

Министерство спорта Республики Татарстан  
Совет директоров училищ олимпийского резерва Российской Федерации  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Казанское училище олимпийского резерва»  
Краевое государственное автономное профессиональное учреждение  
«Красноярский колледж олимпийского резерва»  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва»  
Учреждение образования «Брестский государственный университет  
имени А.С. Пушкина»  
Кафедра спортивных дисциплин и методик их преподавания  
факультета физического воспитания и спорта  
(г. Брест, Республика Беларусь)



## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА: РЕАЛИИ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ**

*Сборник материалов IV Межрегиональной с международным участием  
научно-практической конференции, посвященной 80-летию Победы  
в Великой Отечественной войне и Году защитника Отечества  
(28 марта 2025 года)*

**Казань, 2025**

**УДК 377.5:796.07  
ББК 74.247.124  
Ф50**

**Организационный комитет:**

**Шакиров Р.И.**, директор ГБПОУ «КазУОР»,  
Республика Татарстан, Россия

**Бутлеровская Л.Ю.**, зам. директора по УР  
ГБПОУ «КазУОР», Республика Татарстан,  
Россия

**Морозова Г.Н.**, методист высшей кв.  
категории, ГБПОУ «КазУОР», канд. пед. наук,  
доцент, Республика Татарстан, Россия

**Кисель А.П.**, специалист ИПКиП                    УО  
«БрГУ имени А.С. Пушкина», г. Брест,  
Республика Беларусь

**Веневцев С.И.**, директор КГАПОУ  
«ККОР», канд. пед. наук, доцент, Россия

**Артемова М.А.**, зам. директора по УВР  
КГАПОУ «ККОР», Россия

**Беткузина Н.В.**, директор ГБПОУ  
Республики Марий Эл «УОР», Россия

**Нагорина Е.А.**, зам. директора по УСР  
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,  
Россия

**Ф50                Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в учреждениях образования и спорта: реалии, проблемы, перспективы:**  
Сборник материалов IV Межрегиональной с международным участием научно-практической конференции, посвященной 80-летию Победы в Великой Отечественной войне и Году защитника Отечества (28 марта 2025 г.) / Под общей редакцией канд.пед.наук, доцента Г.Н. Морозовой и А.П. Кисель – Казань: Глаголь, 2025. –374 с.

В сборник включены статьи и доклады участников IV Межрегиональной с международным участием научно-практической конференции «**Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в учреждениях образования и спорта: реалии, проблемы, перспективы**», состоявшейся 28 марта 2025 г. в ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва».

Материалы конференции адресованы широкому кругу читателей и могут быть использованы в практике учреждений, осуществляющих свою деятельность в сферах образования, физической культуры и спорта.

Ответственность за точность предоставляемой информации несут авторы статей.

Все материалы представлены с сохранением авторского изложения.

**УДК 377.5:796.07  
ББК 74.247.124**

**© Коллектив авторов, 2025  
© ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва», 2025**

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ</b>	<b>8</b>
<i>Амплеева В.В.</i> Синдром эмоционального выгорания в спортивной деятельности в эпоху цифровизации: проблемы, концепции и решения»	8
<i>Белый К.И.</i> Особенности контроля психофизической подготовленности волейболистов 14-16 лет в годичном цикле тренировки	16
<i>Беткузина Н.В.</i> Роль патриотического воспитания в подготовке спортсменов	22
<i>Гарифуллин А.И., Савосин Л. Д.</i> Формирование готовности лыжников-гонщиков групп начальной подготовки к освоению техники лыжных ходов	27
<i>Хомяков Д.О.</i> Здоровый образ жизни в контексте спортивных достижений: критический взгляд	32
<b>СЕКЦИЯ № 1</b>	
<b>СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УЧРЕЖДЕНИЯХ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРАХ ОБРАЗОВАНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК УСЛОВИЕ СООТВЕТСТВИЯ ВЫЗОВАМ ВРЕМЕНИ</b>	<b>36</b>
<i>Абдрашитова Л.В.</i> Особенности межличностных взаимоотношений детей старшего дошкольного возраста	36
<i>Алази И.Ю., Чечевицьна Л.В.</i> Формирование исследовательских компетенций студентов СПО на учебных занятиях общеобразовательного цикла	39
<i>Бурлак В.П.</i> Реализация спортивных проектов в общеобразовательной школе	43
<i>Гайфуллина Л.П.</i> Профессиональная направленность в преподавании английского языка как залог профессионального успеха спортсменов	48
<i>Григоревич И. В., Авхимович Ю.А.</i> Организация образовательного процесса по физическому воспитанию в учреждениях высшего образования	53
<i>Григоревич И.В., Знатнова Е.В.</i> Современные тенденции организации образовательного процесса в учреждениях высшего образования Республики Беларусь	58
<i>Демчук Т.С., Кудрицкий В.Н., Плеханова Л.В.</i> Инклюзивное образование в контексте организации физического воспитания студентов, имеющих отклонения в здоровье	63

<b>Загидуллин Р.А.</b> Некоторые аспекты формирования готовности будущих педагогов по физической культуре и спорту в области реализации здоровье сберегающих технологий	67
<b>Загртдинова Л.Р.</b> Основные факторы формирования эколого-географической культуры обучающихся КазУОР	73
<b>Ильченко Л.С., Сабанина В.Н.</b> Некоторые правовые аспекты организации занятий (уроков) физической культуры студентов и студенческого спорта в Российской Федерации	77
<b>Калинина Е.Н.</b> Формирование оценки и самооценки предметных и метапредметных результатов освоения образовательной программы в рамках ФГОС ООО	82
<b>Козлова Н.И., Черноиван А.Н., Пасевич К.Ю.</b> Влияние инновационных методов физической подготовки на развитие выносливости у студентов	87
<b>Козлова Т.А.</b> Практико-ориентированная технология формирования профессиональных компетенций будущих учителей физической культуры	92
<b>Куликова Т.М.</b> Современные педагогические технологии формирования мотивации девушек старших классов к занятиям физической культурой	97
<b>Латипова М.Р., Тухватуллина Г.З.</b> Об участии будущих спортивных педагогов в чемпионатах по профессиональному мастерству	103
<b>Нигматзянова В.Р.</b> Инновационные технологии в патриотическом воспитании в современной школе и семье	108
<b>Орлова Н.В.</b> Мотивация студентов к занятиям физической культурой	113
<b>Родниченко М.С.</b> Проблемы актуализации анатомо-физиологических знаний на учебных занятиях на примере ГУОР г. Иркутска	118
<b>Уакасов С., Бурдин А.Ю., Пятинин Д.А., Смольский Д.Е., Салихова Д.Р.</b> Развитие умственных способностей у детей посредством игры в гольф	122
<b>Шакиров Р.И., Бутлеровская Л.Ю., Волнычев С.В., Морозова Г.Н.</b> Роль социального партнерства в развитии профессиональных компетенций педагога по физической культуре и спорту у студентов КазУОР	128
<b>Щеголева Л.И.</b> Профилактика психоэмоционального напряжения у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами арт-терапии	138
<b>Яковлев А.В., Жуков М.В.</b> Многозадачность как профессиональная компетенция современная преподавателя	141

<b>Ястребцева А.Д., Сафиуллина Э.М.</b> Роль игрового метода в формировании физических качеств детей среднего школьного возраста	144
<b>СЕКЦИЯ № 2</b>	
<b>НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В МАССОВОМ СПОРТЕ И СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: ВЕКТОР РАЗВИТИЯ И РЕАЛЬНАЯ ПРАКТИКА</b>	148
<b>Байбулатова Э.Ж., Загидуллин Р.А.</b> Спортивный дневник как эффективное психолого-педагогическое средство подготовки спортсмена	148
<b>Горохова Л.В., Кудрявцева Л.Р.</b> Фитнес-технологии как эффективное средство для подготовки населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО	152
<b>Искаков Ф.А.</b> Криотерапия как процесс восстановления у спортсменов в тхэквондо	157
<b>Каргатова В.А., Перевальская С.В.</b> Анализ волевых качеств фехтовальщиков высокого спортивного мастерства	162
<b>Кудрицкий В.Н., Плеханова Л.В., Демчук Т.С.</b> Направленность здорового образа жизни на реализацию двигательной активности граждан разных возрастных групп	167
<b>Курмакаев Р.И., Мухутдинов Ф.Я.</b> Диагностика и регулирование физических нагрузок на уроках физической культуры в образовательных учреждениях	171
<b>Мухина Ю.А.</b> Анализ точности укола в фехтовании на рапирах в различных возрастных категориях	179
<b>Прохорова О.М.</b> К вопросу о политическом протесте как механизме политизации спорта в международном Олимпийском движении	185
<b>Сафиуллина Э.М., Филатова-Сафонова М.А.</b> Влияние эмоционального интеллекта на спортивные достижения спортсменов подросткового возраста	192
<b>Сергеева В.С., Морозова Г.Н.</b> Роль и место психологического сопровождения тренировочной деятельности спортсменов в волейболе	197
<b>Титова Л.С.</b> Ответственность за нарушение антидопинговых правил: Российская Федерация – Республика Беларусь	204
<b>Толстая В.А., Аргунова Л.Л.</b> Изучение волевых качеств спортсменов	208
<b>Файзуллина Р.А.</b> Роль культуры в развитии спорта на современном этапе	214
<b>Хазеева Г.Н., Лопухова О.Г.</b> К вопросу о взаимосвязи устойчивости спортивной направленности и выгорания юных спортсменов	220

## **СЕКЦИЯ № 3**

### **ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ВОСПИТАНИЮ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ И ОРГАНИЗАЦИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Васильева О.С.** Тренды в образовательном процессе ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» 230

**Григоревич И.В., Поляков Г.В.** Воспитание и социализация студентов в учреждениях высшего образования через физическую культуру 235

**Жуков М.В., Яковлев А.В.** Мотивационные аспекты учебно-профессиональной деятельности студентов 239

**Зайнулина А.Р.** Использование игровых технологий как инновационного подхода к воспитанию и социализации обучающихся в системе среднего профессионального образования 243

**Клос О.М., Козловская Е.Н.** Спортивный городок глазами студентов: анализ потребностей и предпочтений 247

**Кудрицкий В.Н., Плеханова Л.В., Орлова Н. В., Кисель А.П.** Роль физической культуры в подготовке специалистов по экономическим специальностям 252

**Кузина Р.З., Ильченко Л.С.** Основные проблемы духовно-нравственного воспитания будущего преподавателя по физической культуре 257

**Латипова М.Р., Камалова Р.Т.** Об организации духовно-нравственной и патриотической работы в воспитательной работе колледжа физической культуры 261

**Нефедова Л.В.** «Помню, горжусь!» (из опыта педагогической практики по гражданско-патриотическому воспитанию спортсменов) 267

**Сабанина В.Н., Ильченко Л.С.** Аксиологический подход в формировании ЗОЖ подрастающего поколения 274

**Фахриев С.И., Сафиуллина Э.М.** Спорт как фактор социальной адаптации детей на этапе спортивного совершенствования на примере академической гребли 279

## **СЕКЦИЯ № 4**

### **НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ И ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗАЦИЙ И УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

<i>Артемова М.А., Мышковец С.В.</i> Реализация проектной деятельности обучающихся красноярского колледжа олимпийского резерва, как неотъемлемая составляющая развития интереса к будущей профессиональной деятельности	285
<i>Асташина А.К., Будрейко И.И.</i> Новые подходы и организация обучения игре волейбол с учетом тенденций развития волейбола в России на современном этапе	290
<i>Валеева Н.Т., Багорнова Н.П.</i> Роль цивилизации, технологий в судьбе человека и общества	296
<i>Гаврилина М.С., Гузанова С.В.</i> Психологические аспекты здорового образа жизни	301
<i>Коврижина Д.Д., Хусаинова Ф.С.</i> Психическое выгорание как фактор снижения результативности соревновательной деятельности и прекращения спортивной карьеры	308
<i>Лойко М. А., Барышева О. А.</i> Спортсмены – защитники отечества. Матвеев Василий Романович.	313
<i>Михеев Т.Д., Прохорова О.М.</i> О влиянии морально-нравственных ценностей Игр без правил и спартанского движения на современное общество	320
<i>Насыров А.М., Сафиуллина Э.М.</i> Значение психологической подготовки в тренировочном процессе спортсменов, занимающихся единоборствами	328
<i>Руник Е.А., Михайлов М.А.</i> Физические явления в спорте	333
<i>Смирнова С.А., Баландин И.В.</i> Особенности формирования психологических свойств личности волейболиста	340
<i>Трофимов К.К., Исаков Ф.А.</i> Методика совершенствования координационных способностей в плавании	346
<i>Филимонова Д.С., Исанбаева В.А.</i> Нестандартный взгляд на функциональную зависимость в окружающей жизни и спорте	350
<i>Фомичев М., Раднаева Е.В.</i> Роль семейных династий в спорте	355
<i>Храмова Э.И., Рамазанова Ю.Р.</i> Всегда ли вредны Е-шки для здоровья?	361
<b>РЕЗОЛЮЦИЯ</b>	<b>369</b>

## ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ

# СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ: ПРОБЛЕМЫ, КОНЦЕПЦИИ И РЕШЕНИЯ

## BURNOUT SYNDROME IN SPORTS ACTIVITIES IN THE ERA OF DIGITALIZATION: PROBLEMS, CONCEPTS AND SOLUTIONS

*B.B.Амплеева*

*к.пед.н, доцент,*

*спортивный психолог*

*ГОО «Новороссийская Федерация волейбола»,  
Россия, Новороссийск*

*V.V.Ampleeva*

*PhD, Associate Professor,*

*sports psychologist*

*CPO (City public organization) " Novorossiysk Volleyball Federation ",  
Russia, Novorossiysk*

**Аннотация.** Статья посвящена проблемам психического здоровья участников спортивной сферы в эпоху цифровизации. Одна из глобальных проблем современной сферы спорта – это эмоциональное выгорание, в том числе синдром эмоционального выгорания всех участников, как спортсменов, так и тренеров, включая и других специалистов, обслуживающих данный процесс. Связано это в первую очередь с цифровизации, которая повлекла за собой такие факторы риска как: он-лайн оценка, перегрузка цифровой информации и социальное сравнение, влияющие на самооценку спортсмена, не исключая также и стандартные факторы риска: интенсивность и конкуренцию, уровень который повысился из-за большего количества участников данного процесса (родители, спонсоры, агенты). Результат таких изменений привел к таким последствиям как снижение результативности, риск трав, проблем в отношениях и психическим расстройствам, процент которых значительно

вырос за последние 10-20 лет. Все вышесказанное привело к появлению синдрома эмоционального выгорания не только на уровне профессионального, но и детско-юношеского спорта, что приводит к снижению качества подготовки спортивного резерва в стране.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, синдром эмоционального выгорания, спортивная деятельность, эпоха цифровизации, своевременная психологическая диагностика, профилактика эмоционального выгорания, профессиональная подготовка специалистов сферы спорта.

**Abstract.** The article is devoted to the problems of mental health of sports participants in the era of digitalization. One of the global problems of the modern sports field is emotional burnout, including the burnout syndrome of all participants, both athletes and coaches, including other specialists who serve this process. This is primarily due to digitalization, which has led to risk factors such as online assessment, digital overload, and social comparison, which affect an athlete's self-esteem, not excluding standard risk factors such as intensity and competition, which have increased due to the increased number of participants in this process (parents, sponsors, agents). The result of such changes has led to such consequences as decreased performance, the risk of injury, relationship problems and mental disorders, the percentage of which has increased significantly over the past 10-20 years. All of the above led to the appearance of burnout syndrome.

**Keywords:** emotional burnout, burnout syndrome, sports activities, the era of digitalization, timely psychological diagnosis, prevention of emotional burnout, professional training of sports specialists.

Ранее в своих исследованиях В.В. Амплеева пишет, что: «Постановка проблемы психологического здоровья спортсменов, на наш взгляд, вызвана стремительной интенсификацией спортивной деятельности, все чаще базирующейся на материальных стимулах, коммерциализацией спорта, мощным развитием профессионального спорта» [2,3]. Отмечая при этом,

что: «Все это отражает процессы, происходящие в спорте на современном этапе, особенно на этапе ранней специализации, которая усложняется еще ситуацией детско-родительских отношений, связанной с ориентацией на внешнюю мотивацию и постоянным стрессом» [2,3].

Однако данные проблемы современного спорта усугубляются еще и таким феноменом нашей современности, как цифровизации общества. Что же принесли с собой для сферы спорта данные изменения?

А.В. Алешичева, в своих исследованиях, говорит о том, что: «Изменения, происходящие в обществе, повлекли за собой снижение контроля за количеством соревнований в течение короткого промежутка времени, что вызвало резкое увеличение нервно-психических нагрузок, накопление негативных изменений в психике, аккумуляцию психического утомления, рост раздражительности, агрессивности и депрессии, особенно у профессиональных спортсменов» [1].

Е.Е. Хвацкая и Н.Е. Латышева (2015) считают, что вся ситуации в современном спорте, в нашей стране, усугубляются отсутствием программ для ранней специализации, ориентированных на федеральные стандарты по видам спорта [3,7].

В.К. Сафонов в своих многочисленных исследованиях, аналитике современного спорта и статьях говорит следующее: «В Европе уже выросло поколение спортсменов с детства знакомых с психологами и это в порядке вещей. Теннис в этом отношении идет в лидерах – с выходом на профуровень идет сугубо индивидуальная подготовка, в команде игрока не только тренер, еще 5-7 специалистов, но постоянно в разъездах с ним физиотерапевт и психолог. В последнее время отдельные игроки заключают индивидуальные контракты с физиотерапевтами, нутрициологами, тренерами ОФП – чаще с европейскими. С психологами сложнее – нужен носитель родного языка. У нас ситуация иная» [6].

Какая же ситуация у нас? Что происходит в современном спорте, в нашей стране, в связи со всеми изменениями, происходящими в обществе?

Все вышеописанные проблемы, по мнению В.В. Амплеевой, приводят к следующему: «...интенсификации профессионального спорта на более раннем этапе, когда детская психика исходя из возрастных особенностей не готова к постоянно стрессу, который приводит к задержке развития психических процессов и омоложению таких проблем, как: 1) накопление негативных изменений в психике; 2) резкое увеличение нервно-психических нагрузок; 3) аккумуляция психического утомления; 4) невозможность получать удовольствие от деятельности; 5) рост раздражительности, агрессивности и депрессии» [3].

Ко всему вышеописанному влияние цифровизации привнесло в спортивную деятельность такие факторы риска как: 1) он-лайн оценка (повышенное давление из-за он-лайн оценок и критик из социальных сетей); 2) перегрузка ментальная (непрерывный поток информации из различных источников); 3) социальное сравнение (социальное сравнение, комментарии, зависть и негативное отношение к деятельности или к самому спортсмену).

Данные факторы влияют не только на психику спортсмена, вызывая повышенную перегрузку, особенно если плохо развито критическое мышление, позволяющее анализировать полученную информацию и формировать свое собственное мнение, но и влияет на самооценку спортсмена. При этом следует учитывать специфику спортивной деятельности, которой изначально свойственны такие характеристики как: 1) интенсивность – интенсивные тренировки и соревнования создают физическое и психическое напряжение (высокие требования и психологические травмы); 2) конкуренция – конкуренция и давление со стороны тренера, семьи, спонсоров и агентов усиливают стресс.

Все вышеперечисленные факторы в современном спорте приводят не только к эмоциональному выгоранию, но и к такому понятию как СЭВ – синдром эмоционального выгорания (СЭВ).

Самыми распространенными последствиями СЭВ в спорте являются следующие явления:

- 1) Снижение результативности (вследствие не только эмоционального истощения, но и снижения мотивации);
- 2) Риск травм (повышенный риск травм и заболеваний, в том числе и из-за снижения концентрации внимания);
- 3) Проблемы в отношениях (проблемы в межличностных отношениях с тренерами, семьей, друзьями, партнерами по команде, в коллективе);
- 4) Психические расстройства (тревожность, тревожное расстройство, депрессия и как следствие уход из спорта, отказ от карьеры).

Перечисленные выше проблемы и реалии современного спорта в эпоху цифровизации требуют определенной стратегии для профилактики СЭВ не только спортсменов, но и всех специалистов данной отрасли.

Основные стратегии для всех участников спортивной деятельности можно представить следующим образом:

- 1) Управление стрессом – развитие навыков управления стрессом с помощью медитации и дыхательных упражнений;
- 2) Планирование времени – планирование времени и расстановка приоритетов для снижения нагрузки;
- 3) Здоровый образ жизни – поддержание здорового образа жизни (сон, питание, физические нагрузки);
- 4) Работа с психологом – работа с психологом в ДЮСШ, клубе, спортивной команде и персональная консультация всех участников процесса – психологическое сопровождение.

Данные стратегии предполагают совместную работу таких специалистов, как тренер и спортивный психолог, от которых требуются такие виды деятельности как:

- 1) поддержка – создание поддерживающей и мотивирующей среды для спортсменов;
- 2) обучение – обучение навыкам саморегуляции и стрессоустойчивости;
- 3) диагностика – своевременное выявление признаков СЭВ и оказание профессиональной помощи – психодиагностика, наблюдение, тестирование, сдача анализов;
- 4) индивидуализация подготовки – профилактика и коррекция через планирование индивидуальных программ подготовки спортсменов.

Перечисленные виды деятельности предполагают не только совместную работу таких специалистов, как тренер и спортивный психолог, но и владение тренерами, а также другими специалистами, работающими со спортсменами, такими инструментариями для диагностики СЭВ как опросники, оценка стресса, измерение ВСР (вариабельность сердечного ритма), измерение уровня кортизола (умение интерпретировать полученные данные), обладать навыками наблюдения (наблюдение за поведением спортсмена, для выявления признаков выгорания).

В заключении хотелось бы отметить актуальность исследований, разработок и внедрений, связанных с качеством обучения будущих специалистов сферы физической культуры и спорта. Как отмечает в своих исследованиях В.В. Амплеева: «В этой связи структура цикла психолого-педагогических дисциплин нуждается в пересмотре. При построении занятий необходимо свести общее количество теорий к минимуму, чтобы выпускник факультета физической культуры и спорта, усвоив их, мог строить свою профессиональную деятельность на высоком научном уровне; самостоятельно изучать, описывать и объяснять реальные педагогические

явления, смело и быстро ориентироваться в поступающем потоке информации» [4,5].

Автор также отмечает важность следующего аспекта: «Анализ учебных планов дает возможность констатировать следующее явление – слабо связанные между собой и лишенные системных связей, разнообразные виды деятельности не дают целостного представления о профессионально-педагогической подготовке будущего специалиста физической культуры и спорта» [4,5]. Все это требует изменения в системе подготовки профессиональных спортивных кадров.

#### **Список использованных источников:**

1. Алешичева, А. В. Эффективность применения саморегуляции для сохранения психологического здоровья спортсменов / А. В. Алешичева // Психическое здоровье общества в постсовременном мире: сб. материалов форума специалистов помогающих профессий с междунар. участием, Новосибирск, 13–18 апр. 2016 г. / Общерос. проф. психотерапевт. лига; редкол.: Л. А. Осьмук [и др.]. – Новосибирск, 2016. – С. 123–124.
2. Амплеева В.В. Ментальное здоровье спортсменов в эпоху перемен – жизнь в пространстве травмы (пленарный доклад)/ В.В. Амплеева// Актуальные направления организации образовательного процесса и спортивной подготовки в училище олимпийского резерва на современном этапе: Сборник материалов Региональной научно-практической конференции (14 апреля 2022 г.) / Под общей редакцией к. п. н., доцента Г. Н. Морозовой. - Казань: Глаголь. - С.7-12.
3. Амплеева В.В. Проблемы ментального здоровья юных хоккеистов в постсовременном обществе // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва в хоккее с шайбой. Сборник научных статей. - Минск, 2022. - С. 11-14.
4. Амплеева В.В. Векторы развития в преподавании психологопедагогических дисциплин на современном этапе: реалии, проблемы и

перспективы (пленарный доклад)/ В.В. Амплеева// Инновационное развитие училища олимпийского резерва на современном этапе: реалии, проблемы, перспективы: Сборник материалов Межрегиональной научно-практической конференции (19 апреля 2023 г.) / Под общей редакцией к. п. н., доцента Г. Н. Морозовой. – Казань: Глаголь, 2023. – С.9-15.

5. Амплеева В.В. Формирование опыта творческой деятельности будущих специалистов физической культуры и спорта (на материале преподавания психолого-педагогических дисциплин): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. — Башкирский государственный педагогический университет им. М Акмуллы , Уфа, 2006 — 162 с.

6. Сафонов В.К. Проблема психологического обеспечения и психологического сопровождения в спорте высших достижений/ В.К. Сафонов// Рудиковские чтения, междунар. науч.-практ. конф. (2016; Москва). XII Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 26-27 мая 2016 г. : материалы / под общ. ред. : Байковского Ю.В., Вощинина А.В. ; Министерство спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2016. – С. 46-48.

7. Хвацкая, Е. Е. Проблема ранней спортивной специализации (профессионализации) / Е. Е. Хвацкая, Н. Е. Латышева // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2015. – № 1. – С. 194–201.

# **ОСОБЕННОСТИ КОНТРОЛЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-16 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ**

## **FEATURES OF CONTROL OF PSYCHOPHYSICAL PREPARATION OF VOLLEYBALL PLAYERS 14-16 YEARS OLD IN AN ANNUAL TRAINING CYCLE**

*K.I. Белый*

*доцент кафедры спортивных дисциплин  
и методик их преподавания УО «Брестский  
государственный университет имени А.С. Пушкина,  
кандидат педагогических наук, доцент  
Республика Беларусь, г. Брест*

*K.I. Bely*

*associate Professor of the Department of Sports Disciplines  
and methods of teaching them at the educational institution "Brest  
State University named after A.S. Pushkin,  
candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Republic of Belarus, Brest*

**Аннотация.** В представленной статье проанализированы показатели физической подготовленности скоростно-силового характера у юных волейболистов 14-16-летнего возраста. Проведенный эксперимент показал, что применение средств специализированной направленности позволяет существенно улучшить исследуемые показатели и поможет тренеру в корректировке учебно-тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** волейбол, физическая подготовка, тестирование, уровень, показатели.

**Abstract.** The presented article analyzes the indicators of physical fitness of a speed-strength nature among young volleyball players aged 14-16 years. The experiment showed that the use of specialized tools can significantly improve the studied indicators and will help the trainer in adjusting the educational and training process.

**Keywords:** volleyball, physical training, testing, level, indicators.

В ряде современных спортивных игр существует сложность в измерении объективного результата, а спортивные достижения зависят от многих факторов, одним из основных является физическая подготовка.

Современная мировая практика и научные исследования свидетельствуют о том, что наивысшие достижения в современном волейболе доступны лишь одаренным спортсменам, обладающим определенными морфологическими свойствами, высочайшим уровнем физических и психологических способностей, а также технико-тактическим мастерством.

Несмотря на внешне кажущуюся простоту, техника волейбола достаточно сложна и многогранна и, это объясняется прежде всего тем, что технические приемы в игре выполняются в достаточно высоком темпе.

Некоторые исследователи, занимающиеся изучением особенностей физической подготовки и ее влиянием на специализированный учебно-тренировочный процесс, считают, что в современном волейболе важным является развитие всех основных двигательных качеств: силовых, скоростных способностей, выносливости, гибкости, и особенно координационных способностей [1].

Общеизвестно, что физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Причем, если общая физическая подготовка обеспечивает разностороннее развитие физических качеств, то специальная направлена на развитие специфических особенностей, которые обеспечивают достижение высокого спортивного результата в конкретной спортивной игре. Вместе с тем, специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта и особенностями соревновательной деятельности.

Успешность выступления спортсменов на соревнованиях требует не только высокого уровня физической, технической и тактической подготовки, но также максимального напряжения психофизических функций, лежащих в основе психологической подготовленности спортсменов. Важно отметить, что именно психологический фактор оказывает наибольшее влияние и играет решающую роль в напряженных соревновательных поединках.

Как отмечает Л. П. Матвеев, в большинстве случаев результативность соревновательной деятельности спортсмена определяется его психофизическим состоянием в данный момент времени, основными составляющими которого являются самообладание, мотивация, уверенность и некоторые другие факторы [2].

В современной спортивной подготовке волейболистов особое значение отводится контролю психофизической подготовленности. Целью исследования было определить динамику психофизической подготовленности волейболистов 14-16-летнего возраста с использованием многоступенчатого контроля.

На основании сформированной цели были определены следующие основные задачи:

1. Отобрать и экспериментально апробировать батарею тестов, характеризующих уровень развития физических способностей у волейболистов с направленностью на изучение средств скоростно-силового и координационного характера.

2. Сравнить динамику показателей уровня развития двигательных качеств в контрольной и экспериментальной группах.

Для решения поставленных в исследовании задач было использовано изучение литературных источников, анализ действия волейболистов 14-16 лет в процессе соревнований и педагогическое тестирование.

**Обсуждение результатов.** С целью выявления уровня развития физических качеств было проведено тестирование с использованием следующей батареи тестов: прыжки на одной ноге на расстояние 30 метров (измерение взрывной силы), прыжок в длину с места (измерение взрывной силы), бег 60 метров с ходу (измерение максимальной скорости бега), бросок ядра 4 кг двумя руками снизу (взрывная сила мышц ног и туловища), бросок ядра 4 кг назад (взрывная сила мышц ног и туловища), бег 30 метров со старта по сигналу (стартовая максимальная скорость бега). Степень развития этих качеств помогает определить физические способности волейболистов. В таблице 1 представлены исходные показатели скоростно-силовой направленности волейболистов 14-16 лет в экспериментальной и контрольной группах.

Таблица 1 – Исходные скоростно-силовые показатели волейболистов в возрасте 14-16 лет

№	Название тестов	Группы	$X \pm \sigma$	t	p
1	Прыжки на одной ноге 30 м, с	ЭГ	$18,81 \pm 0,81$	0,053	>0,05
		КГ	$18,84 \pm 0,73$		
2	Прыжок в длину с места, см	ЭГ	$126,38 \pm 4,27$	0,054	>0,05
		КГ	$126,63 \pm 4,26$		
3	Бег 60 м с ходу, сек	ЭГ	$8,16 \pm 0,35$	0,052	>0,05
		КГ	$8,24 \pm 0,30$		
4	Бросок ядра 4 кг двумя руками снизу, м	ЭГ	$6,58 \pm 0,26$	0	>0,05
		КГ	$6,58 \pm 0,30$		
5	Бросок ядра 4 кг назад, м	ЭГ	$7,30 \pm 0,16$	0,051	>0,05
		КГ	$7,32 \pm 0,36$		
6	Бег 30 м по сигналу, сек	ЭГ	$5,18 \pm 0,21$	0,051	>0,05
		КГ	$5,16 \pm 0,20$		

На основании проведенного исследования можно констатировать, что исходные показатели скоростно-силового характера волейболистов

контрольной группы не имеют статистически значимых отличий от показателей экспериментальной группы ( $p>0,05$ ). Сопоставив показатели скоростно-силовой направленности юных волейболистов было отмечено, что лишь 25% занимающихся как в контрольной так и в экспериментальной группах относятся к низкому уровню. К среднему уровню проявления изучаемых показателей было отнесено соответственно 63% и 65% занимающихся.

Проведенный формирующий эксперимент, основанный на внедрении заданий специализированной направленности в экспериментальной группе показал, что конечные результаты развития основных физических качеств у волейболистов 14-16 лет улучшились как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако, по всем исследуемым тестам статистически достоверные различия были выявлены в экспериментальной группе по сравнению с контрольной (таблица 2).

Таблица 2 – Конечные скоростно-силовые показатели волейболистов 14-16 лет

№	Название тестов	Группы	$X \pm \sigma$	t	p
1	Прыжки на одной ноге 30 м, с	ЭГ	$20,56 \pm 0,82$	7,316	<0,05
		КГ	$18,75 \pm 0,70$		
2	Прыжок в длину с места, см	ЭГ	$145,50 \pm 4,94$	2,191	<0,05
		КГ	$131,75 \pm 3,90$		
3	Бег 60 м с ходу, сек	ЭГ	$7,88 \pm 0,33$	6,539	<0,05
		КГ	$8,12 \pm 0,30$		
4	Бросок ядра 4 кг двумя руками снизу, м	ЭГ	$7,23 \pm 0,23$	2,618	<0,05
		КГ	$6,62 \pm 0,31$		
5	Бросок ядра 4 кг назад, м	ЭГ	$7,89 \pm 0,19$	5,532	<0,05
		КГ	$7,40 \pm 0,35$		
6	Бег 30 м по сигналу, сек	ЭГ	$4,88 \pm 0,20$	5,239	<0,05
		КГ	$5,05 \pm 0,20$		

Рассматривая конечные показатели развития основных физических качеств скоростно-силовой направленности у волейболистов 14-16 лет было выявлено, что применение экспериментальной методики способствовало улучшению как исследуемых показателей, так и других физических качеств. Сравнивая полученные результаты с нормативными уровнями было выявлено, что к низкому уровню отнесено лишь 5% занимающихся. К среднему уровню – 73%. И 22% имели высокий уровень. В контрольной группе существенных изменений в уровнях не выявлено.

Вывод. В результате проведенного исследования было выявлено, что регулярное применение средств специализированной направленности способствовало значительному улучшению показателей развития физических качеств скоростно-силовой направленности у юных волейболистов 14-16 лет. На основании вышеизложенного можно заключить, что использование таких средств даже на протяжении недлительного периода (4-6 недель) дает значимые результаты в улучшении показателей, что не может не отразиться на результате соревновательной деятельности.

### **Список использованных источников**

1. Железняк, Ю. Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вуза / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. . – М. : СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.

# **РОЛЬ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ**

## **THE ROLE OF PATRIOTIC EDUCATION IN THE PREPARATION OF ATHLETES**

*Н.В. Беткузина*

*директор ГБПОУ*

*Республики Марий Эл «УОР»*

*Россия, Йошкар-Ола*

*N.V. Betkuzina*

*director of GBPOU Republic of Mari El*

*«School of Olympic Reserve»*

*Russia, Yoshkar-Ola*

**Аннотация.** В статье рассматриваются наиболее эффективные направления работы, а также ключевые аспекты формирования патриотизма среди спортсменов, такие, как: любовь к Родине, уважение к культуре и истории, осознание важности спортивных достижений для престижа страны.

**Ключевые слова:** патриотическое воспитание, гражданская позиция, социальная ответственность, инновационная площадка.

**Abstract.** The article examines the most effective areas of work, as well as key aspects of fostering patriotism among athletes, such as love for the Motherland, respect for culture and history, and understanding the importance of sports achievements for the country's prestige.

**Keywords:** patriotic education, civic stance, social responsibility, innovative platform.

В современных условиях развития российского государства одной из важнейших проблем, требующей решения, является необходимость обеспечения единства и целостности страны, что особенно важно в связи с последними внешнеполитическими событиями. Поэтому государством делается акцент на воспитание гражданина Российской Федерации,

патриота – носителя ценностей гражданского общества, осознающего свою сопричастность к судьбе Родины.

Училище олимпийского резерва играет ключевую роль не только в подготовке профессиональных спортсменов, но и в формировании социально активных граждан, осознающих важность своего вклада в общественное развитие.

Спортивная подготовка в Училище тесно переплетается с воспитанием патриотизма. Каждая победа студента на соревнованиях воспринимается как вклад в укрепление авторитета своей республики и страны. В процессе подготовки спортсменов к соревнованиям, они не только оттачивают свои навыки, но и изучают культурные особенности регионов-соперников, чтобы достойно представить свою республику. Формирование спортивного духа, основанного на патриотических ценностях, помогает молодым спортсменам справляться с давлением, поддерживать моральный настрой и уважать своих соперников.

Многолетний опыт Училища по патриотическому воспитанию спортсменов позволил выделить наиболее эффективные направления работы:

1. Спортивные мероприятия.

В рамках календаря спортивно-патриотических мероприятий регулярно организуются встречи с выпускниками Училища — участниками специальной военной операции, а также проводятся акции «Письмо солдату», «Посылка солдату» и «Всё для Победы». Важной частью патриотического воспитания являются встречи с ветеранами спорта, олимпийскими чемпионами и мастер-классы, направленные на укрепление духа и единства участников. В 2024-2025 учебном году были организованы встречи с олимпийскими чемпионками Марией Пинигиной, Тамарой Быковой, Натальей Воробьевой, мастер-класс с двукратным чемпионом Олимпийских игр Олегом Сайтовым.

## **2. Учебно-исследовательская деятельность.**

В процессе обучения студенты изучают историю российского спорта, выдающиеся достижения российских спортсменов и вклад России в мировое спортивное движение. Исследовательские и творческие проекты студентов в этом направлении на протяжении нескольких лет признаются лучшими на конкурсах самого высокого уровня. В 2024 году Павлова Дарья и Казарян Роберт стали дипломантами второй степени за победу в III Республиканской научно-практической конференции «Традиционные ценности в современном мире. Связь поколений» с работой «Спортсмены Марийского края в Великой Отечественной войне». В 2023 году на Республиканском фестивале студенческого творчества «Фестос» мастер спорта по плаванию Кристина Маслова завоевала первое место с проектом «Кто нас выводит в мастера», в 2024 году – Черная Аделина заняла 1 место с проектом «От Царевококшайска до Йошкар Олы», в 2025 году – Павловская Ирина заняла 1 место с проектом «Спортсмены-«тысячники» Марийского края в Великой Отечественной войне», Павлова Дарья заняла 1 место с проектом «Навигатор спорта».

Ежегодно в рамках предмета «Основы учебно-исследовательской деятельности» студенты первых курсов пишут проекты, изучая историю развития своего вида спорта в Республике Марий Эл или биографии спортсменов-ветеранов Великой Отечественной войны («История Училища олимпийского резерва», «Спортсмены Республики Марий Эл в Великой Отечественной войне», «Пауэрлифтинг в Республике Марий Эл. История развития. Путь к медалям»).

С целью всесторонней подготовки к службе в армии, юноши проходят начальную военную подготовку в Центре военно-патриотического воспитания «Авангард».

Проведение «Диалогов на равных» с выдающимися спортсменами, тренерами позволяют студентам получить уникальные знания и

вдохновение от тех, кто уже достиг значительных успехов в спортивной карьере. В 2024 году проведена встреча с Сильдугановым Максимом Александровичем – предприниматель, общественник, спортивный тренер, спортивный судья, руководитель и основатель ЦТС «Максимум», наставник, с Ялпаевым Сергеем Александровичем - Заслуженный тренер Республики Марий Эл, Отличник физической культуры и спорта, мастер спорта СССР по дзюдо, тренер по самбо. Выдающиеся спортсмены делились своим опытом, рассказывали о трудностях, с которыми сталкивались на пути к вершинам спортивного мастерства, и о том, как преодолевали эти трудности. Это помогает молодым спортсменам лучше понимать ценность труда, настойчивости и целеустремленности.

### 3. Внеурочная деятельность.

В январе 2024 года в Училище создан Кинолекторий, где ежемесячно проводятся просмотры кинофильмов, сопровождаемые их обсуждением. Эта инициатива направлена на сохранение и развитие чувства гордости за свою страну и достижения соотечественников-спортсменов. Кинолекторий способствует сближению ценностных ориентиров молодежи и старшего поколения, а также развитию активной жизненной и гражданской позиции, волевых качеств, самостоятельности в принятии решений и высокого чувства ответственности за свои дела и поступки. В программу включены такие фильмы, как «Коробка», «Со дна вершины», «Движение вверх», «Чемпионы», «Легенда 17» и другие.

Кроме того, организуются экскурсии в Музей боевой и спортивной Славы, что позволяет глубже погрузиться в историю и традиции, воспитывая уважение к героическому прошлому нашей страны.

### 4. Социальная активность.

Волонтеры Училища активно участвуют в благотворительных акциях, социально-значимых и спортивных мероприятиях, способствуя укреплению общественных связей и формированию активной гражданской позиции. Их

деятельность направлена на поддержку нуждающихся, развитие социальной ответственности и создание атмосферы взаимопомощи и единства.

## 5. Информационно-пропагандистская деятельность.

Все мероприятия патриотической направленности широко освещаются медиа центром Училища. Создаются видеоролики, пополняются фотоархивы, что позволяет не только документировать события, но и распространять информацию о достижениях и традициях среди широкой аудитории.

На основании реализуемых мероприятий разработана модель спортивно-патриотического воспитания обучающихся Училища. Данную модель мы успешно представили в конкурсе на присвоение статуса инновационной площадки и в феврале 2025 года Училище получило статус инновационной площадки Института воспитания.



Рисунок 1- Модель спортивно-патриотического воспитания обучающихся

Деятельность инновационной площадки ориентирована на формирование у студентов активной гражданской позиции, глубокого патриотизма и искренней любви к спорту. Основной акцент делается на гармоничное сочетание физической активности с духовными ценностями. Мы считаем, что данный статус откроет перед нами новые возможности и позволит воспитать достойных граждан своей страны.

# **ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ К ОСВОЕНИЮ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ**

## **FORMATION OF THE READINESS OF SKI RIDERS IN GROUPS OF INITIAL TRAINING FOR MASTERING THE TECHNIQUE OF SKI MOVES**

*А.И. Гарифуллин доцент кафедры ТиМЛСГиСС*

*Л.Д. Савосин старший преподаватель кафедры ТиМЛСГиСС  
«Поволжский государственный университет физической культуры,  
спорта и туризма  
Россия, Казань*

*A.I. Garifullin, docent at the TiMLSGiSS Department,  
L.D. Savosin, senior lecturer at the TiMLSGiSS Department,  
Volga State University of Physical Culture,  
Sports and Tourism  
Russia, Kazan*

**Аннотация.** Лыжные гонки относятся к циклическим видам спорта и с точки зрения биомеханики считаются не сложным по выполнению технических действий. Классические лыжные ходы, в особенности попеременный двухшажный ход, по мнению Бутина, Гурского, Раменской, Новиковой считаются простыми для освоения в связи с кажущейся естественностью их выполнения, близкими к обычной ходьбе. Коньковые же ходы, в свою очередь, считаются не естественными для выполнения, сложными в изучении и травмоопасными.

**Ключевые слова:** лыжные гонки, формирование готовности, лыжные ходы, техника, передвижение на лыжах.

**Annotation.** Cross-country skiing belongs to cyclic sports and from the point of view of biomechanics it is considered not difficult to perform technical actions. According to Butin, Gursky, Ramenskaya, and Novikova, classic ski moves, especially the alternating two-step course, are considered easy to master due to the apparent naturalness of their execution, close to ordinary walking. Skate

moves, in turn, are considered not natural to perform, difficult to learn and traumatic.

**Keywords:** cross-country skiing, formation of readiness, ski moves, equipment, movement on skis.

**Актуальность.** С признанием конькового стиля в 80-е годы прошлого века появилась необходимость обучать спортсменов уже двум разновидностям лыжных ходов. И, если система обучения классическим ходам имеет устоявшуюся структуру и последовательность, то процесс обучения коньковым ходам еще требует своего научного обоснования.

Рассмотрение фазового состава наиболее часто применяемых лыжных ходов при прохождении дистанции - классического попеременно двухшажного и конькового одновременно двухшажного, показало, что в некоторых движениях фазовый состав коньковых и классических лыжных ходов одинаков. Это касается скольжения на одной лыже, скольжения с подседанием, махового движения ногой, выпрямлением ноги после отталкивания.

В передвижении классическими и коньковыми ходами задействованы практически все группы мышц человека. Фазовая структура лыжных ходов предполагает достижение того или иного положения тела лыжника-гонщика за счет работы различных мышц.

Соответственно, классические и коньковые ходы предъявляют высокие требования к проявлению физических качеств. Но для коньковых ходов характерно большее проявление силовых возможностей мышц пояса верхних конечностей. И есть мнение о риске получения травм при использовании коньковых ходов для детей.

**Результаты и их обсуждение.** Мы разработали и представляем вам в данной статье методику формирования физической готовности детей ГНП к освоению техники лыжных ходов. Выделяют физическую, двигательную и психическую готовность к обучению двигательным действиям. Под

физической готовностью понимается уровень функциональных возможностей различных систем организма человека (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Оценка уровня физической готовности осуществляется по результатам, показанным в контрольных упражнениях.

Под двигательной готовностью понимается быстрота формирования двигательного навыка, которая во многом зависит от освоения ориентировочной основы изучаемого технического действия.

Психическая готовность – состоит в наличии необходимой мотивации к обучению.

Для формирования готовности к освоению лыжных ходов была создана педагогическая модель процесса физической и технической подготовки юных лыжников-гонщиков. Модель включала четыре компонента: целевой, мотивационный, содержательный и результирующий.

Содержательный компонент модели разделен на три этапа и охватывает три года обучения. На первом году обучения спортсмены укрепляют здоровье, формируют физическую готовность, осваивают классические лыжные ходы и получают представление о коньковых ходах. На втором году спортсмены продолжают формировать готовность к освоению лыжных ходов и начинают разучивать коньковые ходы с помощью подводящих и подготовительных упражнений. На третьем году обучения спортсмены закрепляют коньковые и классические лыжные ходы. Средства, методы и формы обучения остаются практически одинаковыми на всех трех годах обучения.

Педагогическая модель включает в себя комплексы упражнений для формирования готовности к освоению лыжных ходов. На первом году обучения они направлены на укрепление здоровья, формирование физической готовности к освоению классических ходов и создания

представления о коньковых лыжных ходах. Применялся комплекс упражнений анатомической адаптации. Также на первом году обучения был применен комплекс упражнений для развития силы.

На втором году обучения для формирования двигательной готовности к освоению лыжных ходов, разучивания коньковых ходов и продолжения обучения классическим ходам мы применяли комплекс упражнений для развития силы ног. Применялись различные вариации прыжковых упражнений, упражнения на развитие групп мышц, которые осуществляют двигательные действия и помогают сохранению рабочей позы в каждой фазе передвижения на лыжах.

Также на втором году обучения был применен комплекс упражнений, направленный на освоение умения смещения центра масс тела, который также помогает сохранению рабочей позы в каждой фазе при передвижении на лыжах.

Мы разработали алгоритм последовательности обучения коньковым лыжным ходам. В осеннем мезоцикле второго года обучения, мы подобрали и применяли в экспериментальной группе подводящие и имитационные упражнения. В зимнем мезоцикле проходило обучение коньковому ходу без отталкивания палками. Целью было обеспечить привыкание к лыжам, принятие правильного положения тела и научиться отталкиваться ногами, после предварительного смещения тела.

После этого лыжники-гонщики перешли к изучению конькового одновременно двухшажного хода с палками на равнинных участках трассы. Здесь задачей было скоординировать постановку палок и подседание с последующим синхронным отталкиванием. Затем на пологих подъемах мы начали изучать горный вариант конькового одновременного двухшажного хода.

Обеспечение физической и двигательной готовности к обучению коньковым лыжным ходам, подбор подводящих и имитационных

упражнений на месте, применение комплексов упражнений направленных для развития мышц ног, необходимых для передвижения на лыжах и комплекса упражнений на смещение центра масс тела привели к тому, что в конце второго года обучения в экспериментальной и контрольной группах в кинематических показателях произошли достоверные изменения и изменения которые находятся на уровне тенденции, которые представлены на слайде. Анализ тестирования кинематических характеристик показал: длительность проката в ЭГ классическим попеременно двухшажным ходом выше на 8,2 %, чем в КГ. Длительность цикла в коньковом одновременно двухшажном ходе составила на 10,3 % ниже, чем у спортсменов из экспериментальной группы.

Таким образом, применение методики формирования готовности к освоению лыжных ходов с использованием подготовительных, подводящих и специальных упражнений, доказало свою эффективность для обучения коньковому и классическому стилям передвижения на лыжах. Это подтверждается положительным достоверным изменением кинематических и угловых показателей у участников экспериментальной группы.

Выводы исследования указывают, что разработанную методику целесообразно использовать для работы с лыжниками-гонщиками на этапе начальной подготовки.

#### **Список использованных источников:**

1. Бомпа Т., Буцциелли К. Периодизация спортивной тренировки. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
2. Гурский А.В., Левченкова Н.В. Оценка способности к напряжению и расслаблению мышц у лыжников-гонщиков высокой квалификации. Наука и спорт: современные тенденции. 2024; 12(2): 76-81.
3. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. М., ФиС. 1971: 136.

4. Новикова Н.Б., Белева И.Г., Котелевская Н.Б. Техническая подготовка юных лыжников-гонщиков. СПб: ФГБУ СПбНИИФК. 2024: 84.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В КОНТЕКСТЕ СПОРТИВНЫХ  
ДОСТИЖЕНИЙ: КРИТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД**  
**HEALTHY LIFESTYLE IN THE CONTEXT OF SPORTS  
ACHIEVEMENTS: A CRITICAL LOOK**

Д.О.Хомяков  
зам. директора УСР ГБПОУ  
«Казанское училище олимпийского резерва», Россия, Казань  
D.O.Khomyakov,  
Deputy Director of the USR GBPOU  
Kazan Olympic Reserve College,  
Russia, Kazan

**Аннотация.** В статье рассматривается специфика образа жизни профессиональных спортсменов. Автор обосновывает важность соблюдения принципов ЗОЖ для достижения высоких спортивных результатов.

**Ключевые слова:** здоровье, ЗОЖ, образ жизни спортсменов, режим дня, профессиональный спорт.

**Annotation.** The article examines the specifics of the lifestyle of professional athletes. The author substantiates the importance of observing the principles of healthy lifestyle in order to achieve high athletic results.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, lifestyle of athletes, daily routine, professional sports.

Существует распространенное мнение о том, что профессиональные спортсмены неукоснительно следуют принципам здорового образа жизни (ЗОЖ). Однако, подобное утверждение требует более детального анализа, учитывая специфику спортивной деятельности и потенциальные риски для здоровья.

Приведем определения ключевых понятий.

Здоровье, согласно Уставу ВОЗ, - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (Устав ВОЗ, 1948). В структуре здоровья выделяют три взаимосвязанных компонента. К ним относятся:

-физическое здоровье (характеризуется нормальным функционированием органов и систем организма, обеспечивающим его адаптацию к внешним условиям);

-психическое здоровье (подразумевает способность к продуктивной деятельности, установлению межличностных отношений, адаптации к изменениям и преодолению стрессовых ситуаций);

-социальное здоровье (отражает систему ценностей, установок и моделей поведения в социальной среде, включая возможности для самореализации, благоприятные условия жизни, доступ к образованию и медицинской помощи).

Здоровый образ жизни – это целенаправленная деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья, профилактику заболеваний и улучшение функционального состояния организма.

К основным компонентам ЗОЖ относятся:

- сбалансированное питание;
- регулярная физическая активность;
- соблюдение правил гигиены;
- оптимальный режим дня и достаточный сон;
- укрепление иммунитета;
- позитивный эмоциональный настрой;
- отказ от вредных привычек.

Специфика образа жизни профессиональных спортсменов имеет существенные отличия от такового у людей, не занимающихся спортом профессионально.

- Интенсивные физические нагрузки: спортсмены подвергаются значительно более высоким физическим нагрузкам, что может приводить к переутомлению, травмам и другим негативным последствиям для здоровья.
- Особенности трудовой деятельности: частые поездки, кратковременные контракты и высокая зависимость от результатов могут создавать дополнительный стресс.
- Ограниченный доступ к медицинской помощи: несмотря на необходимость, спортсмены зачастую реже обращаются за медицинской помощью из-за плотного графика тренировок и соревнований.
- Социальные факторы: неустойчивое семейное положение и повышенный риск употребления стимулирующих веществ.

Режим дня и гормональная регуляция:

Важным аспектом ЗОЖ является соблюдение режима дня, синхронизированного с циркадными ритмами организма и гормональной активностью:

- Ранний подъем (до 6:00): Способствует выработке серотонина («гормона счастья»).
- Кортisol (6:00): Повышение уровня кортизола готовит организм к активной деятельности.
- Мелатонин (7:00): Прекращение выработки мелатонина и активация половых гормонов.
- Половые гормоны (8:00): Оптимальное время для физической активности и поддержания мышечной массы.
- ДГЭА (дегидроэпиандростерон) (10:00-14:00): Пик активности нейрогормона, отвечающего за когнитивные функции.
- Гормон роста - Соматотропин (14:00-16:00): Короткий сон (20 минут) способствует выработке гормона роста.
- Кортизол (с 17:00): Снижение уровня кортизола, не рекомендуется принятие важных решений.

- Мелатонин (21:00): Начало выработки мелатонина, подготовка к сну.
  - Эндорфины (22:00): Выделение опиоидных гормонов, обеспечивающих комфортный сон.
  - Гормон роста - Соматотропин (2:00): Активизация гормона роста, способствующего восстановлению и омоложению организма [1,2].

Хотелось бы особое внимание уделить сну, т.к. многие спортсмены не акцентируют внимание этому важному пункту. В случае синдрома задержки фазы сна, последствия могут быть разными. При энергозатратных тренировках, будет подавленное состояние, которое в последствии приведет к полному сбою всех восстановительных процессов организма.

### **Заключение:**

Соблюдение принципов ЗОЖ является важным фактором для достижения высоких спортивных результатов. Однако, профессиональный спорт связан с повышенными физическими и психологическими нагрузками, которые могут негативно сказываться на здоровье спортсменов.

Необходим сбалансированный подход к тренировочному процессу, включающий не только интенсивные нагрузки, но и полноценное восстановление, правильное питание, соблюдение режима дня и психологическую поддержку. Также, важным является повышение медицинской грамотности спортсменов и обеспечение своевременного доступа к квалифицированной медицинской помощи.

### **Список использованных источников:**

1. [1.grand-clinic.ru/media/publikatsii-v-presse/rezhim-sna-i-gormonalnyy-fon-kak-rabotayut-nashi-biologicheskie-ritmy/](http://grand-clinic.ru/media/publikatsii-v-presse/rezhim-sna-i-gormonalnyy-fon-kak-rabotayut-nashi-biologicheskie-ritmy/)
2. [2. https://gb8sochi.ru/novosti/369-gormonalnoe-raspisanie](https://gb8sochi.ru/novosti/369-gormonalnoe-raspisanie)

## **СЕКЦИЯ № 1**

# **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УЧРЕЖДЕНИЯХ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРАХ ОБРАЗОВАНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК УСЛОВИЕ СООТВЕТСТВИЯ ВЫЗОВАМ ВРЕМЕНИ**

## **ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **FEATURES OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN**

*Л.В.Абдрашитова  
воспитатель  
МАДОУ «Детский сад №69»  
Россия, Казань  
L.V. Abdrashitova  
educator  
MADOU "Kindergarten No. 69"  
Russia, Kazan*

**Аннотация** Особенностью межличностных взаимоотношений детей старшего дошкольного возраста является их динамичность и многогранность. Этот период является критически важным для формирования социального поведения и личностных качеств, таких как: способность к сопереживанию, сотрудничеству и разрешению конфликтов. Понимание этих аспектов позволяет педагогам и родителям лучше поддерживать детей в их социальном развитии, создавая благоприятные условия для формирования здоровых межличностных отношений.

**Ключевые слова:** межличностные, навык, эмоциональность, дошкольник, конфликт

**Abstract** A special feature of interpersonal relationships among older preschool children is their dynamism and versatility. This period is crucial for the

formation of social behavior and personal qualities, such as the ability to empathize, cooperate, and resolve conflicts. Understanding these aspects allows educators and parents to better support children in their social development, creating favorable conditions for the formation of healthy interpersonal relationships.

**Keywords:** interpersonal, skill, emotionality, preschooler, conflict

Вопрос межличностных взаимодействий у детей старшего дошкольного возраста представляет собой актуальную тему для изучения, так как именно в этот период формируются основы социального поведения и взаимодействия с окружающими. В возрасте от 5 до 7 лет дети начинают активно осваивать навыки общения, что обусловлено как физическим, так и психическим развитием, а также возрастными особенностями [4].

Одной из ключевых характеристик межличностных отношений в этом возрасте является стремление к сотрудничеству. Дети начинают понимать, что для достижения общей цели необходимо объединение усилий. Они активно вовлекаются в игры, где требуется совместная деятельность, что способствует развитию таких качеств, как: терпимость, уважение к мнению других и умение работать в команде. В рамках игровой деятельности дети учатся не только взаимодействовать, но и договариваться, что является важным аспектом формирования социальных навыков [2].

Также стоит отметить, что у детей старшего дошкольного возраста наблюдается активное развитие эмоционального интеллекта. Это выражается в том, что они начинают лучше распознавать свои эмоции и эмоции окружающих. Эмпатия, сочувствие и умение поддерживать своих сверстников становятся важными элементами межличностных отношений. Дети начинают понимать, что их действия могут влиять на эмоции других, что делает их более чувствительными к переживаниям друзей.

Однако, наряду с положительными аспектами, в межличностных отношениях могут возникать и конфликты. В силу своей эмоциональности

и стремления к самоутверждению дети иногда могут проявлять агрессию, что требует от них развития навыков конструктивного разрешения конфликтов. Важную роль в этом процессе играет взрослый, который должен помогать детям находить мирные способы разрешения разногласий, объясняя им, как важно уважать мнение другого и находить компромиссы [3].

Кроме того, у детей старшего дошкольного возраста наблюдается формирование групповой идентичности. Они начинают осознавать себя как часть определенной группы сверстников, что может влиять на их поведение и взаимодействие с другими. Часто в таких группах возникают свои правила и нормы, которые могут как способствовать, так и мешать взаимодействию. Важно, чтобы взрослые обращали внимание на эти процессы и помогали детям выстраивать здоровые и конструктивные отношения в группах [5].

Не менее важной особенностью межличностных отношений детей в данном возрасте является влияние семьи. Родители, как первоисточник социальных навыков, играют ключевую роль в формировании установок и моделей поведения. Дети, перенимая опыт общения в семье, переносят его в свои взаимодействия со сверстниками. Таким образом, семейная атмосфера, в которой царит доверие, понимание и поддержка, способствует гармоничному развитию детских межличностных отношений.

Важно также учитывать, что каждая детская личность уникальна, и факторы, влияющие на межличностные взаимодействия, могут различаться в зависимости от индивидуальных особенностей, воспитания и социального окружения. Некоторые дети могут проявлять большую открытость и инициативность в общении, в то время как другие могут быть более замкнутыми и осторожными в своих взаимодействиях [1].

Межличностные отношения детей старшего дошкольного возраста представляют собой сложный и многогранный процесс, формирующийся под влиянием множества факторов. Важно, чтобы взрослые поддерживали

детей в этом процессе, создавая условия для безопасного общения, развития навыков сотрудничества и разрешения конфликтов. Правильное и чуткое руководство с стороны педагогов и родителей поможет детям успешно адаптироваться в обществе и закладывать фундамент для дальнейших социальных взаимодействий в младшем школьном возрасте и далее.

**Список использованных источников:**

1. Коломийский Я.Л. Психология детского коллектива / Я.Л. Коломийский. М.: Статут, 2023. 77 с.
2. Абраменкова В.В. Социальная психология детства / В.В. Абраменкова. М.: Инфра-М, 2024. 86 с.
3. Маркова Т.А. Воспитание дошкольников / Т.А. Маркова. М.: Норма, 2024. 97 с.
4. Мухина В.С. Дошкольная психология / В.С. Мухина. М.: Статут, 2020. 101 с.
5. Осорина М.В. Секретный мир детей / М.В. Осорина. М.: Инфра-М, 2022. 171 с.

**ФОРМИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ  
КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ СПО НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА**

**FORMATION OF RESEARCH COMPETENCIES OF  
VOCATIONAL STUDENTS IN THE EDUCATIONAL CLASSES OF  
THE GENERAL EDUCATION CYCLE**

*И.Ю. Алази, преподаватель, Л.В. Чечевицьна, преподаватель  
ОГБПОУ  
«Ульяновское училище (техникум) Олимпийского резерва»,  
Россия, Ульяновск*  
*I.Y. Alazi, teacher, L.V. Chechevitsyna, teacher of OGBPOU  
«Ulyanovsk College of the Olympic Reserve»,  
Russia, Ulyanovsk*

**Аннотация.** В статье анализируется необходимость формирования исследовательских компетенций студентов СПО специальности «Физическая культура» с помощью современных методов обучения на примере Ульяновского училища (техникума) Олимпийского резерва.

**Ключевые слова:** исследовательская компетенция, проблема, проектный метод, метод дебатов.

**Abstract.** The article analyzes the need for the formation of research competencies of students of the vocational school of the specialty "Physical Culture" using modern teaching methods using the example of the Ulyanovsk College (College) of the Olympic Reserve.

**Keywords:** research competence, problem, project method, method of debate.

Современные тенденции развития образования предъявляют к процессу обучения требования воспитания человека, способного творчески мыслить, гибкого в решении задач. ФГОС ставит акцент на то, чтобы у обучающихся сформировать способность планирования действия, быстрого принятия решения, умения самостоятельного поиска информации и применения полученных знаний на практике[2]. Поэтому основной задачей педагогического процесса является формирование исследовательской деятельности у обучающихся, а именно умения искать информацию через постановку проблемы и создание гипотезы исследования.

Исследовательские компетенции необходимы студентам для того, чтобы впоследствии написать курсовой проект и выпускную квалификационную работу. Поэтому очень важно формировать навыки исследования у студентов первого курса в рамках преподавания общеобразовательных дисциплин. Сейчас в учебный план включена дисциплина индивидуального проекта, но проектная работа должна использоваться и на других общеобразовательных учебных дисциплинах, таких как обществознание, история, география.

Необходимо учитывать, что научно-исследовательская деятельность и от преподавателей требует высокого уровня квалификации, знаний. Необходимо высокое владение методиками исследования и большое желание заниматься исследовательской деятельностью с обучающимися[3]. На уроках обществознания, истории, географии исследовательская деятельность ведется через проблемные уроки, через проведение дебатов и подготовки проектов по выбранным темам, как на самом уроке, так и в качестве промежуточной аттестации.

Зачастую проблемный метод используется на лекциях, когда обучающимися совместно с преподавателем создается проблемная ситуация и ведется совместный поиск ее решения через сотрудничество и диалог студентов и преподавателя.

Но в большинстве случаев исследовательская компетенция формируется в ходе проектной работы. Метод проектов предполагает исследование по выбранной тематике. В Ульяновском училище Олимпийского резерва преподаватели как заранее подготавливают список тем, так темы могут обсуждаться совместно и с преподавателями. В 2024 - 2025 учебном году в первом полугодии в ходе промежуточной аттестации студентами защищались проекты на темы «Историческая грамотность студентов УУ(т)ОР», «Спортивные традиции Ульяновской области», «Вклад Ульяновска в Великую Победу», «Патриотическое воспитание студентов училища» и другие. Проектное исследование считается научным исследованием, так как обучающиеся учатся искать проблему, обосновывать актуальность, выделять цель и задачи, выдвигать гипотезу и экспериментально ее доказывать. При этом в ходе работы над исследованием учатся применять научные методы познания: педагогический эксперимент, различные методы социологического опроса и другие. Продуктом проектной деятельности зачастую является оформление информационной доски, информационных буклетов,

результаты анкетирования, разработка сценария внеклассного мероприятия, разработка исторических игр и т.д.

На учебных занятиях обществознания часто исследовательская компетенция формируется благодаря интерактивным технологиям, как метод дебатов. Тема дебатов, как правило, неоднозначная, с несколькими точками зрения. В группе формируется две команды: утверждающей и отрицающей стороны. В течение недели обучающиеся дома готовятся к проведению дебатов, коллективно ищут факты, исследуют научно-методическую литературу, материалы периодической печати, обсуждают найденный материал, делают выборку этого материала и защищают затем свою позицию на уроке. Тематика обычно предлагается, исходя из пройденного материала и современных тенденций развития общества, например: «Образование и образованность – тождественные понятия», «Научно-технические новинки ведут к прогрессу общества?» и другие.

Благодаря использованию таких методов работы в учебном процессе молодежь учится работать с информацией, учится ее систематизировать и отбирать, несмотря на нескончаемый ее поток в средствах массовой информации. У обучающихся формируется навык изучения и понимания социальных процессов современного мира[1]. Исследовательские технологии помогают более легко и глубоко усваивать учебный материал, расширять кругозор и способствовать повышению личностного интеллектуального уровня.

#### **Список использованных источников:**

1. Вахтина, Е. А. Самостоятельная работа студентов по педагогике: формирование учебно-исследовательской компетентности: учебно-методическое пособие / Е. А. Вахтина, А. И. Артюхина, В. И. Чумakov. – Волгоград: ВолгГМУ, 2013. – 180 с
2. Михалкина, Е.В. Организация проектной деятельности: учебное пособие / Е.В. Михалкина, А.Ю. Никитаева, Н.А. Косолапова. - 85

Издательство Южного федерального университета; Ростов-на-Дону, 2016. – 146 с.

3. Мулина, О.Н. Проектная деятельность как средство формирования компетенций инновационной деятельности у будущих педагогов/ О.Н. Мулина // Научный поиск. – 2014. - №2.4. – С. 20-23

## **РЕАЛИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ ПРОЕКТОВ В ОБЩЕОРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

### **IMPLEMENTATION OF SPORTS PROJECTS IN A COMPREHENSIVE SCHOOL**

*В.П.Бурлак,  
директор государственного учреждения  
«Республиканский центр олимпийской подготовки»  
Приднестровская Молдавская Республика, Тирасполь*  
*V.P.Burlak  
director of State Institution  
"Republican Olympic Training Center"  
Pridnestrovian Moldavian Republic, Tiraspol*

**Аннотация.** Для сохранения здоровья школьников и повышения эффективности образовательного процесса необходимы новые организационные, методические и научные идеи, необходимо искать новые подходы к воспитанию физической культуры в современной школе.

Реализация спортивных проектов приобретает широкое распространение в образовательном процессе, в том числе в сфере физической культуры и спорта. Привлечение школьников к реализации спортивных проектов способствует развитию у них интереса к занятиям физической культурой и спортом. Однако в настоящее время недостаточно исследований, в которых освещались бы вопросы эффективности реализации спортивных проектов в общеобразовательной школе.

**Ключевые слова:** спортивный проект; проектная деятельность; школьный спортивный клуб; физическая культура; здоровый образ жизни.

**Annotation.** To preserve the health of schoolchildren and increase the efficiency of the educational process are needed new organizational, methodological and scientific ideas, it is necessary to look for new approaches to the education of physical culture in a modern school.

The implementation of sports projects is becoming widespread in the educational process, including in the field of physical education and sports. Involving schoolchildren in the implementation of sports projects helps to develop their interest in physical education and sports. However, at present there are not enough studies that would enlighten the effectiveness of the implementation of sports projects in comprehensive schools.

**Keywords:** sports projects; project activities; school sports club; Physical Culture; healthy lifestyle.

**Актуальность** обусловлена тем, что проблема сохранения здоровья – одна из более острых проблем многих государств. Дефицит двигательной активности наносит вред здоровью абсолютно всем, начиная от школьников, заканчивая педагогами и родителями. В тоже время растет число подростков, имеющих вредные привычки и не умеющих правильно использовать свободное от уроков время.

**Методы и организация исследования.** В ходе исследований использованы следующие методы: организации и проведения исследований в опытных группах; сбора и анализа текущей информации.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Теоретической базой многоплановой работы со спортивной одаренностью являются работы авторов, исследующих закономерности физического воспитания и развития, а также те или иные их антропологические, генетические, медицинские составляющие: Ю.Д. Железняк, Т.С. Тимакова, В.П. Губа, Н.Ж. Булгакова, В.Б. Шварц, С.В. Хрущев, Р.Н. Дорохов, Э.В. Мартиросов, Л.П. Матвеев и другие. Сущностной основой одаренности являются природные задатки: «...предпосылки развития способностей, врожденные

анатомо-физиологические особенности мозга, нервной системы, органов чувств и движения, функциональные особенности организма человека...» [1, с. 17]. Действительно одаренных людей всего 3-5 % и их отличают высокая мотивация на успех, ярко выраженная потребность в достижениях и ряд иных личностных качеств и свойств. В.С. Юркевич полагает, что одаренным растущим людям присуща не только особая интеллектуальная организация, эмоциональность, чувство юмора, но и в целом «...другое устройство ... психики, всего организма» [2, с. 8].

Проблеме способностей посвящены труды многих ученых разных отраслей научного знания, в том числе Б.М. Теплова, Б.Г. Ананьева, В.Д. Шадрикова, К.К. Платонова, В.М. Волкова, Е.П. Ильина и других. Интегральная структура способностей человека П.И. Сидорова и А.В. Парнякова двуединна и включает общие сложные и специальные способности [3, с. 154]. Психофизиологическим и анатомическим «фундаментом» комплекса способностей, лежащих в основе спортивной одаренности, являются физические и психические задатки. [4, с. 156].

Молекулярно-генетическое тестирование спортсменов прочно вошло практику института генетики и цитологии НАН Беларуси: «Внедрение генетического тестирования в практику подготовки спортсменов следует рассматривать как существенный резерв повышения эффективности тренировочной работы, а также мер по охране их здоровья и профилактике патологических состояний» [5, с. 89].

Крайне важно вовремя начинать поисковую деятельность, направленную на выявление спортивной одаренности и применение современных диагностических технологий [6, с. 284].

В 2020-2024 годах во всех городах и районах Приднестровской Молдавской Республики были построены и введены в эксплуатацию новые современные спортивные площадки, для активных занятий физической культурой и спортом.

В рамках исполнения поручения Президента Приднестровской Республики с 2019 года ежегодно проводится Республиканский турнир по футболу «Кожаный мяч». Разработана программа «Футбол в школу» для обучающихся 1-4 классов. Реализация проекта «Футбол в школу», ежегодного футбольного турнира «Кожаный мяч», программы развития женского футбола позволили значительно увеличить количество обучающихся, регулярно занимающихся физической культурой.

В качестве пилотного проекта с 1 сентября 2022 года начата реализация программы «Футбол в школу» для обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных школах Приднестровской Молдавской Республики. Ежегодно количество школ, вовлеченных в проект «Футбол в школу», увеличивается.

В настоящее время завершено проведение муниципальных этапов турнира «Кожаный мяч 2023-2024» в городах и районах республики. Для участия в турнире было сформировано 442 команды, из которых 272 команды мальчиков и 170 команд девочек. Каждая общеобразовательная школа для участия в турнире сформировала по шесть команд (три команды мальчиков и три команды девочек) в различных возрастных категориях, обеспечив массовое участие школьников в спортивном турнире. Вместе с массовостью значительно вырос уровень мастерства спортивных команд общеобразовательных школ.

В начале 2023 года в МОУ «Бендерская средняя общеобразовательная школа № 18» при содействии Республиканского центра олимпийской подготовки создан первый в республике школьный спортивный клуб, в который первоначально вошли мальчики и девочки, участвующие в турнире «Кожаный мяч».

В рамках проекта «Школьный спортивный клуб», команды школьников приняли участие в X Международном фестивале школьного спорта, который проходил в г.Москва с 7 по 12 ноября 2023 года. Команда

школьников Приднестровской Молдавской Республики заняла первое общекомандное место.

**Выводы:** Комплексная и массовая реализация проектов: «Футбол в детские сады», «Футбол в школу», «Кожаный мяч», «Спортивная борьба в школу», «Школьный спортивный клуб», «Студенческий спортивный клуб», создание в 2019 году училища олимпийского резерва при координации Республиканского центра олимпийской подготовки позволило создать систему спортивной подготовки детей разного возраста.

Реализация спортивных проектов в общеобразовательных школах по инициативе Президента Приднестровской Молдавской Республики, поэтапно продолжается в Приднестровской Молдавской Республике пятый год, освещается СМИ и позволила сформировать тренд молодежи на системные занятия спортом, привить командный дух подрастающему поколению, а самое главное существенно улучшить состояние здоровья школьников и уровень их физической подготовленности.

#### **Список использованных источников:**

1. Жуков А.Д. Спортивная одаренность. ЮНЕСКО, 2011. 182 с. 5. Моссэ И.Б. Генетика спорта: вчера, сегодня, завтра. Минск: Институт генетики и цитологии НАН Беларуси, 2002. 218 с
2. Детская одаренность: диагностика и сопровождение: методическое пособие // Вып. 1. – [Л.В. Занина и др.]; Южный федеральный университет; [науч. ред. Л.В. Занина]. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2017. 74 с.
3. Сальников В.А. Индивидуальные особенности возрастного развития. Омск: Сиб АДИ, 2012. 420 с.
4. Сидоров П.И., Парняков А.В. Введение в клиническую психологию. М.: Деловая книга, 2000. 416 с.
5. Юркевич В.С. Одарённость. Иллюзии. Реальность // Семья и школа. – 1996. – №8. – С. 7-10.

# **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ В ПРЕПОДАВАНИИ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА КАК ЗАЛОГ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УСПЕХА СПОРТСМЕНОВ**

## **PROFESSIONAL ORIENTATION IN TEACHING ENGLISH AS A GUARANTEE OF PROFESSIONAL SUCCESS FOR ATHLETES**

*Л.П.Гайфуллина  
преподаватель ГБПОУ  
Республики Марий Эл «УОР»  
Россия, Йошкар-Ола  
L.P.Gaifullina  
teacher of GBPOU Republic of Mari El  
«School of Olympic Reserve»  
Russia, Yoshkar-Ola*

**Аннотация:** В статье рассматривается важность профессиональной направленности в преподавании английского языка для спортсменов, стремящихся к успешной карьере, что открывает им новые возможности для международной активности, повышая тем самым шансы на достижение успеха не только в спорте, но и в профессиональной жизни.

**Ключевые слова:** владение английским языком, профессиональная направленность, индивидуальная траектория, личностно-ориентированный подход, достижение успеха.

**Abstract:** the article examines the importance of professional orientation in teaching English for athletes seeking a successful career, which opens up new opportunities for international activity, thereby increasing the chances of achieving success not only in sports, but also in professional life.

**Keywords:** English language proficiency, professional orientation, individual trajectory, personal-oriented approach, achievement of success.

Современный спорт – это не только физическая активность и соревновательные результаты, но это и спортивное сообщество, где общение на английском языке играет важнейшую роль.

Спортсмены, стремящиеся к успеху на международной арене, нуждаются в уверенном владении английским языком для эффективного взаимодействия с тренерами, судьями, соперниками и представителями СМИ. Таким образом, профессиональная направленность в преподавании английского языка становится ключевым элементом подготовки спортсменов.

Преподавание английского языка в Училище олимпийского резерва имеет профессиональную направленность. Профессиональная направленность предполагает обучение английскому языку в контексте будущей профессиональной деятельности: терминология, лексические и грамматические особенности, профессионально ориентированные учебные материалы и др.

Приступая к изучению английского языка, ежегодно мы наблюдаем у студентов первого курса отсутствие мотивации, потому что они не видят перспектив практического использования английского языка в своей спортивной карьере. Поэтому задача преподавателя заинтересовать студентов английским языком и определить цель для его изучения.

Уже на первом уроке после знакомства мы со студентами обговариваем возможные причины, по которым необходимо изучать английский язык. Совместно со студентами выдвигаются всевозможные версии: понимать, что написано на твоей футболке, о чём поёт твой любимый певец, читать произведения английских и американских авторов в оригинале, смотреть новинки художественных фильмов, комфортно путешествовать, непринуждённо вести беседы на бытовые и профессиональные темы. После длительных дискуссий на первый план выступает профессиональный интерес: участвовать в международных соревнованиях. А международным спортсменам очень трудно обойтись без знания английского языка. Они вынуждены общаться с зарубежными спортсменами и тренерами, находить общий язык при решении различных

проблем, обмениваться опытом и т.д. Иногда необходимо общение с судьями, чтобы выразить несогласие, доказать свою позицию, аргументировать ту или иную ситуацию. Общение с врачами также имеет место быть, иногда просто необходимо правильно объяснить, что необходима медицинская помощь. А ещё, можно решать бытовые вопросы, осматривать достопримечательности совместно с другими спортсменами, поддержать непринуждённую беседу, преодолевая психологический барьер.

После решения вопросов с мотивацией, необходимо сконцентрировать внимание на совместную деятельность, исходя из спортивных предпочтений каждого студента как на уроках, так и во внеурочное время. Преподаватель неформально проявляет интерес к деятельности студента, к его спортивной карьере, что приводит к тесному контакту между студентом и преподавателем, а в дальнейшем помогает спланировать индивидуальную траекторию изучения английского языка с опорой на выбранный вид спорта.

Училище ведет подготовку спортсменов по следующим олимпийским видам спорта: спортивная (греко-римская) борьба, дзюдо, самбо, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, лыжные гонки, футбол, лёгкая атлетика, регби, гребля на байдарках и каноэ, плавание. Преподаватель предоставляет возможность студентам выбрать тему и материалы, соответствующие виду спорта, индивидуальным целям и интересам, а также включает в структуру урока историю вида спорта, культурные традиции, историю знаменитых спортсменов и др.

План уроков английского языка имеет свою особенную структуру. Почти на каждом уроке имеются такие этапы, как организационный момент, фонетическая и речевая зарядка, основная часть урока и заключительный этап, который обязательно содержит вопрос: «Чему мы сегодня научились? Что не получилось и почему? Какую оценку ты сегодня получил за урок?».

Студенты не боятся сказать о своих успехах или неудачах. Почти все уроки английского языка являются практическими, на каждом уроке проверяется тот или иной вид речевой деятельности, активно используется контроль и взаимоконтроль в режиме «преподаватель-студент» или «студент-студент». Дружелюбная атмосфера на уроках создаёт хорошее настроение, настраивает на рабочий лад. На уроках активно используются аудио и видео материалы, которые способствуют погружению в иноязычное общение.

Программа первого курса содержит прикладной модуль, который составляет 34 часа от общего количества часов (108 ч.). Данный раздел программы содержит следующие темы: «Современный мир профессий», «Проблемы выбора профессии», «Роль иностранного языка в вашей профессии», «Известные педагоги и педагогические профессии». Данные темы содержат профессиональную лексику, готовят студентов к осознанному выбору профессии и напрямую связаны с изучением английского языка.

Студенты первого курса разрабатывают индивидуальные проекты, темы некоторых из них напрямую связаны с изучением английского языка и занятиями спорта, например: «Само мотивация в изучении английского языка»; «Английский язык в деятельности спортсмена»; «История развития мирового футбола»; «Причины, по которым спортсмену необходимо начать изучать английский язык»; «Высота славы: Олимпийские чемпионы по прыжкам с трамплина».

Вне уроков студентам предлагаются к просмотру художественные мотивационные фильмы о российских и зарубежных спортсменах, их карьере, победах и поражениях, примеры которых готовят будущих спортсменов к преодолению тех или иных трудностей, которые встречаются на пути любого спортсмена. Художественный фильм «Эдди - «Орёл» режиссёра Декстера Флетчера, основанный на реальных событиях, о первом олимпийском чемпионе Великобритании по прыжкам с трамплина учит

никогда не сдаваться, следовать своей мечте. А российский фильм «Со дна вершины» режиссёров Яны Поляруш, Тамары Цоцория и Константина Кутуева рассказывает о реальных героях спорта, заставляет задуматься в первую очередь не только о своём предназначении на этой земле, но и о способах его целенаправленной реализации, о мужской дружбе, соперничестве, о том, как важно всегда оставаться человеком с большой буквы и уметь прощать. Кроме просмотров фильмов в нашем Училище проходят встречи с Олимпийскими чемпионами, где преподаватели и студенты могут задать вопросы по поводу изучения английского языка и бесспорно получают такой ответ, что иностранный язык просто необходим для спортсмена международного уровня, а его изучение – длительный и медленный процесс, требующий терпения и времени.

Использование на уроках английского языка материалов с профессиональной направленностью и с личностно-ориентированным подходом помогает создать все необходимые условия, способствуя приобретению студентами языковой и коммуникативной компетенций, которые необходимы в использовании иностранного языка в их будущей профессиональной деятельности.

#### **Список использованных источников:**

1. Лексика английского языка для спортсменов [Электронный ресурс] // educate-online.ru. – Режим доступа: <https://educate-online.ru/blog/izuchenie-anglijskogo/leksika-anglijskogo-yazyka-dlya-sportsmenov?ysclid=m85rjvif5i147688816>. – Дата обращения: 18.03.2025.

# **ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

*И.В. Григоревич, доцент, Ю.А. Авхимович, старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка,  
Республика Беларусь, Минск*

*I.V. Grigorevich, Associate Professor, Yu.A. Avkhimovich, senior lecturer,  
department of physical education and sports,  
Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank,  
Republic of Belarus, Minsk*

**Аннотация.** В статье приводятся нормативные документы, на основании которых организуется образовательная деятельность по дисциплине «Физическая культура». Раскрывается организация распределения обучающихся на группы при проведении занятий по физическому воспитанию, а также формирование учебных групп для занятий видами спорта.

**Ключевые слова:** образовательный процесс, физическое воспитание, медицинские группы, учебно-программная документация.

**Abstract.** The article presents the regulatory documents on the basis of which educational activities in the discipline "Physical Education" are organized. It reveals the organization of the distribution of students into groups during physical education classes, as well as the formation of study groups for sports.

**Keywords:** educational process, physical education, medical groups, educational and program documentation.

Образовательная деятельность по дисциплине «Физическая культура» с обучающимися организуется и проводится в Республике Беларусь (РБ) учреждениями высшего образования (УВО) в соответствии

с Кодексом РБ об образовании, Законом РБ «О физической культуре и спорте», Положением об УВО, утвержденным постановлением Министерства образования РБ от 16.09.2022 № 311, Инструкцией о порядке организации и кадровом обеспечении физического воспитания обучающихся и иными актами законодательства, регулирующими вопросы безопасного проведения занятий физической культурой и спортом, а также вопросы профилактики и предупреждения травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях.

Образовательный процесс по физическому воспитанию направлен на укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, формирование гражданственности, патриотизма, здорового образа жизни, организацию конструктивного досуга обучающихся.

Физическое воспитание обучающихся при получении ими высшего образования в дневной форме получения образования осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности в соответствии с учебно-программной документацией на учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура», на факультативных занятиях, направленных на физическое развитие обучающихся, при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, в иных формах в соответствии с законодательством. Обязательные учебные занятия по дисциплине «Физическая культура», факультативные занятия, направленные на физическое развитие обучающихся, проводятся в объеме учебных занятий, предусмотренных пунктом 5 и 7 статьи 32 Закона РБ «О физической культуре и спорте».

На основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения, обучающиеся распределяются в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры в порядке, установленном постановлением

Министерства здравоохранения РБ от 9 июня 2014 г. № 38 «Об утверждении Инструкции о порядке распределения обучающихся в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры».

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура», факультативным занятиям, направленным на физическое развитие обучающихся, участию в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятиях не допускаются. При проведении учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» с студентами основной и подготовительной групп допускается их объединение при условии дифференцированного подхода в распределении нагрузки и соблюдения медицинских рекомендаций для обучающихся.

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся педагогическими работниками отдельно от основной и подготовительной групп в соответствии с учебно-программной документацией соответствующей образовательной программы. Занятия с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к группе лечебной физической культуры проводятся при организациях здравоохранения медицинскими работниками, а также на базах учреждений образования при наличии специалистов и материальной базы.

В УВО в рамках реализации образовательной программы бакалавриата, непрерывной образовательной программы высшего образования в дневной форме получения образования могут формироваться основные учебные группы для занятий видами спорта.

Учебные занятия в основных учебных группах для занятий видами спорта проводятся по одному или нескольким смежным видам спорта

согласно учебной программе УВО по учебной дисциплине «Физическая культура».

Решение о создании основных учебных групп для занятий видами спорта принимается руководителем УВО с учетом наличия материально-технических и кадровых ресурсов, а также пожеланий студентов.

Основные учебные группы для занятий видами спорта могут формироваться из числа обучающихся основной группы разных курсов, показавших хорошую физическую подготовленность, как общую, так и специальную, применительно к избранному виду спорта. Допускается включение в основную учебную группу для занятий видами спорта обучающихся подготовительной группы, не имеющих противопоказаний к занятиям избранным видом спорта, после дополнительного медицинского обследования.

В соответствии с уровнем спортивной квалификации обучающихся основные учебные группы для занятий видами спорта разделяются на:

основные учебные группы для занятий видами спорта начальной спортивной подготовки (группы НСП);

основные учебные группы для занятий видами спорта спортивной подготовки (группы СП).

Отбор обучающихся в основные учебные группы для занятий видами спорта осуществляется из числа обучающихся, желающих заниматься определенным видом спорта.

В состав групп НСП зачисляются обучающиеся, желающие заниматься определенным видом спорта, по результатам сдачи нормативов уровня физической подготовленности. В состав групп СП зачисляются обучающиеся, имеющие спортивный разряд или спортивные звания или входящие в состав сборной команды УВО по избранному виду спорта.

Наполняемость групп НСП составляет 20-30 человек, групп СП – 10-20 человек. Наполняемость групп НСП и групп СП определяется с учетом

санитарно-эпидемиологических требований и необходимости создания безопасных условий при организации образовательного процесса.

По согласованию с учредителем УВО может быть установлена иная наполняемость групп СП, но не менее 50 процентов от наполняемости, установленной инструкцией о порядке организации и кадровом обеспечении физического воспитания обучающихся [1].

Студенты всех учебных групп, выполнившие требования учебной программы по физической культуре, сдают зачет в каждом семестре в виде нормативов по теоретическому, методическому и практическому разделам. Итоговая оценка определяется по сумме результатов, показанных студентом по всем видам учебной деятельности. К контрольному тестированию физической подготовленности допускаются студенты, прошедшие соответствующую физическую подготовку.

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный период и/или посещающие занятия ЛФК, выполняют контрольные тесты для оценки уровня функциональных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и вегетативной нервной систем. Они сдают зачетные требования по теоретическому разделу учебной программы.

Таким образом можно констатировать, что образовательный процесс по физическому воспитанию в УВО осуществляется в форме разнообразных видов деятельности в соответствии с учебно-программной документацией и направлен на укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, формирование здорового образа жизни, организацию конструктивного досуга студентов.

#### **Список использованных источников:**

1. Об утверждении Инструкции о порядке организации и кадровом обеспечении физического воспитания обучающихся. Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 14.06.2018 № 55. - URL.: <https://pravo.by/document/?guid> (дата обращения: 12.03.2025).

# **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

## **MODERN TRENDS IN ORGANIZING THE EDUCATIONAL PROCESS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THE REPUBLIC OF BELARUS**

*И.В. Григоревич, доцент, Е.В. Знатнова, заведующий кафедрой  
физического воспитания и спорта,*

*Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка,  
Республика Беларусь, Минск*

*I.V. Grigorevich, Associate Professor, E.V. Znatnova, Head of Department  
of physical education and sports,  
Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank,  
Republic of Belarus, Minsk*

**Аннотация.** В статье раскрываются современные тенденции развития образовательного процесса в учреждениях высшего образования (УВО) Республики Беларусь, а также система подготовки педагогических кадров.

**Ключевые слова:** организация, содержание, образовательный процесс, педагогическое образование, личность.

**Abstract.** The article reveals modern trends in the development of the educational process in higher education institutions of the Republic of Belarus, as well as the system of training teaching staff.

**Keywords:** organization, content, educational process, pedagogical education, personality.

Современные глобальные экономические и социальные изменения ставят перед Республикой Беларусь новые задачи, среди которых повышение национальной конкурентоспособности, придание большей устойчивости государству в условиях экономических и социальных трансформаций. Эти задачи не могут быть решены без новых технологий и новых знаний, без создания инновационной экономики, важнейшим институтом развития которой является система образования.

Обществу нужны образованные, нравственные, предпримчивые и компетентные личности, способные самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, прогнозируя их возможные последствия, умеющие выбирать способы сотрудничества. Они должны отличаться мобильностью, динамизмом, конструктивностью, обладать развитым чувством ответственности за свою судьбу и судьбу страны.

К одной из основных тенденций развития образования в мире можно отнести ориентацию на личность обучающегося в целях наиболее полного раскрытия его способностей и удовлетворения его образовательных потребностей. Гуманизация проявляется в переносе акцента с педагогической деятельности на продуктивную учебно-познавательную и иную деятельность обучающегося. В связи с этим наблюдается переход от преимущественно информативных форм обучения к проблемному, исследовательскому и проектному обучению через использование резервов самостоятельной работы, созданию условий для самоутверждения, самореализации и самоопределения личности.

В образовании, ориентированном на личность, строго регламентированные контролируемые способы организации педагогического процесса заменяются творческими, развивающими, активизирующими личность способами, а позиции педагога и обучающегося преобразуются в личностно-равноправные, в позиции сотрудничества. Сформировано консолидированное представление о том, что целью современного образования является помочь обучающимся в приобретении компетенций, необходимых для успешной социализации и ответственного принятия осознанных решений, с которыми связана жизнь человека, в том числе при осуществлении профессионального выбора.

Создание социального государства позволило определить верную стратегию функционирования и развития системы образования Республики Беларусь. Об этом свидетельствуют такие макропоказатели,

как уровень грамотности взрослого населения (99,7%), охват базовым, общим средним и профессиональным образованием занятого населения (98%). По количеству студентов Республика Беларусь находится на уровне развитых стран Европы и мира. Белорусское образование включает как процесс обучения, так и процесс воспитания, в котором на первое место ставится формирование уважения к своему Отечеству, народу, языку, белорусской культуре, традициям и обычаям.

Стабильное финансирование системы образования обеспечивает ее функционирование и развитие, выполнение социальных стандартов. Основным источником финансирования системы образования является бюджетное финансирование, рассматриваемое как государственные инвестиции в человеческий капитал.

В целях создания единого, целостного механизма правового регулирования образовательных отношений, обеспечения систематизации и упорядочения правовых норм, а также полной кодификации законодательства об образовании принят Кодекс Республики Беларусь об образовании.

Цель развития высшего образования состоит в повышении качества и конкурентоспособности в соответствии с текущими и перспективными требованиями национальной экономики и социальной сферы, мировыми тенденциями экономического и научно-технического развития.

Основными задачами являются:

- обеспечение повышения качества практико-ориентированной подготовки специалистов, эффективности взаимодействия с организациями-заказчиками кадров;
- продолжение формирования инновационной инфраструктуры университетской науки, повышение результативности научно-исследовательской деятельности в УВО;
- создание условий для привлечения молодежи к научно-инновационной деятельности и преподавательской работе;

- повышение привлекательности получения высшего образования в Республике Беларусь и конкурентоспособность национальной высшей школы на международном уровне.

Государственные УВО обеспечивают подготовку специалистов по всем направлениям экономики и социальной сферы с учетом структуры и потребностей рынка труда.

Образовательные стандарты по специальностям высшего образования разрабатываются на основе компетентностного и модульного подходов, преемственности содержания образования на различных уровнях (ступенях) основного образования.

В Республике Беларусь сложилась открытая многоуровневая и многофункциональная система подготовки педагогических работников, характеризующаяся непрерывностью и практической ориентированностью.

В настоящее время подготовка педагогических работников осуществляется по специальностям Общегосударственного классификатора РБ ОКРБ 011-2009 «Специальности и квалификации» в рамках профилей образования «Педагогика», «Педагогика. Профессиональное образование».

Кластерное сотрудничество позволяет, в частности, осуществлять согласованную деятельность по развитию системы непрерывного педагогического образования, в том числе обеспечивать ее научно-методическое сопровождение, развивать профессиональную и студенческую мобильность, расширять сеть центров компетенций педагогического образования, формировать базу данных о научно-педагогических школах и базах передового опыта в сфере подготовки педагогических работников.

Создан Координационный совет по вопросам непрерывного педагогического образования. Его задачами являются экспертиза стратегии и направлений развития педагогического образования, обсуждение проблемных полей и тематики приоритетных психолого-педагогических

исследований, координация реализации и информационная поддержка совместных научных проектов и мероприятий, отвечающих целям кластера и интересам его участников, обеспечение взаимодействия всех участников кластера и мобильности профессорско-преподавательского состава и персонала для повышения качества подготовки педагогических работников.

Для достижения цели и решения основных задач в учреждениях высшего образования необходимо:

- создание новых и развитие действующих элементов инновационной инфраструктуры УВО (технопарки, центры трансфера технологий и другие);
- постоянная актуализация содержания высшего образования, образовательных стандартов и научно-методического обеспечения в соответствии с изменяющимися потребностями экономики и социальной сферы с учетом мировых тенденций в сфере высшего образования;
- повышение эффективности взаимодействия с организациями - заказчиками кадров, формирование у выпускников УВО, востребованных на рынке труда универсальных и профессиональных компетенций;
- сохранение действующих и создание новых научных школ, укрепление их кадрового потенциала за счет привлечения одаренной молодежи к научно-инновационной и преподавательской деятельности;
- активизация подготовки в УВО кадров высшей научной квалификации [1].

В заключение можно сказать, что система высшего образования в Республике Беларусь развивается в соответствии с потребностями национальной экономики и обеспечивает запросы общества и каждого гражданина в повышении уровня и качества образования.

#### **Список использованных источников:**

1. Концепция развития системы образования Республики Беларусь до 2030 года. Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь.  
- URL.: <https://pravo.by/document/?guid> (дата обращения: 14.03.2025).

**ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В КОНТЕКСТЕ  
ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ,  
ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В ЗДОРОВЬЕ**

**INCLUSIVE EDUCATION IN THE CONTEXT OF THE  
ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS  
WITH DISABILITIES**

*T.C. Демчук*

*кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедры физической культуры  
УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»,  
(Брест, Беларусь)  
B.H. Кудрицкий*

*кандидат педагогических наук, доцент,  
член БрООО «Ветераны ФКиС», (Брест, Беларусь)*

*L.B. Плеханова  
член БрООО «Ветераны ФКиС», (Беларусь, Брест)*

*T.S. Demchuk*

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Head of the Department of Physical Culture at the Pushkin State University  
of Higher Education, (Brest, Belarus)*

*V. N. Kudritskiy*

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
member of the NGO "Veterans of the FKis" (Brest, Belarus)*

*L.V. Plekhanova,*

*member of the NGO "Veterans of the FKis", (Belarus, Brest)*

**Аннотация.** В настоящее время в высших учебных заведениях Республики Беларусь наблюдается тенденция повышения количества студентов, зачисляемых в специальные медицинские группы и в группу лечебной физической культуры. Поэтому назрела необходимость включать в учебный процесс инклюзивное образование, направленное на всестороннее укрепление здоровья студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровье, цель, студенческая молодежь, двигательная активность, инклюзивное образование, трудовая деятельность.

**Annotation.** Currently, there is a tendency in higher educational institutions of the Republic of Belarus to increase the number of students enrolled in special medical groups and in the group of therapeutic physical education. Therefore, there is a need to include inclusive education in the educational process, aimed at comprehensively improving the health of students.

**Keywords:** physical education, health, purpose, student youth, physical activity, inclusive education, work activity.

Инклюзия в образовательном процессе высших учебных заведениях представляет эффективное направление, обеспечивающее включение студенческой молодежи с физической и ментальной инвалидностью в полноценную общественную жизнь.

В этом направлении главной целью физического воспитания в вузах является укрепление и сохранение здоровья студентов и готовность их к активной жизненной позиции и долголетней профессиональной деятельности. В настоящее время, исходя из многих научных исследований, проведенных учеными высшей школы Республики Беларусь отмечается, что с каждым годом процент студентов, поступающих в университеты, имеющих отклонение в здоровье растет, и эта тенденция не уменьшается, а показатель довольно высокий, доходит до 30-35% [1].

Несмотря на то, что в высших учебных заведениях в организации учебного процесса программой предусмотрено разделение студентов по нозологическим признакам заболевания в специальные медицинские группы и группу ЛФК, в настоящее время назрела необходимость организовывать занятий по физической культуре с акцентом на решение оздоровительных задач, не нарушая при этом образовательной составляющей. В этом случае, с внедрением современных технологий в учебный процесс и предоставление студентам самостоятельно выбирать средства и методы по интересам, существенно повлияют на укрепление и

сохранение здоровья не только на период учебы, но и в дальнейшей трудовой деятельности [2,3].

Как правило, в специальную медицинскую группу для занятий физической культурой зачисляются студенты, имеющие выраженные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера и занятия в этих группах организовываются по специальным программам.

В группу лечебной физической культуры зачисляются студенты, которые имеют выраженные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, препятствующие групповым учебным занятиям физической культурой. Занятия лечебной физической культурой, как правило, проводятся по индивидуальным программам медицинскими работниками, прошедшиими специальную подготовку по лечебной физической культуре, в оборудованных для этих целей помещениях [4].

В этом вопросе для студентов, имеющим отклонение в здоровье, большое значение будет иметь инклюзивное образование в области специальной физической культуры, которое представляет специальное направление в организации занятий, направленных на достижение равенства и доступности каждого студента независимо от состояния здоровья. Через организованные инклюзивные занятия студенты с ограниченными возможностями смогут получить не только доступ к физической активности, но и возможность принимать участие вместе с группой в различных физкультурно-спортивных мероприятиях, что повлияет на повышение самооценки, физической активности и социальной интеграции [5].

Таким образом, инклюзивное образование играет важную роль в обеспечении равенства и доступности при обучении студентов, включая тех, кто имеет физические, умственные или социальные ограничения. Эта концепция не только способна повлиять на изменение жизни студентов с ограниченными возможностями, но и поможет трансформировать человека в социум, делая его более открытым, толерантным и здоровым человеком.

### **Список использованных источников:**

1. Гавриленко, М. А. Анализ соматического здоровья студентов первого курса специальной медицинской группы Белорусско-Российского университета / М. А. Гавриленко, В. В. Войтов, Е. А. Копылова // 58 студенч. науч.-техн. конф. Белорус.-Рос. ун-та / Белорус.-Рос. ун-т. – Могилев: Белорус.-Рос. ун-т, 2022. – С. 41–44.
2. Колосовская, Л.А. Методы изучения оценки и коррекции физического развития студентов. /Л.А. Колосовская.– Методические рекомендации. – Минск: МГМИ, 2001. –12 с.
3. Старовойтова Т. Е. Оценка уровня физического здоровья студенток специальной медицинской группы / Т. Е. Старовойтова., Т. В Мискевич, О. В. Савицкая // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2022. - С. 67-70.
4. Старовойтова, Т. Е. Уровень состояния здоровья и физической работоспособности студенток специального учебного отделения МГУ им. А. А. Кулешова / Т. Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. ст. – Минск: БГУ, 2011. – Вып. 9. – С. 21– 27.
5. Уваров, В.А. Анализ изменения физической подготовленности, физического развития и здоровья студентов за последнее десятилетие (1988 – 1999) / В.А. Уваров, Н.К. Ковалев, Т.А. Булавина // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: материалы междунар. конф. МГУ. – М., 2000 – Ч. 1 – С. 112 – 120.

# **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ОБЛАСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

## **SOME ASPECTS OF THE FORMATION OF THE READINESS OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TEACHERS IN THE IMPLEMENTATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES**

*P.A. Загидуллин  
преподаватель ГБПОУ  
«Казанское училище олимпийского резерва»,  
Россия, Казань*  
*R.A. Zagidullin  
teacher of GBPOU  
«Kazan School of Olympic Reserve»,  
Russia, Kazan*

**Аннотация.** В статье обозначены реалии и перспективы формирования здоровье сберегающего пространства в образовательной среде в рамках подготовки будущих педагогов по физической культуре и спорту.

**Ключевые слова:** физическая культура, педагог, студент, здоровье, здоровый образ жизни.

**Abstract.** The article outlines the realities and prospects for the formation of a health-preserving space in the educational environment within the framework of training future teachers of physical education and sports.

**Key words:** physical education, teacher, student, health, healthy lifestyle.

Одним из важнейших человековедческих постулатов является сбережение здоровья. Исходная его позиция базируется на принятии единства здоровья как совокупности физического, психического, духовно-нравственного благополучия человека. Проблема состояния здоровья нации, ориентирующаяся на здоровый образ жизни и массовое занятие физкультурой и спортом, рекомендует к внедрению в практику

самые разнообразные здоровье сберегающие технологии. Основополагающим принципом физического воспитания подрастающего поколения является единство мировоззренческого и двигательного компонентов, поэтому цель «здоровье сохраняющей» технологии необходимо соотнести с общей целью образования.

В этом смысле приобретают особое значение совместные усилия педагогов и обучающихся, направленные на поддержание достаточного уровня психофизической готовности молодёжи к учебным нагрузкам, осознание ими личной ответственности за состояние собственного здоровья. Особую группу факторов, отрицательно влияющих на здоровье учащейся молодёжи составляют педагогические факторы, включающие в себя:

- стрессовую тактику авторитарной педагогики;
- интенсификацию учебного процесса;
- неэффективность существующих методов физического воспитания и методик здоровье сберегающих технологий;
- недостаточную квалификацию педагогов в вопросах здоровье сбережения.

Нами проведено изучение отношения учащейся молодежи на разных этапах системы общего и профобразования к пониманию необходимости формирования здорового образа жизни и ценностного отношения к своему здоровью. Выявлены факторы, приводящие к эмоциональному дискомфорту, повышению тревожности, что негативно влияет на продуктивность учебной деятельности и приводит к снижению динамики социально-психического развития. Анализ полученных данных говорит о том, что:

- 97,4% опрошенных считают необходимым соблюдение здорового образа жизни и сохранения своего здоровья, но в то же время;
- 68,8% респондентов не соблюдают режим питания;

- 32,5% курят табачные изделия;
- 52% – неравнодушны к алкогольным напиткам;
- 70,2% – не используют в своей жизнедеятельности методы закаливания;
- 72,8% – не используют в повседневной жизни методы психологической разгрузки;
- 79,3% – не используют методы самоконтроля состояния здоровья;
- 32,9% – эпизодически занимаются физическими упражнениями.

В настоящее время в реальной жизни (Ю.И. Григорьева, Т.И. Прокопенко, С.И. Тамм, А.Г. Шадрина и др.) пассивную форму досуга использует значительное количество учащейся молодежи. Эти факты говорят об острой необходимости переориентации системы образования с целью формирования потребности в здоровом образе жизни и ценностном отношения к здоровью.

Анализ ситуации со здоровьем молодёжи показывает, что объективно существуют противоречия между традиционным уровнем реализации деятельности педагога и современными потребностями общества в педагоге-новаторе с творческим, научно-педагогическим мышлением. Научные разработки по этой проблеме ведутся в ряде НИИ физкультуры, на кафедрах физического воспитания вузов, в лабораториях медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Повышение компетентности всех участников учебно-образовательного процесса – реальный ресурс в сохранении и укреплении здоровья. Методологические подходы к созданию концепции здоровье сберегающего воспитания должны стать основой для разработки ее содержания. Концепция должна быть направлена на решение ключевых задач, которые позволяют формировать осознанное отношение молодежи к здоровью, физическому потенциалу, спортивному стилю жизни на основе освоения и

интериоризации знаний, объективно раскрывающих социальную обусловленность процесса здоровье сбережения.

В настоящее время цель современного обучения в учебном заведении может быть достигнута с помощью технологий «здоровье сберегающей» педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся и педагогов.

Опрос преподавателей физической культуры образовательных учреждений, спортсменов, тренеров, руководителей спорта подтвердил тот факт, что организация учебной и воспитательной работы по формированию здорового образа жизни – сложная социально-педагогическая проблема, требующая от педагога глубоких знаний психолого-педагогических основ формирования здорового образа жизни, профессионально-педагогической компетентности в сфере здоровье сбережения. Однако, интервьюирование тех же респондентов показало, что основными факторами сохранения и укрепления здоровья, опрашиваемые считают внешние факторы (экологические, экономические, социальные и др.). Лишь некоторые из опрошенных уверены, что состояние их здоровья напрямую зависит от собственных усилий человека, личной здоровье сберегающей деятельности каждого.

Воспитательная система со временем меняется в содержании и организации деятельности учебных заведений, однако, её инновационная направленность должна быть тесно связаны с проблемой сохранения здоровья всех участников образовательного процесса. В связи с этим появляется необходимость в новых теоретических, практических и технологических разработках. Поэтому теоретико-методологические подходы к формированию концепции здоровье сберегающего воспитания должны стать основой для разработки ее нового, целостного содержания.

Концепция должна быть направлена на решение ключевых задач:

- повышения интереса к занятиям спортивной деятельностью и определения ценностных ориентиров самого человека в укреплении здоровья;
- формирования готовности человека к самостоятельной организации спортивной деятельности по развитию собственных умений и двигательных способностей в укреплении своего здоровья и творческого долголетия;
- повышения уровня компетенции преподавателей, их способности обучать молодежь новым оздоровительным технологиям, использовать и подбирать индивидуализированные оздоровительные методики.

Однако, анализ специальной литературы (Антонова Л.Н., Борисова И.П., Вайнер Э.Н. и др.), мнения специалистов (Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. и др.) позволяют сделать вывод о том, что «здравье сберегающая» педагогика должна разработать единую научно - теоретическую и практически реализуемую модель здоровье сберегающей образовательной технологии. Эта модель может объединить в себе все направления деятельности учреждений образования по формированию, сохранению, а также укреплению здоровья обучающихся, спортсменов и населения в целом. При подготовке программы здоровье сберегающего воспитания молодежи необходимо руководствоваться общепринятыми методологическими подходами передачи социального опыта, включающими в себя три подсистемы:

- информационную, обеспечивающую передачу совокупности знаний;
- мотивационную, формирующую отношения, запросы, цели, планы личности;
- операциональную, обеспечивающую формирование умений, навыков, методов и способов действий.

Организация учебной и воспитательной работы по формированию здорового образа жизни – сложная социально-педагогическая проблема, требующая от педагога глубоких знаний психолого-педагогических основ формирования здорового образа жизни, профессионально-педагогической компетентности в сфере здоровье сбережения. Вместе с тем, по данным исследований, более половины опрошенных педагогов оценивают свою осведомленность в области здоровье сбережения как низкую, часть – как среднюю, остальные считают, что достаточно общих знаний, полученных в процессе общефизкультурного образования. Повышение компетентности всех участников учебно-образовательного процесса - реальный ресурс в сохранении и укреплении здоровья.

Необходимость построения здоровье сберегающей системы воспитания личности в условиях высшего и среднего специального образования на основе интеграции всех форм, средств и методов по созданию эффективной оздоровительной среды и формированию индивидуально - личностного понимания единства взаимообусловленности функционирования физических и духовных начал человека, требует включения в содержание здоровье сберегающего воспитания индивидуальных программ психофизического развития и мониторинга здорового образа жизни студентов.

Таким образом, ключевыми позициями в воспитании личности будущего специалиста по физической культуре в области реализации здоровье сберегающих технологий, являются:

1. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи как среды подготовки квалифицированного специалиста и гармонически развитой личности.
2. Построение системы воспитания личности в высших и средних учебных заведениях на основе личностно - ориентированного подхода в

создании здоровье сберегающей среды, где основополагающим принципом является единство мировоззренческого и двигательного компонентов.

3. Разработка методов мониторинга психофизического развития студентов.

## **ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОЛОГО-ГЕОГРАФИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАЗ УОР**

### **THE MAIN FACTORS OF THE FORMATION OF THE ECOLOGICAL AND GEOGRAPHICAL CULTURE OF STUDENTS KAZ YOR**

*Л.Р. Загрудинова,  
преподаватель ГБПОУ  
«Казанское училище олимпийского резерва»,  
Россия, Казань  
L.R. Zagrtdinova  
teacher of GBPOU  
«Kazan School of Olympic Reserve»,  
Russia, Kazan*

**Аннотация.** Процесс становления экологической культуры учащихся обеспечивался введением нравственного и экологического компонентов в учебно-воспитательную работу.

**Ключевые слова:** педагогика, эколого-географическая культура, урок.

**Annotation.** The process of formation of students' ecological culture was ensured by the introduction of moral and ecological components into educational work.

**Keywords:** pedagogy, ecological and geographical culture, lesson.

Современная педагогика располагает развитой системой построения педагогического процесса, направленного на развитие экологического образования, культуры и воспитания. Вместе с тем исследователи в данной области продолжают уделять внимание этой проблеме, оптимизируя этот

процесс целенаправленным включением в содержание учебных предметов дополнительной информации и обновлением методов преподавания. Процесс становления экологической культуры учащихся обеспечивался введением нравственного и экологического компонентов в учебно-воспитательную работу.

Необходимыми и достаточными условиями эффективной организации формирования эколого-географической культуры обучающихся в процессе изучения естественно-географических дисциплин являются: организация воспитания нравственного компонента эколого-географической культуры обучающихся в содержании естественно-географических дисциплин. Образовательное пространство следует понимать как существующие факторы, условия, связи, взаимодействия субъектов в социуме, где осуществляется специальная деятельность по развитию образовательных возможностей, при этом оно сопряжено с формированием индивидуального образовательного пространства, становление которого происходит в опыте каждой личности. Как педагогическое условие оно будет реализовываться в интеллектуальной сфере, путем реализации возможностей образовательного стандарта общеобразовательной школы:

*1. Выделение нравственного компонента в содержании предметов естественно-географических дисциплин.* Нравственный компонент в экологической культуре личности представляет собой сложное явление, состоящее из нравственных понятий, нравственных чувств, нравственного поведения, отношения к окружающему миру и нравственных навыков и привычек, посредством которых личность обеспечивает исполнение моральных требований общества.

*2. Выделение нравственно-экологического компонента в содержании предметов естественно-географического цикла.* С.Т. Шацкий считал, что нравственное обогащение личности не должно сводится только к

приобретению знаний и развитию умений в различных областях, оно должно глубоко пронизывать собой весь педагогический процесс. В данном исследовании формирование эколого-географической культуры обучающихся IX классов протекает в процессе изучения естественно-географических дисциплин.

Следующее педагогическое условие - экологическая направленность учебно-воспитательного процесса на основе нравственных ценностей в процессе изучения естественно-географических дисциплин, которое реализуется, во-первых, в систематической направленности учебно-воспитательного процесса на уроках и во внеурочных мероприятиях.

Ведущей формой учебно-воспитательного процесса остается урок. Он воспитывает мировоззрение, определенные нравственные качества оказывает воздействие на обучающихся. Условиями, способствующими формированию эколого-географической культуры, служит высокий педагогический, научный, методический уровень урока, а также демонстрация выразительных вспомогательных средств (таблицы, видеофильмы, схемы, модели, рисунки на доске и т.д.). Так создается оптимальное условие в эколого-географической ориентации через познавательную деятельность.

Формирование эколого-географической культуры - это одна из составных частей общечеловеческой культуры. Она отражает целостное понимание мира, синтез многообразных видов деятельности человека. Более того, становится ведущим компонентом общей культуры, развития материальных и духовных ценностей.

Место экологического и географического образования в деятельности обучающихся определяется общими задачами учебно-воспитательного процесса, которому присуща целенаправленность в формировании ответственного отношения учащихся к окружающей среде.

В методике экологического образования учебный процесс строится, как в форме предметного преподавания, так и в виде учебных проектов, акцентируется внимание на углублении теоретического материала; источником информации становится форма сочетания содержания, методов, средств и форм обучения в виде модулей в различных вариантах учебных предметов. Модуль может состоять из набора уроков, экскурсий, дидактических игр, творческого решения учебных занятий, наблюдений, конференций.

Происходит обогащение методического арсенала эко образования путём использования современных технических средств — компьютерные программы, моделирование экологических ситуаций, средства и методы мониторинга, тестирование и т.д.

В действующих программах по географии для общеобразовательных учреждений предусмотрено рассмотрение некоторых аспектов содержания соглашения по вопросу Всемирного природного и культурного наследия, однако в школьных учебниках, как правило, этим проблемам уделяется недостаточно внимания.

Между тем, сведения о многочисленных объектах Всемирного наследия тесно связаны с основным содержанием по предмету географии, отражённым в школьной программе, и вызывают немалый интерес учащихся. На уроках географии можно рассмотреть свыше 50 из 630 объектов Всемирного наследия.

#### **Список использованных источников:**

1. Алексашина И.Ю. Гуманистические ориентиры в содержании естественнонаучного образования / И.Ю. Алексашина // Гуманистический потенциал естественнонаучного образования. - СПб., 2016. - С. 4-13.
2. Алексеев В.В. Исторический опыт адаптации человека к условиям нового освоения / В.В. Алексеев // Социально-экономические и социокультурные

- детерминанты развития личности в условиях интенсивного освоения северных регионов: Материалы междунар. конф. - Тюмень, 2020. - С. 26-26.
3. Альтшулер И.А. и др. К вопросу об экологической истории / И.А.Альтшулер, Р.А. Мнацаканян // Русский космизм и ноосфера: Тез. док. Веер. конф. -Ч. I. -М., 2019. - С. 99-101.
4. Ананьев Б.Г. О преемственности в обучении / Б.Г. Ананьев // Советская педагогика. - 2023. - № 2. - С. 23-35.
5. Анучин В.А. Географический фактор в развитии общества / В.А. Ануchin -М.: Мысль, 2022.-334 с.

## **НЕКОТОРЫЕ ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ (УРОКОВ) ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

### **SOME LEGAL ASPECTS OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS AND STUDENT SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION**

*Л.С. Ильченко, преподаватель, В.Н. Сабанина, преподаватель,  
ГАПОУ «АКФК»,*

*Россия, Альметьевск*

*L.S. Ilchenko, teacher, V.N. Sabanina, teacher*

*of GAPOU «AKFK»,*

*Russia, Almetyevsk*

**Аннотация.** В статье идёт речь об одной из главных задач государства в обществе о восстановлении системы воспитания. Одной из приоритетных целей в воспитательном процессе становится вовлечение студентов в массовый спорт и популяризация здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенческий спорт, законодательство в области физической культуры, спорта и образования, система воспитания.

**Abstract.** The article deals with one of the main tasks of the state in society, the restoration of the education system. One of the priority goals in the educational process is to involve students in mass sports and promote a healthy lifestyle.

**Keywords:** physical education, student sports, legislation in the field of physical education, sports and education, education system.

На сегодняшний день физическое воспитание занимает особенное место в жизни социума, которому еще не было аналогии на протяжении истории. Проблемам физического воспитания много внимания уделяется в таких сферах как: медицина, психология, педагогика, философия и социология. Также физическая культура стала неотъемлемой частью политики. Физическая культура заняла одно из ведущих ролей в области воспитания, формированию нравственных и духовных ценностей у нынешнего поколения [7].

В связи с проблемами, сформированными на сегодняшний день в области физической культуры и спорта, стало очевидно, что главная задача государства и общества должна быть направлена на восстановление системы воспитания. Под этой системой воспитания следует понимать определяющую силу, способную противодействовать наседающим деструктивным тенденциям. Для решения выявленных проблемы, гражданам России следует обратить пристальное внимание на правильное воспитание здорового поколения [3,4,5].

На заседании Президиума Совета законодателей Российской Федерации при Федеральном Собрании Российской Федерации, проходившего 26 апреля 2021 года, поднимался вопрос о воспитании как неотъемлемой части образовательного процесса в ВУЗах. В 2020 году после внесения поправок в закон «Об образовании в Российской Федерации» воспитательная составляющая была перемещена в равную плоскость с обучением на всех ступенях образования. В связи с этим, активное развитие воспитательной среды стало одной из первостепенных задач как для

Министерства образования и науки России, так и для университетов независимо от их ведомственной принадлежности. Основной акцент ставился на то, что образование в университетах необходимо рассматривать в тесной взаимосвязи с воспитанием. Студенчество всегда было и остается одной из самых значительных и значимых групп молодежи, как по численности, так и по своей социальной роли в современном обществе, на которую государство и общество возлагает большие надежды. Поэтому организация воспитательной деятельности в ВУЗах является одним из приоритетных направлений работы. Министр науки и высшего образования Российской Федерации Валерий Фальков привел цитату философа Ивана Ильина о том, что «образование без воспитания есть дело ложное и опасное». Также он продолжил, что одной из приоритетных целей Министерства в воспитательном процессе также становится вовлечение студентов в массовый спорт и популяризация здорового образа жизни: «Важно, чтобы студент на занятиях по физической культуре в ВУЗе мог в рамках работы спортивного клуба выбрать футбол, баскетбол, иные виды спорта, начал заниматься на занятиях, а потом втянулся в процесс и уже во взрослом возрасте продолжил сформировавшуюся потребность к занятиям спортом» [8].

На Международной выставке-форуме «Россия» в апреле 2024 года состоялась стратегическая сессия «Приоритеты развития студенческого спорта в Российской Федерации до 2030 года». В ней приняли участие более 150 представителей федеральных и региональных органов государственной власти, ВУЗов, общественных организаций, студенческих спортивных лиг, спортивных федераций. В ходе панельной дискуссии «Студенческий спорт — 2030: взгляд в будущее из настоящего» заместитель министра науки и высшего образования Российской Федерации Ольга Петрова подчеркнула важность и стратегическое значение физической культуры и спорта в сфере социально-культурного развития. «Данное мероприятие дает возможность

синхронизировать межведомственную повестку развития студенческого спорта до 2030-го года, внести корректировки и дополнительные направления. В первую очередь это связано с возникающими вызовами перед страной и теми задачами, которые обуславливают изменение системы ценностей как студенческого сообщества, так и в целом страны. В настоящее время формируются новые ориентиры, благодаря которым нам удастся объединить усилия и решить актуальные задачи», — отметила она. Сегодня в ВУЗах растет количество студенческих спортивных клубов (ССК). Так, на апрель 2024 года по данным мониторинга Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, ССК функционируют уже в 527 образовательных организациях [9]. По итогам прошедшей стратегической сессии Министерства науки и высшего образования Российской Федерации разрабатываются предложения в проект Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2030 года.

В последние годы в Российской Федерации приняты меры, направленные на развитие физкультурной, спортивной и оздоровительной работы в структуре образовательных организаций. В частности, разработаны и утверждены Правовые основы развития студенческого спорта в Российской Федерации, которые регулируются Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»[1] и Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [2]. Аналогичные меры, направленные на совершенствование системы физического воспитания молодежи и развитие студенческого спорта, предусмотрены и «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р, и Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. № 1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и

спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации» [6].

Исследование нормативно-правовой базы, обеспечивающей комплексную правовую регламентацию физической культуры и спорта, обеспечение дальнейшего совершенствования учебного предмета (дисциплины) «Физическая культура» и студенческого спорта в системе среднего профессионального и высшего образования показало, что в Российской Федерации принятые и продолжают приниматься меры по дальнейшему развитию физкультурной, спортивной и оздоровительной работы в структуре профессиональных образовательных организаций в различных направлениях, делая особый акцент на воспитание студентов.

#### **Список использованных источников:**

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»/Собрание законодательства Российской Федерации от 10 декабря 2007 г. N 50 ст. 6242.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / Собрание законодательства Российской Федерации от 31 декабря 2012 г. N 53 (часть I) ст. 7598.
3. Федеральный закон от 28 июня 2014 г. N 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации»/Собрание законодательства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. N 26 (часть I) ст. 3378.
4. Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» / Собрание законодательства Российской Федерации от 14 мая 2018 г. N 20 ст. 2817.
5. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. N 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» / Собрание законодательства Российской Федерации от 27 июля 2020 г. N 30 ст. 4884.

6. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года» / Собрание законодательства Российской Федерации от 7 декабря 2020 г. N 49 ст. 7958.

7. Роль истории в духовно-нравственном воспитании студенческой молодежи. [Электронный ресурс].<https://infourok.ru/statya-na-temu-rol-istorii-v-duhovnonravstvennom-vospitanii-studencheskoy-molodezhi-703272.html>

8. Официальный сайт министерства науки и высшего образования Российской Федерации/новости и анонсы [Электронный ресурс].<https://minobrnauki.gov.ru/press-center/news/novosti-inisterstva/33047/>

9. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации/Пресс-центр[Электронный ресурс]. <https://minsport.gov.ru/press-center/news/na-mezhdunarodnoj-vystavke-forume-rossiya-obsudili-priority-razvitiya-studencheskogo-sporta/>

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОЦЕНКИ И САМООЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ И МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В РАМКАХ ФГОС ООО**

## **FORMATION OF ASSESSMENT AND SELF-ASSESSMENT OF THE SUBJECT AND META-SUBJECT RESULTS OF MASTERING THE EDUCATIONAL PROGRAM WITHIN THE FRAMEWORK OF THE FEDERAL STATE EDUCATIONAL STANDARD LLC**

*E.H. Калинина,  
учитель иностранных языков  
МБОУ «СОШ №153»*

*Россия, Казань  
E.N. Kalinina*

*Foreign Language Teacher  
MBOU "SECONDARY SCHOOL No. 153"  
Russia, Kazan*

**Аннотация:** в статье представлены особенности формирования оценки и самооценки предметных и метапредметных результатов освоения образовательной программы на уроках английского языка.

**Ключевые слова:** познавательная деятельность, метапредметные результаты, система оценивания.

**Annotation:** the article presents the features of the formation of assessment and self-assessment of subject and metasubject results of mastering the educational program in English lessons in the 6th grade.

**Key words:** cognitive activity, metasubject results, assessment system.

Задача современного учителя иностранного языка - создать модель реального общения в классе. Это должно способствовать возникновению у учащихся естественных желаний и потребности во взаимодействии с другими, их сильных сторон для реализации уверенности в себе и общения. Учителя организуют свою деятельность в соответствии с федеральными образовательными стандартами. Важнейшей задачей в данном случае является формирование универсальных (метапредметных) образовательных моделей поведения, дающих детям возможность учиться, работать самостоятельно и, как следствие, саморазвитие и самосовершенствование. Знание того, где и как их применять, - важнейшее условие в это время. Но еще более важным является знание того, как получить эту информацию, управлять ею и создавать ее.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования на английском языке должны отражать:

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, постановку и формулирование новых задач в науке и познавательной деятельности, умение развивать мотивы и интересы в своей познавательной деятельности;

-умение создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основы и критерии классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, делать выводы.

Все это требует от учителей достижения более высоких целей, чем когда-либо прежде, в отношении инновационных решений, использования новейших технологий и новых материалов, а также развития разнообразных способностей учащихся. Целью оценки метапредметных результатов является выявление детей с низким и средним уровнями метапредметных навыков и проверка уровня сформированности метапредметных навыков учащихся для дальнейшего совершенствования знаний учащихся. Поэтому предметом оценивания являются не столько знания, сколько действия учащегося по содержанию курса иностранного языка.

Достижение метапредметных результатов может быть проверено в результате специально разработанной диагностической работы. Это выполнение специальной тестовой работы, включающей как индивидуальные универсальные учебно-деятельностные задания, так и комплексные задания, требующие одновременного использования разных УУД [1]. Конечно, в ходе стандартизованной работы сложно оценить многие коммуникационные и регулирующие меры. Например, умение работать в группах, слушать и слушать собеседников, координировать свои действия с партнерами.

В этом случае достижение такого поведения оценивается учителем с помощью наблюдений или опросов и записывается в лист оценки наблюдений учителя, лист общеобразовательных результатов и т. д. В то же время учителя четко понимают критерии, необходимые для оценки уровня сформированности метапредметных УУД. Это может быть оценка по баллам, процентная шкала или оценка для определения уровня сформированности предметных и метапредметных результатов.

На уроках английского часто используются техники для развития критического мышления посредством чтения и письма. Наряду с такими этапами технологии как вызов, осмысление и рефлексия, важную роль для оценки своих действий и мыслительных процессов играет этап распаковки занятия. На этом этапе учащиеся могут оценить себя, результаты своей работы и своего эмоционального состояния.

Оценка работы одноклассниками - это полноценный образовательный метод оценивания. Оценивая работу других учеников, они узнают их сильные и слабые стороны и анализируют свой прогресс.

Техника «двух звезд и желаний» используется, например, для оценки творческих работ и эссе. Посмотрите работы своих одноклассников, и учащиеся должны прокомментировать их. Учащимся нужно выделить два положительных момента, отметить их звездочкой (две звезды) и улучшить один балл (желание). Каждый учащийся получает работу с комментариями и ему дается определенное количество времени (например, 2-3 дня) на выполнение «желания». Следующую проверку уровня сформированности самооценки предметных и метапредметных результатов проводит сам учитель.

Также для оценки сформированности предметных и метапредметных результатов используется метод портфеля достижений [2]. Портфель достижений - это не только современная и эффективная форма оценивания, но и эффективное средство решения ряда важных педагогических задач, позволяющее: поддерживать высокую учебную мотивацию учащихся; поощрять их активность и самостоятельность, расширять возможности для обучения и самообучения; развивать у учащихся навыки рефлексивной и оценочной деятельности (в том числе самооценки); формировать умение учиться - ставить цели, планировать и организовывать собственную учебную деятельность.

Совершенно очевидно, что система оценивания занимает особое место в технологии обучения для достижения требований стандарта и запланированных результатов освоения программы иностранного языка, которая его воплощает.

Он служит одним из основных компонентов программы и ее регуляторов. По сути, именно система оценивания гарантирует унификацию подходов, существующих в вариативной системе общего образования. Оценка как самого процесса обучения, так и его последствий считается одной из важных независимых целей обучения, призванных помочь учителям выбрать наиболее эффективный метод обучения, позволяющий учащимся развивать свои знания.

#### **Список использованных источников:**

1. Казакова Т.И. Технология составления и оценивания метапредметных результатов. [Электронный ресурс]. URL: [http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy\\_mo/2015/03/29/tehnologiya-sostavleniya-i-otsenivaniya-metapredmetnyh](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy_mo/2015/03/29/tehnologiya-sostavleniya-i-otsenivaniya-metapredmetnyh) (Дата обращения 25.12.2021)
2. Ледовских С.Ф. Система оценки при обучении английскому языку в соответствии с ФГОС. [Электронный ресурс]. URL: [https://www.metodkopilka.ru/sistema\\_ocenki\\_pri\\_obuchenii\\_angliyskomu\\_yazyku\\_v\\_sootvetstvii\\_s\\_fgos.-44159.htm](https://www.metodkopilka.ru/sistema_ocenki_pri_obuchenii_angliyskomu_yazyku_v_sootvetstvii_s_fgos.-44159.htm) (Дата обращения 25.12.2021)
3. Система оценки образовательных достижений учащихся по английскому языку в соответствии с ФГОС. [Электронный ресурс]. URL:<http://www.openclass.ru/node/417370> (Дата обращения 25.12.2021)
4. Технологии оценивания образовательных результатов в рамках ФГОС [Электронный ресурс]. URL:<http://pedsovet.org/publikatsii/angliyskiy-yazyk/tehnologii-otsenivaniyaobrazovatelnyh-rezulatov-v-ramkah-fgos> (Дата обращения 25.12.2021)

# **ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА И ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ СТУДЕНТОВ**

## **IMPACT OF FUNCTIONAL TRAINING AND DIGITAL TECHNOLOGIES ON STUDENTS' ENDURANCE PERFORMANCE**

*Н.И Козлова<sup>1</sup>, А.Н. Черноivan<sup>2</sup>, К.Ю. Пасевич<sup>3</sup>  
кандидат педагогических наук, доцент<sup>1</sup>, студент<sup>2,3</sup>  
Брестский государственный технический университет*

*Республика Беларусь, Брест  
N.I. Kozlova<sup>1</sup>, A.N. Chernoivan<sup>2</sup>, K.Y. Pasevich<sup>3</sup>  
candidate of pedagogical sciences, associate professor<sup>1</sup>, student<sup>2,3</sup>  
Brest State Technical University  
Republic of Belarus, Brest*

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние инновационных методов физической подготовки, таких как функциональный тренинг, кроссфит и использование цифровых технологий, на развитие выносливости у студентов.

**Ключевые слова:** выносливость, виды спорта, студенты, утомление, функциональное состояние, физическая подготовка.

**Abstract.** The article examines the impact of innovative physical training methods such as functional training, Crossfit and the use of digital technologies on the development of endurance in students.

**Keywords:** endurance, sports, students, fatigue, functional state, physical training.

Выносливость – это способность человека более или менее эффективно совершать деятельность вопреки наступающему утомлению. Выносливость не является фиксированной характеристикой, а поддается развитию и улучшению в процессе тренировок [1]. Виды выносливости можно классифицировать по различным критериям. Например, в зависимости от источника энергии, используемого при выполнении работы, различают два основных вида выносливости: аэробную и анаэробную.

Аэробная выносливость – способность организма длительно выполнять работу умеренной интенсивности, при которой энергообеспечение происходит преимущественно за счет окислительных процессов с участием кислорода. Основной физиологический механизм развития аэробной выносливости – улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что позволяет увеличить доставку кислорода к работающим мышцам. Анаэробная выносливость – способность организма выполнять работу высокой интенсивности в условиях дефицита кислорода. При анаэробной работе энергообеспечение происходит за счет расщепление глюкозы без участия кислорода. Развитие выносливости напрямую связано с улучшением силы, координации, скорости, гибкости и психической устойчивости, что делает тренировки комплексным инструментом повышения общей физической подготовленности [2].

Целью исследования являлось изучение влияния инновационных методов физической подготовки на развитие выносливости у студентов.

Инновационные методы, включающие функциональный тренинг, кроссфит и цифровые технологии, позволяют одновременно развивать аэробную и анаэробную выносливость, повышая силовые показатели. Координация улучшается за счет многосуставных движений, требующих согласованности работы мышц. Скоростные характеристики усиливаются благодаря включению высокоинтенсивных упражнений, влияющих на способность организма быстро мобилизовать энергию. Помимо физических аспектов, тренировки формируют психическую выносливость, повышая устойчивость к стрессу и мотивацию.

Функциональный тренинг, включающий кроссфит и упражнения на общее сопротивление тела (TRX), активно используется в образовательном процессе для развития физических качеств студентов. Этот вид подготовки направлен на улучшение силовой и аэробной выносливости, координации движений и общей физической подготовки. В отличие от традиционных

методик, кроссфит включают многосуставные упражнения, которые задействуют сразу несколько мышечных групп, тренируя тело как единую систему (рисунок 1).

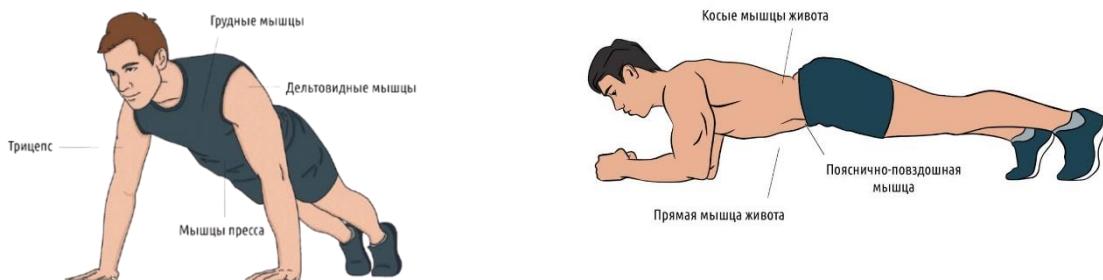


Рисунок 1 – Мышцы, которые задействованы при занятиях кроссфитом

Кроссфит улучшает силовую выносливость, способствует развитию скоростно-силовых качеств и положительно влияет на функциональное состояние организма студентов. Кроме того, он помогает адаптировать организм к высокой физической нагрузке, что особенно полезно для студентов, ведущих малоподвижный образ жизни. TRX-петли позволяют студентам тренироваться с весом собственным тела, регулируя нагрузку в зависимости от уровня подготовленности, что снижает риск получения травм [2]. Такой подход особенно важен для студентов с разным уровнем физической подготовленности, поскольку он обеспечивает персонализированное развитие выносливости и силы.

Сочетание функционального тренинга с традиционными методами физической подготовки дает наилучшие результаты. Один из эффективных комплексов упражнений для функциональной тренировки включает приседания с гантелями весом 5–10 кг; прыжки со скакалкой (для разминки или дополнительной нагрузки на выносливость); киппинг – подтягивания на

турнике с рывком; взрывные приседания с выпрыгиванием вверх, руки за головой; подъем ног на турнике (колени к животу); скручивания на пресс.

В последние годы в физическом воспитании студентов всё чаще применяются современные компьютерные технологии. Эти технологии позволяют сделать процесс обучения более индивидуальным и интерактивным, что, в свою очередь, значительно повышает активность студентов и их мотивацию к занятиям физическими упражнениями. В учебный процесс активно внедряются новейшие технические средства, такие как фитнес-трекеры и мобильные приложения, которые помогают студентам следить за своим прогрессом и достигать лучших результатов. Примерами «умных» инструментов, активно используемых в тренировках:

- умные гантели отслеживают количество калорий, которые человек сжигает во время тренировки, и с помощью цветового индикатора показывают, когда нужно завершить занятие. Зеленый цвет означает, что тренировка только началась, желтый – что она в активной фазе, а красный – что пора заканчивать;

- умный футбольный мяч, внутри которого находится специальный датчик, подключенный к компьютеру или смартфону. Во время тренировки мяч отправляет необходимую информацию на эти устройства. Он может показывать силу удара, рассчитывать траекторию полёта, а также предлагает встроенные упражнения для обучения игре в футбол, следя за правильным выполнением различных элементов игры [3];

- умная одежда, например «умные» носки, отслеживают скорость и темп бега, контролируют технику и постановку стопы, что помогает избежать травм, а приложение анализирует данные о движениях и даёт советы по улучшению техники бега, выступая в роли виртуального тренера.

**Выводы.** В ходе исследования было выявлено, что инновационные методы физической подготовки, такие как функциональный тренинг, кроссфит и использование цифровых технологий, значительно улучшают

развитие выносливости у студентов. Эти подходы способствуют не только повышению аэробной и анаэробной выносливости, но и улучшению силы, координации, скорости, психической устойчивости.

Результаты исследования подчеркивают, что сочетание традиционных методов тренировок и современных инновационных подходов позволяет создавать более эффективные и адаптированные программы подготовки, которые отвечают индивидуальным особенностям студентов. Использование современных технологий, таких как фитнес-трекеры и мобильные приложения, делает процесс обучения более интерактивным и мотивирующим. Интеграция инновационных методов в физическое воспитание студентов способствует развитию физических качеств, формирует устойчивую мотивацию к занятиям спортом.

#### **Список использованных источников:**

1. Баранов В.С. Спортивная генетика / Баранов В.С. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://vc.ru/u/1267400-liliya-linnik/759247-osnovnye-metody-trenirovki> (дата обращения: 12.01.2025).
2. Технология применения средств кроссфита для повышения уровня физической подготовленности обучающихся в вузе. – Текст: электронный. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-primeneniya-sredstv-krossfita-dlya-povysheniya-urovnya-fizicheskoy-podgotovlennosti-obuchayuschihsya-v-vuze> (дата обращения: 15.12.2024).
3. Research Gate: Innovative technologies and tools in physical education  
Текст: электронный. – URL: [https://www.researchgate.net/publication/374435772\\_Innovative\\_technologies\\_and\\_tools\\_in\\_physical\\_education](https://www.researchgate.net/publication/374435772_Innovative_technologies_and_tools_in_physical_education) (дата обращения: 11.02.2025).

**ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ  
ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ  
БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**PRACTICE-ORIENTED TECHNOLOGY FOR DEVELOPING  
PROFESSIONAL COMPETENCIES OF FUTURE PHYSICAL  
EDUCATION TEACHERS**

*T.A. Козлова*

*преподаватель ГБПОУ*

*Республики Марий Эл «УОР»*

*Россия, Йошкар-Ола*

*T. A. Kozlova*

*teacher of GBPOU Republic of Mari El*

*«School of Olympic Reserve»*

*Russia, Yoshkar-Ola*

**Аннотация.** В статье представлены содержание и способы реализации практико-ориентированной технологии для формирования профессиональных компетенций будущих учителей физической культуры.

**Ключевые слова:** практические навыки; формирование профессиональных компетенций в области физической культуры; практико-ориентированная технология.

**Abstract:** The article presents the content and implementation methods of a practice-oriented technology for developing professional competencies in future physical education teachers.

**Keywords:** Practical skills; formation of professional competencies in the field of physical culture; practice-oriented technology.

Проблема соответствия вызовов рынка труда и ответов системы профессионального образования сегодня стоит особенно остро. Одним из главных вызовов в системе профессионального педагогического образования является снижение качества практической подготовки педагогических кадров. В практико-ориентированном образовании ведётся

поиск новых моделей и технологий обучения и воспитания будущих педагогов.

Практика имеет комплексное освоение студентами всех видов профессиональной деятельности по специальности СПО, формирование общих и профессиональных компетенций, приобретение необходимых умений, знаний и опыта практической работы по специальности.

Процесс прохождения учебной и производственной практики даёт возможность видеть и осознавать всё, что происходит в реальной школе. А в реальной школе надо быть стрессоустойчивым и уметь решать ряд задач одновременно. Иначе говоря, практико-ориентированные действия студентов должны обеспечивать дифференцированный и индивидуальных подход к учащимся с учётом физического развития, состояния здоровья, двигательной подготовленности и гендерных признаков.

Для формирования профессиональных компетенций будущих учителей физической культуры в ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР» разработаны методическое указания по прохождению учебной и производственной практики профессионального модуля ПМ 03 «Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности». Реализуя практико-ориентированную технологию на учебной практике, студенты посещают уроки физической культуры в МБОУ СОШ №21 с. Семеновка г. Йошкар-Олы.

Целью учебной практики в школе является моделирование будущей профессиональной деятельности в условиях общеобразовательной школы. При прохождении практики студенты опираются на теоретические, научно-методические знания, полученные в период обучения по направлению, формирование профессионально необходимых студенту физической культуры качеств в условиях самостоятельной педагогической деятельности.

Задачи:

1. Закрепить, углубить и практически обогатить теоретические знания, сформировать умения их практического применения в решении конкретных педагогических задач.

2. Сформировать основные профессионально–педагогические умения и навыки в организации педагогической деятельности в качестве учителя физической культуры.

3. Изучить опыт организации, постановку и планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в общеобразовательной школе.

4. Выработать творческий, исследовательский подход к педагогической деятельности.

В результате прохождения данной практики обучающийся должен приобрести следующие практические навыки, умения:

**Организационные умения:**

- осуществлять подготовку к проведению мероприятия (оформление места, размещение оборудования, инвентаря и т.д.);
- выбирать методы организации и размещения занимающихся;
- организовывать физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- организовывать спортивно-массовые мероприятия;
- проводить судейство физкультурно-спортивных мероприятий;
- вести учет учебной, физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы,
- составлять отчет о проведенных соревнованиях.

**Оценочно-диагностические:**

- оценивать уровень физического развития и функциональной подготовленности учащихся;
- регулировать и оценивать параметры физической нагрузки на занятиях;

- анализировать проведенные занятия и мероприятия и давать им оценку;

- оценивать результаты собственной педагогической деятельности.

**Коммуникативные:**

- использовать информацию о физической культуре и спорте как средства общения и контакта на занятиях, при проведении внеклассных воспитательных и спортивно-массовых мероприятий;

- создавать благоприятную атмосферу общения учителя с занимающимися, между учащимися;

- расположить к себе собеседника;

- устанавливать адекватные взаимоотношения между учителем и учащимися;

- владеть образной эмоциональной речью, умение вести диалог, дискуссию и др.

Так же практические занятия, которые проводятся в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины ОП.13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» предполагают выполнение заданий под руководством преподавателя в соответствии с изучаемым содержанием учебного материала.

Цель таких занятий — отработка умений и навыков по разделам изучаемой дисциплины, развитие самостоятельности учащихся. Практические занятия углубляют, расширяют и детализируют полученные теоретические знания.

Практико-ориентированные технологии профессиональной подготовки студентов происходит в распространении опыта работы в повышении качества образования и внедрение новой педагогической практики с помощью организации Конкурса профессионального мастерства обучающихся по специальности 49.02.01 Физическая культура ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР».

Основные задачи конкурса: определение уровня теоретических знаний и практических навыков студентов, выявление творческого потенциала, повышение интереса к получаемой профессии.

**Алгоритм выполнения задания:**

1. Разработать план-конспект фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре с учетом раздела программы и возрастной группы обучающихся в соответствии с заданным шаблоном.
2. Подобрать инвентарь для проведения фрагмента основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся.
3. Отрепетировать выполнение задания без привлечения волонтеров.
4. Сообщить членам жюри о завершении работы и готовности демонстрировать фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре в соответствии с разделом программы и возрастной группой обучающихся.

Таким образом формируется повышение мотивации обучающихся к профессиональному обучению, овладение основами профессиональной деятельности, достижение состояния деятельности, при котором обучающийся способен не только решать, но и ставить перед собой типовые учебные задачи. Приобретение обучающимися готовности к профессиональной деятельности, овладение способностью к дальнейшему саморазвитию создают организационно-педагогические условия формирования практико-ориентированных умений будущего специалиста по физической культуре.

**Список использованных источников:**

1. Поливаев А.Г., Фомичева Н.В., Григорович И.Н. Практико-ориентированная подготовка педагога по физической культуре в условиях требований профессионального стандарта «Педагог» // Теория и практика физической культуры. — 2016. — № 11. — С. 20 — 22.

2. Куликова Л.М., Куликов Л.М. Формирование профессиональной компетентности будущего специалиста сферы физической культуры и спорта в условиях производственной практики // Теория и практика физической культуры. — 2014. — № 5. — С. 101–104.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ДЕВУШЕК СТАРШИХ КЛАССОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

## **MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES FOR THE FORMATION OF MOTIVATION OF HIGH SCHOOL GIRLS FOR PHYSICAL EDUCATION**

*T.M. Куликова  
зам. директора по учебной работе  
ОГБПОУ «Ульяновское училище  
(техникум) олимпийского резерва»,  
Россия, Ульяновск  
T.M. Kulikova  
Deputy Director for Academic Affairs  
OGBPOU "Ulyanovsk College  
(Technical College) of the Olympic Reserve",  
Russia, Ulyanovsk*

**Аннотация.** В статье анализируются возможности формирования мотивации у девушек старших классов к занятиям физической культурой за счет современных инновационных педагогических технологий.

**Annotation.** The article analyzes the possibilities of forming motivation among high school girls to engage in physical education through modern innovative pedagogical technologies.

**Ключевые слова:** повышение мотивации, физическая культура, каратэ.

**Keywords.** Increased motivation, physical education, karate.

**Актуальность.** Сложившаяся социально-экономическая обстановка в стране, кардинально изменившая цели, задачи, содержание в системе

физкультурного образования, привела к необходимости совершенствования учебного процесса физического воспитания учащихся. многими авторами [1,2,3,4] было отмечено, что учащиеся без желания либо вообще не посещают уроки физической культуры, причинами такого отношения, являются не меняющиеся годами средства физического воспитания, содержание программного материала.

Современные исследования показали, что традиционные занятия физической культурой оказывают негативное влияние на состояние здоровья, ухудшение уровня физической подготовленности, физического развития учащихся [1,2, 3,4]. Необходим поиск эффективных методов, форм и средств, способствующих повышению мотивации учащихся старшего школьного возраста к занятиям физическими упражнениями [1,2,3,4].

Занятия физической культурой и спортом будут более эффективными, считают многие авторы, если будут учитываться личные физкультурные интересы учащихся, их запросы, потребности, вызванные внутренними побуждениями [1,2,3,4,5]. По мнению авторов [1,2,3], необходимо внедрение в систему физического воспитания прогрессивных технологий, основанных на использовании тех средств и методов спортивной подготовки, которые проверены в условиях многолетней спортивной деятельности, которые откроют новые возможности для решения различных педагогических задач.

Внедрение восточных единоборств на уроках физической культуры является одним из средств физического воспитания, отражающих его инновационную сущность.

**Цель исследования** – экспериментально обосновать инновационную технологию формирования мотивации у девушек старших классов к занятиям физической культуры.

**Организация исследования.** Эксперимент проводился на базе Городского лицея при Ульяновском Государственном Техническом

университете (УлГТУ). Для проведения педагогического эксперимента было сформировано две группы девушек 10-х классов: экспериментальная (ЭГ) – 17 человек и контрольная (КГ) – 18 человек. КГ занималась по комплексной программе физического воспитания учащихся I-XI классов, разработанной В.И.Ляхом, А.А.Зданевичем [6], ЭГ по экспериментальной программе по формированию мотивации у девушек 15-16 лет к занятиям физической культуры средствами каратэ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для определения эффективности разработанной нами программы в начале экспериментального периода и на его заключительном этапе мы провели письменный опрос по изучению отношения и предпочтений учащихся к виду спортивной деятельности на уроках физической культуры.

- Каким видом спорта хотел бы заниматься на уроке физической культуры? Нужно было назвать не более двух видов спорта. Предпочтения девушек: баскетбол: ЭГ – 18,5%; КГ – 20,0%; ритмическая гимнастика: ЭГ – 18,9%, КГ – 19,1%; волейбол: ЭГ – 15,0%, КГ – 13,7%; бадминтон: ЭГ – 7,6%, КГ – 8,8%; настольный теннис: ЭГ – 2,1%, КГ – 3,0%.

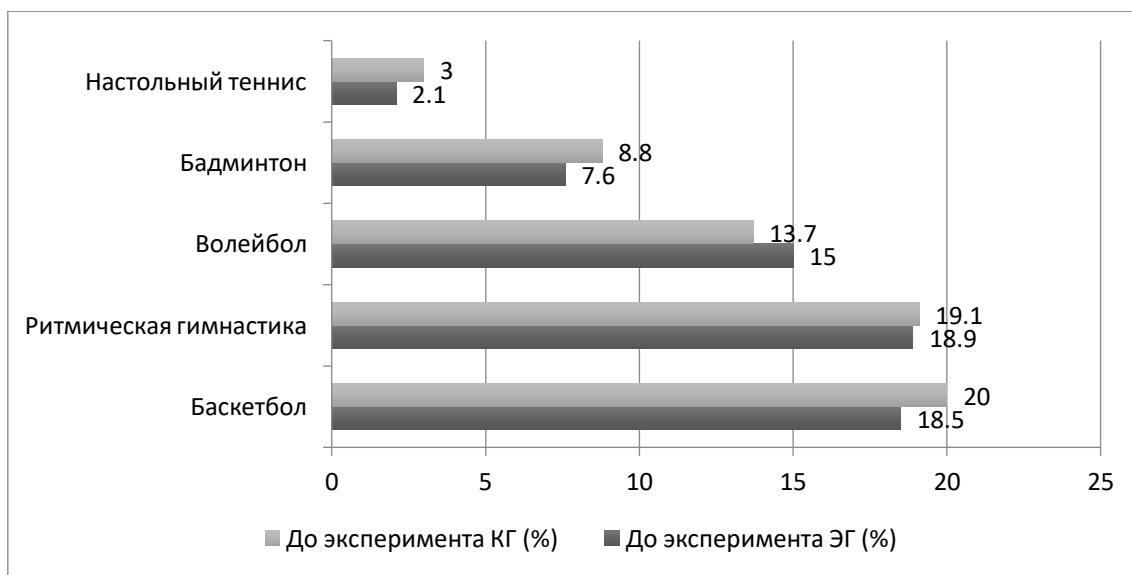


Рисунок 1 – Предпочтение к виду спортивной деятельности на уроках физической культуры девушек экспериментальной и контрольной групп до эксперимента

Это объясняется, на наш взгляд, тем, что у учащихся к этим видам спорта уже имелся достаточно высокий интерес. В школах, где учащиеся ЭГ и КГ обучались до поступления в лицей, этим видам спорта уделялось большое внимание.

Экспериментальная программа по физической культуре для девушек старших классов с опорой на традиции каратэ разрабатывалась с учетом требований комплексной программы физического воспитания для учащихся 1-11 класса, разработанную В.И. Ляхом и А.А. Зданевичем[6]; модифицированной программы для учащихся ДЮСШ «Стилевое каратэ» О.А. Дубенюка [2]. В комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 класса В.И. Ляха, А.А. Зданевича [6] в базовой части для обучения элементам самообороны у девушек в 10-х классах отводилось 9 часов. Решением кафедры физической культуры и ОБЖ лицея, для углубленного изучения элементов самообороны (каратэ), добавлено 9 часов из раздела гимнастики, это связано с недооснащением общеобразовательного учреждения необходимым инвентарем для полного проведения программного материала по гимнастике.

Разделы программы обучения элементам каратэ включали следующие виды подготовки:

Теоретическая подготовка (основы знаний), техническая подготовка, тактическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. За учебный год девушки должны пройти основные разделы технической подготовки, такие как:

1. Базовая техника (кихон).
2. Техника стоек.
3. Техника защиты руками. Блоки.
4. Техника ударов руками.
5. Техника в передвижении без партнера (ката).
6. Техника поединков (кумитэ).

По окончанию эксперимента мы провели повторно письменный опрос девушек ЭГ и КГ по изучению отношения и предпочтений учащихся к виду спортивной деятельности на уроках физической культуры. После эксперимента мы видим (Рисунок 2), что в КГ изменений в предпочтении к виду спортивной деятельности не наблюдается. В ЭГ 62,5% девушек ответили, что каратэ; ритмической гимнастике – 15,5%; баскетболу – 8,0%; волейболу – 6,0%; бадминтону – 6,0% и настольному теннису – 2,0%.

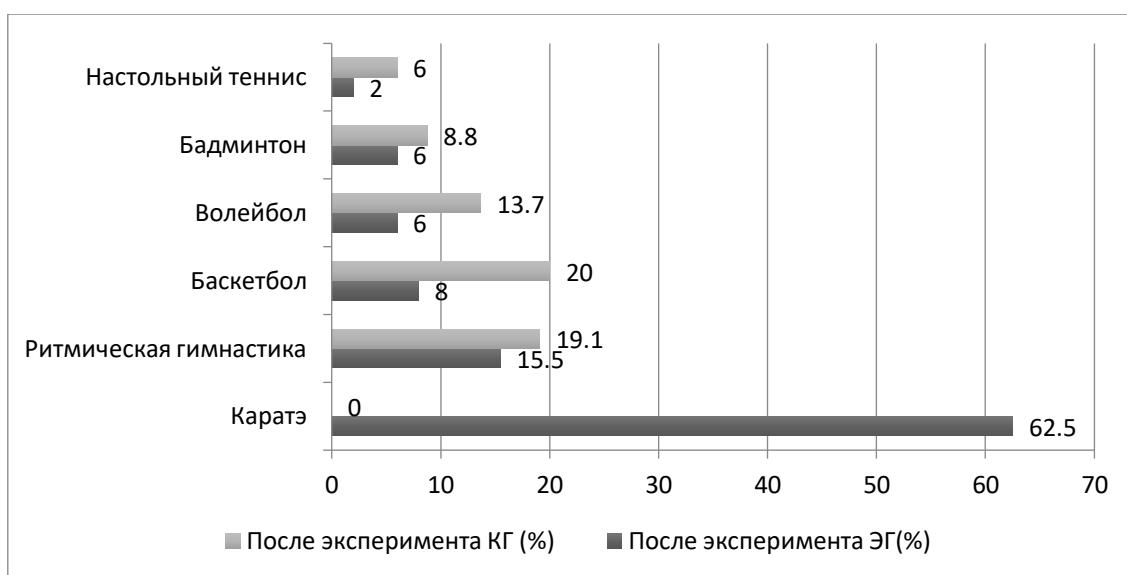


Рисунок 2 – Предпочтение к виду спортивной деятельности на уроках физической культуры девушек экспериментальной и контрольной групп до эксперимента

Наши педагогические наблюдения подтвердили повышенный интерес у девушек экспериментальной группы к занятиям каратэ на уроках физической культуры.

Анализ результатов (представленных в таблице 2) в конце годичного эксперимента у девушек экспериментальной группы в результате внедрения экспериментальной программы по физической культуре с опорой на традиции каратэ показал статистически достоверно, положительное влияние занятий физической культуры на посещаемость, успеваемость, физическую подготовленность и функциональное состояние (ЖЁЛ) организма по сравнению с их сверстниками КГ.

Таблица 2 - Показатели мотивационного отношения девушек к занятиям физической культуры и результатами исследования ЭГ и КГ

Пол	Посещаемость	Успеваемость	Физическая подготовленность	ЖЕЛ	Посещаемость	Успеваемость	Физическая подготовленность	ЖЕЛ
	ЭГ				КГ			
Д	0,9< 0,001	0,71< 0,001	0,49< 0,01	0,8< 0,001	0,37> 0,05	0,32> 0,05	0,12> 0,05	0,13 > 0,05

Примечание: г – коэффициент корреляции, р – уровень значимости достоверности различий.

Таким образом, разработанная нами экспериментальная программа с опорой на традиции каратэ для девушек старших классов успешно прошла экспериментальную апробацию и оказалась эффективной, существенным образом повлияла на положительное мотивационное отношение девушек к занятиям физической культурой, улучшились показатели посещаемости, успеваемости, физической подготовленности.

#### Список использованных источников:

- 1.Драндров, Г. Л. Противоречия традиционной системы физического воспитания школьников и пути их разрешения / Г. Л. Драндров, Н. И. Кипасов, В. Т. Никоноров // Образование и саморазвитие. – Казань: Издво «Центр инновационных технологий». – 2007. – № 2. – С. 141 – 151.
2. Дубенюк, О.А. Модифицированная программа для учащихся ДЮСШ «Стилевое каратэ» / О.А. Дубенюк. – Ульяновск, 2012. – 70с.
- 3.Дуркин, П. К. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 50 – 53.

4. Кострова, Н. Н. Формирование физической культуры школьников на основе спортивизации физического воспитания: дис.... канд. пед. наук / Н. Н. Кострова. – Чебоксары, 2007. – 183 с.

5. Лубышева, Л. И. Спортивное образование школьников: новые векторы и перспективы развития / Л. И. Лубышева // Инновационные педагогические технологии в системе физкультурного образования и оздоровления населения. – СПб.: НИИФК, 2006. – С. 139 – 143.

6. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 127 с.

## **ОБ УЧАСТИИ БУДУЩИХ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ В ЧЕМПИОНАТАХ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МАСТЕРСТВУ**

### **ABOUT THE PARTICIPATION OF FUTURE SPORTS TEACHERS IN PROFESSIONAL SKILLS CHAMPIONSHIPS**

*М.Р. Латипова, Г.З. Тухватуллина  
преподаватели ГАПОУ  
«Альметьевский колледж физической культуры»*

*Россия, Альметьевск*

*M.R. Latipova, G.Z.Tukhvatullina  
teachers of SAPEI  
«Almeteyevsk College of Physical Culture»  
Russia, Almeteyevsk*

**Аннотация.** Ключевая особенность профессиональной деятельности заключается в строгом ее регламентировании в рамках действующего законодательства Российской Федерации в областях физической культуры и образования. В своей деятельности специалист применяет информационно-коммуникационные технологии.

**Ключевые слова:** чемпионат, профессионалы, компетенция, технологии, стандарт, профессиограмма.

**Abstract:** The key feature of professional activity is its strict regulation within the framework of the current legislation of the Russian Federation in the fields of physical culture and education. The specialist uses information and communication technologies in his work.

**Keywords:** championship, professionals, competence, technology, standard, professionogram.

**Актуальность** качественной подготовки кадров профессии «Педагог по физической культуре и спорту» обусловлена, в первую очередь, стремлением государства к созданию эффективной системы физического воспитания, отвечающего на запрос работодателей к будущим специалистам в различных областях экономики страны в части их физического здоровья и обеспечения многолетней продуктивной работоспособности и поддержания ее на высоком уровне.

Специалисты, занимающиеся физическим воспитанием обучающихся, присутствуют на всех ступенях образования. В частности, специалисты, получившие образование по программе 49.02.01 «Физическая культура», осуществляют свою деятельность в рамках начального, основного и среднего образования [2].

В Региональных Чемпионатах Республики Татарстан с сентября 2017 года по профессиональному мастерству в компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» принимают, как правило, участие шесть профессионально-педагогических учреждений системы СПО. Эти учебные заведения обучают профессии «Педагог по физической культуре и спорту» (Альметьевский колледж физической культуры), а остальные пять учреждений в городах Казань, Нижнекамск, Арск, Тетюши, Мензелинск обучают профессии «Учитель физической культуры». Поэтому понятие «Профессионаограмма учителя физической культуры» означает, что профессиональные учебные заведения осуществляют подготовку специалистов, осуществляющих физическое воспитание детей, подростков

и молодежи в процессе реализации основных общеобразовательных программ и организации физкультурно-спортивной деятельности в учреждениях образования.

По сравнению с учителями других специальностей учитель физической культуры работает в специфических условиях. В психологии физического воспитания их делят на три группы: условия психической напряженности, условия физической нагрузки и условия, связанные с внешне средовыми факторами.

С 2022 года Чемпионат по профессиональному мастерству в России стал именоваться «Профессионалы», а в содержание программы Чемпионатов были внесены существенные изменения как в количественном аспекте, так и в качественном. С сентября 2018 года в Чемпионатах стали участвовать школьники 9-х классов (юниоры), а с 2023 учебного года участниками региональных чемпионатов стали уже 2 студента колледжей и 2 юниор-девятиклассника. Весь Чемпионат проводится на двух разных площадках: в г. Казани (Казанский педагогический колледж) и в г. Арске (Арский педагогический колледж).

Если проанализировать содержание двух программ Всероссийского чемпионатного движения по профессиональному мастерству для участников–будущих спортивных педагогов, обучающихся не только в колледже физической культуры, но и в педагогических колледжах, то становится ясно, что за прошедшие 9 лет уровень сложности возрос многократно.

Требования к участникам чемпионатного движения по профессиональному мастерству в компетенции «Технологии физического развития» определяют знания, умения, навыки и трудовые функции, которые лежат в основе наиболее актуальных требований работодателей отрасли. Целью соревнований по компетенции является демонстрация лучших практик и высокого уровня выполнения работы по

соответствующей рабочей специальности или профессии. Требования компетенции разделены на четкие разделы с номерами и заголовками, каждому разделу назначен процент относительной важности, сумма которых составляет 100.

В перечень профессиональных задач специалиста по компетенции «Технологии физического развития» входят следующие разделы:

1. Проверка оборудования и помещения для проведения урока по физической культуре с группой обучающихся.

2. Разработка образовательных программ физкультурной, физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной направленностей.

3. Разработка конспекта урока по физической культуре.

4. Проведение урока по физической культуре.

5. Ведение документации.

6. Внеурочная деятельность в рамках физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной направленностей.

7. Проведений тестирования и диагностики физической подготовленности в рамках урока по физической культуре, их интерпретация.

В раздел «Оценка конкурсного задания» входят следующие методики проверки навыков: в критерии:

А) «Комплексная диагностика занимающихся» – оценивается практическое умение использовать инструментарий для проведения комплексной диагностики состояния занимающихся; оценивается умение составлять программу дополнительного образования на основе нормативно-правовых документов и с учетом особенностей контингента, на который она направлена – в критерии

Б) «Разработка программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности»; оценивается умение

проектирования и проведения фрагмента основного этапа урока – в критерии

В) «Разработка и проведение основной части урока по физической культуре»; оценивается умение конкурсанта создавать образовательные проекты на заданную тему в профессиональной среде и презентовать их – в критерии

Г) «Подготовка и презентация».

Конкурсное задание состоит из 4 модулей, включает обязательную к выполнению часть (инвариант) – 3 модуля, и вариативную часть – 1 модуль. Общее количество баллов конкурсного задания составляет 100.

Обязательная к выполнению часть (инвариант) выполняется всеми регионами без исключения на всех уровнях чемпионатов. Количество модулей из вариативной части, выбирается регионом самостоятельно в зависимости от материальных возможностей площадки соревнований и потребностей работодателей региона в соответствующих специалистах. В случае если ни один из модулей вариативной части не подходит под запрос работодателя конкретного региона, то вариативный модуль формируется регионом самостоятельно под запрос работодателя.

**Выводы.** Согласно теории человеческого капитала Гэри Беккера, «человеческий капитал – это имеющийся у каждого запас знаний, навыков мотивации, а инвестициями в него являются образование, накопление производственного опыта, охрана здоровья, географическая мобильность, поиск информации» [1]. Участие конкурсантов из средних профессиональных учебных заведений физкультурно-спортивного профиля во всероссийском чемпионатном движении по профессиональному мастерству «Профессионалы», в частности, в компетенциях «Технологии физического развития», «Физическая культура, спорт и фитнес» – это самый удачный старт студентов в их будущую успешную профессиональную деятельность.

**Список использованных источников:**

1. Майбуров И.А. «Эффективность инвестирования и человеческий капитал в США и России. Мировая экономика и международные отношения». 2004, N4, с. 4.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура (квалификация: педагог по физической культуре и спорту); утвержденный приказом № 968 Министерства Просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г.

**ИНОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В  
ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ В СОВРЕМЕННОЙ  
ШКОЛЕ И СЕМЬЕ**

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PATRIOTIC EDUCATION  
IN MODERN SCHOOLS AND FAMILIES**

*B.P. Нигматзянова,  
учитель начальных классов  
МБОУ «СОШ №153»  
Россия, Казань  
V.R. Nigmatzyanova  
primary school teacher  
MBOU "SECONDARY SCHOOL No. 153"  
Russia, Kazan*

**Аннотация.** В статье рассматриваются различные инновационные технологии в патриотическом воспитании подрастающего поколения в семье, в обществе.

**Ключевые слова:** патриотизм, Отчизна, Родина, семья, школа, общество.

**Abstract.** The article discusses various innovative technologies in the patriotic education of the younger generation in the family and in society.

**Keywords:** patriotism, Fatherland, Homeland, family, school, society.

21 век – век компьютеризации, инноваций, новых технологий. Это важно, это современно. Но проблема воспитания остается одной из самых важных проблем на данном этапе времени. Проблема патриотизма в наше время – это одна из актуальных и серьезных проблем общества. «Без прошлого нет будущего» - гласит народная мудрость, а будущее – это дети, которых надо воспитывать на героическом прошлом нашего народа. В одном из выступлений президент Российской Федерации В. В. Путин сказал: «Мы должны строить свое будущее на прочном фундаменте. И такой фундамент – это патриотизм».

Патриотизм – это «Любовь к Отчизне» (Даль В.А. Толковый словарь великорусского языка)

«Преданность и любовь к своему Отечеству, к своему народу» (Ожегов С.И. Словарь русского языка)

«Любовь к Родине, преданность своему Отечеству, своему народу» (Словарь современного русского литературного языка)

Воспитание чувства патриотизма у школьников – процесс длительный и сложный. Без любви к Родине невозможно построить сильную Россию. Без уважения к собственной истории, к делам и традициям старшего поколения нельзя вырастить достойных граждан. Решая задачи патриотического воспитания, строю свою работу в соответствии с местными условиями и особенностями детей. Применяю в своей работе как традиционные, так и инновационные технологии.

**Традиционные технологии:** уроки, классные часы, с использованием презентаций, праздники, беседы, викторины, выставки рисунков, уроки мужества, внеклассные мероприятия на патриотическую тему, выпуск стенных газет.

**Инновационные технологии:** поисковая работа, участие в социальных проектах, экскурсионная деятельность с посещением музеев, встречи с интересными людьми, просмотр видеофильмов.

Воспитание гражданина – патриота сегодня – залог гарантированного будущего для всего российского общества. Работу по формированию патриотических чувств и формирование гражданской позиции можно разделить на четыре ступени.

#### Первая ступень формирования патриотизма.

Зарождается патриотизм с формирования родственных чувств к своей семье: маме, папе, бабушке, дедушке, ближним и дальним родственникам. Сотрудничество с семьёй - залог успеха в воспитании детей. Семья была, есть и будет главным фактором и условием развития и воспитания человека. В своей педагогической деятельности стремлюсь устанавливать тесный контакт с семьями учащихся, вовлекать их в совместную деятельность по воспитанию учащихся. Родители являются активными участниками и помощниками всех классных и школьных мероприятий. Постоянно ведется работа с родителями: проводятся родительские собрания по темам, направленные на воспитание патриотизма и духовно–нравственного развития: «Роль игры в школьном возрасте», «Принципы семейного воспитания», «Развитие самостоятельности у детей младшего школьного возраста». Праздник «День отца», «День матери», участие в спортивном соревновании «Папа, мама, я – спортивная семья!», «А ну - ка, мальчики!», «А ну - ка, девочки!».

Обучающиеся развивают в себе такие качества как уверенность в себе, коммуникабельность, умение держаться на сцене, ответственность, сила воли, развивают умение работать в коллективе.

#### Вторая ступень патриотизма.

Идёт через воспитание любви к малой родине – городу, селу, ученическому коллективу, местным традициям и истории. Без чувства любви к малой родине нет и большого патриотизма. Хороший человек, настоящий человек, патриот, начинается с желания помочь другим людям, своей стране. С заботы о других начинается нравственная активность. У

человека должна быть потребность в хороших поступках. Тогда сознание долга перед собой вырастет в ответственность перед всеми живущими на Земле, перед страной. «Покормите птиц зимой», сбор макулатуры, крышечек, батареек, «Помоги животным», оказание гуманитарной помощи больным детям.

#### Третья ступень.

Формирования патриотизма: воспитание любви к Отечеству, народу, его истории, культуре, традициям. Использование государственных символов в патриотическом воспитании детей – важная составляющая воспитания патриотизма и гражданственности, сохранения преемственности поколений и укрепления социального единства общества. Экскурсионная поездка в Планетарий, посещение музея «Боевой Славы Локомотивного депо «Юдино», музея «Боевой и Трудовой Славы посёлка Юдино».

#### Четвертая ступень.

Захиста Отечества является долгом и обязанностью его граждан. Высшее проявление его — гражданский, патриотический долг перед Отечеством. Патриотизм проявляется в поступках и в деятельности человека.

К Дню Победы оформляем открытки, участвуем в митинге, в акциях «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк»; Помогаем войнам СВО (пишем письма, выступаем с небольшим концертом).

Такие мероприятия повышают мотивацию к обучению, уважительное отношение к подвигам народа.

Все мероприятия, проведенные в комплексе, способствуют воспитанию истинных патриотов своего Отечества. К патриотизму можно относиться по-разному. Мы не задумываемся о том, совершают мы патриотические поступки или нет, но мы должны помнить о том, что любовь

к своей семье, к своей Родине, являются ключевыми в воспитании хорошего человека и гражданина. Именно патриотизм и гражданственность являются основами вхождения в государственный, общественный социум, уводят молодое поколение от антисоциального поведения, воспитывают сострадательное отношение к ближайшему окружению, способствуют передаче традиций от поколения к поколению.

Патриотическое воспитание обучающихся – процесс сложный и многогранный. Воспитать человека любящим свою землю, свой народ, быть готовым к защите своей Родины – очень непростая задача. Но она, безусловно, осуществима, если мы, педагоги, будем выполнять ее с любовью и добротой, не забывая мудрых слов: «Ученик – это не сосуд, который нужно наполнить знаниями, а факел, который нужно зажечь!». Всё, что вкладываем мы в наших детей сегодня, завтра даст соответствующие результаты. Сегодня мы воспитываем патриотов, деловых людей, значит, можно быть уверенными в развитии и становлении нормального общества и сильной державы. В.А. Сухомлинский говорил: «Я вижу миссию учителя, прежде всего в том, чтобы каждый мой ученик стал верным сыном своего Отечества».

#### **Список использованных источников:**

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. Мы – патриоты! Классные часы и внеклассные мероприятия: 1-11 классы. – М.: ВАКО, 2016.
2. Бондаренко М.В. Гражданско-патриотическое воспитание в нашей школе.// Начальная школа. – 2022. - №4. – с.30 – 41.
3. Васильцова З.П. Мудрые заповеди народной педагогики. -2–е изд. – М., - 2017. -230
4. Воспитание школьников – 2015. - №10; 2006. - №6, 10; 2017. - №5, 10. с.
5. Микрюков В.Ю. Военно-патриотическое воспитание в школе./ М.:ВАКО,2019

6. Тихомирова А.Ф. Растиль детей в любви к Отечеству.//Начальная школа. -2022. -№4. – с.18 – 23.

## **МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

### **MOTIVATION OF STUDENTS TO PARTICIPATE IN PHYSICAL EDUCATION**

*H.B. Орлова  
кандидат педагогических наук, доцент  
Брестский государственный технический университет  
Республика Беларусь, Брест  
N.V. Orlova  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor  
Brest State Technical University  
Republic Belarus, Brest*

**Аннотация.** Одной из основных составляющих успешного выполнения физкультурно-спортивной деятельности является мотивация.

В работе дана характеристика мотивам, необходимым для формирования желания у студентов заниматься физической культурой.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, мотивация, физкультурно-спортивная деятельности, здоровье.

**Abstract.** One of the main components of successful performance of physical education and sports activities is motivation. The paper provides a description of the motives necessary for the formation of students' desire to engage in physical education.

**Keywords:** physical education, students, motivation, physical education and sports activities, health.

**Введение.** Одной из важных составляющей сохранения здоровья молодежи является физическая активность, которая влияет на ценностные

ориентации поведения, деятельность, физическое, психологическое, социальное состояние общества в целом.

Основная задача дисциплины «Физическая культура» сводится к формированию у учащихся средних школ и студенческой молодежи знания о жизнедеятельности человека, о здоровье и здоровом образе жизни, научить владеть аспектами практических умений и навыков, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формирование и улучшение психофизических способностей и качеств личности.

**Цель исследования.** Дать характеристику мотивам, побуждающим студентов к занятиям физической культурой.

Мотивация к занятиям физической культурой – состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [1]. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом – многоэтапный процесс: от простейших гигиенических знаний и навыков до психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Мотив – сформированное обоснование своего действия, внутреннее состояние личности, которое направляет и определяет ее действия в каждый момент времени [1]. Мотивационный компонент отражает позитивное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему интересов, знаний, волевых усилий, мотивов и установок, направленных на практическую и познавательную деятельность.

Низкий уровень мотивационных установок на здоровый образ жизни у молодежи и несформированность потребности к занятиям физической культурой, вызваны слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Большое значение, в связи с этим, приобретает поиск новых организационных средств, форм и методов, которые позволяют более результативно осуществлять должное направление. Они должны выступать

и инициаторами и организаторами целенаправленной и эффективной работы по сохранению, реабилитации и приумножению здоровья студенчества.

При выявлении причин, снижающих интерес и активность на занятиях по физической культуре, в основу были приняты результаты анкетирования студентов 2 курса Брестского государственного технического университета. Причины, называемые студентами, можно разделить на три группы: причины организационного характера, причины методического характера и группа причин личностного характера. Среди причин методического характера 42,4% опрошенных выделили несоответствие предлагаемых нагрузок физическим возможностям. Среди личностных причин 36,1% опрошенных называют низкий уровень собственной физической подготовленности. Одной из основных причин организационного характера называется отсутствие занятий по интересам – 21,5%.

Мотивы занятий физической культурой условно можно разделить на общие и конкретные. К первым можно отнести желание студентов заниматься физической культурой вообще, а чем заниматься конкретно – им безразлично. Ко вторым можно отнести желание заниматься любимым видом спорта, определенными упражнениями.

Мотивы посещения занятий физической физкультуры студентами также разные: респонденты, которые довольны занятиями, ходят на них ради своего физического развития и укрепления здоровья, а те, кто не удовлетворен уроками физкультуры (в основном девочки), посещают их ради зачетов и чтобы избежать неприятностей из-за прогулов.

Также, в ходе педагогического исследования была дана характеристика мотивам, необходимым для формирования необходимости у студентов в занятиях физической культурой:

- оздоровительные мотивы. Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления

своего здоровья и профилактика заболеваний. Благотворное воздействие на организм физических упражнений;

- двигательно- деятельностные мотивы. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями;

- соревновательные и конкурентные мотивы. Данный вид мотивации основывается на стремлении студентов улучшить собственные спортивные достижения;

- эстетические мотивы. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих;

- коммуникативные мотивы. Совместные занятия физической культурой и спортом способствуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами;

- познавательно-развивающие мотивы. Данная мотивация тесно связана со стремлением студентов познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта;

- творческие мотивы. Занятия физической культурой и спортом дают ощутимые возможности для развития и воспитания у обучающихся творческой личности;

- профессионально-ориентированные мотивы. Данная мотивация связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности;

- административные мотивы. Занятия физической культурой являются обязательными в средних учебных заведениях Беларуси. Для получения

контрольных результатов введена система зачетов, один из которых по предмету «Физическая культура»;

- психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние студенческой молодежи;

- воспитательные мотивы. Занятия физической культурой и спортом развиваются у личности навыки самоподготовки и самоконтроля;

**Заключение.** Среди факторов здорового образа жизни сложно выделить главные и второстепенные, поскольку только в комплексе они могут оказывать оздоровительный эффект, формировать и сохранять здоровье человека. Тем не менее, необходимо выделить такие факторы образа жизни как двигательная активность, индивидуальный двигательный режим, от особенностей которого в значительной степени зависит здоровье, гармоничность физического развития, функциональное состояние организма, и по особенностям которого можно судить о мотивационно-ценостных особенностях, направленности личности, о ее жизненных установках.

Такая причина, как не сформированность мотивационно-ценостных установок на здоровый образ жизни формирует у студентов непонимание о пользе занятий физическими упражнениями. Отсюда следует, что забота о здоровье есть важнейшая задача в деле подготовки будущих специалистов.

#### **Список использованных источников:**

1. Орлова, Н.В. Содержание инновационных педагогических технологий в физкультурно-спортивной деятельности кафедр физического воспитания и спорта / Н.В. Орлова, Н.И. Козлова // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи: материалы II Междунар. науч.-метод. конф. / Брест : Альтернатива, 2012. – С. 205–209.

# **ПРОБЛЕМЫ АКТУАЛИЗАЦИИ АНАТОМО- ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ НА ПРИМЕРЕ ГУОР Г. ИРКУТСКА**

## **PROBLEMS OF UPDATING ANATOMICAL AND PHYSIOLOGICAL KNOWLEDGE IN CLASSES ON THE EXAMPLE GUOR IRKUTSK CITY**

*M. C. Родниченко  
преподаватель ФГБУ ПОО «ГУОР г. Иркутска»,  
Россия, Иркутск  
M. S. Rodnichenko  
teacher of FGBU POO "GUOR of the city of Irkutsk",  
Russia, Irkutsk*

**Аннотация.** Анатомо-физиологические знания крайне тяжело усваиваются независимо от способа подачи в силу своей специфики. Грамотная и достаточная актуализация знаний способна значительно повысить уровень усвоемости учебного материала и мотивацию обучающихся.

**Ключевые слова:** актуализация, мотивация, анатомия, физиология, спортивная морфология, усвоемость.

**Abstract.** Anatomical and physiological knowledge is extremely difficult to learn, regardless of the method of delivery, due to its specificity. Competent and sufficient updating of knowledge can significantly increase the level of assimilation of educational material and motivation of students.

**Key words:** updating, motivation, anatomy, sports morphology, assimilation.

Анатомия и физиология, изучаемые будущими тренерами и педагогами по физическому воспитанию – это науки о живом здоровом человеке. Целостное системное представление об анатомии и физиологии человеке в наибольшей мере приближает учебный процесс к запросам теории и практики спорта [1, 5].

Изучение анатомии в сфере физической культуры связано с рядом особенностей:

1. Анатомия и физиология как науки не имеют абсолютной, целостной системы терминов, понятий, иерархических схем, несмотря на вековую историю попыток привести анатомо-физиологические знания разных школ к «единому знаменателю».

2. Усвоение знаний напрямую зависит от их понимания, в связи с этим словесного описания топографического положения органа или его функций практически всегда недостаточно, требуется наглядность, которая достигается либо демонстрацией на натурщике, либо введением раздаточного материала или видеоматериала, либо анатомическими макетами и плакатами, что приводит нас к следующей особенности образовательного процесса [4].

3. Анатомический наглядный материал в спортивных учебных заведениях, как правило, представлен макетами и плакатами. Изучение трупного материала для обучающихся недоступно, это необходимо компенсировать посредством иллюстрационных ресурсов с целью формирования целостного образного мышления в сфере анатомо-физиологических знаний.

Дополнительные сложности неизбежно вносит низкая мотивация обучающихся к образовательному процессу – подавляющее большинство обучающихся демонстрируют в разной степени сниженную мотивацию к теоретическим дисциплинам, не связанным с немедленным активным закреплением знаний на практике [2,6]. Также часто отмечается динамическое снижение мотивации к познавательной деятельности при переходе к темам дисциплины, связанным с усложнением уже изученного материала.

Повышение мотивации и актуализация получаемых знаний – два неразрывно связанных понятия [3]. Разделим методы актуализации

получаемых знаний на уроках анатомии и физиологии человека на 2 вида относительно временного промежутка:

1. Немедленная актуализация – приведение аргумента в пользу того, что полученные знания обучающийся может проверить и испытать прямо сейчас, на занятии, стоит только попытаться. Например, при непродолжительном растяжении четырёхглавой мышцы бедра, вызванном лёгким ударом по сухожилию этой мышцы под надколенником, возникает коленный рефлекс. Если обучающемуся удастся вызвать коленный рефлекс, это вызовет положительное эмоциональное подкрепление.

2. Отсроченная актуализация – оперирование ситуацией, которая встречалась или может встретиться в жизни каждого. Например, межреберные мышцы при неверной осанке или неудобной позе могут защемлять межреберный нерв, вызывая межреберную невралгию, с которой сталкивались многие.

Также направленность актуализации знаний может быть разделена по сфере деятельности:

1. Ординарная актуализация – приведение в пример обычного действия или явления. Например, икота – неспецифическое нарушение функции дыхания, которое возникает в результате серии судорожных толчкообразных сокращений диафрагмы и проявляется субъективно неприятными короткими и интенсивными дыхательными движениями. Актуализация такого вида направлена в первую очередь на появление связи между преподаваемой дисциплиной и реальностью за пределами образовательного учреждения.

2. Неординарная актуализация – приведение в пример какой-либо экстренной ситуации. Например, при ДТП человека без сознания запрещено вытаскивать из машины, поскольку он мог сломать шею, и при попытке его вытащить мы можем деформировать его продолговатый и спинной мозг и моментально его убить.

3. Профессиональная актуализация – применение практико-ориентированной методики, привязывающей получаемые знания к будущей профессиональной деятельности обучающегося и ее особенностям. Например, применение тяжелых силовых статических упражнений у подростков приводит к ускорению окостенения хрящей, что, в свою очередь, чревато остановкой роста подростка. Данный тип актуализации наиболее предпочтителен, поскольку приводит к образованию связи с будущей профессиональной деятельностью.

В целях повышения актуализации анатомо-физиологических знаний можно предложить следующие способы:

1. Увеличить количество применяемых на занятиях видео–материалов предпочтительно на тему физического воспитания.

2. Производить совместно со студентами анатомо-физиологический разбор упражнений по видеозаписи выступлений ведущих спортсменов мира.

3. Увеличить число практических занятий, на которых обучающиеся будут применять методы оценки анатомических особенностей и физиологического состояния друг друга.

4. Регулярно проводить конкурсы творческих работ среди обучающихся на проходимые в текущий период темы. Участие в подобном мероприятии принуждает студента детально изучить часть тела или орган человека, например.

5. Организовывать игры-викторины, квесты, кейсы, которые позволит повысить интерес к изучаемой теме и познавательной активности обучающихся на основе соревновательного азарта.

Система применяемых методик уже апробирована и продолжает постоянно совершенствоваться. По результатам анализа итогов текущего контроля, участвовавшие в конкурсе творческих работ обучающиеся демонстрируют в среднем на 18% более высокий уровень усвоения материала по сравнению с обучающимися, которые не участвовали.

**Список использованных источников:**

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М., 2020. – 624 с.
2. Ильинский С. В. Особенности мотивации спортсменов в различных видах спорта // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. – 2013. – №1.
3. Ландарь А. А. Мотивация к спорту в нашей жизни / А. А. Ландарь, О. В. Носик, О. Л. Иванова // Успехи в химии и химической технологии. – 2017. – №14 (195). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-k-sportu-v-nashey-zhizni> (дата обращения: 20.03.2022).
4. Мильхин В. А. Медико–биологические проблемы совершенствования физкультурно–спортивной деятельности. Физическая культура и состояние здоровья на примере студентов АлтГУ // Ukrainian Journal of Ecology. – 2015. – №1а (14).
5. Спортивная морфология: учебно–методическое пособие [Текст] : / В.П. Федоров, И.Е. Попова, Н.Н. Попова. – Воронеж: ВГИФК, 2018. – 63 с.
6. Юров И. А. Мотивация спортсменов: гендерный и квалификационный аспекты // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2012. – №3.

**РАЗВИТИЕ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ  
ПОСРЕДСТВОМ ИГРЫ В ГОЛЬФ**

**DEVELOPING MENTAL ABILITIES IN CHILDREN  
THROUGH GOLF**

*С. Уакасов, старший тренер - преподаватель,  
А.Ю. Бурдин, Д.А. Пятинин, Д. Е. Смольский, Д.Р. Салихова,  
тренеры- преподаватели ГБУ ДО  
«Республиканская спортивная школа по гольфу»,  
Россия, Казань*

*S. Uakasov, senior coach - teacher,  
A.Y. Burdin, D.A. Pyatinin, D. E. Smolsky, D.R. Salikhova,  
coaches-teachers of GBU DO*

**Аннотация.** В статье рассматривается потенциал игры в гольф как инструмента развития умственных способностей у детей. Анализируется влияние занятий гольфом на когнитивные навыки.

**Ключевые слова:** возрастная группа - дети, предмет исследования - гольф, когнитивное развитие, стратегическое мышление, эмоционально-волевая регуляция, пространственное восприятие, игровое обучение.

**Abstract.** The article examines the potential of golf as a tool for developing children's mental abilities. The impact of golf on cognitive skills is analyzed.

**Key words:** age group - children, subject of study - golf, cognitive development, strategic thinking, emotional-volitional regulation, spatial perception, game-based learning.

Физическое воспитание является одним из ведущих направлений формирования здорового образа жизни. Все понимают, что без него полноценное развитие ребенка невозможно. Сегодня вопросы физического воспитания детей являются сферой деятельности тренеров -преподавателей по дополнительному образованию. На здоровье растущего человека оказывает влияние вся совокупность методов обучения. Современное образование стремится интегрировать спортивную активность в учебные программы, признавая ее роль в умственном развитии. Гольф, сочетающий физические нагрузки с интеллектуальными задачами, представляет особый интерес. Игра в гольф является сложной когнитивной деятельностью, требующей интеграции множества интеллектуальных навыков.

Гольф – это популярная во всем мире спортивная игра на свежем воздухе, которой увлекается все больше людей. Она полезна для всех возрастов, особенно детей. Естественно, многое зависит от тренера. Поэтому, начиная игру, сначала необходимо объяснить цели, задачи, ход

игры, уровень оценки в зависимости от результата, а затем корректировать в ходе игры их действия. Игры должны быть простыми и доступными, интересными и занимательными, и обязательно требующими от обучающихся проявления физических усилий и сообразительности. Только в этом случае они вызовут у детей желание играть и думать. Игра в гольф требует от игрока тщательно продуманных и точных ударов. Все это помогает обучающемуся сконцентрироваться, развивает логическое мышление и выдержку, умение контролировать свои эмоции. Занимаясь гольфом, дети развиваются такие качества, как самоконтроль и уверенность в себе. Кроме того, игра в гольф – это социальная игра. Она помогает развивать коммуникативные навыки и укреплять отношения между игроками. Совместные игры и соревнования помогают детям находить общий язык, учиться работать в команде. Спортсмены общаются между собой, делятся опытом и советами, что способствует их умственному развитию. Игра в гольф также положительно влияет на когнитивное развитие человека. Во время игры спортсмен учится управлять своими мыслями, контролировать свои эмоции. Соответственно в повседневной жизни ему легче справляться с ситуациями, которые требуют быстрого решения вопроса.

В средней школе развитие образного мышления имеет многоплановый характер. К примеру, в спортивных играх для успешного развития поставленной задачи необходимо развивать такие качества, как периферическое зрение, мысленные стереотипы двигательного действия определенного характера, обусловленные задачами данной игры.

Образное мышление развивается за счет выполнения тактических приемов. Создается ситуация, где игрок должен уметь в самые сжатые сроки проанализировать развитие игровой ситуации. Даже в простых играх, при выполнении хорошо знакомых физических упражнений, требуется постоянный контроль сознания, более или менее напряженная умственная

работа, сообразительность, догадка. Сложная структура мыслительного процесса в совокупности с различными двигательными действиями более успешно развивается, играя в гольф.

Гольф требует высокой концентрации и умения сосредотачиваться на каждом ударе. Этот вид спорта развивает ментальную устойчивость и помогает улучшить внимание. Постоянная необходимость фокусироваться на игре и стратегическое мышление снижают уровень тревожности и повышают способность справляться с трудностями.

Участие в играх требует высокой самодисциплины. Постоянная работа над техникой и стратегией помогает регулировать эмоции и улучшать самоконтроль. Гольф учит ставить цели и достигать их, что важно как на поле, так и в повседневной жизни. Умение преодолевать трудности и неудачи, продолжая двигаться вперед, способствует развитию настойчивости и целеустремленности. Все эти особенности делают гольф спортом, в который влюбляешься раз и навсегда.

Рассмотрим все этапы тренировки:

1. Организационный момент. Приветствие детей, контроль спортивной одежды, в соответствии с гольф этикетом. Дети проверяют форму одежды друг друга. Повторяют правила поведения на всех этапах тренировки. УУД: Ношение специальной формы для гольфа прививает детям понимание важности внешнего вида, дисциплинирует.

2. Разминка. Тренер проводит разминку, используя комплекс упражнений. УДД: Групповая разминка перед занятиями гольфом — это не только подготовка тела к физическим нагрузкам, но и важный этап в формировании личностных качеств ребенка. Используется специальный комплекс упражнений, разработанный для юных гольфистов, с учетом физиологических особенностей.

3. Мотивация к тренировочному процессу. Тренер объявляет о соревновательном раунде по итогу прохождения 3-х лунок. Дети

обмениваются карточками для ведения счета друг друга. УДД: Соревнование строится с учетом того несомненного социально-психологического фактора, что детям начальной школы, подросткам и юношам, свойственно стремление к здоровому соперничеству, приоритету, первенству, самоутверждению. Вовлекая учащихся в борьбу за достижение наилучших результатов, стимулирует развитие творческой активности, инициативы, новаторства, ответственности.

4. Постановка цели и задач урока. Тренер ставит задачу отработать ранее изученные: правильный хват клюшки, стойку, замах, удар по мячу. Дети отрабатывают все этапы на driving range (тренировочном поле). УДД: Когнитивная нагрузка и управление вниманием. Игроки учатся фильтровать информацию, например, игнорировать шум ветра, что тренирует селективное внимание.

5. Этап самостоятельной работы. Тренер дает задачу выбить мяч из бункера (песочной преграды) (chipping). Дети выбирают клюшку исходя из поставленной задачи, отрабатывают короткие удары. УДД: Прогнозирование рисков: выбор клюшки и стратегии зависит от вероятности успеха. Это развивает навыки критического мышления, аналогичные тем, что используются в шахматах.

6. Включение повторения в систему знаний и умений. Обучающиеся отрабатывают закатывание мяча в лунку. УУД: Аналитическое мышление и решение задач. Каждый удар требует анализа: игрок оценивает расстояние до лунки, угол удара, силу ветра и рельеф местности.

7. Применение знаний и умений. Обучающиеся проходят 3 лунки в индивидуальном зачете соревновательного раунда. Это развивает визуальную память и способность ориентироваться в пространстве. УДД: Анализ препятствий: помимо лунок, на поле есть различные препятствия - водоемы, бункеры, деревья. Чтобы избежать их, ребенку нужно проанализировать их местоположение и выбрать оптимальный путь. Это

тренирует аналитические способности и долгосрочную память. Каждый раунд начинается с изучения карты поля, где отмечены лунки и препятствия. Ребенок должен запомнить, где находится каждая лунка, чтобы выбрать правильную стратегию передвижения по полю.

8. Анализ. Тренер проверяет счетные карточки. Обучающиеся участвуют в процессе проверки счетных карточек. УДД: после нескольких игр на одном и том же поле ребенок начинает вспоминать, какие удары были успешными, а какие привели к ошибкам. Это помогает улучшить результаты в будущем и развивает ассоциативную память. В зимнее время занятия гольфом проходят на гольф-симуляторе. У каждого поля есть свои особенности: рельеф местности, расположение лунок и т.д. Запоминание этих деталей помогает игроку лучше ориентироваться во время реального раунда. Гольф-симулятор позволяет вам выбрать любое поле из множества доступных вариантов, что значительно расширяет возможности для тренировки памяти.

Таким образом, гольф представляет собой вид спорта, который способствует не только физическому развитию юных спортсменов, но и стимулирует умственную активность. Эта игра требует стратегического мышления, анализа ситуации, расчета траектории удара и способности принимать решения в условиях неопределенности. Интеграция гольфа в образовательные программы расширяет возможности для гармоничного развития личности, сочетая физическую активность с интеллектуальным ростом.

#### **Список использованных источников:**

1.Корольков А.Н. Содержание спортивной подготовки в гольфе: учебное пособие / А.Н. Корольков // Рек. НМС по физ. культуре и спорту министерство образования и науки Российской Федерации - М.: Эдитус, 2016 - 146 с.

**РОЛЬ СОЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА В РАЗВИТИИ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЕДАГОГА ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ У СТУДЕНТОВ КАЗУОР**

**THE ROLE OF SOCIAL PARTNERSHIP IN THE DEVELOPMENT OF  
PROFESSIONAL COMPETENCIES OF A TEACHER OF PHYSICAL  
EDUCATION AND SPORTS AMONG STUDENTS KAZUOR**

*Р.И.Шакиров, директор,  
Л.Ю.Бутлеровская, зам.директора по УР, преподаватель,  
С.В.Волнычев, зав.учебной частью, преподаватель,  
Г.Н.Морозова, к.пед.н.,доцент, методист, преподаватель,  
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,  
Россия, Казань*

*R.I.Shakirov, director,  
L.Yu.Butlerovskaya, deputy director for UR, teacher,  
S.V.Volnychev, head of the educational department, teacher,  
G.N.Morozova, candidate of pedagogical sciences, associate professor,  
methodist,, teacher,  
GBPOU «Kazan School of Olympic Reserve»,  
Russia, Kazan*

**Аннотация.** Авторы статьи рассматривают социальное партнерство как условие формирования профессиональных компетенций педагога по физической культуре и спорту у будущих специалистов среднего звена в условиях Казанского училища олимпийского резерва. Приведены основные формы сотрудничества и направления взаимодействия КазУОР с социальными партнерами.

**Ключевые слова:** профессиональные компетенции, инновационная деятельность, социальное партнерство в сфере образования, виды сотрудничества.

**Abstract.** The authors of the article consider social partnership as a condition for the formation of professional competencies of a teacher of physical education and sports among future mid-level specialists in the conditions of the

Kazan School of Olympic Reserve. The main forms of cooperation and areas of interaction of KazUOR with social partners are given.

**Key words:** professional competencies, innovative activities, social partnership in the field of education, types of cooperation.

В свете перехода на новый ФГОС СПО коренным образом изменились требования к результатам образовательного процесса, а, следовательно, появилась необходимость в обновлении основных элементов образовательного процесса: содержании, технологий, правового обеспечения и др. Нуждается в изменении вся образовательная среда и процессы, в ней протекающие, становится необходимым открытость образовательного учреждения социуму. Такое быстрое комплексное изменение образовательной среды можно осуществить благодаря внедрению инноваций в образовательном учреждении. Именно поэтому, инновационная деятельность педагогических коллективов становится все более актуальной.

В соответствии с приказом директора КазУОР от 03.09.2022 года № 69-у инновационная деятельность педагогических работников училища организована в режиме экспериментальной (инновационной) площадки по теме: «Формирование профессиональной компетентности педагога по физической культуре и спорту у студентов Казанского училища олимпийского резерва»

Основная цель деятельности экспериментальной площадки направлена на разработку организационно-педагогических условий эффективного формирования профессиональной компетентности педагога по физической культуре и спорту у студентов в условиях Казанского училища олимпийского резерва.

Теоретический анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы позволил выявить организационно-педагогические условия формирования профессиональной компетентности

педагога по физической культуре и спорту у студентов КазУОР. Одним из таких необходимых условий подготовки компетентных специалистов, качество которых удовлетворяло бы требованиям потребителей, является социальное партнерство.

Социальное партнерство понимается нами как особый тип взаимодействия образовательных учреждений со всеми субъектами и институтами рынка труда, государственными территориальными органами власти, общественными организациями, нацеленный на максимальное согласование и реализацию интересов всех участников этого процесса в выполнении заказа на образовательную услугу [1,2,4]. Социальное партнерство в педагогической деятельности в образовательных учреждениях характеризуется появлением и развитием новых форм, связей, получаемых эффектов и результатов [3].

С целью повышения уровня сформированности профессиональных компетенций у будущих педагогов по физической культуре и спорту возникла потребность в поиске путей, форм и видов сотрудничества, социальных партнеров КазУОР.

Работа педагогического коллектива КазУОР с партнерами приобрела в последние три года стабильный и планомерный характер. В начале были изучены потребности рынка образовательных услуг, исследовался круг организаций, для которого училище готовит кадры, его потенциал на ближайшие годы. На следующем этапе осуществлялось налаживание связей, заключение договоров и отрабатывалась технология взаимодействия с социальными партнерами. Сегодня-это не только базовые образовательные учреждения, но и стратегические партнеры- учреждения культуры, спорта, здравоохранения, общественные организации, региональные средства массовой информации и др.

С целью эффективного формирования профессиональной компетентности педагога по физической культуре и спорту у студентов в

условиях Казанского училища олимпийского резерва в рамках данной статьи рассматриваются следующие основные направления взаимодействия КазУОР с социальными партнерами.

1. Приоритетной для КазУОР является деятельность по развитию сотрудничества и партнерства с органами власти Республики Татарстан в сфере физической культуры и спорта, республиканскими и муниципальными учреждениями спортивной подготовки и спортивными Федерациями Республики Татарстан, позволяющая решить целый комплекс отраслевых задач и удовлетворить интересы и потребности целого ряда субъектов отраслевой деятельности.

Для КазУОР-это основание для разработки и реализации качественных и востребованных на отраслевом рынке услуг (организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий, реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта и курсов повышения квалификации для отраслевых специалистов), реализуемых на основе соответствующего государственного задания и, соответственно, возможность улучшения финансового благополучия училища за счет привлечения дополнительных средств. Кроме того, это реальная возможность для КазУОР систематически «пропускать» через свою систему наиболее талантливых и перспективных спортсменов, отслеживая их развитие, и привлекая к учебе и работе в КазУОР.

Для региональных организаций спортивной подготовки - это наличие стабильного поставщика услуг – КазУОР, интегриированного со спортивной подготовкой, гарантирующего качество услуг и их предоставление на основе федеральных стандартов спортивной подготовки.

2. В соответствии с требованиями к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы по специальности 49.02.01-Физическая культура-выпускник должен обладать различными

профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности:

ПК 2.3. Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов.

ПК 2.4. Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта

ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

ПК 3.2. Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

ПК 3.3. Осуществлять контроль и учёт, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях [5].

Для успешного формирования данных компетенций используется социальное партнерство в организации и проведении разных видов практик студентов, предусмотренных ФГОС СПО. В качестве баз практики выбираются современные учреждения, внедряющие инновационную деятельность, к примеру: МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №55 с углубленным изучением отдельных предметов» Московского района г. Казани, МБОУ «Политехнический лицей № 182» Кировского района г. Казани. Также тесно училище сотрудничает с учреждениями дополнительного образования и общественными организациями спортивной направленности: МБУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва по гребным видам спорта г. Казани, ГАОУ ДО «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва по стеновой и пулевой стрельбе», ГАОУ ДО «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва по фехтованию», МБУ ДО г. Костромы «Спортивная школа №4», ГАУ ДО «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва «Динамо», Региональная общественная физкультурная организация «Федерация

эстетической гимнастики Республики Татарстан». Это позволяет на практике познакомить будущих специалистов среднего звена с новыми профессиональными технологиями, сформировать навыки работы, обогатить опыт социального взаимодействия студентов в различных профессиональных коллективах.

Во время прохождения обучающимися практик на базах социальных партнеров ежегодно проводится анкетирование с целью оценки степени удовлетворенности работодателей качеством подготовки обучающихся. Анализ результатов анкетирования свидетельствуют о достаточно высоком уровне удовлетворенности представителей работодателей качеством подготовки обучающихся училища и находятся в хорошем согласии с показателями успеваемости и качества по практикам, представленным в ежегодных отчетах по само обследованию КазУОР, которые размещены на официальном сайте училища: <https://kazuor.tatarstan.ru/>.

3. Расширение спектра связей с учреждениями среднего профессионального и высшего образования. В настоящее время КазУОР активно сотрудничает с ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва», ГБПОУ «Донецкое училище олимпийского резерва им. С.Бубки», КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва», ГУ «Республиканский центр олимпийской подготовки» (Приднестровская Молдавская Республика), ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»; УО «Брестский Государственный университет им. А.С. Пушкина» (Республика Беларусь); др. Основными формами сотрудничества со стороны КазУОР являются организация и проведение ежегодных совместных научно-практических конференций, семинаров, «круглых столов». Участие в научных мероприятиях КазУОР и на базе партнеров дает возможность студентам представить результаты апробации своих исследований в процессе выполнения индивидуальных проектов, на производственной и

преддипломной практиках через выступления с докладами, публикации статей в сборниках материалов конференций, которые становятся доступны широкой целевой аудитории для обсуждения и критики, получать ценные отзывы и налаживать контакты для дальнейшего сотрудничества, а также продемонстрировать профессиональные качества и способности, которые отвечают запросам современного работодателя: умение осуществлять анализ, синтез, диагностику и целеполагание, способность к проектированию профессиональной деятельности.

Наглядным примером является IV Межрегиональная научно-практическая конференция с международным участием «Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в учреждениях образования и спорта: реалии, проблемы, перспективы», посвященная 80-летию Победы в Великой Отечественной войне и Году защитника Отечества, которая прошла 28 марта 2025г. на базе КазУОР. В работе конференции приняли участие отечественные и зарубежные специалисты в сферах образования, физической культуры, спорта и туризма, представители государственных и общественных организаций из российских городов: Казань, Новороссийск, Ижевск, Йошкар-Ола, Красноярск, Ульяновск, Альметьевск, Иркутск, Омск, Звенигород и Химки Московской области, Донецк, а также из городов ближнего зарубежья: Минск, Брест (Республика Беларусь), Тирасполь (Приднестровская Молдавская Республика). Всего 120 человек из 25 учреждений, осуществляющих образовательную и спортивную деятельность. 17 обучающихся КазУОР приняли участие в конференции с целью апробации результатов своих исследований через опубликование статей в настоящем сборнике материалов конференции и включены в Программу конференции.

4. Особенно тесное сотрудничество КазУОР сложилось с кафедрой теории и методики лыжного спорта, гольфа и стрелкового спорта Института спорта Поволжского госуниверситета физической культуры, спорта и

туризма. С учетом современных требований осуществлена корректировка учебного плана и программ КазУОР, позволяющие выпускникам продолжить обучение в Институте спорта и получить высшее образование в сокращенные сроки, разработано их программно-методическое обеспечение. Благодаря установлению партнерских отношений между КазУОР и представителями Института спорта ФГБОУ ВО «ПГУФКСиТ» сформирована новая образовательная развивающая среда в системе непрерывного образования СПО-ВО спортивной направленности, которая, в свою очередь, соответствует требованиям и условиям реализации ООП КазУОР.

5. Содействие трудоустройству и эффективной профессиональной адаптации будущих специалистов. На основании Письма Министерства образования и науки Республики Татарстан от 09.10.2024 № 12569/24 «О предоставлении информации об ответственных лицах» в целях сотрудничества с предприятиями и организациями, выступающими в качестве работодателей для обучающихся и выпускников; оказания помощи в организации практик, предусмотренных учебным планом; адаптации студентов и выпускников на рынке труда и их эффективное трудоустройство приказом директора училища от с 10 октября 2024 года № 90-у создан Центр карьеры КазУОР. Основные направления работы Центра карьеры в 2024 году:

- исследование положения на рынке труда и перспективах трудоустройства по специальности, формирование банка данных вакансий, предлагаемых работодателем по соответствующей специальности;
- сотрудничество с организациями, выступающими в качестве работодателей для обучающихся и выпускников;
- оказание помощи в организации практик, предусмотренных учебным планом;
- организация временной занятости обучающихся.

В вопросах трудоустройства большую помощь коллективу оказывает Базовый центр карьеры Республики Татарстан.

Высокая доля выпускников КазУОР востребованы на рынке труда. Они отличаются профессиональной компетентностью, активной жизненной позицией, готовностью к самообразованию через всю жизнь.

Сравнительный анализ трудоустройства выпускников за период

2022 - 2024 годы

Организации	Выпуск 2022 года - 55 человек		Выпуск 2023 года- 36 человек		Выпуск 2024года- 41 человек	
	Ко-во	%	Ко-во	%	Ко-во	%
ФГБОУ ВО «Поволжский университет физической культуры, спорта и туризма»	34	62%	15	41,7%	22	53,7%
Другие Вузы Российской Федерации	11	20%	8	22,2%	2	4,8%
Служба в рядах вооруженных сил РФ	5	9%	4	11,1%	4	9,6%
Работают по специальности	2	3,6%	5	13,9%	12	29,5%
Самозанятые	3	5,4%	3	8,3%	1	2,4%
Индивидуальный предприниматель			1	2,8%		
	<b>55</b>	<b>100%</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>	<b>41</b>	<b>100%</b>

Анализ данных, представленных в таблице, показывает, что неизменно высоким является процент выпускников, продолжающих обучение в ВУЗах Республики Татарстан и Российской Федерации, в том числе на базе социального партнера КазУОР - ФГБПОУ ВО «Поволжский ГУ ФКС и Т». За последние три года среди выпускников наметилась положительная тенденция по окончании училища трудоустраиваться по специальности на базе своей «Альма-матер». Так, в настоящее время тренерами КазУОР по олимпийским видам спорта работают выпускники: Лукашенко Алина (пулевая стрельба); Мальцева Анастасия (настольный

теннис); Комлев Роман (тхэквондо); Кравцова Валерия (прыжки в воду) и многие другие.

Данные направления социального партнерства успешно формируют у студентов профессиональные компетенции, развивают мотивационную сферу, интерес к профессии, позволяют выпускнику в дальнейшем решить вопрос трудоустройства.

Роль социального партнерства ГБПОУ «КазУОР» с российскими и зарубежными учреждениями и организациями в обеспечении высокого качества профессиональной подготовки специалистов среднего звена неоспорима. Социальное партнерство в формировании профессиональной компетентности педагога по физической культуре и спорту у студентов КазУОР реализуется в разных типах партнерства. КазУОР и каждый социальный партнер создают обоюдно выгодные условия друг другу. Качество и престижность помощи социального партнера выступает гарантом продолжительных партнерских отношений, в результате которых формируется имидж и общественное мнение о КазУОР и социальном партнере.

#### **Список использованных источников:**

1. Елагина, Л. В. Социальное партнерство как фактор роста конкурентоспособного выпускника колледжа // Приложение к журналу «Среднее профессиональное образование» №2, 2007. - с.9-15
2. Олейникова, О.Н. Социальное партнерство в сфере профессионального образования. – М.: Центр изучения проблем профессионального образования, 2001- 87 с.
3. Левицкая И.А. Социально-образовательное партнерство в современных социокультурных условиях // Научная электронная библиотека «Киберленика». URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnoe-partnerstvo-v-obrazovanii-suschnost-i-soderzhanie-ponyatiya/viewer> (Дата обращения 17.03.2025)

4. Полякова, С.Н. Социальное партнерство в системе профессионального образования // Среднее профессиональное образование. №1, 2007.-С. 7-8.

5. Приказ Минпросвещения России от 11.11.2022 № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура».

## **ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ АРТ- ТЕРАПИИ**

### **PREVENTION OF PSYCHOEMOTIONAL STRESS IN CHILDREN OF PRESCHOOL AND ELEMENTARY SCHOOL AGE BY MEANS OF ART THERAPY**

*Л.И.Щеголева,  
педагог- психолог  
МАДОУ «Детский сад №69»,  
Россия, Казань  
L.I.Shchegoleva  
educational psychologist  
MADOU "Kindergarten No. 69",  
Russia, Kazan*

**Аннотация.** Профилактика психоэмоционального напряжения у детей дошкольного и младшего школьного возраста является важной задачей для родителей и педагогов. В современных условиях, когда дети подвергаются значительным стрессовым факторам, таким как изменения в семейной обстановке, высокая учебная нагрузка и социальные взаимодействия, становится особенно актуальным применение арт-терапии как одного из методов психологической поддержки.

**Ключевые слова:** арт-терапия, ребенок, возраст, эмоций, педагог, дошкольник, профилактика.

**Abstract.** Prevention of psychoemotional stress in children of preschool and primary school age is an important task for parents and teachers. In modern conditions, when children are exposed to significant stressful factors, such as changes in the family environment, high academic workload and social interactions, the use of art therapy as one of the methods of psychological support becomes especially relevant.

**Keywords:** art therapy, child, age, emotions, teacher, preschooler, prevention.

Арт-терапия представляет собой творческий подход, который позволяет детям выражать свои чувства и эмоции через различные виды искусства. Это могут быть рисование, лепка, музыка, театр или танец. Используя арт-терапию, дети получают возможность не только расслабиться, но и лучше понять свои внутренние переживания, что является важным шагом на пути к снижению психоэмоционального напряжения.

Одним из основных преимуществ арт-терапии является то, что она не требует от детей специальных навыков или знаний. Каждый ребенок может свободно самовыражаться, что способствует снятию барьеров и повышению уровня доверия к окружающим. В процессе творчества у детей формируется способность к саморегуляции, что в дальнейшем помогает имправляться с различными стрессовыми ситуациями.

Исследования показывают, что арт-терапия способствует развитию креативного мышления у детей, улучшает их социальные навыки и эмоциональную грамотность. Дети учатся распознавать и называть свои эмоции, а также понимать чувства других людей. Это особенно важно в дошкольном и младшем школьном возрасте, когда формируются основы межличностных отношений [2].

Для реализации арт-терапевтических программ в рамках профилактики психоэмоционального напряжения могут использоваться

различные упражнения и занятия. Например, рисование «Эмоций» позволяет детям визуализировать свои чувства, а совместное создание коллажей помогает укреплять социальные связи между детьми. Важно, чтобы занятия проводились в игровой форме, что способствует созданию комфортной и непринужденной атмосферы [4].

Кроме того, арт-терапия может быть эффективно интегрирована в образовательный процесс. Педагоги могут использовать творческие задания на занятиях для снижения уровня тревожности и улучшения общего психоэмоционального состояния детей. Это может быть, например, создание тематических рисунков на уроках изобразительного искусства или организацию театральных спектаклей, где дети смогут реализовать свои творческие замыслы [1].

Также стоит отметить, что арт-терапия помогает родителям лучше понять свои дети. Участие родителей в арт-терапевтических занятиях может укрепить эмоциональную связь в семье и создать поддерживающую среду, способствующую развитию ребенка. Совместное творчество позволяет родителям наблюдать за эмоциональным состоянием детей и вовремя реагировать на возможные проблемы [3].

Важно, чтобы арт-терапевтические занятия проводились квалифицированными специалистами, обладающими опытом работы с детьми. Психологи и арт-терапевты могут не только организовать занятия, но и дать рекомендации родителям по дальнейшей поддержке психоэмоционального здоровья их детей в домашних условиях [5].

Профилактика психоэмоционального напряжения у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами арт-терапии является эффективным и важным направлением. Творческий подход помогает детям лучше понять и выразить свои чувства, развивает социальные навыки, а также способствует созданию более гармоничной и поддерживающей среды как в школе, так и в семье. Своевременное

обращение к арт-терапии может значительно снизить уровень тревожности у детей и положительно сказаться на их общем развитии.

**Список использованных источников:**

1. Медведева Е. А., Левченко И. Ю., Комиссарова Л. Н., Добровольская Т. А. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании. — М.: Издательский центр «Академия», 2021.
2. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми. — СПб.: Речь, 2022.
3. Копытин А. И., Свистовская Е. Е. Арт-терапевтические методы, используемые в работе с детьми и подростками: обзор современных публикаций // Журнал практической психологии и психоанализа. 2021, № 4.
4. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2024.
5. Сучкова Н. О. Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей. — СПб.: Речь; М.: Сфера, 2020.

**МНОГОЗАДАЧНОСТЬ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
КОМПЕТЕНЦИЯ СОВРЕМЕННОГО ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

**MULTITASKING AS A PROFESSIONAL COMPETENCE OF A  
MODERN TEACHER**

*A.V. Яковлев, преподаватель, M.V. Жуков, преподаватель,  
ОГБПОУ  
«Ульяновское училище (техникум) олимпийского резерва»,  
Россия, Ульяновск*  
*A.V. Yakovlev, teacher, M.V. Zhukov, teacher,  
OGBPOU  
"Ulyanovsk College (technical college) Olympic Reserve",  
Russia, Ulyanovsk*

**Аннотация.** Преподаватель выполняет задачи, которые перед ним поставила образовательная система и условия современной истории. В свете

новых требований образовательных стандартов, цифровизации, ускорение темпа жизни обусловило возникновение феномена «многозадачности».

**Ключевые слова:** задачи учебной деятельности, компетенция, профессиональные навыками, образование.

**Annotation.** The teacher fulfills the tasks assigned to him by the educational system and the conditions of modern history. In the light of the new requirements of educational standards and digitalization, the acceleration of the pace of life has led to the emergence of the phenomenon of "multitasking".

**Keywords:** tasks of educational activity, competence, professional skills, education.

Список профессиональных компетенций современного преподавателя пополняется новыми социально-психологическими характеристиками, среди которых умение работать в условиях многозадачности.

Под многозадачностью, мы понимаем одновременное восприятие информации из разных источников и выполнение несколько действий одновременно или непосредственно друг за другом. Применительно к сфере образования, Ф.Г. Ялалов рассматривает многозадачность как одно из неотъемлемых качеств «многомерного педагога», наряду с многофункциональностью и виртуальной мобильностью.

Виртуальная мобильность. Информационные технологии являются неотъемлемой частью жизни, компьютеры и мобильные телефоны есть практически у каждого человека. В связи с доступностью знаний, потерей их субъективной ценности роль педагога значительно меняется. Кроме того, учитель становится проводником в информационном пространстве, комментатором, навигатором в образовательном контенте, помогающим обучающимся ориентироваться в информационном потоке и систематизировать уже найденную ими информацию [3, с. 40]. Соответственно, и профессиональные компетенции педагога требуют

модификации и трансформации. Мы полагаем, что в перспективе необходимо создать мобильное полифункциональное приложение именно для педагогов, чтобы своевременно обеспечить решение воспитательных, учебных и организационных задач [2].

Многофункциональность. Современный преподаватель не просто носитель и транслятор знаний, он выступает одновременно организатором и мотиватором обучения.

Мы полагаем, что это наличие чёткого плана, умение расставлять приоритеты, использовать инновационные информационные технологии.

Специалистами, изучающими проблему многозадачности, выделяются следующие рекомендации:

- 1) определение приоритетов в выполняемых задачах (сначала выполняются самые важные и самые срочные задачи);
- 2) выделение подзадач, которые можно решить за короткие промежутки времени (25-30 мин.);
- 3) создание положительной мотивации для выполнения задач.

Преподаватель, работая в условиях многозадачности, должен оставаться и спокойным, и доброжелательным, обладать высокой стрессоустойчивостью.

Вместе с тем, большинство исследователей, обращающихся к проблеме многозадачности, отмечают, что вместо того, чтобы быть чрезвычайно продуктивным, выполняя различные действия, человек оказывается малоэффективным, а иногда и совсем неэффективным, при выполнении некоторых задач. Человеческий мозг имеет очень много возможностей по обработке информации, поэтому он успешно распределяет такую способность среди различных задач, но выполнить качественно возможно только одну конкретную задачу.

Ученые подчеркивают, что многозадачность в конечном итоге не экономит время. Переключение между задачами обычно занимает больше времени, чем необходимо для выполнения каждой задачи в отдельности.

Многозадачность также увеличивает вероятность того, что человек будет ошибаться, особенно когда действие включает в себя критическое мышление.

**Список использованных источников:**

1. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П.Ильин. - СПб.: Питер, 2022. - 512 с.
2. Маркова, А.К., Матис, Т.А., Орлов, А.Б. Формирование мотивации учения / А. К.Маркова, Т.А.Матис, А.Б.Орлов. - М., 2020.
3. Маркова, А.К., Орлов, А.Б., Фридман, Л.М. Мотивация учения и ее воспитание у школьников / А.К.Маркова, А.Б.Орлов, Л.М.Фридман. - М., 2023.

**РОЛЬ ИГРАВОГО МЕТОДА В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ  
КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**THE ROLE OF THE PLAYFUL METHOD IN SHAPING THE  
PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN OF SECONDARY  
SCHOOL AGE**

*A.Д. Ястребцева, студентка. Э.М. Сафиуллина, преподаватель*  
*ГБПОУ*

*«Казанское училище олимпийского резерва»*  
*Россия, Казань*

*A.D. Yastrebtseva is a student, E.M. Safiullina, teacher*  
*at GBPOU*

*Kazan Olympic Reserve College*  
*Russia, Kazan,*

**Аннотация** Физическое воспитание детей среднего школьного возраста является важной составляющей общего образования, поскольку именно в этот период происходит активное формирование основных физических качеств, таких как сила, ловкость, выносливость, скорость и координация. В этой связи роль игрового метода в процессе физического

воспитания становится особенно значимой, поскольку игра обладает уникальными свойствами, способствующими развитию детей.

**Ключевые слова:** игра, воспитание, метод, школьный возраст, дети, физические качества.

**Abstract** Physical education of children of secondary school age is an important component of general education, since it is during this period that the active formation of basic physical qualities such as strength, agility, endurance, speed and coordination takes place. In this regard, the role of the game method in the process of physical education becomes especially important, since the game has unique properties that contribute to the development of children.

**Keywords:** game, education, method, school age, children, physical qualities.

Игровой метод представляет собой форму организации деятельности, в которой обучение и воспитание достигаются через игровую деятельность. В отличие от традиционных методов обучения, игры создают более естественную и непринужденную атмосферу, что способствует повышению интереса школьников к физической активности и улучшению их мотивации. Игры предоставляют возможность интегрировать физическую активность с эмоциональным и социальным развитием [1].

Физические качества детей формируются под воздействием различных факторов, среди которых важным является регулярное выполнение физических упражнений. Игровые методы позволяют эффективно интегрировать эти упражнения в увлекательный контекст. Например, игры на командное взаимодействие, такие как футбол или баскетбол, способствуют развитию таких физических качеств, как выносливость и сила. В процессе игры дети учатся не только выполнять упражнения, но и работать в команде, что развивает их социальные навыки и коммуникативные способности [3].

Кроме того, игровые методы могут быть использованы для развития координации и ловкости. Игры, включающие элементы препятствий или эстафеты, требуют от детей быстрой реакции, точности движений и способности адаптироваться в изменяющихся условиях. Такой подход не только делает занятия физической культурой более интересными, но и способствует улучшению общей моторики детей [6].

Психологический аспект игрового метода также играет важную роль в формировании физических качеств. Игры создают комфортную атмосферу, где дети могут проявлять свои способности без страха неудачи. Это особенно важно для детей среднего школьного возраста, которые находятся в процессе поиска своей идентичности и самоутверждения. Успехи в игре могут способствовать повышению самооценки и уверенности в своих силах [2].

Игровые методы также позволяют учитывать индивидуальные особенности детей. В процессе игры можно легко варьировать уровень сложности и предлагать различные варианты задач, что помогает каждому ребенку найти подходящую для него нагрузку. Это особенно актуально для детей с разным уровнем физической подготовки, что в свою очередь способствует их общей физической активности [4].

Социальные навыки, приобретаемые в процессе игры, также имеют большое значение для формирования физических качеств. Игры часто требуют взаимодействия между участниками, что способствует развитию таких качеств, как командный дух, ответственность и умение принимать решения. Дети учатся находить общий язык друг с другом, что является важным аспектом не только физического воспитания, но и общего развития личности.

Кроме того, игровая деятельность может стать основой для формирования здорового образа жизни. Совместные игры и занятия спортом способствуют созданию дружеской атмосферы, где дети

становятся более мотивированными к занятиям физической культурой и спортом вне школы. Это может способствовать развитию активного образа жизни на протяжении всей жизни [5].

Роль игрового метода в формировании физических качеств детей среднего школьного возраста трудно переоценить. Игровые методы обучения не только способствуют развитию основных физических качеств, таких как сила, выносливость и ловкость, но и оказывают положительное влияние на психологическое и социальное развитие детей. Использование игр в физическом воспитании делает занятия более интересными и увлекательными, что в конечном счете формирует у детей положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни. Поэтому внедрение игровых методов в образовательный процесс является необходимым условием эффективного физического воспитания.

**Список использованных источников:**

1. Алексеев А. В. Психология – Ростов на Дону : Енике, 2024.–165 с.
2. Апанасенко Г.А. Здоровье – М: Физическая культура и спорт, 2022. – 62 с.
3. Ашмарин Б. А. Научные исследования в физическом воспитании и спорте – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 386 с.
4. Багашенко Ю.А., Близневский А.Ю. Физическая культура студента: учеб. пособие / – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2021. – 172 с.
5. Бирдигулова И.Ю. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб. пособие /. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2024. – 220 с.
6. Буданова Е.А., Селиванов В.М., Долгушин А.М. Игровой метод обучения в обучении плаванию детей дошкольного возраста / Вестник Кемеровского государственного университета, Серия Психология. – 2023. – № 4. – с. 79-82.

## СЕКЦИЯ № 2

### НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В МАССОВОМ СПОРТЕ И СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: ВЕКТОР РАЗВИТИЯ И РЕАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

#### СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК КАК ЭФФЕКТИВНОЕ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

#### SPORTS DIARY AS AN EFFECTIVE PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL MEANS OF ATHLETE TRAINING

Э.Ж Байбулатова студентка, Р.А Загидуллин, преподаватель,  
ГБПОУ

«Казанское училище олимпийского резерва»  
Россия, Казань

E.ZH. Baibulatova  
student, R.A. Zagidullin, teacher,  
GBPOU

«Kazan School of Olympic Reserve»,  
Russia, Kazan

**Аннотация.** В статье приведена статистика использования спортивного дневника спортсменами училища и обозначена эффективность его применения как психолого – педагогического средства.

**Ключевые слова:** спортсмен, дневник, тренер, тренировочный процесс, анализ.

**Abstract.** The article presents statistics on the use of a sports diary by school athletes and outlines the effectiveness of its use as a psychological and pedagogical tool.

**Key words:** athlete, diary, coach, training process, analysis.

К любой деятельности, особенно спортивной, человек должен быть готов психологически.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу пронизывает всю деятельность спортсмена и органично включается во все

виды подготовки спортсмена: физическую, техническую, тактическую. Это неотъемлемая часть всего учебно-воспитательного процесса в спорте, который осуществляет тренер. Важнейшей целью этой подготовки является формирование и совершенствование важнейших для спорта личностных свойств. Это становится возможным путём формирования волевой сферы, эмоционально-мотивационной сферы, системы отношений спортсмена в целом, формирования спортивного характера.

Жизнь спортсмена – это постоянное соревнование, конкуренция с соперниками и самим собой, часто держит спортсмена в состоянии напряжения, требует постоянного анализа сделанного и обдумывания того, что предстоит сделать. Специфическое творчество, поиск нового заполняет сознание не только тренера, но и спортсмена. Всё сделанное на тренировке со всеми нюансами сохранять в памяти невозможно. Для этого необходимо вести спортивный дневник, рекомендуемое содержание которого следующее:

1. Фиксируется проделанная на каждой тренировке работа: объём (км, кг), интенсивность (зоны мощности), направленность (на технику, тактику и т.п.) сделанного.

2. Реакция организма на нагрузку: субъективная – ЧСС, ЧД, состояние (утомление, монотония, желание тренироваться или его отсутствие, интерес к работе или его потеря, оценка резервов организма – можно прибавить в случае необходимости или нет). Здесь важно наличие объективных показателей – результатов медицинских исследований.

3. Оценка достижения цели (она должна ставиться на каждой тренировке): достигнута или нет и почему, поставлены новые цели, акценты на ключевые моменты. К сожалению, не все тренеры ставят перед спортсменом конкретные цели. Самы спортсмены «доходят» до необходимостиставить цель на каждое задание, тренировку далеко не сразу – проходят годы, прежде чем спортсмен «созреет» до этого.

4. Отметить сенсомоторные ощущения и специализированные восприятия: «чувство воды», «чувство времени» и другие, их остроту, тяжесть, отсутствие способности к восстановлению с помощью специальных упражнений.

5. Оценить самочувствие в целом: вес, аппетит, сон (продолжительность и качество), настроение. Это можно делать, разработав для себя шкалу оценки (например, по 5-балльную). Вечером и утром фиксировать показания ЧСС в покое, лёжа, расслабленно. Указать наличие травм, недомогания, сделать пометку, если тренировка проводилась в период после какого-либо заболевания.

6. Отметить внешние обстоятельства, опосредованно влияющие на качество тренировки (климат, жара, изменённое время суток тренировки, смена экипировки и т.п.).

7. В конце каждого микроцикла подводится итог работы за прошедший период: анализируется своё самочувствие, доминирующие психические состояния, удовлетворённость проделанным и достигнутым, выявление причин, помешавших выполнить всё на «отлично», постановка целей на следующий микроцикл. Спортсмен должен поддержать себя, похвалить, обязательно найти то, за что можно похвалить себя, пожелать себе удачи в дальнейшем.

На сегодняшний день существует множество интернет ресурсов и приложений для смартфонов, позволяющих фиксировать показатели тренировок, вести интерактивный дневник. Многие крупные производители спортивной экипировки предлагают онлайн сервисы спортивных дневников. Пользоваться программами удобно, было бы желание. Эффективнее сочетать ведение бумажного (записи, пометки) и электронного дневников (построение графиков и таблиц).

Опрос спортсменов и тренеров, показал:

81 % спортсменов не ведут спортивные дневники (СД).

86,1% тренеров считают СД важным инструментом анализа проделанной работы, самочувствия, специализированных восприятий, поставленных целей. СД способствуют осознанию собственной деятельности спортсменами – в этом тренеры единодушны, также, как и в том, что должно фиксироваться в СД: основные компоненты проделанной работы (объём, интенсивность, направленность), реакция организма (ЧСС, ЧД, удовлетворённость, оценка резервов организма, желание работать), оценка достижения цели и планирование новых, оценка самочувствия.

14,4 % записывают результаты соревнований, результаты диспансеризации, рекомендации тренеров по технике.

Причины, препятствующие спортсменам вести СД:

1. Лень (как отговорка, нехватка времени) - 33,6 %;
2. Перекладывание анализа работы на тренера, как на главное ответственное за подготовку спортсмена лицо – 9,8 %;
3. Незнание о наличии спортивных дневников в принципе – 9,4 %;
4. Недостаточное осознание необходимости собственной аналитической работы выполненного за определённый период – 47,6 %

Как стимулировать фиксацию проделанной работы? 32,1 % тренеров и 17,8 % спортсменов считают, что необходима воля тренера. Остальные – что спортсмен должен сам осознать необходимость анализа проделанной работы.

Выводы:

1.81 спортсменов не ведут СД.

2.86,1 % тренеров считают СД важным инструментом анализа проделанной работы.

3. Главной причиной отсутствия аналитической работы спортсменом – недостаточное осознание необходимости анализировать свою работу и самочувствие.

Рекомендации:

1. Необходимо проводить просветительскую деятельность среди юных спортсменов по ведению СД и способствовать повышению интереса ведения СД спортсменами разной квалификации.
2. Необходимо проводить просветительскую деятельность среди тренеров по ведению СД.
3. Необходимо разработать различные формы СД для спортсменов разной квалификации и видов спорта.

Таким образом, дневник тренировок – важный инструмент анализа. Им должны пользоваться как начинающие, так и высокопрофессиональные спортсмены. С помощью дневника можно оценить достигнутый прогресс, понять насколько правильно составлен тренировочный план, увидеть влияние разных факторов на эффективность тренировки и скорость роста результатов, отследить текущее состояние спортсмена, своевременно корректировать тренировочные планы, вырабатывая оптимальный режим подготовки.

Фактически, ведение спортивного дневника является разносторонней оценкой деятельности, состояния, роста спортсмена и ведёт к информационной определённости о готовности спортсмена к соревнованиям. Это формирует уверенность в своих силах, что является главной задачей психологической подготовки спортсмена, формирования его оптимального боевого состояния.

## **ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПОДГОТОВКИ НАСЕЛЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВФСК ГТО**

## **FITNESS TECHNOLOGIES AS AN EFFECTIVE MEANS TO PREPARE THE POPULATION TO MEET THE STANDARDS OF TESTING (TESTS) VFSK TRP**

*Л.В. Горохова, преподаватель, Л.Р. Кудрявцева, студентка ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,*

Россия, Йошкар-Ола  
L.V. Gorokhova, teacher, L.R. Kudryavtseva, student,  
GBPOU  
Republic of Mari El «School of Olympic Reserve»  
Russia, Yoshkar-Ola

**Аннотация:** В статье рассматривается кроссфит, как фитнес-технология для повышения уровня физических способностей студентов 18-19 лет.

**Ключевые слова:** ГТО, кроссфит, общая физическая подготовка, фитнес-технологии.

**Abstract:** The article discusses crossfit as a fitness technology for improving the physical abilities of students aged 18-19.

**Keywords:** GTO, crossfit, general physical training, fitness technology.

На современном этапе развития физической культуры и спорта необходимым является поиск новых средств и методов тренировок, которые бы способствовали улучшению функционального состояния, повышению уровня двигательной подготовленности. На сегодняшний день среди молодежи очень популярны современные виды двигательной активности. Кроссфит как одно из новых направлений приобретает большую популярность среди молодежи, поскольку позволяет выполнять упражнения в группе, что обеспечивает высокую плотность тренировки, с максимальной вариацией использования инвентаря и оборудования.

С обучающимся было проведено исследование, целью которого являлось оценить эффективность применения упражнений кроссфита в рамках программы учебных занятий в Училище олимпийского резерва и выполнения норм ГТО. Актуальность исследования основана на необходимости и целесообразности использования системы силовых упражнений кроссфита для совершенствования физической подготовленности студентов [2].

В настоящее время фитнес завоевал огромную популярность во всем мире и ассоциируется с определенным стилем жизни, позволяющим при помощи особых технологий достичь гармонии духа и тела. Фитнес обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны организма и личности человека.

Кроссфит – это высокоинтенсивная программа тренировки, направленная на проработку всех групп мышц, а также на общую выносливость организма. В современном спортивном мире кроссфит воспринимается как отдельное спортивное движение, которое основано на философии многстороннего физического развития человека. CrossFit при дословном переводе с английского языка означает: преодолевать сильные нагрузки и быть в хорошей форме [1].

В ходе эксперимента студенты проходили двойное тестирование – до и после проведения эксперимента. Тестовая батарея состояла из следующих тестов: бег 30 метров, бег на 2000/3000 метров, рывок гири 16 кг для юношей, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см для девушек, прыжок в длину с разбега.

В ходе первичного тестирования результаты показали, что уровень физической подготовленности студентов экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ) находится на одном уровне. Результаты первичного тестирования представлены в Таблице 1.

Таблица 1 - Результаты первичного тестирования ЭГ и КГ

Состав контрольной группы	ТЕСТ №1		ТЕСТ №2		ТЕСТ №3		ТЕСТ №4		Тест № 5	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Обучающийся 1	8,9	8,7	14,00	15,00	18	18	200	215	+ 9	+8
Обучающийся 2	8,25	9,25	14,5	12,40	19	20	195	210	+ 10	+10

Обучающийся 3	9,20	8,20	13,9	13,40	25	20	230	220	+11	+12
Обучающийся 4	8,4	9,4	12,30	12,00	30	24	225	180	+8	+8
Обучающийся 5	7,9	8,9	12,50	13,20	35	30	200	195	+11	+10
Обучающийся 6	8,25	7,25	13,00	13,40	12	30	198	200	+12	+11
Обучающийся 7	10,20	10,20	12,20	11,20	15	18	200	215	+13	+14
Обучающаяся 8	10,7	11,7	12,30	13,20	14	10	160	165	+18	+17
Обучающаяся 9	9,2	10,2	13,20	12,50	12	5	180	175	+18	+16
Обучающаяся 10	9,25	9,4	13,00	11,00	10	10	190	160	+20	+20
<b>Средний показатель группы</b>	<b>9,25</b>	<b>9,32</b>	<b>13,09</b>	<b>12,73</b>	<b>19</b>	<b>18,5</b>	<b>197,8</b>	<b>193,5</b>	<b>+13</b>	<b>+12,6</b>

Анализируя данные, пришли к выводу, что в своей разработанной программе с методикой применения кроссфита надо обратить больше внимания на скоростные, скоростно-силовые качества и силовые.

Был разработан комплекс для развития физической подготовки студентов, который включает в себя 3 раунда упражнений: 1 раунд: прыжки с разведением рук и ног с гантелями; отжимания; приседания с выпрыгиванием; планка; берпи. 2 раунд: выпады с гантелями; планка; бег на месте с высоким подниманием бедра; прыжки на скакалке; наклон вперед с гантеляй за головой. 3 раунд: подъем корпуса из положения лежа на спине; прыжки на тумбу; отжимания; приседания с выпрыгиванием; прыжки с разведением рук и ног с гантелями.

Каждый раунд нацелен на проработку различных групп мышц и развитие ключевых физических качеств, таких как сила, выносливость, координация и взрывная мощь.

После внедрения доработанного комплекса было проведено вторичное тестирование, результаты представлены в Таблице 2.

Таблица 2 - Результаты вторичного тестирования ЭГ и КГ

Состав контрольной группы	ТЕСТ №1		ТЕСТ №2		ТЕСТ №3		ТЕСТ №4		ТЕСТ №5	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Обучающийся 1	8,7	8,4	12,00	14,00	20	18	215	215	+ 10	+9

Обучающийся 2	8,20	9,15	13,5	11,40	24	21	205	210	+ 13	+11
Обучающийся 3	8,4	8,10	12,9	12,40	30	22	235	222	+14	+13
Обучающийся 4	8,10	9,0	11,30	11,00	33	24	230	190	+10	+10
Обучающийся 5	7,3	8,2	12,20	12,20	35	32	215	195	+15	+11
Обучающийся 6	8,10	7,25	12,00	12,00	35	30	210	210	+16	+12
Обучающийся 7	8,3	9,20	11,40	10,30	19	10	210	220	+15	+15
Обучающаяся 8	9,7	10,7	12,20	10,20	18	15	170	170	+22	+18
Обучающаяся 9	8,9	10,2	10,20	11,50	17	10	195	180	+24	+18
Обучающаяся 10	8,25	9,10	12,00	10,10	15	10	200	170	+22	+23
<b>Средний показатель группы</b>	<b>8,39</b>	<b>8,93</b>	<b>11,78</b>	<b>11,51</b>	<b>24,6</b>	<b>19,2</b>	<b>208,5</b>	<b>198,2</b>	<b>+16,1</b>	<b>+14</b>

Сравнительные показатели физической подготовленности студентов представлены в Таблице 3.

Таблица 3 - Сравнительная таблица показателей физической подготовленности

Показатели развития физических качеств	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	до	после	прирост	до	после	при-рост
1 Бег 30 метров	9,25	8,39	0,86	9,32	8,93	0,39
2. Бег 2000/300 метров	13,09	11,78	1,31	12,73	11,51	1,22
3.Рывок гири 16 кг, и подтягивание	19	24,6	3,6	18,5	19,2	0,7
4. Прыжок в длину	197,8	208,5	10,7	193,5	198,2	4,7
5.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+13	+16,1	3,1	+12,6	+14	1,4

Таким образом, данная картина динамики результатов ЭГ и КГ, прослеживаемая после проведения итогового тестирования, позволяет нам сделать вывод о большей результативности исследуемых ЭГ по сравнению с исследуемыми КГ.

Результаты проведенного исследования показывают, что использование в процессе физического воспитания методики кроссфита

повышает уровень развития физической подготовленности студентов 18-19 лет, что в свою очередь в целом повлияет на процесс обучения по физическому воспитанию.

Таким образом, разработанные комплексы упражнений для развития физической подготовленности студентов способствуют развитию физической подготовки, и могут быть использованы в тренировочном процессе среди юношей и девушек 18-19 лет, что благоприятно скажется на сдаче норм ГТО.

#### **Список использованных источников:**

1. Семенихин Д. В. Фитнес. Гид по жизни. – Томск.: ИД СК-С, 2011. - 288 с.
2. Филиппова С. О. Фитнес, фитнес-технология и фитнес-индустрия // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. - 261 с.

## **КРИОТЕРАПИЯ КАК ПРОЦЕСС ВОССТАНОВЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ В ТХЭКВОНДО»**

### **CRYOTHERAPY AS A RECOVERY PROCESS FOR ATHLETES IN TAEKWONDO**

*Ф.А.Искаков, преподаватель  
ГБПОУ*

*«Казанское училище олимпийского резерва»,  
Россия, Казань*

*F.A.Iskakov, teacher  
GBPOU  
«Kazan School of Olympic Reserve»,  
Russia, Kazan*

**Аннотация:** в данной статье рассматриваются данные, полученные с помощью лактатометров, которые позволили нам сформировать более

точное представление об особенностях организмов спортсменов и их физиологической реакции на большую нагрузку. Как становится понятно из вышесказанного, проблема быстрого и адекватного восстановления является первоочередной для достижения высоких результатов в условиях училища олимпийского резерва.

**Ключевые слова:** лактометр, восстановления, лактата, криотерапия.

**Abstract:** This article examines the data obtained using lactometers, which allowed us to form a more accurate picture of the characteristics of our athletes' bodies and their physiological response to heavy loads. As is clear from the above, the problem of rapid and adequate recovery is a priority for achieving high results in the conditions of the Olympic reserve school.

**Key words:** lactometer, recovery, lactate, cryotherapy.

**Объект исследования:** контрольно-подготовительный и соревновательный периоды спортсменов в тхэквондо на базе ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» (СК «Олимпиец» и медицинский центр ГБПОУ «КазУОР»).

**Предмет исследования:** влияние криотерапии на процессы восстановления у спортсменов высокой квалификации в тхэквондо.

**Целью** проведенного нами исследования явилось изучение степени эффективности применения достаточно простых крио процедур частичного воздействия после большой нагрузки у спортсменов в тхэквондо.

**Задачами** произведенных нами анализа существующих данных и собственных исследований является формирование представления о степени эффективности предложенных средств и методов для восстановления после больших нагрузок у спортсменов в тхэквондо.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что использование различных методических аспектов ускорит и правильно осуществить тренировочный процесс не только нагрузку, но и качественный отдых.

**Методы исследования:** в процессе написания работы использовались методы анализа и изучения научно-методической литературы по теме исследования, эксперимент.

**Практическая значимость:** результаты исследования могут быть использованы тренерами и преподавателями.

Исследование проводилось на 4 спортсменах-тхэквондистах (мужчины). Все - мастера спорта России в возрасте 19-20 лет.

Нагрузка была приближена к соревновательным условиям: раунды по 2 мин через 1 мин отдыха.

Эксперимент проводился в 6 этапов. Накануне дня эксперимента спортсмены сдали общий и развёрнутый анализ крови.

На первом этапе у спортсменов в покое брали кровь для определения исходного уровня концентрации лактата в крови с помощью лактатометра.

На втором этапе спортсмены выполняли специальную разминку (около 20 мин) и непосредственно саму нагрузку: 12 раундов по 2 мин через 1 мин отдыха. Фиксировались количество ударов и ЧСС в конце раунда.

На 3 этапе непосредственно после нагрузки была взята кровь на лактат.

Четвертый этап был посвящен применению криотерапии. Методика была следующей: непосредственно после нагрузки спортсмены погружались в бочку объемом 200 л. Бочка на 2/3 была наполнена водой температуры 10°C, в которую потом добавляли лед для снижения температуры до 1°C. Спортсмены погружались в нее до паха на 2 мин, затем принимали теплый душ (температура 35-36°C) в течение 10 мин.

На пятом этапе (сразу после криотерапии) была снова взята кровь на лактат. В процессе нагрузки все спортсмены сохраняли темп специальной работы, то есть сохраняли специальную работоспособность в зоне максимальной мощности.

Два спортсмена выполнили в среднем 43,5 и 42,75 ударов за раунд соответственно. Средняя ЧСС у них идентична – 184 уд/мин. Разница в показателе лактата в покое 0,1 ммоль. У одного спортсмена после нагрузки зафиксирован показатель лактата 6,9 ммоль, а у другого - 8,0 ммоль, что говорит о том, что спортсмены «закислились». Оба спортсмена одного возраста (1999 г.р.), одного уровня спортивной квалификации и выступают в соседних весовых категориях (до 74 кг и до 68 кг соответственно).

Два других спортсмена показали более высокий уровень специальной работоспособности, выполнив в среднем по 51,5 и 48,25 ударов за раунд. При этом они работали на среднем пульсе выше ПАНО: 195,5 и 187 уд/мин. Показатели лактата в покое у этих спортсменов так же выше, чем у их товарищей по команде: 2,9 и 2,0. Показатели лактата по окончании испытания позволяют утверждать, что спортсмены работали в гликолитическом режиме 9,1 ммоль и 8,6 ммоль.

Как мы можем наблюдать, реакция на нагрузку у спортсменов сохранилась. Однако криотерапия на порядок эффективнее влияет на выведение лактата из организма, чем активный отдых. После активного отдыха показатели лактата у большей части испытуемых упали на 1-2 единицы, а после применения криотерапии – практически вернулись к исходному уровню, хотя многие исследования показывают, что в течение 30 мин после нагрузки уровень лактата в крови спортсмена не только не падает, но неизменно возрастает.

На следующий день после эксперимента у испытуемых вновь взяли развёрнутый анализ крови, чтобы подтвердить биохимическим путём степень перенесённой накануне нагрузки. Вывод однозначен: нагрузка была большой, а у одного из спортсменов предельной.

Однако, нас интересовало состояние спортсменов на следующий день после эксперимента и готовность к повторению нагрузки. Поэтому был предложен 6 этап, в котором спортсмены должны были повторить нагрузку,

выполненную в первый день с целью выяснения состояниях их мышц после криопроцедуры.

### Выводы

Исследования с привлечением показателей лактата, как основного лимитирующего работоспособность фактора, позволяют более избирательно и индивидуально выстраивать тренировочный процесс и разрабатывать соревновательную тактику и стратегию ведения боя.

Наше исследование показало, что криотерапия в ее даже частичном, однако срочном использовании, является эффективным средством восстановления работоспособности после больших нагрузок гликолитического характера у спортсменов высокой квалификации в тхэквондо. Сама же процедура, к тому же, способствует развитию морально-волевых качеств.

Мы можем утверждать, что данная процедура может быть эффективной и доступной для спортсменов, применяющих нагрузки гликолитического характера.

Перспективы дальнейших исследований мы видим в следующем:

1. Детальный анализ требований, предъявляемых соревновательной деятельностью к организму спортсмена в тхэквондо ВТ.

2. Разработка тестирований, способных адекватно моделировать соревновательную нагрузку дифференцированно по весовым категориям у женщин и мужчин.

3. Оценка уровня специальной работоспособности после различных восстановительных процедур, в том числе и криопроцедур, и анализ полученных данных с привлечением большего количества испытуемых и их биохимических и функциональных показателей.

4. Детальная оценка воздействия нагрузок на организм и подбор эффективных и доступных средств срочного восстановления.

### Список использованных источников:

1. Тхэквондо – теория и методика. Шульгин А.С. – 2021г. – 125 с.
2. Физиология спорта и двигательной активности / Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. – К: Олимпийская литература – 2020г. – 503 с.
3. Пашков И.Н. Моделирование соревновательной нагрузки в тренировочном процессе юных тхэквондистов - ХДАФК, 2022. - №12.
4. Пашков И.Н. Модельные характеристики специальной физической подготовленности тхэквондистов 12-14 лет–ХДАФК, 2020. - №12.

## **АНАЛИЗ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ ВЫСОКОГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

### **ANALYSIS OF STRONG-WILLED QUALITIES OF FENCERS OF HIGH SPORTSMANSHIP**

*B.A. Каргатова, студентка, С.В. Перевальская, преподаватель  
ФГБУ ПОО «Сибирское ГУОР»,  
Россия, г. Омск*

*V.A. Kargatova, student, S.V. Perevalskaia, teacher,  
Siberian State College of the Olympic Reserve,  
Russia, Omsk*

**Аннотация** В этой статье представлен анализ волевых качеств фехтовальщиков высокого спортивного мастерства. Целью работы является характеристика волевые качества фехтовальщиков высокой спортивной квалификации в научно-методической литературе.

**Ключевые слова:** спортивная психология, фехтование, волевые качества, спортсмены, фехтовальщики высокого спортивного мастерства.

**Abstract** This article presents an analysis of the strong-willed qualities of fencers of high athletic skill. The purpose of the work is to characterize the volitional qualities of highly qualified fencers in the scientific and methodological literature.

**Keywords:** sports psychology, fencing, strong-willed qualities, athletes, fencers of high sportsmanship.

Фехтование, как один из самых древних и благородных видов спорта, требует от спортсменов не только высокой физической подготовки, но и значительных психических усилий. В отличие от многих других видов спорта, где физическая сила и выносливость могут быть основными факторами успеха, фехтование в значительной степени зависит от волевых качеств спортсмена. Эти качества, такие как настойчивость, уверенность, самообладание и способность к быстрой адаптации, играют ключевую роль в достижении высоких результатов на соревнованиях. Однако, несмотря на их важность, волевые качества часто остаются в тени более очевидных аспектов подготовки фехтовальщиков, таких как техника и тактика.

Научно-методическая литература по фехтованию и спортивной психологии уделяет внимание волевым качествам, однако они зачастую рассматриваются в контексте общих психологических характеристик спортсменов. В связи с этим, существует необходимость в более глубоком теоретическом анализе волевых качеств, особенно в контексте фехтования, где каждая секунда и каждое движение могут иметь решающее значение. В данной работе будет представлен теоретический анализ волевых качеств фехтовальщиков высокой спортивной квалификации, который позволит определить их структуру, классификацию, а также влияние на спортивные достижения.

Исторически волевые качества спортсменов изучались в рамках психологии и педагогики, однако в последние десятилетия наблюдается рост интереса к их роли в различных видах спорта, включая фехтование. Важно отметить, что волевые качества не являются статичными; они могут развиваться и изменяться в зависимости от условий тренировки, психологического состояния спортсмена и других факторов. Понимание этих качеств, их структуры и взаимосвязей с другими аспектами подготовки

фехтовальщиков позволит тренерам и спортсменам более эффективно подходить к тренировочному процессу.

Актуальность исследования обусловлена возрастающей значимостью психоэмоциональных факторов в высококлассном спорте, где волевые качества играют ключевую роль в достижении высоких результатов. В условиях интенсивной конкуренции и постоянного совершенствования спортивных навыков, понимание структуры и классификации волевых качеств, а также их влияние на успехи в фехтовании, становится необходимым для тренеров и спортсменов. Исследование охватывает исторические аспекты, психологические особенности и методы тренировки волевых качеств, что позволяет создать комплексный подход к развитию этих характеристик у фехтовальщиков. Волевые качества определяют, насколько успешно фехтовальщики могут справляться с трудными ситуациями, сохранять высокую мотивацию на протяжении тренировочного процесса и добиваться своих спортивных целей.

Одним из самых значимых волевых качеств, отмеченных в научно-методической литературе, которые проявляют фехтовальщики высокого уровня, является сила воли [3]. Это не просто способность удерживаться от соблазнов, но и умение преодолевать физические и психологические преграды, которые возникают как во время тренировок, так и на соревнованиях. *Сила воли* — это своего рода двигатель, который позволяет спортсменам двигаться в нужном направлении, несмотря на боль, усталость или неудачи [1]. Фехтовальщики с высокой силой воли способны выдерживать долгие и изнурительные тренировки, порой дотягивая до границ своих возможностей. Они не позволяют себе расслабиться или опустить руки, даже когда ситуация становится особенно сложной. Это может быть жесткая конкурентная борьба на соревнованиях, где каждый нюанс может сыграть решающую роль, или изнуряющие часы тренировок, когда хочется просто бросить все и отдохнуть.

Еще одним ключевым волевым качеством является *настойчивость* [3]. Фехтовальщики высокого уровня проявляют упорство и настойчивость в своих действиях, что жизненно необходимо для достижения поставленных целей. Настойчивость — это не просто желание побеждать; это способность продолжать движение вперед, несмотря на неудачи и препятствия. Порой путь к успеху усеян трудностями: травмы, поражения, психологическая усталость — всё это требует от спортсмена максимального усилия и воли, чтобы продолжать бороться. Настойчивость помогает фехтовальщикам преодолевать физические и эмоциональные усталости, оставаясь при этом сосредоточенными на своих целях. Они понимают, что успех приходит только при упорной работе и постоянной практике [3].

Третьим важным аспектом волевых качеств является *уверенность в себе* [3]. Фехтовальщики, обладающие высокой самооценкой, не просто верят в свои силы — они осознают свои достижения и понимают, что способны справляться с любыми сложностями, возникающими на их пути. Эта уверенность в себе непосредственно влияет на их выступления на бойцовской площадке. Когда фехтовальщик уверен в своих силах, он способен принимать смелые и решительные решения в самых критических ситуациях, что может стать определяющим фактором в поединке.

Кроме того, фехтовальщики высокого спортивного уровня обладают *стойкостью к стрессу*. Умение сохранять эмоциональную стабильность в условиях высокого давления и напряжения делает их конкурентоспособными. Они умеют контролировать свои эмоции, не позволяя стрессу влиять на результаты своей игры. Это качество позволяет им действовать обдуманно и профессионально даже в самых сложных условиях, когда на кону стоит не только победа, но и репутация [2].

Способность фехтовальщиков быстро *адаптироваться к переменным условиям* соревнования и принимать решения в меняющейся ситуации — еще один важный аспект их успеха. Гибкость и адаптивность помогают

спортсменам успешно справляться с неожиданностями, которые могут возникнуть во время боя. Например, если противник меняет тактику или использует неожиданные приемы, фехтовальщик, обладающий высокой адаптивностью, способен быстро реагировать и находить эффективные контрмеры. Это позволяет не только защитить себя, но и использовать ситуацию в свою пользу, что в конечном итоге может привести к победе.

Таким образом, сила воли, настойчивость, уверенность в себе, стойкость к стрессу и способность к быстрой адаптации — это не просто волевые качества, а комплекс навыков, которые делают фехтовальщика успешным спортсменом. Эти качества формируют не только личность фехтовальщика, но и его подход к тренировкам и соревнованиям, что в итоге ведет к высоким достижениям в этом сложном и динамичном виде спорта. В целом, волевые качества фехтовальщиков высокого спортивного уровня являются неотъемлемой частью их успеха. Эти качества не только играют важную роль в спорте, но и способствуют формированию сильного характера и лидерского потенциала у фехтовальщиков. Постоянное развитие и тренировка этих качеств важны не только для достижения спортивных высот, но и для личностного роста спортсмена, что в конечном итоге ведет к успеху как на спортивной арене, так и в жизни в целом.

#### **Список использованных источников:**

1. Аверьянов, А.Г. Актуальные психические состояния у спортсменов и их регуляция в соревновательной деятельности / А.Г. Аверьянов - Л., 2012. - 16 с.
2. Ильин, Е.П. Психология воли / - СПб., 2000.- с.114-254.
3. Шайхтдинов, Р.З. Личность и волевая готовность в спорте / Р.З. Шайхтдинов - М.: 1997. – 259 с.

**НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА  
РЕАЛИЗАЦИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ГРАЖДАН  
РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

**THE FOCUS OF A HEALTHY LIFESTYLE ON THE  
REALIZATION OF PHYSICAL ACTIVITY OF CITIZENS  
OF DIFFERENT AGE GROUPS**

*V.N. Кудрицкий*

*кандидат педагогических наук, доцент,  
член БрООО «Ветераны ФКиС», (Брест, Беларусь)*

*T.S. Демчук*

*кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой физической культуры  
УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»*

*(Брест, Беларусь)*

*Л.В. Плеханова*

*член БрООО «Ветераны ФКиС», (Беларусь, Брест)*

*V. N. Kudritskiy*

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
member of the NGO "Veterans of the FKis", (Brest, Belarus)*

*T.S. Demchuk*

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the  
Department of Physical Culture at the Pushkin State University  
of Higher Education. (Brest, Belarus)*

*L.V. Plekhanova,*

*member of the NGO "Veterans of the FKis", (Belarus, Brest)*

**Аннотация.** Регулярное соблюдение требований здорового образа жизни способствует продлению качества жизни человека на долгие годы и сохранение хорошего состояния работоспособности. В этом также большую роль играют занятия оздоровительной физической культурой, направленные на укрепление здоровья занимающихся не зависимо от их возраста.

**Ключевые слова:** образ жизни, здоровье, возраст, физическая культура, качество жизни, работоспособность, жизнедеятельность.

**Annotation.** Regular compliance with the requirements of a healthy lifestyle contributes to prolonging a person's quality of life for many years and

maintaining a good state of working capacity. Recreational physical education, aimed at strengthening the health of those involved, regardless of their age, also plays an important role in this.

**Keywords:** lifestyle, health, age, physical culture, quality of life, efficiency, vital activity.

Как показали научные исследования, регулярное соблюдение требований здорового образа жизни и систематическое выполнение различных оздоровительных физических упражнений эффективно влияют на укрепление здоровья занимающихся не зависимо от возраста.

Формирование понятия о здоровом образе жизни является педагогическим процессом, направленным на то, чтобы занимающиеся могли осознанно придерживаться его принципов.

Научно доказано, что такие факторы, как образ жизни, двигательная активность, генетическая предрасположенность, влияние внешней среды и уровень развития здравоохранения, существенно влияют на состояние здоровья человека. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считается, что на уровень здоровья человека, в среднем, вклад наследственности достигает 16%; окружающей среды -22%; медицинской помощи - 9%; образа жизни - 50%.

Поэтому основой здоровья человека является его образ жизни, который включает рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную и общественную гигиену, закаливание организма, рациональное питание [1].

Однако этого будет не достаточно, если в оздоровительный процесс не будут включены занятия с использованием оздоровительных физических упражнений, в первую очередь, направленные на развитие гибкости, при такой организации занятий можно в более короткие сроки добиться оздоровительного эффекта.

Одним из главных требований при выполнении оздоровительных физических упражнений, является регулярное выполнение заданий в одно и тоже время. Физические упражнения рекомендуется выполнять в медленном темпе, дыхание должно быть равномерным и без задержки. Как правило в оздоровительный комплекс рекомендуется включать 6–8 упражнений типа зарядки на развитие мышц верхнего плечевого пояса, туловища и нижних конечностей. Эффективными будут физические упражнения на растягивание мышц, упражнения на гибкость, медленные наклоны туловища в разные стороны, плавные приседания и обязательно упражнения на дыхание и расслабление.

Особое внимание в процессе занятий рекомендуется уделять вопросам правильного дыхания при выполнении различных упражнений, при этом дыхание должно быть равномерным, глубоким и без задержки. Также рекомендуется выполнять поочередно упражнения на гибкость, растягивание мышц и связок, на удержание равновесия, на дыхание и расслабление [2].

Важным моментом при организации занятий является включение в тренировочный процесс релаксационных физических упражнений, которые создают условия для увеличения эмоционального фактора занятий и повышают мотивацию к занятиям физической культурой. В этом случае полезны упражнения, направленные на глубокое расслабление всего организма, в результате чего, уменьшаются болевые ощущения и нервно-психическое напряжение [3].

Особое место в оздоровительных целях рекомендуется отводить регулярному выполнению упражнениям на велотренажере, имитирующем езду на велосипеде в статическом положении. Для получения оздоровительного эффекта при занятиях на велотренажере рекомендуется начинать тренировочные занятия с более легкой нагрузки 3 раза в неделю по 20-30 минут. После месячной тренировки, когда мышцы окрепнут можно

тренироваться ежедневно. При достижении определенного уровня физической подготовки рекомендуется использовать метод интервальной тренировки. В данном случае, занимающийся после 3-5 минутной разминки выполняет кручение педалей в спокойном темпе, затем переходит на более интенсивную работу и вновь переходит на умеренную в соотношении – 1 минута кручение педалей в быстром темпе, после – 3 минуты в спокойном темпе. По такой схеме 30-40 минут продолжается интервальная тренировка с последующей заминкой и окончанием занятия [4].

Таким образом, приобщение занимающихся к выполнению норм и требований компонентов здорового образа жизни и включение оздоровительной физической культуры в повседневный режим дня будет способствовать сохранению и укреплению здоровья и работоспособности за счет увеличения моторной плотности занятий и эмоционального фактора. А предложенные методики в организации занятий создают условия для регулярного выполнения физических упражнений и более активного использования различных оздоровительных средств в повседневной жизни.

#### **Список использованных источников:**

1. Кудрицкий В.Н., Новицкий А.А., Кисель М.А. Инклюзивное направление в организации здорового образа жизни лиц пожилого возраста /Сборник научных трудов ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского/ В.Н. Кудрицкий, А.А. Новицкий, М.А. Кисель. – 2022. – С. 26-28
2. Кудрицкий В.Н., Орлова Н.В., Плеханова Л.В. Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья лиц пожилого возраста /Сборник научных трудов ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского/ В. Н. Кудрицкий, Н.В. Орлова, Л.В. Плеханова – 2022. – С. 28–32
3. Кудрицкий В.Н., Хевук Н.Н., Новицкий А.А. Инклюзивный подход в организации занятий с использованием технических средств и фитнеса лицами

пенсионного возраста /Сборник материалов VIII Межд. науч.-техн. конф. Минск, БНТУ/ В.Н. Кудрицкий, Н.Н. Хевук, А.А. Новицкий – 2022. – С. 89–95

4. Орлова Н.В., Козлова Н.И. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах: метод. рекомендации для студ. всех специальностей // Брест. БрГТУ. Брест, 2013. – 17 с.

## **ДИАГНОСТИКА И РЕГУЛИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

## **DIAGNOSTICS AND REGULATION OF PHYSICAL ACTIVITY IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*R.I. Курмакаев, студент, Ф.Я.Мухутдинов, преподаватель ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва», Россия, Казань*

*R.I. Kurmakaev, student, F.Ya.Mukhutdinov, teacher of GBPOU "Kazan School of Olympic Reserve", Russia, Kazan*

**Аннотация.** В статье обосновывается необходимость осуществления мониторинга физического развития и физической подготовленности обучающихся для активного вмешательства в процесс физического воспитания и коррекции отклонений в здоровье детей и подростков, а также обеспечения эффективности занятий и оздоровительный эффект уроков физической культуры.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая нагрузка, диагностика, регулирование физических нагрузок.

**Abstract.** The article substantiates the need to monitor the physical development and physical fitness of students for active intervention in the process of physical education and correction of deviations in the health of children and

adolescents, as well as ensuring the effectiveness of classes and the health effect of physical education lessons.

**Key words:** physical education, physical activity, diagnostics, regulation of physical activity.

В современном мире проблема сохранения и укрепления здоровья детей и подростков становится всё более актуальной. Одним из ключевых аспектов в решении этой проблемы является физическая культура. Уроки физической культуры в образовательных учреждениях играют важную роль в формировании здорового образа жизни и развитии физических качеств учащихся.

Однако для достижения и поддержания высокого уровня здоровья средствами физического воспитания возможно лишь при использовании всех необходимых упражнений и их правильном дозировании. Укреплять здоровье физическими упражнениями можно, только зная, что, как и сколько нужно делать.

Диагностика и регулирование физических нагрузок позволяют оптимизировать процесс обучения, учитывать индивидуальные особенности обучающихся и предотвращать возможные негативные последствия для их здоровья.

Актуальность темы обусловлена тем, что мониторинг физического развития и физической подготовленности обучающихся необходим для активного вмешательства в процесс физического воспитания и коррекции отклонений, обеспечивая эффективность занятий и оздоровительный эффект.

Объект исследования: уроки физической культуры в образовательном учреждении МБОУ «Школа № 55» г. Казани.

Предмет исследования: диагностика и регулирование физических нагрузок на уроках физической культуры.

Цель исследования: выявление эффективности методов диагностики и регулирования физических нагрузок на уроках физической культуры у обучающихся 9 классов в МБОУ «Школа № 55» г. Казани.

Реализация выше поставленной цели потребовала постановки и решения ряда задач:

1. Изучить теоретические основы диагностики и регулирования физических нагрузок на уроках физической культуры на основе анализа научно-методической литературы.
2. Проанализировать существующие методы диагностики и регулирования физических нагрузок.
3. Исследовать влияние различных видов физических нагрузок на физическое развитие и здоровье обучающихся.

Гипотеза исследования: предполагалось, что правильное нормирование физических нагрузок на уроках физической культуры в образовательных учреждениях снижает риск травматизма и улучшает здоровье обучающихся, если учитываются адаптационные возможности организма, степень функциональной зрелости физиологических систем и уровни развития двигательных возможностей.

Физическая культура - единственный предмет в школьной программе, который напрямую связан со здоровьем обучающихся.

Ежегодно до 1 сентября на основании медицинских справок о состоянии здоровья, выданных организацией здравоохранения в порядке, установленном законодательством Российской Федерации, приказом руководителя учреждения образования, обучающиеся распределяются на медицинские группы для учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура» - основную, подготовительную, специальную медицинские группы. В каждом конкретном случае применяются наиболее оптимальные способы регулирования физической нагрузки для эффективного решения задач урока.

Физическая нагрузка - это определённая величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Физическая нагрузка на уроке физической культуры в значительной мере определяется дозировкой физических упражнений, т. е. количеством упражнений, их повторяемостью, временем, отводимым на выполнение упражнений, а также условиями их выполнения

Диагностика физической нагрузки - это процесс оценки состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма во время физической активности.

Сердце представляет собой насос, перекачивающий кровь и обеспечивающий ее доставку ко всем тканям, а легкие являются главным органом дыхательной системы, которая насыщает эту кровь кислородом.

Физические упражнения активизируют функцию дыхания и увеличивают поступление кислорода в организм. Под влиянием физических упражнений увеличивается количество воздуха, вентилируемого легкими. Дыхательные мышцы становятся более развитыми, реберные хрящи эластичными и в значительной мере обуславливают качество вдоха. Увеличивается экскурсия грудной клетки, которая определяется разностью ее окружности на полном вдохе и полном выдохе.

Период 15-16 лет является сенситивным периодом в повышении адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы. Адаптационные возможности девятиклассников близки к уровню взрослых, именно этот возраст является периодом развития силы, выносливости, быстроты.

Исследования проводились среди обучающихся 9 класса МБОУ СОШ №55 с октября 2023 года по май 2024 года. Выборка составила 15 человек. Возраст испытуемых 15-16 лет. Все респонденты по медицинским показаниям отнесены к основной медицинской группе. Планирование

учебно-тренировочного процесса у обучающихся было направлено на оценку соответствия физической нагрузки на возраст.

Исследование проводилось в три этапа:

Первый этап (октябрь-декабрь 2023 года) включал изучение и анализ литературы по теме исследования. Проводилось педагогическое тестирование на основе показателей пульса для выяснения реакции сердца на нагрузку, вызванной серией упражнений, что позволяло оценить эффективность регулирования нагрузки.

На втором этапе исследования (январь-март 2024 года) проводились наблюдения за учебно-тренировочным процессом по регулированию физической нагрузки, а также были внедрены в программу изменения по полученным показателям первичных результатов.

На третьем этапе исследования (апрель-май 2024 года) проводился педагогический эксперимент, осуществлялся анализ и обобщение полученных данных.

В работе использовались следующие методы исследования: теоретический анализ литературных источников по выбранной теме; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; метод сравнительного анализа.

Педагогический эксперимент проводился с целью регулирования физической нагрузки для достижения высших результатов в обучении и воспитании обучающихся. Тестирование проводилось дважды: в конце апреля и в середине мая 2024 года.

Использовались следующие тесты: «Приседания за 30 секунд», «Отжимания за 30 секунд» и «Прыжки со скакалкой за 30 секунд»

Задача респондентов заключалась в том, чтобы сделать как можно больше повторений. Полученные результаты фиксировались в протоколы тестирования, а также измерялся пульс до и после тестирования.

Занятия по регулированию физической нагрузки после первого тестирования проводились следующим образом:

1. Для учащихся, которым подходит данная физическая нагрузка (ЧСС находится в норме), не были изменены занятия.
2. Для учащихся, которым не подходит данная физическая нагрузка (ЧСС находится выше нормы), занятия были изменены таким образом: в подготовительной части урока вместо бега выполняли ходьбу.

Для выявления подходящей физической нагрузки у каждого респондента измерялся пульс до нагрузки (в покое) и после выполнения теста. Время восстановления пульса до исходного уровня к третьей минуте считается хорошим показателем, к четвёртой-пятой минуте - удовлетворительным, к шестой минуте и более - неудовлетворительным.

После проведения тестирований выяснилось, что для 9 (60%) обучающихся данная физическая нагрузка, подходит, а для 6 (40%) не подходит, причем из них у 4-х (27%) респондентов зафиксирован удовлетворительный показатель восстановления пульса и у 2-х – неудовлетворительный (13%).

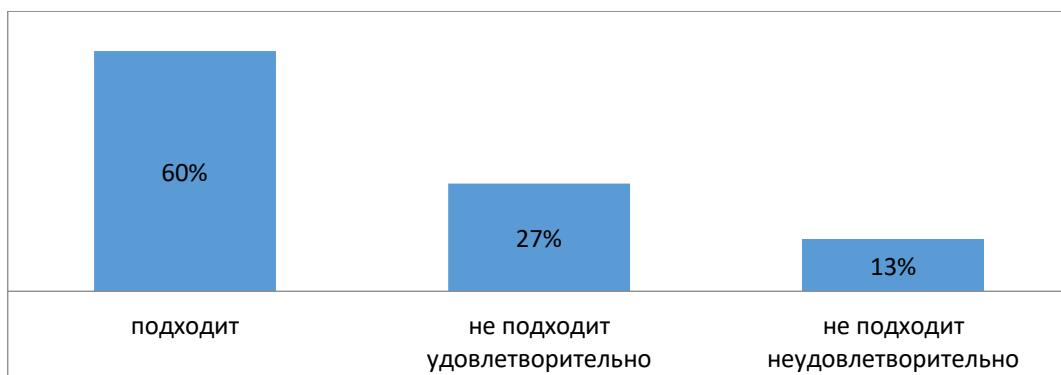


Рисунок 1 – Результаты диагностики физической нагрузки после первичного тестирования

Таким образом, почти половина обучающихся 9 класса испытывает трудности с нагрузкой, так как она превышает их физические возможности. У некоторых обучающихся наблюдался повышенный пульс, что указывает на перегрузку сердечно-сосудистой системы. На основе анализа ситуации

сделан вывод, что таким респондентам необходимо снизить интенсивность физических упражнений в виде замены бега на ходьбу.

Результаты исследования были внедрены в учебно-тренировочный процесс обучающихся 9-х классов МБОУ СОШ №55 и проводилась в течение 4 недель на каждом занятии физической культуры.

Для повторной оценки соответствия физической нагрузки учащихся была проведена диагностика. Использовались те же тесты. Результаты представлены на рисунке 2.

После проведения итоговых тестирований было выявлено, что один человек успешно адаптировался к физической нагрузке. Показатели стали следующими: 10 обучающимся (67%) подходит данная физическая нагрузка и 5 - не подходит, причем, 3 респондента (20%) имеют удовлетворительный показатель восстановления пульса и 2 (13%) – неудовлетворительный. Результаты представлены на рисунке 2.

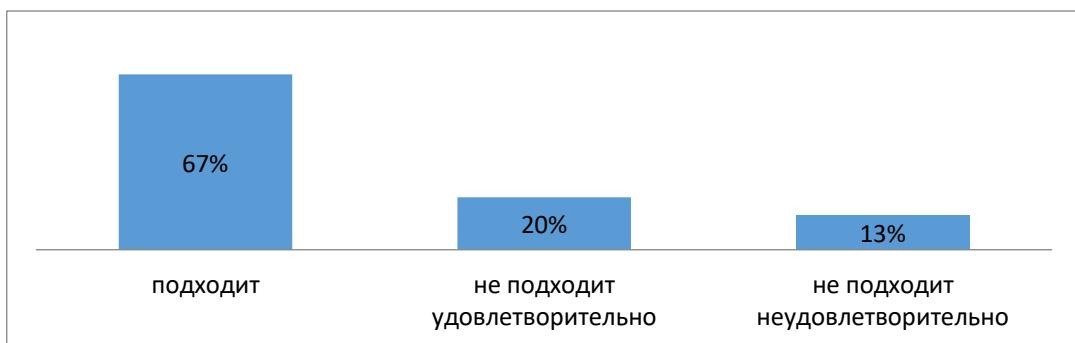


Рисунок 2 – Результаты диагностики физической нагрузки после вторичного тестирования

Было выявлено, что 1 респондент успешно адаптировался к физической нагрузке. Показатели стали следующими: 10 обучающимся (67%) подходит данная физическая нагрузка и 5 - не подходит, из которых 3 (20%) имеют удовлетворительный показатель восстановления пульса и 2 (13%) – неудовлетворительный.

Также улучшились средние результаты при повторном выполнении тестов «Отжимание за 30 секунд» и «Прыжки со скакалкой за 30 секунд.

Средний результат увеличился на одно повторение. В тесте «Приседания за 30 секунд» средний результат остался неизменным.

Можно прийти к заключению, что вовремя проведённая диагностика физической нагрузки у обучающихся 9 класса на уроке физической культуры и внедрение соответствующих изменений в учебно-тренировочный процесс привели к положительным результатам, как на итоговом тестировании, так и на общем состоянии здоровья класса.

Диагностика и регулирование физической нагрузки на уроках физической культуры имеют большое значение для поддержания здоровья, успешного обучения и развития обучающихся.

Чтобы определить оптимальную нагрузку на уроке, учителю необходимо учитывать состояние здоровья, функциональные возможности и физическую подготовленность каждого обучающегося, а также его индивидуальные особенности и степень предшествующих нагрузок.

Важно отметить, что чрезмерная физическая нагрузка может привести к проблемам со здоровьем, таким как: нарушения сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и нервной системы. Также возможны потеря веса, боли в мышцах, суставах и связках, головные боли и судороги. Поэтому необходимо своевременно проводить диагностику и по необходимости регулировать физическую нагрузку у обучающихся во избежание вышеперечисленных проблем.

#### **Список использованных источников:**

1. Винокуров Е.Е. Распределение школьников на медицинские группы, - М.: Образование, 2021. - 232с.
2. Масленников Р. Г. Физиологические особенности юношеского организма и их учет в спортивной тренировке, - М.: Физкультура и спорт, 2021. - С. 2-5.
3. Опарина О. Н. Функциональные резервы адаптации, - М.: Спорт, 2022. - 23 с.

4. Холмогорова И. Н. Влияние физических упражнений и спорта на развитие растущего организма, - М.: Физкультура и спорт, 2023- С. 17-21.

## **АНАЛИЗ ТОЧНОСТИ УКОЛА В ФЕХТОВАНИИ НА РАПИРАХ В РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЯХ**

### **ANALYSIS OF THE ACCURACY OF THE TOUCHES IN FOIL FENCING OF VARIOUS AGE CATEGORIES**

*Мухина Ю.А., инструктор-методист  
ГАУ ДО «РСШОР по фехтованию»*

*Россия, Казань,*

*Mukhina Y.A., instructor-methodologist  
GAU DO "RSSHOR fencing"  
Russia, Kazan*

**Аннотация.** В зависимости от возрастной категории в фехтовании меняется как количество приемов, тактика и точность укола. Для того чтобы ее совершенствовать, необходимо проанализировать на каком уровне она находится в каждой возрастной категории и как она изменяется с возрастом.

**Ключевые слова:** фехтование, рапира, возрастная категория, точность, укол.

**Annotation.** Depending on the age category in fencing, both the number of techniques, tactics and accuracy of the touche change. In order to improve it, it is necessary to analyze at what level it is in each age category and how it changes with age.

**Keywords:** fencing, foil, age category, accuracy, touche.

**Цель исследования** выявить различия в точности укола у фехтовальщиков-рапиристов в разных возрастных категориях.

**Организация и методы исследования** анализ соревновательной деятельности сезона 2022/23 и методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Для сравнения точности укола был проведён анализ соревновательной деятельности в следующих возрастных категориях:

- Первенство России по фехтованию среди юношей и девушек до 15 лет (спортсмены от 13 лет, разряд – не ниже II юн.);
- Первенство России по фехтованию среди юношей и девушек до 18 лет (спортсмены от 14 лет, разряд – не ниже I юн.);
- Первенство России по фехтованию среди юниоров и юниорок до 21 года (спортсмены от 14 лет, разряд – не ниже II);
- Кубок России по фехтованию среди мужчин и женщин (спортсмены от 14 лет, разряд – не ниже I).

Анализ состоял из оценивания фехтовальных боев табло 16, табло 8, полуфиналов и финалов, определения количества атакующих (атака, повторная атака, повторный укол, атака на подготовку, «Прямая рука») защитных (ответ, контролирует, перехват) и выигранных контратакующих (контратака, «ремиз») действий во время боя в поражаемую и неподражаемую поверхность. Не учитывались обоюдные уколы и уколы, которые не достигли поверхности тела противника (не зафиксированные фехтовальным аппаратом).

В возрастной категории до 15 лет спортсмены преимущественно использовали простые атакующие действия (девушки – 44,02%, юноши – 54,74%), в количестве защитных (девушки – 31,43%, юноши – 22,71%) и контратакующих (девушки – 26,47%, юноши – 22,8%) действий отличается по количеству применений (таблица 1).

Таблица 1 – Результативность фехтовальных действий в возрастной категории до 15 лет

	Точные уколы за фехтовальный бой	Уколы в не поражаемую поверхность	Уколы в не поражаемую поверхность	Уколы в не поражаемую поверхность

		ата��ующих действиях	защитных действиях	контратакующих действиях
Среднее значение (%)				
Ж	59,95	46,25	35,8	27,75
М	64,97	40,67	32,98	23,39
Средне квадратическое отклонение (%)				
Ж	10,73	14,03	25,16	23,31
М	12,11	16,29	22,69	15,59

В возрастной категории до 18 лет спортсмены в основном также превалируют атакующие действия (девушки – 53,78%, юноши – 52,9%), защитные (девушки – 25,89%, юноши – 21,51%) и контратакующие (девушки – 20,31%, юноши – 25,62%) незначительно, но уменьшается их применение. За счет увеличения состава используемых приемов и в стабилизации скоростно-силовых качеств преодоление оружия после защиты становится менее эффективным (таблица 2).

Таблица 2 - Результативность фехтовальных действий в возрастной категории до 18 лет

	Точные уколы за фехтовальный бой	Уколы в неподражаемую поверхность атакующих действиях	Уколы в неподражаемую поверхность защитных действий	Уколы в неподражаемую поверхность в контратакующих действиях
Среднее значение (%)				
Ж	59,95	41,9	46,62	28,81
М	61,97	41,86	40,02	28,09
Средне квадратическое отклонение (%)				
Ж	11,71	13,22	21,1	21,03
М	8,26	13,88	14,57	14,86

В возрастной категории до 21 года спортсмены объемы атакующих действий снижаются по сравнению с предыдущей возрастной категорией (юниорки – 41,06%, юниоры – 51,62%), показатели контратакующих (юниорки – 23,36%, юниоры – 21,67%) держаться на том же уровне, количество защитных действий увеличивается (юниорки – 30,88%, юниоры – 26,51%) из-за более маневренных и выжидательных боев (таблица 3).

Таблица 3 - Результативность в возрастной категории до 21 года

	Точные уколы за фехтовальный бой	Уколы в неподражаемую поверхность атакующих действиях	Уколы в неподражаемую поверхность в защитных действиях	Уколы в неподражаемую поверхность в контратакующих действиях
Среднее значение (%)				
Ж	58,14	46,55	46,93	28,37
М	63,38	38,23	40,89	29,15
Средне квадратическое отклонение (%)				
Ж	7,78	7,81	12,59	23,61
М	7,6	9,95	14,14	18,95

По результатам анализа Кубка России в применении атакующих действиях во взрослой возрастной категории самые большие показатели (женщины – 48,18%, мужчины – 58,15%), в защитных действиях объем применения различается по половому признаку (женщины – 33,17%, мужчины – 20,7%) действий, контратакующие действия (женщины – 18,66%, мужчины – 21,17%) в этой возрастной категории применяют меньше всего (таблица 4).

Таблица 4 - Результативность фехтовальных действий в взрослой возрастной категории

	Точные уколы за фехтовальный бой	Уколы в неподражаемую поверхность атакующих действиях	Уколы в неподражаемую поверхность в защитных действиях	Уколы в неподражаемую поверхность в контратакующих действиях
Среднее значение (%)				
Ж	58,14	46,55	46,93	28,37
М	63,03	34,43	38,65	28,63
Средне квадратическое отклонение (%)				
Ж	7,78	7,81	12,59	23,61
М	8,05	9,20	14,86	17,92

Для выявления точности укола у фехтовальщиков-рапиристов разной квалификации использовали коэффициент вариации, чтобы рассеивание данных отразило общую разницу в данных (таблица 5).

Таблица 5 - Коэффициент вариации точных уколов (%)

	Женщины		Мужчины
Первенство России до 15 лет	1,93	Первенство России до 15 лет	2,26
Первенство России до 18 лет	2,29	Первенство России до 18 лет	1,10
Первенство России до 21 года	1,04	Первенство России до 21 года	0,91
Кубок России	1,51	Кубок России	0,98

Среди женщин самый высокий коэффициент вариаций, а, следовательно, самый низкий результат в точности нанесения укола в поражаемую поверхность среди юношей до 15 лет и девушек до 18 лет. Самое незначительное рассеивание данных у мужчин, но среди женщин

этот показатель находится только на втором месте после юниорок и в 1,5 раза больше, чем у мужчин.

**Выводы.** В среднем уколы в поражаемую поверхность в бою не превышают 65% среди мужчин и 59% среди женщин в разных возрастных категориях. У мужчин с повышением возрастной категории точность укола возрастает, в женском фехтовании, по анализу соревновательной деятельности сезона 2022-2023 гг. самая высокая точность в возрастной категории до 21 года, а самая низкая в возрастной категории до 18 лет.

Начиная с возрастной категории до 15 лет у мужчин и у женщин применение атакующих действий увеличивается, но точность укола снижается. Применение защитных действий у мужчин с повышением возраста снижается, но точность укола во взрослой возрастной категории и в категории до 15 лет выше, чем в возрастной категории до 18 лет и до 21 года. Объем использования контратакующих действий также понижается с увеличением возраста, но точность этих уколов возрастает.

Среди женщин также объем применение атакующих действий выше, чем в возрастной категории до 15 лет, но ниже чем в категории до 18 лет, точность этих уколов самая высокая в возрастной категории до 21 года, а самый низкий показатель во взрослой возрастной категории. Защитных действий к взрослой возрастной категории начинает применяться больше и точность нанесения укола в защите растет. Частота применения контратакующих действий с возрастом уменьшается и повышается их точность, как и у мужчин.

#### **Список использованных источников:**

1. Мовшович, А.Д. Фехтование. Примерная программа спортивной подготовки : методическое пособие / А.Д. Мовшович, Л.Г. Рыжкова. – под общей редакцией А.Д. Мовшовича. – М.; 2018. – 202 с. – Текст : непосредственный.

2. Правила вида спорта «фехтование» Утверждены приказом Министерства спорта РФ от 08.08.2016 № 944 (ред. от 28.01.2019 № 54) – URL:

<https://www.rusfencing.ru/upload/iblock/47f/47fc2055a85bb997697abd1f1c727b20.pdf> (Дата обращения 07.11.2021). – Текст : электронный.

## **К ВОПРОСУ О ПОЛИТИЧЕСКОМ ПРОТЕСТЕ КАК МЕХАНИЗМЕ ПОЛИТИЗАЦИИ СПОРТА В МЕЖДУНАРОДНОМ ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ**

### **ON THE ISSUE OF POLITICAL PROTEST AS A MECHANISM FOR THE POLITICIZATION OF SPORT IN THE DEVELOPMENT OF THE OLYMPIC MOVEMENT**

*O.M. Прохорова  
преподаватель ГБПОУ  
«Казанское училище олимпийского резерва»,  
Россия, Казань  
O.M. Prokhorova  
teacher of GBPOU  
«Kazan School of Olympic Reserve»,  
Russia, Kazan*

**Аннотация.** Спорт становится важным социальным явлением современности. В олимпийской хартии закладывается принцип невмешательства никаких политических сил в проведение Игр. Но в второй половине XX и особенно в начале XXI века политика все глубже проникает в спортивные события. В статье представлены результаты проведенного автором исследования по выявлению и систематизации различных форм политического протеста в международном олимпийском движении и обобщение полученных данных.

**Ключевые слова:** Международный Олимпийский Комитет (МОК), политический протест, Олимпийские Игры, спорт высших достижений.

**Annotation.** Sport is becoming an important social phenomenon of our time. The Olympic Charter establishes the principle of non-interference by any political forces in the holding of the Games. But in the second half of the 20th century and especially at the beginning of the 21st century, politics has penetrated deeper and deeper into sporting events. The article presents the results of the author's research to identify and systematize various forms of political protest in the international Olympic movement and a summary of the data obtained.

**Keywords:** International Olympic Committee (IOC), political protest, Olympic Games, high-performance sport.

**Цель исследования** – выявление и систематизация проявлений различных форм политизации в сфере олимпийского спорта и причины этого явления.

**Объект исследования** – спорт высших достижений и структурные элементы олимпийского движения – МОК, НОК, олимпийские игры, меры и санкции.

**Предмет исследования** – политический протест как механизм политизации спорта в международном олимпийском движении.

**Методы исследования** – теоретический анализ литературы по проблеме исследования, систематизация, обобщение.

**Актуальность исследования.** В последний год в Международном олимпийском комитете всерьез начали обсуждать вопрос об отмене 50 правила Олимпийской хартии. Это одна из главных статей хартии, которая не допускает во всех олимпийских зонах любые демонстрации или пропаганду политического, религиозного и расового характера. В июне 2020 года Олимпийский комитет США при поддержке движения Global Athlete и Канадского центра по этике в спорте (CCES) направил в МОК требование упразднить это правило. Глава МОК Томас Бах в своей колонке в *Guardian* Бах раскритиковал инициативу американской стороны: «Олимпийские игры в первую очередь касаются спорта. Атлеты являются

символом формы, солидарности и мира. Они выражают уважение друг к другу, демонстрируя политический нейтралитет. Сила единства Игр может действовать лишь в том случае, если все уважают друг друга и проявляют солидарность. Иначе Олимпиада превратится в площадь для демонстрации. Объединить мир этим не удастся» [2].

Еще несколько лет назад вопрос об исключении одного из основополагающих принципов олимпийского движения вызвал бы крайнее сопротивление со стороны международной общественности. Сейчас же его выносят на официальный уровень и часть спортивного сообщества принимает это в роли прогрессивного шага для развития олимпизма. Споры о связи политики и спорта возникают на всех играх, но никогда ранее не было столь прямой попытки легализовать политическое влияние на Олимпийские игры, которые призваны объединять людей по всему миру.

Не остается сомнений относительно того, что спорт высших достижений, то есть Олимпийские игры и олимпийское движение в целом, были политизированы с самого начала своей истории. И одним из проявлений политического мнения является протест. Политический протест во время подготовки или проведения Олимпийских игр является одной из мер серьезного морального давления на страну-организатора игр, международное олимпийское движение и мировое сообщество в целом с целью донесения инициаторами процесса своей точки зрения на события.

Политический протест, связанный с олимпиадами, может быть комбинированным и сопровождаться и другими мерами, такими как экономические санкции, эмбарго, политическое охлаждение отношений с соответствующей страной или странами. Международная изоляция предусмотрена Уставом ООН как мера принуждения без применения сил, и спортивные санкции находятся здесь в общем контексте.

В зависимости от уровня инициатора и, соответственно, его возможностей влиять на ситуацию политический протест может

предполагать демонстративный отказ в ходе подготовки и проведения очередных Олимпийских игр от соблюдения норм, предписанных документами МОК, от участия в играх в целом, в отдельных соревнованиях, церемониях, а также от приглашения определённых национальных сборных на игры. Главным образом причины протестов в ходе подготовки и проведения игр носят политический характер, хотя иногда случаются и неполитические протесты, а также протесты, однозначная классификация которых может служить предметом дискуссий. Инициатором протеста может выступать:

- международное сообщество в лице его авторитетных наднациональных структур — ООН, МОК, других международных организаций;
- группа союзных государств, обычно объединённых в формальный или неформальный военно-политический блок;
- отдельное государство, обычно представленное в олимпийском движении на уровне Национального олимпийского комитета (НОК);
- группа спортсменов или отдельный спортсмен в индивидуальном порядке [1].

Какой-то единой организационной формы как таковой у политических протестов не существует, и каждый раз Хартия и другие регламентирующие документы МОК «испытываются на прочность» различными способами. Однако за время проведения олимпиад в современном виде (с 1896 года) сложилась определённая практика [3]. Систематизация форм политических протестов с иллюстрацией примеров представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Формы политических протестов

Форма	Примеры
Необычное, привлекающее внимание	Мексика 1968 г. американские легкоатлеты Томми Смит и Джон Карлос на пьедестале почета во время исполнения

общественности, поведение, политический жест спортсмена на официальных мероприятиях Олимпиады	гимна США подняли вверх сжатые кулаки в черных перчатках, выразив этим действием протест против расизма и расовой сегрегации в Соединенных Штатах. В наказание они были исключены из команды и от участия в соревнованиях.
Ношение на одежде или иная форма демонстрации определённой символики, имеющей политический подтекст	Серб Милорад Чавич на чемпионате Европы по плаванию в Эйнховере 1968 г, появился в футболке с надписью «Косово – это Сербия», за что был отстранен от дальнейшего участия в соревнованиях; 2008 год – египетский игрок Мохаммед Абутрики, на чемпионате Африки в Гане забив мяч в ворота Судана, показал написанный на майке лозунг солидарности с палестинцами Газы.
Игнорирование каких-либо предписанных протоколом игр мероприятий, церемоний, соревнований, официальных лиц	В 1956 г на Играх в Мельбурне венгерская команда отказалась выступать под флагом ВНР, заменив его флагом Венгрии образца 1918 г. Это было ответом на венгерские события в знак протesta против действий СССР. Тогда бойкотом игр Венгрию поддержали Нидерланды, Испания, Швейцария. По окончанию Игр часть спортсменов-венгров предпочла не возвращаться на родину.
Бойкот, тотальное неучастие в Олимпийских играх, предполагающее организованный отзыв сборной или прекращение её подготовки к играм	Бойкот Олимпийских игр 1980 года в Москве. Игры бойкотировали: США, Китай, Израиль, Саудовская Аравия. А команды из Великобритании, Франции, Греции, Дании, Австрии, Бельгии, Испании, Италии и др. выступали не под своими национальными флагами, а под олимпийским. Причина бойкота: участие СССР в афганском конфликте. Бойкот Олимпийских игр 1984 года в Лос-Анжелесе. Игры бойкотировали: СССР и присоединившиеся к нему Болгария, ГДР, Вьетнам, Монголия, Лаос, Куба, Чехословакия и др. Команда Ирана единственная не поехала на обе Олимпиады. Причина бойкота: по мнению советской делегации, не была обеспечена должная безопасность спортсменов.
Демонстративный выход страны из международного олимпийского движения.	Политические события в Китае 1949 г, как следствие, два олимпийских комитета – Тайбэйский и Пекинский – подали заявку на участие в Олимпийских играх 1952 года. МОК принял решение об участии спортсменов из обеих частей расколотой страны. В знак протеста против решения МОК о приглашении спортсменов из Тайваня, делегация Китайской Республики покинула Игры. Так начался конфликт «двух Китаев» в олимпийском движении.

В настоящее время, политизация взаимоотношений в сфере спорта усиливается, связано это в первую очередь с обострением политических разногласий между Россией и странами Запада. Например, еще в 2008 г. США пытались лишить Россию права проведения зимней Олимпиады в 2014 г. в Сочи из-за грузинского конфликта. Но, одними из самых скандальных и политизированных стали XXXI Олимпийские игры в Рио-де-Жанейро. Главный скандал – допинговый, содержал абсолютно политический смысл. Двоякое «чтение» допинговых проб агентством WADA, отстранение от участия российских легкоатлетов и тяжелоатлетов, а также всей параолимпийской сборной России – все это признак политического давления. На Олимпийских играх в Сочи результаты многих российских спортсменов были аннулированы за применение допинга, хотя позднее спортивный суд в Лозанне признал решение несостоительным и отменил аннулированные результаты 28 российских спортсменов. Не стала менее политизированной и Олимпиада в Пхенчхане, когда МОК отстранил Олимпийский комитет России от участия в играх. При этом российским спортсменам разрешили участвовать под нейтральным (олимпийским) флагом. Причина – допинг. Кроме того, специальная комиссия МОК по допуску россиян на ОИ оставила без приглашений более сотни чистых спортсменов, не объяснив причин. Лишение спортсменов представительства своей страны, национальной формы, гимна, флага- это ли не нарушение всех морально этических норм, предусмотренных Олимпийской хартией?

Приведенные примеры еще раз подтверждают, что в самом МОК давно назрел кризис. МОК финансируется за счет крупных спонсоров, телетрансляций, частных коммерческих вложений, рекламы и т.д. А, значит, крупный спонсор может влиять на принятие каких-либо дипломатических решений в отношении отдельных стран. С этим нельзя не согласиться, принимая во внимание сказанное выше. Крупные коммерческие компании,

рекламирующие свои марки, тоже платят огромные деньги за то, чтобы их названия ассоциировались с олимпийскими идеалами – честной борьбой, дружбой народов, миром во всем мире.

Таким образом, можно сделать вывод, что спорт и политика всегда находились в сложных взаимоотношениях с учетом конкретного исторического периода. «Спорт вне политики» - это, скорее всего, желание, а не реальность. За всю историю проведения Олимпиады не встречались примеры налаживания отношений между странами или решения внешнеполитических проблем с помощью бойкота спортивных состязаний. Стоит сделать вывод, что данный вид протesta не приносит никакой выгоды ни принимающей стране, ни странам-участницам. Тем не менее бойкоты и протесты на Олимпийских играх будут продолжаться, так как практически все глобальные международные площадки не могут абстрагироваться от отношений и конфликтов между странами.

Обобщая вышеизложенное, можно сделать вывод о том, что с помощью различных акций протеста отдельно взятые группы лиц или страны пытаются оказать влияние на ход политической жизни на арене Олимпийских игр, что требует более жесткого контроля как со стороны МОК, так и со стороны страны, принимающей Олимпийские игры. Можно утверждать, что олимпийское движение — это не просто отдельная ветвь в развитии культурного наследия человечества. К сожалению, она становится весомой силой в решении различных политических и межгосударственных споров.

#### **Список использованных источников:**

1. Лонгрид «Нас пугали отравленной колой и снайперами на крышах». Истории политических протестов на Олимпиадах: [https://www.sport-express.ru/olympics/reviews/istorii-politicheskikh-protestov-na-olimpiadah-kak-politika-vliyaet-na-sport-tokio-moskva-los-andzheles-1793904/?utm\\_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F](https://www.sport-express.ru/olympics/reviews/istorii-politicheskikh-protestov-na-olimpiadah-kak-politika-vliyaet-na-sport-tokio-moskva-los-andzheles-1793904/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F)

2. Википедия. Электронный ресурс: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>  
Олимпийское движение и политический протест

3. Бородин О. С. Спорт вне политики. История и современность /  
О. С. Бородин, Г. М. Поликарпова // Олимпийский бюллетень. № 14. –  
Москва: Анита-Пресс, 2013. – 388 с.

4. Политика в спорте высших достижений / А. П. Кошкин, А. В.  
Новиков, В. В. Черданцев, Е. Ю. Ряжина // Теория и практика физической  
культуры. – 2018. – № 6. – С. 73–75.

## **ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЕКТА НА СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

### **THE INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON THE ATHLETIC ACHIEVEMENTS OF ADOLESCENT ATHLETES**

*Э.М. Сафиуллина, аспирант, М.А. Филатова- Сафронова, научн. рук.,  
«Казанский инновационный университет им. В. Г. Тимирясова»,*

*Россия, Казань*

*E.M. Safiullina*

*postgraduate student,*

*M.A. Filatova- Safronova*

*scientific supervisor*

*"Kazan Innovative University named after V.G.Timiryasov"*

*Russia, Kazan*

**Аннотация.** Эмоциональный интеллект является важным фактором, способствующим спортивным достижениям подростков. Он влияет на управление эмоциями, взаимодействие в команде, мотивацию, лидерские качества и восстановление после травм. Развитие эмоционального интеллекта у молодых спортсменов может стать ключом к их успеху в спорте, открывая новые горизонты для достижения высоких результатов. Поэтому тренеры, родители и спортивные организации должны уделять внимание формированию и развитию эмоционального интеллекта у

подростков, что, безусловно, принесет свои плоды как на спортивной арене, так и в жизни в целом.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, подростковый возраст, спортсмен, достижения, мотивация, спорт, эмпатия.

**Abstract.** Emotional intelligence is an important factor contributing to the athletic achievements of adolescents. It affects emotion management, teamwork, motivation, leadership skills, and injury recovery. The development of emotional intelligence in young athletes can be the key to their success in sports, opening up new horizons for achieving high results. Therefore, coaches, parents and sports organizations should pay attention to the formation and development of emotional intelligence in adolescents, which will certainly bear fruit both in the sports arena and in life in general

**Keywords:** emotional intelligence, adolescence, athlete, achievements, motivation, sports, empathy.

Эмоциональный интеллект – это способность распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию, желания окружающих и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей для решения практических задач. По мнению С.Дж. Стейна и Г.И. Бука, эмоциональный интеллект является «способностью правильно истолковывать обстановку и оказывать на неё влияние, интуитивно улавливать то, чего хотят и в чём нуждаются другие люди, знать их сильные и слабые стороны, не поддаваться стрессу» [7].

Способность к пониманию различных эмоциональных реакций другого индивида появляется у человека еще в младенчестве при взаимодействии с матерью, отцом, близкими родственниками. В младшем дошкольном возрасте ребенка при помощи взрослых можно научить распознавать простые, но уже свои эмоции. Эмоциональный интеллект представляет собой важный аспект психологического развития, особенно в подростковом возрасте, когда формируются ключевые социальные навыки

и личностные качества, состоит из нескольких ключевых компонентов, каждый из которых играет важную роль в психологическом состоянии подростков. Развитие самосознания, саморегуляции, социальных навыков, эмпатии и мотивации способствует улучшению психоэмоционального благополучия, формируя основу для успешной социальной адаптации и личностного роста. Эмоциональный интеллект становится не только инструментом для улучшения межличностных отношений, но и важным фактором для общего психологического здоровья подростков.

Современный спорт представляет собой сложную социальную и культурную систему, в которой взаимодействие между спортсменами, тренерами и зрителями играет ключевую роль. В этом контексте эмоциональный интеллект становится важным фактором, определяющим успех как отдельных спортсменов, так и команды в целом [6].

Эмоциональный интеллект включает в себя способность распознавать, понимать и управлять своими собственными эмоциями и эмоциями окружающих. Эти навыки критически важны в условиях высоких эмоциональных нагрузок, характерных для спортивных соревнований. Эмоциональный интеллект влияет на динамику взаимодействия внутри команды. Эмоционально интелигентные спортсмены лучше воспринимают эмоции своих товарищей, способны проявлять эмпатию и конструктивно решать конфликты. Кроме того, в последние годы наблюдается значительный интерес к вопросам психологии спорта и подготовке спортсменов не только физически, но и эмоционально. Спортивные организации и тренеры все чаще осознают, что успех в спорте не зависит исключительно от физической подготовки, но также требует развития психологических навыков. Эмоциональный интеллект становится одним из ключевых компонентов подготовки современных спортсменов, что подтверждается растущим количеством научных исследований в этой области [5].

Эмоциональный интеллект играет ключевую роль в спортивных достижениях подростков, поскольку он включает в себя способность осознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей. В последние годы все больше исследований подтверждают значимость эмоционального интеллекта в контексте спорта, показывая, как он может влиять на результаты и общую эффективность молодых спортсменов.

Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта способны лучше справляться со стрессом и напряжением, которые неизбежно возникают в соревновательной обстановке. Спорт часто сопровождается эмоциональными всплесками, такими как радость от победы или разочарование от неудачи. Способность управлять этими эмоциями позволяет спортсменам сохранять концентрацию и достигать поставленных целей [1].

Эмоциональный интеллект способствует развитию командной работы и взаимодействия между участниками команды. Подростки, обладающие высоким эмоциональным интеллектом, более чутко реагируют на эмоции своих партнеров и соперников, что позволяет им эффективно взаимодействовать в условиях игры. Способность к эмпатии и пониманию эмоций других помогает создавать более гармоничные отношения внутри команды, что, в свою очередь, повышает общую производительность [3].

Также, эмоциональный интеллект влияет на мотивацию и самооценку подростков-спортсменов. Способность осознавать и управлять своими эмоциями позволяет подросткам ставить реалистичные цели и сохранять позитивный настрой даже в условиях неудач. Это важно для поддержания долгосрочной мотивации и вовлеченности в спорт [4].

Эмоциональный интеллект способствует развитию лидерских качеств у подростков. Спорт требует не только физической силы и технической подготовки, но и умения вести за собой команду. Лидеры,

обладающие высоким уровнем эмоционального интеллекта, способны вдохновлять и мотивировать своих товарищей, а также создавать атмосферу доверия и поддержки. Это особенно актуально для подростков, которые стремятся занять лидирующие позиции в своих командах или спортивных объединениях [8].

Еще одним важным аспектом является влияние эмоционального интеллекта на восстановление после травм. Спортсмены подростки, обладающие высоким эмоциональным интеллектом, имеют больше ресурсов для психической адаптации и умения справляться с ситуациями, связанными с травмами. Они могут легче принимать реальность своей ситуации, что позволяет быстрее вернуться к тренировкам и соревнованиям [2].

Эмоциональный интеллект является важным фактором, способствующим спортивным достижениям подростков. Он влияет на управление эмоциями, взаимодействие в команде, мотивацию, лидерские качества и восстановление после травм. Развитие эмоционального интеллекта у молодых спортсменов может стать ключом к их успеху в спорте, открывая новые горизонты для достижения высоких результатов. Поэтому тренеры, родители и спортивные организации должны уделять внимание формированию и развитию эмоционального интеллекта у подростков, что, безусловно, принесет свои плоды как на спортивной арене, так и в жизни в целом.

#### **Список использованных источников:**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для вузов. – М.: ИЦ «Академия»; Раритет, 2021. – 702 с.
2. Амельков А.А. Основы возрастной психологии: учеб.-метод пособие. – Минск: БИП-С Плюс, 2022. – 147 с.
3. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // Вопросы психологии. 2021. № 3. С. 78–86 с.

4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. - М.: АСТ, 2023. – 487 с.
5. Загвоздкин В.К. Эмоциональный интеллект и его развитие в условиях семейного воспитания // Культурно-историческая психология. 2020. № 2. С. 97–103.
6. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2023. – 992 с.
7. Лобанов А.П., Коптева С.И., Ткачук О.А. Интеллект и личностный рост: Учеб. пособие. – Минск: БГПУ, 2021. – 128 с.
8. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2022. – 442 с.

## **РОЛЬ И МЕСТО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

### **ROLE AND PLACE OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF TRAINING ACTIVITIES OF ATHLETES IN VOLLEYBALL**

*B.C. Сергеева, студентка,  
Г.Н. Морозова, к.пед.н., методист, преподаватель ГБПОУ  
«Казанское училище олимпийского резерва»,  
Россия, Казань  
V.S. Sergeeva, student,  
G.N. Morozova, PhD, methodologist, teacher of GBPOU  
"Kazan School of Olympic Reserve",  
Russia, Kazan*

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме интеграции психологического сопровождения в тренировочный процесс спортсменов-волейболистов, экспериментально обосновывается роль аутогенной тренировки в повышении показателей психологической подготовленности спортсменов и результативности в волейболе.

**Ключевые слова:** психологическое сопровождение, тренировочная деятельность, аутогенная тренировка, психологическая подготовленность спортсменов-волейболистов.

**Abstract.** The article is devoted to the problem of integrating psychological support into the training process of volleyball athletes, and the role of autogenic training in improving the indicators of psychological preparedness of athletes and their performance in volleyball is experimentally substantiated.

**Key words:** psychological support, training activities, autogenic training, psychological preparation of volleyball athletes.

Актуальность исследования состоит в том, что, встав на путь большого спорта, ребенок посвящает ему значительную часть своей жизни: время и энергия, социализация, профориентация, спорт становится неотъемлемой частью его личности, и со спортом он связывает не только свое настоящее, но и будущее. Это большой стресс для спортсмена, и не каждый ребенок способен адекватно справится с ним, а психологически-травмирующая ситуация может снизить результативность достижений спортсмена. Именно поэтому важно психологическое сопровождение тренировочной деятельности спортсменов.

Объектом исследования является тренировочный процесс юношеских волейболистов профессионально-педагогического колледжа ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю. А.».

Предмет исследования — психологическое сопровождение тренировочной деятельности спортсменов в волейболе.

Цель нашего исследования — разработка и экспериментальное обоснование аутогенной тренировки, направленной на повышение психологической подготовленности спортсмена.

Для достижения поставленной цели были сформулированы и решались следующие задачи:

1. Проанализировать литературу по проблеме психологического сопровождения тренировочной деятельности спортсменов в волейболе.

2. Разработать аутогенную тренировку, направленную на повышение психологической подготовленности спортсменов-волейболистов.

3. Экспериментально доказать эффективность разработанной аутогенной тренировки спортсменов - волейболистов.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение разработанной аутогенной тренировки повысит показатели психологической подготовленности спортсменов - волейболистов.

Если говорить о волейболе, то психологическая подготовка «охватывает» три уровня: команды, личности и индивидуальных особенностей.

Психологическое сопровождение является неотъемлемой частью тренировочного процесса спортсменов, особенно в таком командном виде спорта, как волейбол. Эффективное психологическое сопровождение помогает спортсменам достигать высоких результатов, улучшать командное взаимодействие и справляться с эмоциональным давлением во время соревнований.

Исследование проводилось с сентября 2023 года по май 2024 года, на базе профессионально-педагогического колледжа ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю. А.» г. Саратов. В исследовании принимали участие группа юношей 16-18 лет в количестве 12 человек. Сравнивался уровень психологической подготовленности юношей до эксперимента и после.

Ниже представлены результаты, полученные в ходе проведенного исследования.

К основным методам психологической подготовки относятся:

- беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме;
- использование разнообразных средств и приемов психолого-

педагогического воздействия (убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки).

Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность спортсмена как в процессе учебно-тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы спортсмен полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

В ходе работы был разработан экспериментальный комплекс упражнений психологического сопровождения тренировочной деятельности спортсменов-волейболистов, включающий в себя аутогенную тренировку

Методика аутогенной тренировки (АТ) разработана немецким психотерапевтом И. Г. Шульцем в начале XX века.

Использование аутогенной тренировки значительно повышает эмоциональный тонус и продуктивность деятельности

Игрокам было предложено в течение 2 месяцев (с марта 2024 года по апрель 2024 года) мысленно произносить 18 формул, которые можно свести к основным трём:

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь...

2. Все мои мышцы полностью расслабленные... теплые...

неподвижные...

3. Состояние глубокого покоя...

На неторопливое мысленное проговаривание всех 18 формул требуется 8 – 10 минут.

В начале и в конце исследования игроки экспериментальной и контрольной групп были протестированы по тесту «Психологическая подготовленность» (С.М. Гордон, Л.Т. Ямпольский, 1981), который

предназначен для измерения 3-х факторов волевой подготовки волейболистов. Изначально уровень каждого из фактора был одинаковым в контрольной и экспериментальной группах.

Результаты анкетирования волейболистов экспериментальной группы по опроснику «Психологическая подготовленность» представлена в таблице 1, а результаты контрольной группы в таблице 2.

Таблица 1 – Исходные показатели психологической подготовленности волейболистов экспериментальной группы (март 2024)

Название фактора (оценка в баллах)	Номер игрока					
	№1	№2	№3	№4	№5	№6
Устойчивость к стрессовым факторам	18 (н)	15 (н)	22 (с)	23 (с)	16 (н)	27 (в)
Самоконтроль	8 (с)	6 (н)	10 (с)	12 (в)	9 (с)	12 (в)
Волевая активность	20 (с)	18 (с)	24 (в)	21 (с)	15 (н)	23 (в)

Таблица 2 – Исходные показатели психологической подготовленности волейболистов контрольной группы (март 2024)

Название фактора (оценка в баллах)	Номер игрока					
	№1	№2	№3	№4	№5	№6
Устойчивость к стрессовым факторам	17 (н)	15 (н)	22 (с)	23 (с)	15 (н)	27 (в)
Самоконтроль	8 (с)	7 (н)	9 (с)	12 (в)	9 (с)	12 (в)
Волевая активность	20 (с)	17 (с)	24 (в)	21 (с)	15 (н)	23 (в)

Примечание: цифра обозначает сумму баллов, набранных волейболистов по каждому из 3 факторов, а буквы (н; с; в;) их значимость; т.е. н-низкий показатель; с-средний показатель; в-высокий показатель

В результате повторного анкетирования экспериментальной группы волейболистов по опроснику «Психологическая подготовленность» после применения методики аутогенной тренировки были получены следующие

результаты экспериментальной группы, которые приведены в таблице 3, а контрольной группы в таблице 4.

Таблица 3 – Итоговые показатели психологической подготовленности волейболистов экспериментальной группы (апрель 2024)

Название фактора (оценка в баллах)	Номер игрока					
	№1	№2	№3	№4	№5	№6
Устойчивость к стрессовым факторам	20 (с)	17 (н)	25 (с)	26 (в)	17 (н)	29 (в)
Самоконтроль	10 (с)	9 (с)	13 (в)	14 (в)	11 (с)	14 (в)
Волевая активность	22 (в)	21 (с)	24 (в)	23 (в)	17 (с)	23 (в)

Таблица 4 – Итоговые показатели психологической подготовленности волейболистов контрольной группы (апрель 2024)

Название фактора (оценка в баллах)	Номер игрока					
	№1	№2	№3	№4	№5	№6
Устойчивость к стрессовым факторам	18 (н)	16 (н)	22 (с)	24 (с)	15 (н)	27 (в)
Самоконтроль	8 (с)	8 (с)	9 (с)	12 (в)	10 (с)	12 (в)
Волевая активность	20 (с)	18 (с)	24 (в)	22 (в)	16 (н)	23 (в)

В конце исследования был также проведен сравнительный анализ средних итоговых показателей психологической подготовленности волейболистов экспериментальной и контрольной групп, представленный в таблице 5, который свидетельствует о разнице в показателях. Эти данные говорят об эффективности примененной методики.

Таблица 5 – Сравнительный анализ средних итоговых показателей психологической подготовленности экспериментальной и контрольной групп

Название фактора	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Устойчивость к стрессовым факторам	22	20

Самоконтроль	11	9
Волевая активность	21	20

Таким образом, анализ научно-методической литературы и результатов педагогического эксперимента позволяют сделать следующие выводы:

1. Совершенствование процесса психологического сопровождения тренировочной деятельности в волейболе является одной из не маловажных проблем для спортсменов-волейболистов, и она активно обсуждается в научной литературе.
2. Разработана аутогенная тренировка, направленная на повышение психологической подготовленности спортсменов-волейболистов.
3. Результаты педагогического эксперимента доказывают эффективность применяемой аутогенной тренировки для повышения уровня психологической подготовленности спортсменов в волейболе.
4. Психологическое сопровождение в волейболе включает в себя комплексный подход, сочетающий различные методики и методические приемы. Оно направлено на улучшение психологического благополучия спортсменов и повышение их спортивной эффективности. Интеграция психологического сопровождения в тренировочный процесс помогает волейболистам достигать лучших результатов и сохранять устойчивость в условиях высокой конкуренции и стресса.

#### **Список использованных источников:**

1. Батурина, Н.А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности: учеб. пособие / Н.А. Батурина. – Омск: Изд-во ОГИФК, 2020. – 49 с.
2. Боксер, О.Я. Психорегулирующие оздоровительные технологии и тренажеры в физической культуре / О.Я.Боксер, А.Л.Димова. – М. – Шuya: Изд-во «Весть» ШГПУ, 2022. – 121 с.

3. Босенко, Ю.М. Особенности переживания состояния фruстрации у спортсменов / Ю.М. Босенко // Рудиковские чтения: материалы V Междунар. науч. конф. психологов физической культуры и спорта, Москва, 2-5 июн. 2019 г. / ред. совет: А.Н.Блеер [и др.]. – М., 2019. – С. 295–297.

4. Ведутов, В.Ю. «OBLIC 1,0: программа коррекции психоэмоционального состояния организма». Свидетельство о государственной регистрации программ для ЭВМ №2009615293, зарегистрировано в Реестре программ для ЭВМ 24.09.19.

**ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НАРУШЕНИЕ  
АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ: РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ –  
РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ**

**RESPONSIBILITY FOR VIOLATION OF ANTI-DOPING RULES:  
RUSSIAN FEDERATION - REPUBLIC OF BELARUS**

Л.С. Титова  
заведующий кафедры спортивных дисциплин  
и методик их преподавания  
УО «Брестский государственный  
университет им. А.С. Пушкина»,  
Республика Беларусь, Брест

L.S. Titova  
*Head of the Department of Sports Disciplines  
and Methods of Their Teaching*  
*UO "Brest State  
University named after A.S. Pushkin",  
Republic of Belarus, Brest*

**Аннотация.** В данной статье, проанализировано законодательство двух стран в части ответственности за употребление запрещённых способов, методов или препаратов (в том числе биологически активных веществ), повышающих спортивные результаты.

**Ключевые слова:** допинг, закон, ответственность, спорт.

**Abstract.** This article analyzes the legislation of two countries in terms of liability for the use of prohibited methods, techniques or drugs (including biologically active substances) that enhance athletic performance.

**Keywords:** doping, law, liability, sport.

Ответственность за соблюдение антидопинговых правил на различных уровнях подготовки и организации тренировочного процесса лежит не только на самом атlete и тренерском штабе, но и на стране, которую представляют спортсмены. Законодательная база данного направления в каждом государстве индивидуальна, естественно она основывается на общепринятых правилах антидопинговой политики, но меры борьбы с нарушениями и наказание за них в правовом поле могут значительно отличаться.

Конвенция против применения допинга 1989 года – первый международный документ, оберегающий спорт от посягательств на честную борьбу и здоровье спортсменов.

На данном этапе, основными мировыми документами, регулирующими вопросы противодействия применения допинга в спорте, являются: «Всемирный антидопинговый кодекс» и «Медицинский кодекс Международного олимпийского комитета», в соответствии с их положениями, законотворцы различных стран формируют дополнительные правила и меры борьбы с допингом.

Следует отметить, что ответственность за нарушения в данной области рассматривается с разных направлений, в зависимости от совершенных ошибок и лиц, их допустивших. Кроме санкций, обусловленных Всемирным антидопинговым кодексом: аннулирование результатов, дополнительное взятие пробы, предупреждение, дисквалификация на различный срок, в зависимости от тяжести деяния (вплоть до пожизненной), национальные олимпийские комитеты и другие

нормотворческие органы актуализируют законодательные базы исходя из событий и меняющихся условий современного мира.

Республика Беларусь ратифицировала Конвенцию против применения допинга в 2006 году и поэтапно стала вводить разноплановую защиту от незаконных мер повышения спортивных результатов, в том числе, ужесточая наказание. Так в 2018 году Указом Президента Республики Беларусь № 201 «О противодействии допингу в спорте», в случае дисквалификации спортсмена и/или его персонала за допинг, предусмотрена следующая ответственность:

- запрет на педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта;
- возмещение суммы стимулирующих выплат (именные стипендии Президента Республики Беларусь, вознаграждения тренерам, призовые и т.д.);
- лишение государственных наград (за соответствующие спортивные результаты);
- исключение федерации из реестра на срок до двух лет [2].

В 2019 году в Уголовный кодекс Республики Беларусь были внесены статьи 331/1 и 331/2, устанавливающие наказания вплоть до семи лет лишения свободы, если противоправные действия (склонение (шантаж, насилие, угроза) к использованию вещества и (или) метода, включенных в Республиканский перечень запрещенных в спорте веществ и методов, тренером, педагогическим работником, менеджером, спортивным агентом, медицинским работником или иным лицом, участвующим в спортивной подготовке этого или иного спортсмена...) привели по неосторожности к смерти спортсмена либо причинили ему тяжкие телесные повреждения.

Законодательство Российской Федерации в области антидопинговой политики, также придерживается положений Всемирного антидопингового кодекса (ратифицирован 2006 году) и на основании переработанных в 2021 году Общероссийской антидопинговой организацией Общероссийских

антидопинговых правил и внесенных изменений в Кодекс Российской Федерации Об административных правонарушениях (2021 год), в случае неопровергимых свидетельств о применении допинга к спортсменам, тренерам, специалистам по спортивной медицине и иным специалистам в области физической культуры и спорта может быть предусмотрена следующая ответственность:

- возмещение РУСАДА расходов на проведение тестирования (анализа пробы);
- временное отстранение;
- аннулирование результатов, включая изъятие всех медалей;
- конфискация денежных призов и иные финансовые санкции (если противоправные действия не содержат уголовно наказуемого деяния, административный штраф – до восьмидесяти тысяч рублей);
- дисквалификация на разный срок (включая пожизненно) и различные ограничения в данный период (к примеру: запрет на деятельность в сфере подготовки спортсменов (включая их медицинское обеспечение) и организации и проведения спортивных мероприятий), участие в спортивной деятельности);
- увеличение срока дисквалификации в два раза при нарушении условий первоначальной дисквалификации [1].

В этом же году (2021) изменения коснулись и Уголовного кодекса Российской Федерации, так статья 230.1. – склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, подразумевает штраф, лишение права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до пяти лет и максимальное наказание (в случае смерти спортсмена по неосторожности или иных тяжких последствий) – лишение свободы на сроком до трех лет [3].

В процессе подготовки спортсмены многих видов спорта сталкиваются с дилеммой применения допинга в мире, но позиция конкретного государства в данном вопросе не должна оставлять спортсмену ни доли сомнения: чистый спорт – основа спорта.

**Список использованных источников:**

1. Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил : приказ Мин. спорта Российской Федерации от 24 июня 2021 г. № 464 // КонсультантПлюс. Россия : справ. правовая система (дата обращения: 14.03.2025).
2. О противодействии допингу в спорте : Указ Президента Республики Беларусь от 24 мая 2018 г. № 201 : в ред. от 04 сент. 2023 г. № 277 // Мин. спорта и туризма Республики Беларусь : нац. правовой интернет-портал (дата обращения: 10.02.2025).
3. Уголовный кодекс Республики Беларусь : 9 июля 1999 г. № 275-З : в ред. Закона Республики Беларусь от 17 февраля 2025 г. № 61-З // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk9900275> (дата обращения: 18.03.2025).
4. Уголовный кодекс Российской Федерации : 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ : принят Гос. Думой 24 мая 1996 г. : одобр. Советом Федерации 5 июня 1996 г. : в ред. от 28 февр. 2025 г. // КонсультантПлюс. Россия : справ. правовая система (дата обращения: 20.03.2025).

**ИЗУЧЕНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ**  
**THE STUDY OF ATHLETES' VOLITIONAL QUALITIES**

*В.А Толстая, Л.Л. Аргунова  
методист, преподаватель ГБПОУ  
«Донецкое училище олимпийского  
резерва им. С. Бубки»,*

*Россия, Донецкая Народная Республика,  
Донецк*

*V.A. Tolstaya, L.L. Argunova  
methodologist, teacher of SBPEE  
«Donetsk Sergey Bubka Olympic Reserve School»,  
Russia, Donetsk People's Republic,  
Donetsk*

**Аннотация:** статья посвящена рассмотрению проблемного вопроса - возможности формирования волевых качеств в ходе занятий профессиональной спортивной деятельностью.

**Ключевые слова:** психодиагностика, психическая деятельность, волевое качество личности, волевая регуляция, общий уровень саморегуляции.

**Annotation:** The article deals with the methodology of forming volitional qualities in the course of professional sports activities.

**Keywords:** psychodiagnostics, mental activity, volitional personality quality, volitional regulation, general level of self-regulation.

В последние годы растет интерес к изучению роли и места ФК и спорта не только в системе здравоохранения и образования, но и в формировании личности человека. Это связано с тем, что многие социальные ситуации возникают и разрешаются в сфере спортивной деятельности, что способствует накоплению жизненного опыта и формированию системы ценностей. Спортивная деятельность тесно связана с психологическими аспектами поведения [1,3]

Учебно-воспитательный процесс всегда выстраивается на основе психолого-педагогических взаимодействий. В рамках психодиагностики изучаются свойства личности спортсмена, наиболее важные для проведения спортивного отбора, эффективного тренировочного процесса, соревновательных достижений. Стержневой характеристикой личности спортсмена является уровень (сила) доминирующей мотивации. Влияние

спорта на психическую деятельность в целом можно охарактеризовать с нескольких позиций [4]:

- совершенствуются психологические процессы и свойства личности;
- происходит адаптация к высоким психологическим нагрузкам в экстремальных условиях соревновательной деятельности;
- формируется привычка к соблюдению строгой дисциплины;
- происходит осознание социальной значимости спорта.

Важное место в контексте психодиагностики занимает исследование волевых качеств личности. Принято считать, что занятия спортом формируют и развивают волевые качества. Но эта проблема сложна для исследования, т.к. до сегодняшнего дня нет даже единого понимания, что такое «воля». Есть различные точки зрения на природу волевого усилия, состав и сущность различных волевых качеств, способов их развития. Не существует методов, позволяющих измерить силу мотивации, влияющую на проявление волевых качеств. В работах крупнейшего психолога-исследователя Ильина Е.П. также отмечаются трудности в изучении волевых качеств, в том числе особенностей их проявления в спортивной практике. Так, в ряде исследований о развитии смелости в группе спортивных гимнастов получены данные, что уровень смелости в течение трех лет не повысился, а снизился. Страх у гимнастов со стажем 6-7 лет более выражен, чем у гимнастов со стажем 3-5 лет. А в исследовании Н. Д. Скрябина было показано, что среди мастеров спорта по спортивной гимнастике 20% были трусливыми. Высказана точка зрения, что у спортсменов не развивается смелость, а происходит некая «адаптация» к страху на психологическом и физиологическом уровнях. Сформировалась точка зрения, что волевые качества тесно связаны с типологическими свойствами нервной системы и в значительной степени определены генетически. Развивать их можно, но только в определенных рамках [2,3].

Работа с действующими спортсменами в специализированном учебном заведении – училище олимпийского резерва им. С.Бубки г. Donetsk позволяет в контексте исследовательской деятельности и формирования профессиональных компетенций студентов привлекать их к разработке несложных проектов по изучению конкретных вопросов психологии спорта. Так, в 2025 году нами с участием студентов 4 курса было проведено изучение волевых качеств личности студентов (3-4 курс) и учащихся 10-11 классов, не занимающихся спортом. В экспериментальную и контрольную группы входило по 8 человек студентов и учащихся в возрасте 15-17 лет. Был использован модифицированный психологический тест «Волевые качества личности», позволяющий оценить степень выраженности 9-ти волевых качеств: ответственности, инициативности, решительности, самостоятельности, выдержки, настойчивости, энергичности, внимательности и целеустремленности. Тест включал 78 вопросов, на каждый из которых предусматривалось 4 варианта ответа: «верно», «скорее верно», «скорее неверно», «неверно». По каждому испытуемому рассчитывался общий уровень саморегуляции. При оценке результатов использовали следующие критерии: 1-3 балла – низкий уровень саморегуляции, 4-6 баллов – средний уровень; 7-10 баллов – высокий уровень. Полученные результаты отражены в таблицах 1,2.

Таблица 1- Результаты диагностики волевых качеств личности учащихся контрольной группы (психологический тест)

<b>Волевое качество</b>	<b>№1</b>	<b>№2</b>	<b>№3</b>	<b>№4</b>	<b>№5</b>	<b>№6</b>	<b>№7</b>	<b>№8</b>	<b>Ср. балл</b>
Ответственность	5	8	10	10	8	5	3	5	7
Инициативность	5	10	10	10	8	4	5	5	7
Решительность	6	6	10	10	5	6	7	7	7
Самостоятельность	2	9	7	6	5	5	5	6	6

Выдержка	5	9	9	8	6	3	5	6	<b>6</b>
Настойчивость	7	6	10	10	6	6	7	7	<b>7</b>
Энергичность	3	9	9	10	6	4	4	6	<b>7</b>
Внимательность	4	8	10	10	6	4	5	7	<b>7</b>
Целеустремленность	7	7	7	10	8	4	8	5	<b>7</b>
Общий уровень саморегуляции	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>

Таблица 2-Результаты диагностики волевых качеств личности спортсменов экспериментальной группы (психологический тест)

<b>Волевое качество</b>	<b>№1</b>	<b>№2</b>	<b>№3</b>	<b>№4</b>	<b>№5</b>	<b>№6</b>	<b>№7</b>	<b>№8</b>	<b>Cр.бр алл</b>
Ответственность	5	5	6	6	8	9	6	4	<b>6,1</b>
Инициативность	4	7	7	6	8	5	4	5	<b>5,7</b>
Решительность	6	5	6	7	9	6	4	5	<b>6</b>
Самостоятельность	5	9	5	7	7	7	4	5	<b>6,1</b>
Выдержка	4	7	5	6	10	6	3	6	<b>6</b>
Настойчивость	6	8	7	7	8	6	1	7	<b>6,2</b>
Энергичность	4	7	7	5	8	6	5	4	<b>5,8</b>
Внимательность	4	4	8	6	7	6	4	6	<b>5,6</b>
Целеустремленность	4	8	7	6	7	7	4	5	<b>6</b>
Общий уровень саморегуляции	<b>5,2</b>	<b>6,6</b>	<b>6,4</b>	<b>6,2</b>	<b>8</b>	<b>6,4</b>	<b>3,7</b>	<b>5,2</b>	<b>6,0</b>

Анализ полученных данных не позволяет сделать вывод о более высоком уровне волевой регуляции поведения у спортсменов экспериментальной группы. Общий уровень саморегуляции в обеих группах может быть оценен как средний и высокий, причем просматривается тенденция к большей выраженности данного показателя в

контрольной группе учащихся школы. Показатели одинаковы по выраженности двух волевых качеств – решительности и самостоятельности, что позволяет предположить, что способность быстро и самостоятельно принимать решения не формируется в ходе занятий спортом, а отражает индивидуальность личности. Это же предположение возникает и при сравнительном анализе других волевых качеств. И в целом полученные результаты в нашем исследовании позволяют сделать два основных вывода:

1. Уровень развития и проявления отдельных волевых качеств базируется на типологических свойствах нервной системы человека и достаточно индивидуален.
2. Проявление исследуемых волевых качеств как компонентов психической организации личности носит более генерализованный (универсальный) характер, и может широко проявляться в различных жизненных ситуациях и видах деятельности.

#### **Список использованных источников:**

1. Вакарев, Е.С. Психология спорта: учебн.пособие -Донецк: Гранат, с. 2009-208.
2. Глазунова, Л.В., Пономаренко, И.В. Психолого-педагогическое сопровождение учащихся как фактор сохранения здоровья.-Материалы межотраслевой региональной научно-практической конференции «Философия здоровья: гуманитарно-образовательный аспект», 29 марта 2011, с. 274-278.
3. Ильин, Е.П. психология воли.-СПб: Изд-во «Питер», 2000.- с. 288.
4. Ярошенко, В.В., Ткач О.А. Психологический подход в процессе подготовки спортсменов.- Материалы VI международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы высшего профессионального образования», 22 марта 2012 г., Донецк, 2012.- с.422-430.

# **РОЛЬ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

## **THE ROLE OF CULTURE IN THE DEVELOPMENT OF SPORTS AT THE PRESENT STAGE**

*P.A. Файзуллина  
преподаватель ГБПОУ  
«Казанское училище олимпийского резерва»,  
Россия, Казань  
R.A.Fayzullina  
teacher of GBPOU  
«Kazan School of Olympic Reserve»,  
Russia, Kazan*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается роль культуры в развитии спорта, взаимосвязь культуры и спорта на современном этапе, анализ их взаимодействия в условиях глобализации, цифровизации и социальных изменений.

**Ключевые слова:** физическая культура, массовая культура, спорт, традиции, Олимпийские игры, глобализация, цифровизация.

**Annotation.** This article examines the role of culture in the development of sports, the relationship between culture and sports at the present stage, and the analysis of their interaction in the context of globalization, digitalization, and social change.

**Keywords:** physical culture, mass culture, sports, traditions, Olympic Games, globalization, digitalization.

Спорт и культура – две важнейшие составляющие человеческого общества, которые на протяжении веков тесно взаимосвязаны. В современном мире их взаимодействие становится еще более значимым, поскольку спорт не только способствует физическому развитию, но и формирует культурные ценности, объединяет людей разных национальностей и традиций [5]. В условиях глобализации, цифровизации и усиления социальных трансформаций взаимодействие культуры и спорта

приобретает особую значимость. Тема остается актуальной, потому что спорт – это не только соревнования, но и зеркало общественных процессов, площадка для диалога культур, драйвер социальных изменений.

Цель данного исследования - это изучение роли культуры в развитии спорта на современном этапе, анализ их взаимодействия и влияния друг на друга в условиях глобализации, цифровизации и социальных изменений.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать исторические и современные формы взаимосвязи культуры и спорта.
2. Исследовать влияние глобализации, медиа и цифровых технологий на спортивную культуру.
3. Изучить механизмы воздействия культуры на спорт.
4. Выявить актуальные проблемы (коммерциализация, политизация, киберспорт) и их влияние на культурную составляющую спорта.

Спорт оказывает влияние не только непосредственно на физическое состояние людей и их взгляды, но также на эмоциональное здоровье спортсменов. Благодаря этому люди интересуются мероприятиями, наблюдают за ними, используя современные технологии, переживают, когда выступают любимые команды или национальные клубы. В определенный исторический период спорт был одним из сильнейших факторов воздействия на умы и чувства людей. Он помогал им сформировать определенные взгляды в отношении образа жизни, мировоззрения, социально-политического строя общества.

Историческая связь спорта и культуры прослеживается с древнейших времен, формируя уникальные традиции и ценности [5]. Спорт изначально был частью культурного наследия различных народов. Олимпийские игры в Древней Греции, гладиаторские бои в Риме, национальные виды спорта (например, сумо в Японии, хоккей в Канаде, футбол в Бразилии) отражали

исторические и культурные особенности стран. В средневековые турниры демонстрировали феодальные ценности: честь, доблесть, рыцарство. А народные игры, такие как английская «футбольная» толкучка, шотландские метания бревна, демонстрировали сельские традиции.

Спорт продолжает быть живым культурным явлением, адаптируя древние традиции к современным реалиям. В современном мире сохранение и популяризация традиционных видов спорта способствуют укреплению национальной идентичности. Например, Олимпийское движение объединяет культуры разных стран через спорт, пропагандируя идеи мира и взаимопонимания, а этнические виды спорта (борьба, скачки, игры коренных народов) становятся частью мирового культурного наследия [5].

Культура определяет нормы поведения в спорте, формируя такие ценности, как честность и fair play – уважение к сопернику, отказ от допинга, командный дух – взаимовыручка, дисциплина, лидерство, уважение к болельщикам и традициям – фанатская культура, ритуалы перед матчами. Современные спортсмены становятся не только чемпионами, но и культурными послами своих стран, как, например, Лионель Месси, Мария Шарапова или Александр Овечкин.

На современном этапе культура играет многослойную роль в спорте, формируя его содержание, ценности и социальное значение. Вот основные пути воздействия культуры на спорт:

1. Традиции и ритуалы — один из самых ярких способов, через который культура проявляется в спорте. Они придают соревнованиям глубину, эмоциональность и связь с историей, религией или национальной идентичностью. Это и национальные обычаи (например, хака перед матчами в регби Новой Зеландии), и религиозные обряды (молитвы перед играми, пост у спортсменов-мусульман во время Рамадана), и церемонии открытия и закрытия соревнований (например, Олимпийские игры с

элементами культуры страны-хозяйки). Традиции и ритуалы делают спорт не просто соревнованием, а частью культурного кода общества. Они усиливают зрелищность, создают эмоциональную связь между спортсменами и зрителями, а также сохраняют историческую память.

2. Символика и атрибутика (национальная символика, клубная атрибутика) — это не просто элементы формы или эмблемы, а мощные культурные маркеры, которые отражают историю, традиции и идентичность наций и клубов. Через цвета, гербы, прозвища и даже талисманы спорт становится частью коллективной памяти общества. Они создают эмоциональную связь между спортсменами, болельщиками и обществом и превращают спорт в часть коллективной памяти, делая его больше, чем просто игрой.

3. Искусство и медиа. С развитием телевидения, интернета и социальных сетей спорт стал более популярным и доступным для зрителей, а спортсмены — более известными личностями.

Через искусство и медиа современный спорт превратился в мощный культурный феномен. Этот симбиоз продолжает развиваться, порождая новые формы культурного выражения в спортивной сфере, проявляется в различных формах: кинематограф (анимационные проекты, кинодокументалистика), музыка (саундтреки стадионов, персонализированные треки для выхода спортсменов), литература и поэзия, спортивная журналистика, цифровое искусство, перформативные практики (театрализованные презентации спортсменов, хореографические поддержки нового поколения, лазерные шоу во время перерывов). Искусство и медиа создают новые культурные коды, превращают спорт в часть массовой культуры, сохраняют историческую память через художественные образы.

4. Социальные и политические движения стали мощными каналами проникновения культурных ценностей и практик в спортивное пространство

[2]. Это взаимодействие проявляется в нескольких ключевых аспектах:

- движение за гражданские права (1960-е) привнесло в спорт идеи расового равенства;
- феминистские движения трансформировали женский спорт;
- активизм за «чистый спорт» сыграл ключевую роль в укреплении принципов честности и справедливости в спорте. Благодаря усилиям активистов, журналистов и спортсменов-диссидентов были разоблачены масштабные допинговые схемы, усилен контроль и повышена прозрачность в антидопинговой системе.

Рассмотрев многообразные способы проникновения культуры в спортивную сферу, важно отметить, что это взаимодействие порождает не только позитивные изменения, но и серьезные вызовы. В современном спорте особенно остро проявляются три ключевые проблемы: коммерциализация, политизация и стремительное развитие киберспорта, которые существенно трансформируют культурную составляющую спорта.

Спортивные события привлекают огромное количество инвестиций и становятся объектами для рекламы и маркетинга. Компании используют спортивные мероприятия как платформу для продвижения своих брендов, что формирует новую экономическую реальность. Коммерциализация спорта раскрывается в доминировании спонсорских интересов над спортивными принципами, приоритете прибыли над традициями (ренейминг клубов, смена исторических форм). Подобные проявления закономерно приводят к эрозии традиционных ценностей fair play, превращению болельщиков в «потребителей спортивного продукта», утрате региональной идентичности клубов [3].

Спорт теряет нейтральность, превращаясь в инструмент политической борьбы. Политизация спорта проявляется в разнообразных формах, среди которых особенно выделяются: организация или бойкот спортивных событий, вмешательство в работу спортивных организаций, давление на

атлетов или судей, пропаганда или цензура спортивной информации, нарушение прав человека в спорте, использование допинга и других нечестных методов.

Кроме того, традиционный спорт, веками формировавшийся под влиянием культурных ценностей, сегодня сталкивается с принципиально новым явлением – стремительным ростом киберспорта. Виртуальные соревнования, еще 20 лет назад считавшиеся лишь увлечением подростков, превратились в глобальную индустрию с многомиллионной аудиторией [1]. Однако этот прогресс порождает и серьезные вопросы: отсутствие физической нагрузки, игровая зависимость, кибербуллинг (65% киберспортсменов сталкиваются с травлей), предпочтение стримов Dota 2/CS:2 традиционным трансляциям.

Таким образом, современная культура оказывает многогранное влияние на спорт, затрагивая различные аспекты его функционирования и восприятия. Воздействие современной культуры на спорт представляет собой сложный и многоаспектный, не до конца исследованный процесс, который будет актуальным всегда и, следовательно, будет постоянно развиваться и заполняться новыми знаниями.

#### **Список использованных источников:**

1. Имамалыев Т.И.О., Цыганкова В.О. Умственная и физическая работоспособность обучающихся и влияние различных факторов на неё / Т.И.О. Имамалыев, В. О. Цыганкова // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – 2021. – С. 215-218.
2. Красильников А. А., Лубышев Е. А., Закиров Ф. Х. Информационные технологии в методологии преподавания физической культуры сборник научных статей — Москва, 2021. Москва: МГПУ — С. 66–70.
3. Мальгин В. Е., Рожкова Г. Ю. Социальная роль спорта в условиях

закрытого административно-территориального образования // Молодой ученый. 2014. № 16. С. 351–354.

4. Молодежная девиантность как результат воспроизведения политико-правового нигилизма в условиях избирательного процесса России / Т. М. Чапурко, В. О. Великая, Д. В. Сухова [и др] // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2021. – №134. – С. 1252–1272.

5. Нидерман Э. Может ли спорт способствовать взаимопониманию между народами? // Международное спортивное движение: Экспресс-информация. Вып. 8. М., 2016. С. 15-20.

## **К ВОПРОСУ О ВЗАИМОСВЯЗИ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ И ВЫГОРАНИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

### **TO THE QUESTION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE STABILITY OF SPORTS ORIENTATION AND BURNOUT OF YOUNG ATHLETES**

*Г.Н.Хазеева, начальник отдела кадров  
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва», магистрант,  
О.Г.Лопухова, науч.рук., доцент, к.псих.н., доцент кафедры пед.психологии  
Института психологии образования ФГАОУ ВО «Казанский  
(Приволжский)Федеральный университет»  
Россия, Казань*

*G.N.Khazeeva, Head of the HR Department  
GBPOU "Kazan School of Olympic Reserve", Master's student,  
O.G.Lopukhova, Research Director, Associate Professor, PhD in Psychology,  
Associate Professor of the Department of Pedagogical Psychology of the  
Institute of Educational Psychology of the Federal State Autonomous  
Educational Institution of Higher Education "Kazan (Volga Region) Federal  
University"  
Russia, Kazan*

**Аннотация.** На сегодняшний день процесс выгорания юных спортсменов является серьезной проблемой, которая затрагивает

физическое и психическое здоровье подрастающего поколения, а также его спортивные достижения. Анализ зарубежной и отечественной психолого-педагогической и научно-методической литературы позволил авторам выявить основания для организации исследования процессов выгорания и его взаимосвязи с устойчивостью спортивной направленности у юных спортсменов, занимающихся различными видами спорта. В настоящей статье представлены промежуточные результаты данного исследования.

**Ключевые слова:** устойчивость спортивной направленности, синдром выгорания юных спортсменов в разных видах спорта.

**Annotation.** Today the process of burnout of young athletes is a serious problem that affects the physical and mental health of the younger generation, as well as its sports achievements. The analysis of foreign and domestic scientific and methodical literature allowed the authors to identify the grounds for organizing the research of burnout processes and its interrelation with the stability of sports orientation in young athletes engaged in various sports. This article presents the intermediate results of this research.

**Key words:** sport orientation stability, burnout syndrome of young athletes in different sports.

**Актуальность.** На сегодняшний день процесс выгорания характерен не только для людей «помогающих» профессий, но и для спортсменов. Выгорание широко распространено как у взрослых, так и среди юных спортсменов. Оно является серьезной проблемой, которая затрагивает физическое и психическое здоровье подрастающего поколения, а также его спортивные достижения. Интенсивные тренировки, высокие ожидания тренеров и родителей, жесткая конкуренция создают условия для развития стресса и эмоционального истощения. В современном мире данная проблема исследуется, однако трудов ученых относительно немного, хотя проблема требует широкого изучения. В связи с этим, понимание факторов,

способствующих выгоранию, критически важно для разработки эффективных мер его профилактики.

Кроме того, исследование процессов выгорания и его взаимосвязи с устойчивостью спортивной направленности способно обогатить спортивную психологию, так как расширит понимание факторов, влияющих на психологическое благополучие юных спортсменов. Полученные данные могут быть использованы для совершенствования методик подготовки и сопровождения спортсменов.

В целом, исследование взаимосвязи устойчивости спортивной направленности и выгорания у юных спортсменов разных видов спорта имеет высокую социальную значимость, так как его результаты могут быть использованы для улучшения системы их подготовки, повышения психологического благополучия атлетов и достижения более высоких спортивных результатов.

Однако в настоящее время проблема выгорания у юных спортсменов исследована недостаточно. Особенno мало исследованной является взаимосвязь устойчивости спортивной направленности и выгорания юных спортсменов разных видов спорта. В то же время запросы практики требуют более детального ее изучения и применения результатов в деятельности. Вследствие этого возникает проблемный вопрос, который требует дальнейшего ответа в настоящем исследовании: «Существует ли взаимосвязь между устойчивостью спортивной направленности и выгоранием юных спортсменов в разных видах спорта?»

**Объект исследования** – устойчивость спортивной направленности и синдром выгорания спортсменов.

**Предмет исследования** – взаимосвязь между уровнем устойчивости спортивной направленности и степенью выраженности синдрома выгорания у юных спортсменов, занимающихся различными видами спорта.

**Цель** – определение взаимосвязи между уровнем устойчивости спортивной направленности и степенью выраженности синдрома выгорания у юных спортсменов, занимающихся различными видами спорта.

**Задачи:**

1. Определить содержание понятий устойчивости спортивной направленности и синдром выгорания юных спортсменов.
2. Организовать и провести исследование взаимосвязи устойчивости спортивной направленности и выгорания юных спортсменов разных видов спорта на выборке 500-700 человек в возрасте от 14 до 18 лет, занимающихся разными видами спорта.
3. Проанализировать наличие либо отсутствие взаимосвязи устойчивости спортивной направленности и выгорания юных спортсменов в разных видах спорта.

**Гипотеза:** предполагается, что более высокий уровень устойчивости спортивной направленности связан с меньшей вероятностью или меньшей степенью выраженности синдрома выгорания, то есть имеется отрицательная корреляция.

Исследование носит эмпирический характер с применением субъективного психодиагностического подхода. Организация исследования включает в себя несколько этапов

Первый этап (сентябрь 2024г.- январь 2025г) посвящен теоретическому анализу литературных источников, осуществлялась подготовка блока диагностического инструментария (опросник T. Raedeke, A. Smith для оценки психического выгорания спортсменов в адаптации Е.И. Бериловой и методика диагностики устойчивости спортивной направленности личности, разработанная О.Г. Лопуховой).

Второй этап (февраль – август 2025 г.) включает в себя отбор участников для проведения исследования и сбор эмпирических данных:

проведение опроса для оценки психического выгорания спортсменов и диагностики устойчивости спортивной направленности личности.

На третьем этапе (сентябрь-декабрь 2025 года) будет осуществляться обработка и анализ эмпирических данных: подсчет полученных данных и выявление взаимосвязи между уровнем устойчивости спортивной направленности и степенью выраженности синдрома выгорания у юных спортсменов в различных видах спорта с помощью корреляции Спирмена.

На четвертом этапе (декабрь 2025 года) предполагается провести анализ и обобщение полученных результатов, формулирование основных выводов, определение их значения для теории и практики.

В настоящей статье представлены промежуточные результаты, полученные в ходе проведения исследования.

В результате теоретического анализа литературных источников, проведенного на **первом этапе**, изучена степень научной разработанности проблемы исследования.

Проблема взаимосвязи устойчивости спортивной направленности и выгорания у юных спортсменов в разных видах спорта изучена недостаточно, поэтому остаётся актуальной областью исследования. Изучением данного вопроса занимаются как отечественные, так и зарубежные ученые. Выделим несколько аспектов, по которым ведется разработка этой проблемы.

С одной стороны, предметом изучения является выгорание спортсменов. Среди зарубежных ученых, исследующих данную область психологии, можно выделить C. Maslach, S. Jackson, T. Raedeke, P.C. Уэйнберг, Д. Гоулд, R. E. Smith и др. [7,8,9].

C. Maslach и S. Jackson создали модель психического выгорания, которая применяется в спортивной среде Спортивный психолог T. Raedeke разработал трехкомпонентную конструкцию психического выгорания спортсмена [9]. Характеристики выгорания, его компоненты и

рекомендации по его преодолению и предотвращению были разработаны Р.С. Уэйнбергом и Д. Гоулд. R. E. Smith описал теоретическую модель психического выгорания в спорте и указал на возможные направления эмпирических исследований этого феномена [10].

Проблемой изучения выгорания спортсменов занимаются также отечественные ученые. Среди них можно выделить О.Г. Лопухову, К.Ю. Кондратьеву, Ю.В. Пайгунову, Е.В. Дементьеву, Е.И. Гринь, И.Л. Левину, А.А. Артемьева и др. [3,4].

О.Г. Лопухова, К.Ю. Кондратьева и Ю.В. Пайгунова исследовали взаимосвязь эмоционального выгорания с компонентами командной сплоченности. Взаимосвязь профессионального выгорания и личностных особенностей спортсменов анализировала Е.В. Дементьева Е.И. Гринь сфокусировалась на изучении психического выгорания в спорте и причинах этого феномена. И.Л. Левина и А.А. Артемьев выделили особенности синдрома эмоционального выгорания у спортсменов на основе социологического анализа [4].

Вопрос об устойчивости спортивной направленности в настоящее время также исследуется как зарубежными (S. Gupta, P.J. McCarthy, D. Fletcher, M. Sarkar), так и отечественными (М.И. Дьяченко, О.Г. Лопухова, А.Р. Гилемьянова, М.В. Овтина и др.) учеными.

Так, S. Gupta, P. J. McCarthy провели систематический обзор определения «устойчивость» в спорте и предложили свое определение устойчивости спортивной направленности («sporting resilience») [8]. D. Fletcher, M. Sarkar рассматривали определение устойчивости спортивной направленности, однако только в рамках олимпийского чемпионата, что существенно влияет на определение данного понятия для использования его в нашем исследовании [7].

Среди российских ученых, занимающихся изучением устойчивости спортивной направленности, прежде всего необходимо отметить М.И. Дьяченко, О.Г. Лопухову, А.Р. Гилемьяннову, М.В. Овтину и др.

В частности, М.И. Дьяченко в своих исследованиях показывает, что уровень психологического благополучия спортсмена зависит от степени устойчивости и надежности спортивной деятельности. Также о взаимосвязи психологического благополучия с параметрами устойчивости спортивной направленности юных спортсменов пишет О.Г. Лопухова и А.Р. Гилемьяннова [2]. Кроме того, О.Г. Лопуховой разработана модель и диагностический инструментарий, позволяющие выявить и описать типы устойчивости спортивной направленности в детско-юношеском спорте [5]. М.В. Овтина изучала проявление устойчивости спортивной направленности в зависимости от гендерных характеристик личности юных спортсменов [6].

Таким образом, анализ зарубежной и отечественной литературы показал, что проблема выгорания в спорте и устойчивости спортивной направленности является многогранной и изучается с разных аспектов. Однако мало рассмотрен вопрос о взаимосвязи устойчивости спортивной направленности и выгорания конкретно у юных спортсменов. А имеющиеся исследования часто имеют ограничения по выборке, методологии или фокусу на конкретных видах спорта.

Для определения взаимосвязи между уровнем устойчивости спортивной направленности и степенью выраженности синдрома выгорания у юных спортсменов, занимающихся различными видами спорта, подготовлен и апробируется блок диагностирующего инструментария, включающий следующие методики:

- опросник T. Raedeke, A. Smith для оценки психического выгорания спортсменов (в адаптации Е.И. Бериловой);
- методика диагностики устойчивости спортивной направленности личности, разработанная О.Г. Лопуховой.

Опросник T. Raedeke, A. Smith для оценки психического выгорания спортсменов ABQ (Athlete Burnout Questionnaire), адаптированный Е.И. Бериловой. Теоретическая база для создания опросника подобного вида была заложена зарубежными учеными C. Maslach и S. Jackson, создавшими теорию психического выгорания спортсменов, которая широко раскрывает сущность и проявление феномена выгорания в спорте [1].

Методика «Устойчивость спортивной направленности личности» представляет собой диагностику внутренних составляющих спортивной направленности, разработанную О.Г. Лопуховой [5]. В ее основу положена категория мотивов спортивной деятельности А.В. Шаболтас.

Во втором-третьем этапах исследования принимают участие юноши и девушки в возрасте от 14 до 18 лет. Выборка составит 500 -700 респондентов из числа обучающихся ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва», занимающихся следующими видами олимпийского спорта: биатлон, водное поло, волейбол, гребля на байдарках и каноэ, гребной спорт, дзюдо, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, плавание, прыжки в воду, пулевая стрельба, синхронное плавание, самбо, спортивная (волевая) борьба, спортивная (греко-римская) борьба, стендовая стрельба, триатлон, тхэквондо, тяжелая атлетика, фехтование, хоккей на траве. В число респондентов также будут включены юные спортсмены профильных смен спортивно-оздоровительного лагеря «Искра» из различных ДЮСШ, СШОР Республики Татарстан и Российской Федерации по разным видам спорта, принимающих участие в спортивно-тренировочных сборах и соревнованиях на базе спортивного комплекса «Олимпиец».

В рамках реализации третьего этапа исследовании также применяется психодиагностический метод, реализующий субъективный подход диагностики. Для сбора эмпирических данных используется метод опроса и диагностика устойчивости спортивной направленности личности.

Для статистического анализа эмпирических данных на **четвертом этапе** исследования предполагается использование непараметрической статистики – корреляции Спирмена, с помощью которой выявляется взаимосвязь устойчивости спортивной направленности и выгорания юных спортсменов в разных видах спорта.

Для множественного анализа данных будет применен регрессионный анализ с целью оценить влияние устойчивости на выгорание, контролируя при этом вид спорта, и оценить, различается ли уровень выгорания в разных видах спорта при одинаковом уровне устойчивости спортивной направленности личности юных спортсменов. В этом случае выгорание будет зависимой переменной, а устойчивость и вид спорта — независимыми переменными.

Гипотетические предпосылки позволяют предположить, что более высокий уровень устойчивости спортивной направленности связан с меньшей вероятностью или меньшей степенью выраженности синдрома выгорания, то есть имеется отрицательная корреляция. Обобщение полученных результатов исследования на **пятом этапе** позволит сделать выводы о наличии или отсутствии взаимосвязи устойчивости спортивной направленности и выгорания юных спортсменов в разных видах спорта, которые будут опубликованы в следующих статьях.

#### **Список использованных источников:**

1. Берилова Е.И. Адаптация опросника T. Raedeke, A. Smith для оценки психического выгорания у российских спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика, 2016. – №4. – С.79-84.
2. Гилемьяннова А.Р., Лопухова О.Г. Взаимосвязь психологического благополучия с параметрами устойчивости спортивной направленности юных спортсменов // Современная психология образования: приоритеты и перспективы исследований и практик: сборник материалов Всерос. науч.-практ. конф. (Казань, 8 дек. 2023 г.). – Казань, 2024. – С. 251-254.

3. Кондратьева К. Ю., Лопухова О. Г., Пайгунова Ю. В. Взаимосвязь эмоционального выгорания с характеристиками командной сплоченности юных футболистов // История, современность и перспективы развития психологии в системе Российской Академии наук: Материалы межд. юбилейной науч. конф., посвящ. 50-летию создания Института психологии РАН (Москва, 16-18 нояб. 2022 г.). – М., 2022. – С. 337-339.
4. Левина И.Л., Артемьев А.А. Эмоциональное выгорание у спортсменов // Теория и практика физической культуры, 2023. – №3. – С. 21-23.
5. Лопухова О.Г., Фёдорова Л.Р. Устойчивость спортивной направленности личности: модель и диагностический инструментарий // История, современность и перспективы развития психологии в системе Российской Академии наук: Материалы межд. юбилейной науч. конф., посвящ. 50-летию создания Института психологии РАН (Москва, 16-18 нояб. 2022 г.). – М., 2022. – С. 442-444.
6. Овтина М.В. Проявление устойчивости спортивной направленности в зависимости от гендерных характеристик личности юных спортсменов // Вестник Науки и Творчества. – 2024. – № 9.
7. Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: a review and critique of definitions, concepts, and theory // Eur. Psychol. 2023. Vol.18. P. 12-23.
8. Gupta S., McCarthy P.J. The sporting resilience model: A systematic review of resilience in sport performers // Frontiers in Psychology. 2022. Vol. 13. P. 1-18.
9. Raedeke T. D., Smith A. L. Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure // Journal of Sport & Exercise Psychology. 2001. Vol. 23. P. 281-306.
10. Smith R.E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout // Journal of Sport Psychology. 1986. Vol. 8. P. 36-50.

## **СЕКЦИЯ № 3**

# **ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ВОСПИТАНИЮ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ И ОРГАНИЗАЦИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ТRENДЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ГБПОУ «КАЗАНСКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

### **TRENDS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF KAZAN OLYMPIC RESERVE COLLEGE**

*O.C. Васильева,  
преподаватель ГБПОУ  
«Казанское училище олимпийского резерва»,  
Россия, г. Казань*  
*O.S. Vasilyeva,  
teacher of GBPOU  
Kazan Olympic Reserve College,  
Russia, Kazan*

**Аннотация:** в статье проводится анализ понятия «тренды в образовании» и дается описание современных образовательных трендов и технологий, применяемых в ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва».

**Ключевые слова:** тренды, технологии, образование.

**Annotation:** The article analyzes the concept of "trends in education" and describes modern educational trends and technologies used in the Kazan Olympic Reserve College.

**Keywords:** trends, technology, education.

Многочисленные исследования, посвященные анализу состояния и прогнозу развития системы образования, уделяют значительное внимание направленности изменений различной временной отдаленности, прогнозной востребованности отдельных отличных от типовых моделей

образования, что, несомненно, способствует выявлению ведущих тенденций и фактических трендов образования, позволяя моделировать изменения в образовательном пространстве [1, с.40].

В социологии, экономике и ряде других областей знаний понятие «тренд» используется достаточно давно и определяется как основная тенденция изменения. Если обратиться к этимологическому анализу понятия «тренд», то можно обнаружить, что это слово представляет собой кальку с английского языка: «trend» в переводе с английского означает «тенденция», и других значений у данного слова не обнаруживается. За последнее время в нашей жизни Интернет занимает ключевую роль, причем не только в бытовой, но и школьной. Интернет стал самым значительным изменением в области образовательных технологий и «трендов» за последние 300 лет. Таким образом, полагаем обоснованным появление в педагогической терминологии понятия «образовательный тренды, технологии» [2, с.121]. В силу современных мировых событий, многие платформы ограничивают в доступе, к примеру «Российская электронная школа» «Моё образование», «Stepik» и другие. В этой связи мы предлагаем осваивать в образовательном процессе современные «тренды» и применять новые «контенты». Различают 10 образовательных трендов, рассмотрим их далее и приведем примеры их практического применения в нашем училище:

1. Непрерывное обучение «Lifelong Learning».

О понятии «Обучение на протяжении всей жизни» говорят уже более десяти лет. И с каждым годом мы видим только укрепление такой образовательной, а в некоторых случаях просветительской позиции. Примером может служить: «Hybrid learning - гибридное обучение», то есть синтез «онлайн» и «оффлайн» формата.

2. Мультимодальная «Multimodal» педагогика. Роль мультимодальной педагогики заключается в том, что тема занятия изучается глубже и качественнее, если «контент» оформлен с использованием инфографиков,

запоминающихся иллюстраций «мемов», видео- и аудиоформатов, а также нейросетей, виртуальной реальности. Примером может служить: видеоконференции в «Яндекс-телефон», «Miro-доски» для урока, «mentee - опросники» для сбора обратной связи, «Telegram-боты», уроки в «Minecraft».

3. Взаимопроникновение учебных сред – «Interpenetration of learning environments». Бум нейросетей, а также набирающие популярность технологии «AR/VR» открывают педагогам новые возможности обогащения классических педагогических методов. Примером может служить: «Онлайн-платформы с онлайн-компонентами» - для онлайн-лекций с последующими онлайн-семинарами или мастер-классами, «Гибридные аудитории» и другие.

4. Подкасты - «Podcasts» как педагогическая технология. Подкасты - это процесс создания и распространения звуковых или видеофайлов в интернете, содержащих учебный материал (лекцию, семинар, урок, учебный фильм, клип и другие). Данная технология способствует вовлечению обучающихся в образовательный процесс, так как позволяет раскрыть их креативный потенциал и использовать учебные материалы в любое время неограниченное число раз в рамках курса.

5. Сближение контекстов – «Convergence of contexts» обучения и обучающегося. Данный тренд предполагает адаптацию учебных материалов под контекст, опыт и культуру обучающихся, что позволяет им лучше понимать и применять изучаемый материал, так как они видят его связь с реальным миром. Доказано, что в обучении лучше всего работают эмоциональные «триггеры». На личных примерах и примерах коллег, а также самих студентов, можно слушать живые, эмоциональные обучающиеся «stories» в социальных сетях и другие.

6. Обучение через вызов «challenge based learning» - как образовательный формат. Challenge - это модель активного обучения,

которая предполагает работу с проблемами, требующими инновационных, нестандартных решений. В настоящее время функционируют бесплатные компьютерные сетевые технологии «challenge Apps» доступные обучающимся: «Wordwall», «e-treniki», «v-znaniya», «OnlineTestPad».

7. Педагогика с использованием генеративного искусственного интеллекта (ИИ) – «Artificial intelligence». Генеративные технологии хороши тем, что они могут быть полезны и обучающимся, и преподавателям. Они могут вдохновить человека созидать новое, уникальное или же могут помочь правильно сформулировать цели для своего саморазвития. Примером могут служить: «Персональный ИИ-помощник от «Яндекс учебника», «Kesha — бот-симулятор ситуаций», образовательная платформа «Moscow Digital School» и другие.

8. Метавселенная «Metaverse» для образования. Метавселенные состоят из виртуальных 3D-миров, в которых пользователи могут взаимодействовать через цифровых «аватаров». Эти технологии позволяют усилить эффективность «оффлайн» обучения и снизить затраты, например, за счет практики студентов на виртуальных телах человека, оборудования. Примером могут служить: «Школьная метавселенная», «ModumLab» — AR-приложение, которое делает «ожившие иллюстрации» для учебников, «Школьный квест» — школа «Яндекс Маркета» в Roblox, в которой можно поучаствовать в играх и получить промокоды для покупок на маркетплейсе, «ИКРА» — школа инноваций и креативного мышления.

9. Педагогика заботы в опосредованной цифровыми технологиями среде «Pedagogy of care in digitally mediated settings» фокусируется на значении эмпатии и развитии обучающихся в поддерживающих и справедливых цифровых образовательных средах. Примером может служить: образовательная платформа «Eco Family School».

10. Педагогика отношений «Pedagogy of relationships». «Педагогика отношений» — это тренд, где взаимодействуют не только студенты и

преподаватели, но и родители, представители администрации, психологи и различные специалисты. Примером может служить: «Сферум», «Школа — центр социума», «Parent in the subject- Родитель в теме».

Далее рассмотрим перспективы использования современных трендов и технологий в образовательном процессе ГБПОУ «КазУОР», которые на наш взгляд, мы имеем возможности внедрить в будущем, и мы их рекомендуем: создание мобильного приложения ГБПОУ «КазУОР», где отчеты по успеваемости и проверке заданий можно сделать в «один клик»; создание личного кабинета преподавателя и студента; использование инновационных учебных платформ «Сбер-класс», «Сбер студент».

Вместе с тем, для получения оптимальных результатов и повышения качества образовательного процесса важны следующие факторы: наличие современной компьютерной базы и стабильного доступа к интернету у обучающихся, наличие у педагогов образовательных ресурсов и опыта гибридного образования, наличие подготовленных координаторов-педагогов, моральное и материальное стимулирование педагогов.

Выводы:

1. В настоящее время современные образовательные тренды ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» находятся на стадии внедрения и совершенствования. При этом ключевыми форматами являются: «Hybrid learning», «Telegram-боты», «Podcasts», «stories» в социальных сетях, «challenge Apps», «Яндекс-телемост», «Mail.ru».

2. Таким образом применение в образовании современных образовательных «трендов» и технологий позволяет оптимизировать учебный процесс, активизировать аудиторную и самостоятельную деятельность обучающихся, повышает качество обучения.

3. Однако результаты их внедрения зависят от подготовленности самих педагогов и обучающихся, материально технической базы учреждения и программно-методического обеспечения учебного процесса.

**Список использованных источников:**

1. Зайцева К.В. Дистанционные образовательные технологии и их значение для современного профессионального образования // X Междунар. науч. конф. - М.: Просвещение, 2021. – С.350-352.
2. Колесников, А.А. Сетевые информационные технологии в преподавании общепрофессиональных и специальных учебных дисциплин технического профиля // Педагогическое мастерство: материалы I Междунар. науч. конф. - М.: Буки-Веди, 2022. — С. 337-342.

**ВОСПИТАНИЕ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ  
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЧЕРЕЗ  
ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ**

**EDUCATION AND SOCIALIZATION OF STUDENTS IN HIGHER  
EDUCATION INSTITUTIONS THROUGH PHYSICAL CULTURE**

*И.В. Григоревич, доцент, Г.В. Поляков, старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка,*

*Республика Беларусь, Минск*

*I.V. Grigorevich, Associate Professor, G.V. Polyakov, senior lecturer,  
department of physical education and sports,  
Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank,  
Republic of Belarus, Minsk*

**Аннотация.** В статье раскрывается социализация студенческой молодежи в период обучения в высшем учебном заведении и роль физической культуры, спортивно-массовых мероприятий в этом процессе.

**Ключевые слова:** Образование, студенты, социализация, физическая культура.

**Abstract.** The article reveals the socialization of student youth during their studies at a higher educational institution and the role of physical education, sports and mass events in this process.

**Keywords:** Education, students, socialization, physical education.

Важнейшей составляющей национальной системы образования в Республике Беларусь остается воспитательная работа. Система образования рассматривается не как бизнес-среда, а как институт социализации молодежи, обеспечивающий обучение и воспитание личности, формирующий ее мировоззрение и широкую эрудицию.

Социализация в высшей школе является наиболее значимым звеном в системе образования. «Социализация студенческой молодежи в период обучения в высшем учебном заведении – это процесс познания, освоения и усвоения студентом специфических социально-профессиональных ролей, норм и ценностей, выработанных и принятых в обществе, в конкретном высшем учебном заведении, необходимых для выполнения будущих социальных и профессиональных функций специалиста и формирование на этой основе определённого социального типа личности как системы её социально и профессионально-важных качеств» [1].

Социализация личности является непрерывным процессом. В молодом возрасте она проявляется наиболее активно. Одним из факторов, влияющих на социализацию человека, является физическая культура. Физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры, которая направлена на формирование у личности знаний, умений и навыков в этой области, а также ориентирована на формирование гармоничной всесторонне развитой личности как физически, так и духовно. Роль физической культуры в процессе социализации огромна, так как она оказывает существенное влияние на становление личности посредством гармоничного сочетания физического и духовного, идейного и трудового, нравственного и эстетического воспитания. Особенно в студенческие годы, потому что идет переход во взрослую жизнь, с последующим формированием дальнейших устойчивых жизненных позиций. Этот фактор наиболее важен на первых порах студенческой жизни.

Физическая культура - это средство воспитания человека в моральном и этическом плане, которое развивает личность всесторонне.

Поэтому в жизни студентов физическая культура, а также вовлечение их в физкультурно-спортивную жизнь учреждения образования играют важную роль, так как они оказывают непосредственное влияние не только на поддержание здоровья молодых, но и сказываются на процессе усвоения социальных норм.

В Белорусском государственном педагогическом университете (БГПУ) проводится большое количество спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые организуются с акцентом на социализации студентов.

Ежегодно в сентябре месяце в спортивном зале БГПУ проводятся соревнования «Первый триумф». В спортивном мероприятии принимают участие студенты 1-го курса всех факультетов и институтов. Целью мероприятия является ознакомление первокурсников с физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работой в университете, пропаганда здорового образа жизни, вовлечение их в регулярные занятия физической культурой и спортом, а также адаптация к условиям жизнедеятельности в университете.

Также ежегодно в середине ноября месяца в бассейне университета проводятся соревнования по плаванию под девизом «Стартуем вместе!», посвященные дню образования университета. Девиз «Стартуем вместе!» выбран неспроста, так как в соревнованиях принимают участие сборные команды, состоящих из 3 поколений участников. Начинают эстафету учащиеся - воспитанники Минской областной комплексной СДЮШОР по плаванию. Продолжают заплывы студенты университета и завершают соревнования преподаватели и сотрудники БГПУ.

В течение учебного года в университете проводится круглогодичная спартакиада среди студентов. Она организуется согласно календарному

плану и положению о спортивно-массовых мероприятиях, утвержденному ректором в начале учебного года. В течение учебного года проводятся соревнования по 10-12 видам спорта (армрестлингу, бадминтону, баскетболу 3х3, волейболу, дартсу, легкой атлетике, настольному теннису, плаванию, спортивному ориентированию, футболу и шахматам).

В конце учебного года преподаватели кафедры физического воспитания и спорта совместно с спортивным клубом проводят «Дни здоровья» на факультетах и институтах БГПУ. Они организуются с целью укрепления здоровья студентов, повышения уровня физической подготовленности, пропаганды здорового образа жизни и активного отдыха.

Физкультурно-оздоровительные праздники проводятся на разных спортивных базах: в спортивном зале, на стадионе, спортивных площадках и в лесопарковых зонах. На каждом факультете и в институте разрабатывается программа праздника. Программы включают спортивные и туристические эстафеты, визитки, конкурсы и творческие номера. Соревнования проводятся между командами академических групп первого, второго и третьего курсов.

Многообразие соревнований позволяет каждому студенту проявить себя в том или ином виде спорта независимо от его физической подготовленности, воспитать в себе морально-волевые качества, повысить уровень профессиональной готовности, социальной активности.

Физическая культура и спортивно-массовые мероприятия дают огромные возможности для самосовершенствования и самовыражения. В процессе занятий по физическому воспитанию развиваются значимые социальные умения. Благодаря физической культуре студентами приобретается социальный опыт, сказывающийся на дальнейшей жизни. Поэтому, с уверенностью можно сказать, что физическая культура является значимым средством социализации для студентов.

Значение физической культуры в социализации будущего специалиста заключается в том, что она оказывает, точнее, обладает огромными возможностями для оказания глубокого и всестороннего воздействия на сущностные качества человека, развивая его физически и духовно [2].

В итоге можно констатировать, что время университетского образования является для молодого человека важнейшим жизненным этапом социализации, выбором своего места в обществе и осознания себя в нем к предстоящей трудовой деятельности.

**Список использованных источников:**

1. Долгошева, А.А. Физическая культура как средство социализации студентов / А.А. Долгошева, Е.И. Станченкова, А.Г. Лукьяшко // Вестник науки №3 (72) том 5. С. 657 - 661. 2024 г. ISSN 2712-8849 // Электронный ресурс: <https://www.вестник-науки.рф/article/13635> (дата обращения: 14.03.2024).
2. Соловьев, В.Н. Роль физической культуры вуза в социализации будущего специалиста / В.Н. Соловьев // Фундаментальные исследования. 2008. № 5 С. 113-117 URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id> (дата обращения: 14.03.2024).

**МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ УЧЕБНО-  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

**MOTIVATIONAL ASPECTS OF STUDENTS' EDUCATIONAL  
AND PROFESSIONAL ACTIVITIES**

*М.В. Жуков, А.В. Яковлев*

*преподаватели, ОГБПОУ*

*«Ульяновское училище (техникум) олимпийского резерва»,*

*Россия, Ульяновск*

*M.V. Zhukov, A.V. Yakovlev*

*teachers, OGBPOU*

**Аннотация.** Учебная мотивация - частный вид мотивации, включённой в деятельность учения, учебную деятельность. Как и любой другой вид мотивации, учебная мотивация системна и характеризуется в первую очередь направленностью, устойчивостью и динамикой.

**Ключевые слова:** мотивы учебной деятельности, студенты, профессиональные навыками, образование.

**Annotation.** Educational motivation is a particular type of motivation included in teaching and learning activities. Like any other type of motivation, learning motivation is systemic and characterized primarily by focus, sustainability, and dynamics.

**Keywords:** motives of educational activity, students, professional skills, education.

Современный мир характеризуется всё большими изменениями, которые закладывают более мобильный фундамент социально экономической сферы гражданского общества. А изменения в социально экономической сфере в первую очередь отображаются на системе образования. Впрочем, и сама эта система нуждается в реконструкции. Действующая система образования и её структурные элементы входят в разногласие между запросами общества и предложениями профессионального образования. Будущий специалист должен стать субъектом профессиональной деятельности, а не её объектом. Формирование учебно-профессиональной деятельности студента является важным условием становления будущего специалиста, как современного активного специалиста готового к инновационной деятельности (Л.И. Божович, А.К. Макаров, Г.С. Сухобская, Д.К. Чернова, Л.Н. Разуваева, О.Я. Мокашов и т.д.).

Исследование показателей профессиональной направленностью студентов, мотивации их выбора специальности при поступлении, активность в овладении профессиональными навыками, позволяют судить о том, что у студентов их личная направленность не совпадает в целях с их профессиональными целями обучения [3].

Н.А. Иванова, С.Е. Рескина, Н.Б. Нестерова констатируют, что уже к середине года большинство первокурсников хотят изменить выбранную ими ранее специальность, причем индекс удовлетворенности профессией по мере обучения снижается, снижается также и успешность решения проблемных, связанных с профессиональной деятельностью ситуаций у студентов к концу срока обучения.

Социологический мониторинг ссудов страны, проведенный А. Горшковым, А. Ходаковым, также показал, достаточно полную картину профессионального становления молодого специалиста. При поступлении в ссузов только 21,6% абитуриентов «чувствуют призвание к данной деятельности», 30,2% поступили в ссузов «по совету родителей», 24,2% нуждались в документе об образовании [4].

А. Горшков, А. Ходаков отмечают, что с переходом на старшие курсы интерес к учению ослабевает (с 58,4% до 41,7%), ослабевает также и удовлетворенность своим ссузов (с 54,4% до 29,2%), что говорит о разочаровании студентов в своем профессиональном выборе.

Исследование показало, что доля «разочаровавшихся» в своей профессии за годы обучения в ссузов увеличивается в среднем в 3 раза. Интересен и тот факт, что профессиональная деятельность воспринимается студентами, хотя и положительно, но как «внешне навязанная деятельность, которая осваивается в силу необходимости» (А.Горшков, А.Ходаков «Опыт использования компьютерной программы»). Это является весьма традиционным для сложившейся

системы образования, где цели обучения задаются извне и являются по отношению к студенту внешними [2].

Такой показатель профессиональной направленности, как активность студентов, был исследован О.Волкогоновой, Е.Паниной, А.Маловым. Они выявили, что две трети студентов занимают пассивно-выжидательную позицию, что является «симптомом подавляющей личность системы образования» [1].

В данной ситуации актуальной становится задача выявления общих факторов, способствующих или препятствующих становлению профессиональной деятельности.

Таким образом, многочисленные исследования все больше показывают те слабые места образовательной системы, которые не позволяют ей достаточно гибко реагировать на запросы общества. Нам представляется весьма важным в этом контексте сократить «расстояние между целями обучения и личными целями студентов», что уменьшило бы такие негативные явления как частая смена выпускниками мест работы, постоянный «поиск себя», неудовлетворенность своим положением, и обеспечило бы становление именно учебно-профессиональной деятельности.

#### **Список использованных источников:**

- 1.Бугременко, А.Г. Внутренняя и внешняя учебная мотивация у студентов педагогического вуза / А.Г.Бугременко // Психологическая наука и образование. - 2016. - № 4. - С.51-59.
2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П.Ильин. - СПб.: Питер, 2022. - 512 с.
3. Маркова, А.К., Матис, Т.А., Орлов, А.Б. Формирование мотивации учения / А. К.Маркова, Т.А.Матис, А.Б.Орлов. - М., 2020.

4. Маркова, А.К., Орлов, А.Б., Фридман, Л.М. Мотивация учения и ее воспитание у школьников / А.К.Маркова, А.Б.Орлов, Л.М.Фридман. - М., 2023.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК  
ИННОВАЦИОННОГО ПОДХОДА К ВОСПИТАНИЮ  
И СОЦИАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**USE OF GAME TECHNOLOGIES AS AN INNOVATIVE APPROACH  
TO EDUCATION AND SOCIALIZATION OF STUDENTS IN THE  
SYSTEM OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION**

*A.P. Зайнулина*

*преподаватель КГАПОУ*

*«Красноярский колледж олимпийского резерва»,  
Россия, Красноярск*

*A.R. Zainulina*

*teacher of KGAPOU*

*«Krasnoyarsk college of Olympic Reserve»,  
Russia, Krasnoyarsk*

**Аннотация.** В статье рассматривается использование игровых технологий в системе среднего профессионального образования как инновационного метода воспитания и социализации обучающихся. Анализируются теоретические аспекты внедрения игровых методик, приводятся примеры успешных практик и рассматривается их влияние на формирование профессиональных и личностных компетенций студентов.

**Ключевые слова:** игровые технологии, среднее профессиональное образование, инновационные методы, воспитание, социализация, компетентностный подход.

**Abstract.** The article examines the use of game technologies in the system of secondary vocational education as an innovative method for the upbringing and socialization of students. The theoretical aspects of implementing game methodologies are analyzed, successful practices are presented, and their impact

on the formation of professional and personal competencies of students is discussed.

**Keywords:** game technologies, secondary vocational education, innovative methods, upbringing, socialization, competency-based approach.

Современная система среднего профессионального образования (СПО) сталкивается с необходимостью адаптации обучающихся к быстро меняющимся условиям рынка труда и общества. В этой связи особую значимость приобретает внедрение инновационных методов обучения и воспитания, среди которых игровые технологии занимают важное место. Они позволяют не только повысить мотивацию студентов, но и способствуют их социализации, формированию навыков командной работы и развитию эмоционального интеллекта.

Игровые технологии представляют собой разнообразные методики, включающие в себя ролевые игры, симуляции, тренинги и другие формы активного обучения, которые обеспечивают вовлечение студентов в учебный процесс.

Основные педагогические принципы, на которых основано применение игровых технологий, включают принцип активности, сотрудничества, проблемности и самостоятельности обучающихся.

Игровые технологии способствуют формированию профессиональных компетенций. В процессе ролевых игр студенты могут на практике применить теоретические знания, что позволяет им лучше усвоить учебный материал. Например, в учебных ситуациях, моделирующих реальные трудовые процессы, обучающиеся получают возможность отработать навыки взаимодействия с коллегами, решения конфликтов и управления проектами [2]. Также важно отметить, что использование игровых технологий поддерживает инклюзивность в образовательном процессе. Игры могут быть адаптированы для различных

стилей обучения и уровней подготовки студентов, что делает образование более доступным и эффективным для всех участников.

Воспитательный потенциал игровых технологий заключается в их способности формировать ценностные ориентиры, развивать коммуникативные навыки и обучать студентов принятию решений в различных социальных и профессиональных ситуациях. Например, ролевые игры помогают студентам моделировать профессиональные взаимодействия, а образовательные квесты способствуют развитию критического мышления и навыков решения проблем. Ролевые игры позволяют студентам погрузиться в реальные профессиональные сценарии, где они могут принимать на себя разные роли и исследовать различные точки зрения [3]. Образовательные квесты, в свою очередь, представляют собой увлекательные задачи, которые требуют от студентов применения логики, анализа и креативности. Выполняя задания и преодолевая препятствия, обучающиеся развиваются не только умение работать в команде, но и способность к самостоятельному поиску решений. Эти навыки становятся основой для формирования уверенности в своих силах и готовности к принятию решений в реальных условиях. Не менее важным является факт, что игровые технологии могут быть использованы для мотивации студентов. Интерактивные элементы и элементы состязательности в играх создают дополнительный стимул для обучения, побуждая студентов активно участвовать в учебном процессе. Это, в свою очередь, способствует улучшению успеваемости и повышению общего уровня удовлетворенности от обучения [4]. Социализация обучающихся в системе СПО происходит через включение их в коллективные формы игровой деятельности.

Такие технологии, как командные проекты, соревновательные форматы обучения и виртуальные симуляции, способствуют развитию социальной адаптации, умения работать в команде, а также повышают

уровень эмоционального интеллекта. Командные проекты представляют собой эффективный способ формирования взаимодействия между студентами, где они учатся делиться обязанностями, обсуждать идеи и совместно находить решения. Соревновательные форматы обучения добавляют элемент азартности и мотивации, что может значительно повысить интерес студентов к учебному процессу. В таких условиях обучающиеся вынуждены не только демонстрировать свои знания, но и развивать стратегическое мышление, так как успешное участие в соревнованиях требует четкого планирования и анализа действий соперников. Это создает уникальные возможности для практического применения теоретических знаний в реальных ситуациях. Виртуальные симуляции становятся все более популярными благодаря своей способности моделировать сложные профессиональные сценарии в безопасной и контролируемой среде. Эти технологии позволяют студентам испытать различные роли и ответственности, что способствует глубинному пониманию профессиональных процессов.

Таким образом, внедрение коллективных форм игровой деятельности в систему среднего профессионального образования не только обогащает учебный процесс, но и значительно усиливает социальную адаптацию обучающихся. Они становятся более уверенными в себе, готовыми к сотрудничеству и способными эффективно взаимодействовать в различных социальных и профессиональных ситуациях, что является важным аспектом их подготовки к будущей карьере.

#### **Список использованных источников:**

1. Багиева, Н. С. Использование игровых технологий в процессе обучения: теория и практика. – М.: Издательство НИУ ВШЭ, 2020.
2. Белова, Т. А. Игровые технологии в образовательном процессе. – СПб.: Питер, 2019.

3. Верещагин, В. И. Игровые методы обучения. – Казань: Казанский университет, 2018.
4. Кузнецова, А. М. Социальные игры в воспитании: аспекты теории и практики. – Саратов: СГПУ, 2021.
5. Левчук, Д. А. Игровая деятельность как способ социализации подростков. – Новосибирск: НГПУ, 2017.
6. Мартынова, Е. В. Интерактивные методы в образовательной среде. – Ростов-на-Дону: Издательство РГПУ, 2022.

## **СПОРТИВНЫЙ ГОРОДОК ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ: АНАЛИЗ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ПРЕДПОЧТЕНИЙ**

## **SPORTS TOWN THROUGH THE EYES OF STUDENTS: ANALYSIS OF NEEDS AND PREFERENCES**

*O.M. Клос, Е.Н. Козловская  
старшие преподаватели кафедры спортивных дисциплин  
и методик их преподавания УО «Брестский  
государственный университет имени А.С. Пушкина,  
Республика Беларусь, г. Брест*  
*O.M. Klos, E.N. Kazlouskaya  
senior lecturers of the Department of Sports Disciplines  
and methods of teaching them at the educational institution "Brest  
State University named after A.S. Pushkin",  
Republic of Belarus, Brest*

**Аннотация.** Статья исследует мнения студентов, проживающих в общежитии, о проекте спортивного городка. На основе анкетирования анализируются их физическая активность, предпочтения в видах спорта, а также потребности в оборудовании, мероприятиях и дизайне. Результаты показывают, что спортивный городок важен для популяризации здорового образа жизни и повышения физической активности студентов.

**Abstract.** The article explores the opinions of students living in a dormitory about the project of a sports city. Based on a questionnaire, their physical activity, preferences in sports, as well as needs for equipment, activities and design are analyzed. The results show that the sports campus is important for promoting healthy lifestyles and increasing physical activity among students.

**Ключевые слова:** спортивный городок, студенты, физическая активность, здоровый образ жизни, безопасность, оборудование.

**Keywords:** sports town, students, physical activity, healthy lifestyle, safety, equipment.

Современное общество всё больше осознаёт важность здорового образа жизни и физической активности как неотъемлемой части повседневной жизни. Для студентов, особенно проживающих в общежитиях, доступ к качественным спортивным объектам и инфраструктуре становится ключевым фактором поддержания физического и психического здоровья. Однако зачастую существующие спортивные площадки и оборудование не соответствуют потребностям молодёжи, что приводит к снижению уровня физической активности и интереса к спорту. В связи с этим создание спортивного городка на территории общежития университета представляется актуальным и социально значимым проектом, способным изменить эту ситуацию.

Актуальность исследования обусловлена несколькими факторами. Во-первых, оно помогает определить востребованные объекты и мероприятия среди студентов, повышая эффективность проекта. Во-вторых, результаты способствуют созданию инклюзивной среды для студентов с ограниченными возможностями. В-третьих, спортивный городок популяризирует здоровый образ жизни и укрепляет студенческое сообщество, что соответствует стратегическим целям университета.

Целью данной работы является анализ потребностей и предпочтений студентов в отношении проекта спортивного городка. Исследование направлено на выявление ключевых аспектов, которые должны быть учтены при разработке и реализации проекта, таких как предпочтения в видах спорта, необходимое оборудование, безопасность, дизайн и мероприятия.

В рамках исследования было проведено анкетирование студентов, проживающих в общежитии, с помощью *Google Формы*, которое включало вопросы о демографических данных, уровне физической активности, предпочтениях в видах спорта, а также ожиданиях от спортивного городка.

**Обсуждение результатов.** В анкетировании приняли участие студенты, проживающие в общежитии Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина ( $n=84$ ). Большинство респондентов (65,1%) составляют представители женского пола. Юноши составляют меньшее число респондентов (34,9%). Наибольшее количество участников анкетирования (51,8%) учатся на первом курсе. Второе место по численности занимает второй курс с 36,1%. Третий курс имеет наименьшее представительство (10,8%).

Наибольшее количество респондентов (72,3%) занимается спортом несколько раз в неделю. 9,6% ответили, что занимаются спортом раз в неделю, и такое же количество – реже, чем раз в неделю. Данный факт показывает высокую активность среди респондентов. Это может указывать на положительное отношение к физическим упражнениям в опрашиваемой группе.

В ответе на вопрос «Какие виды спорта или физические упражнения вы предпочитаете?» выявлено то, что командные виды спорта (волейбол, футбол, баскетбол) остаются наиболее популярными среди респондентов. Это свидетельствует о востребованности активностей, которые не только развивают физическую форму, но и способствуют социализации и укреплению командного духа. Индивидуальные занятия (бег, йога, силовые

тренировки) также пользуются спросом, особенно среди тех, кто предпочитает самостоятельные тренировки и гибкий график занятий. Часть респондентов не имеет конкретных предпочтений, выбирая универсальные ответы, такие как «любые» или «никакие», что может указывать на отсутствие интереса к спорту или недостаток информации о доступных возможностях. При этом 34,9% респондентов отметили, что у них есть ограничения или особые потребности, связанные с физической активностью.

Анализ предпочтений пользователей по оборудованию для спортивного городка выявил наиболее популярный вариант – силовые тренажёры, которые выбрали 30,1% респондентов. Площадки для волейбола и баскетбола также пользуются значительным спросом, набрав 24,1% голосов. Адаптивное оборудование для людей с ограниченными возможностями вызвало сравнительно низкий интерес (10%), что может указывать на недостаточную осведомлённость о его важности или необходимости его популяризации среди студентов.

Особое внимание респонденты уделили надёжности и прочности оборудования. Качественные и устойчивые тренажёры и площадки не только обеспечивают безопасность во время тренировок, но и создают комфортные условия для занятий, что повышает доверие пользователей и способствует их регулярному использованию.

Респонденты подчеркнули, что удобство и практичность являются ключевыми критериями при выборе оборудования и дизайна спортивного городка. Это свидетельствует о том, что пользователи в первую очередь ценят функциональность, которая позволяет эффективно использовать пространство для тренировок и активностей. Хотя эстетические аспекты, такие как цветовая гамма и дизайн, также важны для респондентов, они уступают по значимости функциональности. Это говорит о том, что визуальная привлекательность играет второстепенную роль, но всё же учитывается при создании комфортной среды. Некоторые респонденты

отметили важность гармонии с природным ландшафтом, хотя этот аспект оказался менее приоритетным по сравнению с функциональностью и дизайном. Тем не менее, интеграция спортивного городка в окружающую среду может повысить его привлекательность и создать более приятную атмосферу для занятий.

В ответе на вопрос «Какие мероприятия вы хотели бы видеть в спортивном городке?» наибольший интерес вызвали занятия йогой/пилатесом, на которые предпочли бы записаться более 42,2% респондентов. Вторыми по популярности стали регулярные тренировки, которые интересуют 27,7% опрошенных. На третьем по популярности месте соревнования и турниры, которые выбрали 13,3% студентов. Менее популярны оказались семинары по здоровому образу жизни и курсы первой помощи.

Наибольшее количество респондентов (68,7%) выразило желание использовать спортивный городок ежедневно. Умеренная доля участников (12%) планирует пользоваться городком несколько раз в неделю. Некоторое количество опрошенных (10,8%) готово использовать оборудование раз в неделю. Наименьшая доля (8,4%) выбрала опцию реже, указывая на менее частое использование.

Вывод. Результаты анкетирования показывают, что студенты, проживающие в общежитии, заинтересованы в создании многофункционального спортивного городка, который будет включать: силовые тренажёры и площадки для командных видов спорта, адаптивное оборудование для людей с ограниченными возможностями, надёжное и безопасное оборудование, обеспечивающее комфортные условия для тренировок. Высокий уровень заинтересованности в ежедневном использовании спортивного городка подчёркивает его потенциальную востребованность и важность для студентов. Учёт предпочтений и потребностей респондентов при проектировании и реализации проекта

позволит создать спортивный городок, который станет не только местом для физической активности, но и центром притяжения студенческой жизни, способствующим укреплению здоровья и социальной активности молодёжи.

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ЭКОНОМИЧЕСКИМ СПЕЦИАЛЬНОСТИЯМ**

### **THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE TRAINING OF SPECIALISTS IN ECONOMIC SPECIALTIES**

*В.Н. Кудрицкий*

*кандидат педагогических наук, доцент,  
член БрООО «Ветераны ФКиС», (Брест, Беларусь)*

*Н.В. Орлова*

*кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры физической культуры БрГТУ,  
(Брест, Беларусь)*

*Л.В. Плеханова*

*член БрООО «Ветераны ФКиС», (Беларусь, Брест)*

*А.П. Кисель*

*специалист института повышения квалификации и переподготовки  
кадров БрГУ им. А.С.Пушкина, (Беларусь, Брест)*

*V. N. Kudritskiy*

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
member of the NGO "Veterans of the FKiS" (Brest, Belarus)*

*N.V. Orlova ,*

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate  
Professor, Department of Physical Culture, BrSTU, (Brest, Belarus)*

*L.V. Plekhanova,*

*member of the NGO "Veterans of the FKiS", (Belarus, Brest)*

*A.P. Kisiel,*

*specialist at the Institute of Personnel Retraining at the  
Pushkin State University of Economics*

*(Brest, Belarus)*

**Аннотация.** С целью ликвидации дефицита двигательной активности работников экономических профессий, рекомендуется выполнять специально подобранный комплекс физических упражнений, направленный на

укрепление осанки, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что приведет занимающихся к укреплению здоровья и подготовке к трудовой деятельности.

**Ключевые слова:** двигательная активность, здоровье, трудовая деятельность, физические упражнения, методы и средства.

**Abstract:** In order to eliminate the deficit of motor activity of workers in economic professions, it is recommended to perform a specially selected set of physical exercises aimed at strengthening posture, musculoskeletal system, cardiovascular and respiratory systems, which will lead students to improve their health and prepare for work.

**Keywords:** physical activity, health, work activity, physical exercises, methods and means.

Выбор профессии является самым важным шагом в жизни каждого человека. Однако при подготовке специалистов разных профессий большую роль играет физическая культура с использованием современных технологий, в том числе новейших типов тренажеров, дополнительного спортивного оборудования и гаджетов. Современные тренажеры силовой направленности, кардиотренажеры, развивающие выносливость, спортивное оборудование и различные электронные приспособления будут способствовать более эффективной организации учебно-тренировочного процесса, направленного на подготовку специалистов разных профессий. Это также позволит заинтересовать студентов и граждан разных возрастных групп к регулярным занятиям физической культурой и самостоятельно ежедневно следить за функциональным состоянием организма.

Регулярные занятия физическими упражнениями создают условия для повышения физической подготовки, усиливают умственную деятельность, работоспособность, положительно влияют на укрепление здоровья и повышают возможность для продуктивной работы и отдыха.

В этой связи трудовая деятельность экономических работников имеет свою специфику, для чего необходимо подбирать специальные средства и методы, направленные на развитие специальной быстроты, скоростной и силовой выносливости, ловкости и координации движений [1].

В настоящее время в список экономических специальностей входит большая группа специалистов в сфере этой деятельности, таких как аналитик-экономист, бухгалтер, финансист, экономист, специалист по налогам, сотрудники банковской сферы, менеджер внешнеэкономической деятельности, финансовый аналитик, специалист по мировой экономике, кредитный специалист, аудитор, маркетолог.

С этой целью на учебно-тренировочных занятиях рекомендуется в первую очередь ознакомить занимающихся с характеристикой трудовой деятельности работников экономических специальностей; обучать занимающихся правильно выполнять специальные упражнения прикладного характера с ежедневным их выполнением, что позволит повышать уровень физических качеств, необходимых специалистам данного профиля при выполнении рабочих операций [2].

Труд работников экономических специальностей обусловлен с одной стороны, выполнением рабочих операций с ограниченной двигательной активностью в однообразной рабочей позе в большинстве в положении сидя, что вызывает утомление и физическую усталость. Для поддержания рабочей активности рекомендуется в течение рабочего дня периодически выполнять производственную гимнастику, включающую динамические упражнения на тренировку мышц верхнего плечевого пояса и мышц нижних конечностей. Рекомендуется периодически выполнять самомассаж мышц плечевого пояса. Также для укрепления здоровья необходимо отводить корректирующим упражнениям на осанку и специальной выносливости [3].

Однако в этой же экономической группе специальностей есть специалисты по маркетингу, трудовая деятельность которых заключается в

продвижении товаров и услуг на рынке для увеличения доходов компаний. Поэтому они должны обладать коммуникативными, аналитическими навыками и психологическими знаниями. Труд специалистов по маркетингу характеризуется умеренным зрительным, психологическим и статическим напряжениями. Для работников данной специальности рекомендуются специальные физические упражнения, направленные на повышение двигательной активности, снятия утомления и повышение работоспособности. В этом случае будут эффективны упражнения, выполняемые без предметов и с различным спортивным инвентарем, на тренажерах. Используя эффективные средства и методы, направленные на специальную физическую подготовку занимающихся, рекомендуется соблюдать ряд методических советов при выполнении физических упражнений как в спортивных секциях, так и в домашних условиях самостоятельно.

При выполнении индивидуальных общеразвивающих физических упражнений из исходного положения лежа на спине, рекомендуется медленно, поднимая туловище, прийти в положение согнувшись, руками касаться стоп. Поднимая туловище, сделать выдох, опуская его, сделать глубокий вдох.

Используя в тренировочном процессе гимнастическую стенку из исходного положения - вис на гимнастической стенке хватом двумя руками снизу. Рекомендуется в медленном темпе ноги поднять до касания рук, делая выдох, затем медленно опустить их вниз, сделать полный вдох.

Используя в тренировочном процессе гантели разного веса можно развивать силу мышц плечевого пояса и рук. В этом случае гантели в руках внизу хватом снизу, медленно руки поочередно сгибаем и разгибаем в локтях; руки с гантелями перед грудью, выполняем разведение и сведение прямых рук; руки с гантелями в стороны, поочередно опускаем и поднимаем прямые руки.

При использовании в тренировочном процессе набивного мяча рекомендуется принять исходное положение упор сидя руки сзади, набивной мяч удерживается стопами ног. В медленном темпе ноги с набивным мячом поднять и медленно опустить. При выполнении упражнений с набивным мячом эффективно развиваются мышцы ног и таза.

Таким образом, физическая подготовка к трудовой деятельности работников экономических специальностей является важным средством, обеспечивающим усвоение специальных знаний, формирование профессиональных умений и навыков, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию различных факторов трудовой среды. А использование специальных физических упражнений и различного спортивного инвентаря в подготовке занимающихся к трудовой деятельности будет способствовать повышению физической подготовки, функциональных возможностей организма, направленных на укрепление здоровья и повышение трудовой деятельности человека на более высоком уровне.

#### **Список использованных источников:**

1. Кудрицкий В.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка работников разных профессий: Метод. Рекомендации// В.Н. Кудрицкий- Брест.- БрГТУ-2003, 14 с.
2. Кудрицкий В.Н. Методические рекомендации по подготовке студентов к сдаче теоретического раздела учебной программы физической культуры: метод. Рекомендации // В.Н. Кудрицкий. – Брест. – БрГТУ – 2003, 39 с.
3. Пасичниченко В.А., Кудрицкий В.Н. Влияние физической культуры и спорта на формирование навыков, необходимых человеку в повседневной деятельности в зависимости от профессии // В.А Пасичниченко, В.Н. Кудрицкий Вестник БрГТУ. Серия: Гуманитарные науки. Брест – 2002. - № 6(18). – С.125-129.

# **ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ БУДУЩЕГО ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

## **THE MAIN PROBLEMS OF THE SPIRITUAL AND MORAL EDUCATION OF THE FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHER**

*P.Z. Кузина*

*к психол., наук преподаватель*

*Л.С. Ильченко*

*преподаватель*

*ГАПОУ*

*«Альметьевский колледж физической культуры»,*

*Россия, Альметьевск,*

*R.Z. Kuzina*

*candidate of psychology science, teacher*

*L.S. Ilchenko*

*teacher*

*GAPOU*

*"Almeteyevsk College of Physical Education",*

*Russia, Almeteyevsk*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается вопрос духовно-нравственного воспитания преподавателей по физической культуре, тренеров.

**Ключевые слова:** нравственность, духовность, целеполагание, жизненная позиция.

**Annotation.** This article examines the moral and spiritual education of future physical education and sports teachers and coaches.

**Keywords:** Morality, spirituality, an active lifestyle, goal setting.

Безнравственность и бездуховность молодого поколения очень отрицательно влияет на развитие страны, оказывает пагубное воздействие на экономическое и политическое состояние нашего общества и существенно тормозит прогресс.

Интеллект, нравственность и духовность должны развиваться параллельно, в противном случае человечество закончит свою историю в термоядерном или экологическом тупике.

Великий Аристотель утверждал: «Кто двигается вперед в науках, но отстает в нравственности и духовности, тот больше идет назад, чем вперед». Общество уже осознало всю пагубность безнравственного интеллектуализма.

Одной из важнейших задач нашего колледжа является духовно-нравственное воспитание студентов, будущих преподавателей, тренеров.

Нравственность предполагает все то, что проявляется перед всем обществом, то, что могут увидеть другие люди. В конечном счете- это характер внешнего поведения человека. Духовное развитие - это то, что внутри человека, о чем думает, о чем мечтает, к чему стремится. Этого никто не видит.

Педагог - в переводе с греческого означает вести ребенка. Куда мы ведем, зачем ведем? Можно свести всю педагогику в добросовестную передачу информации учебника. А что это даст? Величайшие злодеи были образованными людьми. Мы очень много говорим о нравственности, но очень мало о духовности. Ушинский К.Д. говорил: «Главное в современной педагогике — это воспитание духовной стороны человека.

Существуют различные программы, концепции, теории, подходы, направления по решению проблемы возрождения духовности и нравственной основы жизнедеятельности людей.

Духовное становление молодежи - это воспитательный процесс особого рода. Министр науки и высшего образования Российской Федерации Валерий Фальков привел цитату философа Ивана Ильина о том, что «образование без воспитания есть дело ложное и опасное»

Развивая нравственные качества личности студента, недостаточно ограничиваться лишь системой этических бесед, мероприятиями по воспитательному плану. Нужны учебно-методические комплексы, подобные тем, которые используются в преподавании основ наук.

Духовно-нравственное воспитание будущего специалиста начинается с общения с преподавателями. Каков Учитель, таков Ученик-это банальная истина. Воспитательное и образовательное воздействие авторитета преподавателя неоспоримо. К числу достоинств личности преподавателя относятся высокая эрудиция, педагогическое мастерство, умение связывать теорию с практикой, честь, совесть, оптимизм, справедливость, гражданская позиция, общественные идеалы.

Безусловно, от подлинного авторитета преподавателя следует отличать ложный принимающий самые разнообразны формы: авторитет подавления, резонерства, превосходства, мнимая доброта и дружба. Непосредственное общение студента с нравственной, духовной личностью преподавателя может привести к полному нравственному перерождению личности.

Усилия коллектива преподавателей обретут смысл, если удастся воспитать такого преподавателя по физической культуре, тренера, который чувствует ответственность перед будущим, зависящим от его действия в настоящем. Не маловажной задачей преподавателей колледжа является формирование активной жизненной позиции, несовместимой с равнодушием и пассивностью, безынициативностью.

В Указе Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 “Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей” отмечено, что традиционные ценности – это нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение граждан России, передаваемые от поколения к поколению,

лежащие в основе общероссийской гражданской идентичности и единого культурного пространства страны, укрепляющие гражданское единство, нашедшие свое уникальное, самобытное проявление в духовном, историческом и культурном развитии многонационального народа России.

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

Современное российское общество поставило главной целью духовное возрождение нации. Тема воспитания была обозначена Президентом РФ Владимиром Владимировичем Путиным в Указе «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года». 31 июля 2020 года был принят Федеральный закон № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». В рамках данных инициатив с 1 января 2021 года в России стартовала реализация федерального проекта «Патриотическое воспитание» в рамках национального проекта «Образование».

Инновационные процессы в сфере физической культуры и спорта в Республике Татарстан, непосредственно в ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры», отражены в проекте «Инновационный подход к физическому воспитанию с акцентом на патриотическое содержание в рамках модернизации образования». Целью проекта стоит гармоничное развитие молодежи на основе единства, соответствия и согласования физических и духовных начал. Важным моментом гармоничного развития личности подрастающего поколения, его

физического и духовного потенциала будет осознанное стремление каждого молодого человека заниматься физическим воспитанием.

Научить студентов, будущих преподавателей, тренеров, подчинять свои поступки и действия высшим целям общества, коллективным началам и вооружить практическими навыками и привычками нравственного поведения в повседневной жизни актуальные проблемы духовно-нравственного воспитания.

Во все времена великие умы свои старания направляли на духовно-нравственное развитие своего народа. Главная задача педагогики — воспитание нравственности, а не наполнение головы знаниями. Обучение — лишь средство воспитания.

#### **Список использованных источников:**

1. М.З. Рахимов. Словарь по нравственности. Уфа, БГПУ, 2006. с. - 102
2. М.З. Рахимов. Добротели и пороки. Уфа, БГТ, 2006. с. - 177
3. Абульханова-Славская КА. Социальное мышление личности: проблемы и стратегии исследования // Психологический журнал. – 1994.- т. 15. - № 4. -с. 39-55.
4. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. - М.: ВЛ№ОС, 1997, - 458 с.
5. Кузина Р.З. Сравнительная социально-психологическая характеристика представителей «бедные» и «богатые» как социальных групп в условиях трансформации общества: диссертация кандидата психологических наук - Ярославль, 2007. - с. 78-89.

## **ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЙ И ПАТРИОТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

## **ORGANIZATION OF SPIRITUAL-MORAL AND PATRIOTIC WORK IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE COLLEGE OF PHYSICAL CULTURE**

*M.P. Латипова, Р.Т. Камалова  
преподаватели ГАПОУ  
«Альметьевский колледж физической культуры»  
Россия, Альметьевск  
M.R. Latipova, R.T. Kamalova  
teachers of SAPEI  
«Almetyevsk College of Physical Culture»  
Russia, Almetyevsk*

**Аннотация.** Еще до начала Специальной военной операции в российском образовании наблюдался дефицит духовности в общественно-политическом и патриотическом воспитании обучающихся.

**Ключевые слова:** колледж, духовность, политика, волонтер, героизм, нация, молодежь.

**Abstract.** Even before the start of the Special Military Operation in Russian education there was a lack of spirituality in the socio-political and patriotic education of students.

**Keywords:** college, spirituality, politics, volunteer, heroism, nation, youth.

Известный писатель, поэт, философ 21 века Илья Игин в своей книге «Патриотические скрепы России Алфавит», рассуждая о духовности современного российского общества, высказался вполне конкретно о патриотизме: «Патриотические скрепы являются неотъемлемой частью духовных скреп. И, может быть, одной из самых главных. Это, безусловно, истинные нематериальные ценности, всеобъемлющие для нас и объединяющие народы России в единый сплоченный Российский народ» [1].

После «лихих девяностых», вплоть до 24 февраля 2022 года – начала Специальной военной операции, в российском обществе наблюдались признаки духовного оскудения на фоне повышения прагматизма в мировоззрении людей. Вероятно, именно это откинуло духовные ценности у россиян назад в общественно-политическом плане, в частности, в процессе воспитания подрастающего поколения.

Альметьевскому колледжу физической культуры в 2025 году исполняется 59 лет: это единственное специализированное среднее профессиональное учебное заведение в Татарстане, выпускающее педагогов по физической культуре и спорту. В содержание общих компетенций в процессе обучения будущих спортивных педагогов составной частью входит воспитание патриотизма, и это особенно актуальным стало в последние три сложных для России года. По этому поводу философ Илья Игин написал следующее послание юношеству: «Юноша! Выбирая дорогу жизни, по которой ты решишь пойти, помни, что нет ничего достойнее, чем путь служения Отечеству и собственному народу. Священный долг Российского народа – передавать юному поколению бесценный опыт духовного, нравственного и патриотического совершенствования» [1].

21 ноября 2024 года в актовом зале Альметьевского колледжа физической культуры состоялась незабываемая историческая встреча с Героем России, политическим и государственным деятелем Татарстана и России Расимом Рашидовичем Баксиковым. 6 июня 2023 года российский танк Т-80 «Алеша» под командованием Расима Баксикова вступил в неравный бой с колонной бронетехники Вооруженных Сил Украины и одержал победу. Медаль Героя Российской Федерации «Золотая звезда» была вручена Р. Баксикову 23 августа 2023 года лично Верховным главнокомандующим России В.В. Путиным на торжественном мероприятии, посвященном 80-летию победы в Курской битве.

О роли и значении духовного-патриотического воспитания Расим Рашидович высказался вполне определенно: «Духовно-патриотическое воспитание – это приоритетная задача государства, и чувство любви к Родине нужно постепенно подкреплять и подпитывать с самого детства». Свою нынешнюю общественно-политическую деятельность в течение полутора лет депутат Госсовета РТ Расим Рашидович Баксиков основывает в полном соответствии с этими словами.

Как Герой России и государственный деятель, он выступает с лекциями и проводит встречи в различных образовательных, государственных и общественных организациях. Эти организации активно занимаются волонтерской работой, оказывают гуманитарную помощь бойцам СВО, проводят другие патриотические акции в различных городах Татарстана. Яркая, интересная и глубоко-патриотическая речь 36-летнего Героя России всех слушателей держала в напряжении два часа. Студенты и педагоги колледжа посмотрели видеокадры знаменитого боя танка «Алеша», а также кадры общения с Президентом России в Кремле. В ходе встречи с Расимом Рашидовичем Баксиковым самые заинтересованные студенты, у которых отцы являются участниками СВО, задавали ему различные, волнующие их вопросы.

С началом Специальной военной операции открылись в истории колледжа новые героические страницы, связанные с участием на полях сражений не только выпускников разных лет, но и студентов выпускных курсов. Педагоги колледжа держат постоянную связь с этими героями нашего времени, которые в период отпусков обязательно приходят в колледж и беседуют с юношами – будущими защитниками Отечества. За этот период 15 таких бойцов-медиков, штурмовиков, наводчиков, разведчиков знакомили юношей колледжа с нынешним понятием «защитник Отечества» на встречах в стенах колледжа. Все эти три года студенты и педагоги колледжа активно занимались волонтерской работой в ходе оказания гуманитарной помощи СВО. В этом нужном для духовно-нравственного воспитания студентов деле наставниками стали жены бойцов – выпускников, которые стали руководителями штабов гуманитарной помощи. Кроме того, в последние два года, с апреля по июнь в актовом зале и фойе колледжа организовывается героико-патриотическая экспозиция, состоящая из стендов и музейных экспонатов из 40-50-х годов 20 века, а также выставка информационных листков с портретами и биографией

предков студентов и педагогов – участников войны и тыла в период Великой Отечественной войны. Очень точно об этом высказался философ И. Игин: «Историческая память – это то, к чему должна беспрестанно обращаться нация, беря у своих давно ушедших предков уроки мужества и перенимая опыт самых возвышенных и героических поступков» [1].

По мнению Р. Р. Баксикова, основой воспитания в целом является именно патриотическое воспитание молодежи. Он – депутат Госсовета, политик и Герой России - после долгих лет своей военной карьеры подтвердил, что «именно в патриотизме подрастающего поколения – будущее нашей страны, и от того, как мы сегодня воспитываем наших детей, какое у них отношение к своей семье, родному краю и родной стране, что они пронесут через всю свою жизнь, зависит то, какой именно станет Россия». Таким образом, патриотический долг педагогов – формировать любовь к Родине у подрастающего поколения, так как будущее страны – в руках молодежи. Патриотизм должен объединять всех россиян, особенно в это сложное для Отечества время.

Писатель Илья Игин напомнил о священном долге российского народа. «Священный долг Российского народа – показать ему наглядный пример самоотверженного труда и героического служения во благо Отчизны. И помнить, что юношество и молодежь – это будущая судьба нашего народа [1].

Эти слова также подтверждает татарстанский герой Р.Р. Баксиков: «Надо, чтобы во всех учебных заведениях любого уровня чаще проходили уроки – встречи с участием современных героев, в частности героев Специальной военной операции. Упускать молодежь нельзя! В будущем мы передадим нашим детям страну. И каждая ошибка в воспитании может довольно дорого обойтись».

О сегодняшних задачах по воспитанию детей и юношества Р.Р. Баксиков, заместитель председатель Комитета Государственного Совета

Республики Татарстан по законности и правопорядку на встрече со студентами Альметьевского колледжа физической культуры сказал: «Воспитание студентов в духе патриотизма – задача многогранная, требующая комплексного подхода. Недостаточно лишь военных игр и полос препятствий, хотя это, безусловно, важно. Уверен, что результаты целенаправленного труда педагогов мы увидим через годы, а все эти годы обучения студентов в условиях высших и средних профессиональных учебных заведений должны оставлять в характерах, обучающихся зерно патриотизма».

Такое важнейшее направление духовно-нравственного воспитания студента, как участие их во всех направлениях волонтерской деятельности, является одной из главных составляющих не только общественно-политической работы в учебных заведениях, но и всего воспитательного процесса.

Общая фотография всех участников встречи с Расимом Рашидовичем Баксиковым, настоящим героем нашего времени и патриотом России оставит надолго в умах студентов эмоциональную память о месте России сегодня в мире, о сегодняшней международной политике, о характерах настоящих мужчин – защитников Отечества.

### **Список использованных источников**

1. Ильин И.А. Духовные скрепы России // Аргументы недели. – 2025. №7 (955). – С.14
2. Пчеловодова Т.В., Юрикова К.Ю. Внеурочные занятия «Разговоры о важном» методическое пособие / Т.В. Пчеловодова, К.Ю. Юрикова. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2023. – 175 с.

**«ПОМНЮ, ГОРЖУСЬ!»  
(ИЗ ОПЫТА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ  
ПО ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ  
СПОРТСМЕНОВ)**

**"I REMEMBER, I AM PROUD!"  
(FROM THE EXPERIENCE OF PEDAGOGICAL PRACTICE IN  
CIVIC-PATRIOTIC EDUCATION OF ATHLETES)**

Л. В. Нефедова  
воспитатель ГБПОУ  
«Училище (техникум) олимпийского резерва №2»,  
Россия, Звенигород,  
L.V. Nefedova  
Educator, GBPOU  
"School (technical school) of Olympic reserve No. 2",  
Russia, Zvenigorod

**Аннотация.** В статье кратко представлен опыт работы со спортсменами (учащимися училища) по гражданско-патриотическому воспитанию как систематической и целенаправленной деятельности по формированию высокого патриотического сознания.

**Ключевые слова:** патриотизм, воспитание, духовные ценности, правовое самосознание, опыт.

**Abstract.** The article briefly presents the experience of working with athletes (school students) on civic-patriotic education as a systematic and targeted activity to form a high patriotic consciousness.

**Key words:** patriotism, education, spiritual values, legal self-awareness, experience.

### **План**

#### **1. Введение**

1.1. Роль и значение гражданско-патриотического воспитания и образования в вопросах социализации молодежи.

1.2. Актуальность проблемы.

1.3. Некоторые аспекты патриотической идеи в России.

1.4. Основные нормативные документы реализации задач гражданско-патриотического воспитания и образования учащихся в России.

## **2. Основная часть**

2.1. Педагогическое и методическое обеспечение вопросов гражданско-патриотического воспитания и образования учащихся на примере подготовки к юбилейным торжествам в честь 80-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.:

2.1.1. Государственная символика как структурный элемент гражданско-патриотического воспитания и образования учащихся.

2.1.2. Военный патриотизм: компонент системы работ по патриотическому воспитанию.

2.1.3. Музей: возможности и формы работы по патриотическому воспитанию.

2.1.4. Проектно-исследовательская деятельность как одна из форм реализации задач гражданско-патриотического воспитания.

## **3. Заключение**

3.1. Результаты реализации работы на примере подготовки к празднованию 80-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.

3.2. Перспективы и совершенствование работы в системе гражданско-патриотического воспитания и образования учащихся.

## **1. Введение**

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

**Цель работы:** на примере деятельности отдела по воспитательной работе училища показать основные направления в практике гражданственно-патриотического воспитания и образования спортсменов.

**Задачи:**

- 1) показать актуальность, роль и значение гражданственно-патриотического воспитания и образования в вопросах социализации молодежи, приобщения ее к нравственным, духовным ценностям современного мира, возрождения традиций нашей страны;
- 2) проанализировать и обобщить положительный практический опыт при подготовке празднования 80-летия Победы советского народа в Великой Отечественной войне;
- 3) скорректировать работу в направлении гражданственно-патриотического воспитания и образования, опираясь на результаты исследований по выявленным проблемам: негативное отношение к прошлому страны, равнодушие, отчуждение от общества и другое.

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

1.3. Идея защиты Отечества на протяжении всей отечественной истории развивалась в тесной связи с многочисленными военными испытаниями, выпавшими на долю России. Достаточно вспомнить Александра Невского, Дмитрия Донского, Александра Суворова, Михаила Кутузова, поистине всенародный ратный и трудовой героизм в Отечественной войне 1812 года и многое другое.

Сформировавшийся патриотизм в наибольшей мере показал свою жизненную силу в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. и в период восстановления разрушенного народного хозяйства.

В настоящее время в России патриотизму граждан уделяется серьезное внимание, реализована вторая по счету государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 гг.» (с изменениями и дополнениями от 30.03.2020г.) В стратегических подходах патриотизм составляет основу государственной молодежной политики.

1.4.Основными нормативными документами реализации задач гражданско-патриотического воспитания и образования молодежи являются: Конституция РФ; Федеральные законы «Об образовании в РФ», «О воинской обязанности и воинской службе», «О ветеранах», «О днях воинской славы (победных днях) России», «Об увековечении Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.»; Указ Президента «О концепции национальной безопасности РФ»; Постановление Правительства РФ «Об утверждении Положения о подготовке граждан к воинской службе», «Об увековечении памяти погибших при защите Отечества», «О национальной доктрине образования в РФ» и другие.

Реализуемая в нашей стране Модель гражданско-патриотического воспитания ориентирована не только на работу с обучающимися, но и с педагогами, родителями, а также на тесную взаимосвязь с общественностью.

## **2. Основная часть.**

2.1. Педагогическое и методическое обеспечение предполагает разработку комплекса учебных и воспитательных программ, методик по организации и проведению патриотического воспитания, использования всего многообразия педагогических форм и средств с учетом возрастных особенностей обучающихся.

2.1.1.В формировании гражданско-патриотических чувств у молодежи ведущее место принадлежит государственной символике как структурному элементу государственного и общественного сознания.

С этой целью учебно-методическим отделом училища совместно с педагогами были разработаны и предложены методические материалы для проведения мероприятий. Одно из них называется «Георгиевская ленточка». Предложенный материал можно использовать для проведения занятий в канун празднования Великого праздника Победы в различных формах.

Государственный Флаг, Герб и Гимн – все эти символы отражают определенные духовно-ценостные и геополитические традиции нации и государства. В связи с этим педагогами училища был разработан и реализован цикл из шести занятий «Визитная карточка государства: официальные символы России».

Федеральный закон «О днях воинской славы (победных днях) России» устанавливает 18 дней воинской славы России как символов воинской доблести и славы русского оружия. «День победы русских полков во главе с Великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве в 1380 году: события истории в живописи русских художников» (21 сентября), – занятие, разработанное и проведенное для студентов училища.

2.1.2. В гражданско-патриотическом воспитании необходимо выделить отдельным направлением военный патриотизм. Стало хорошей традицией проведение в училище ежегодных культурно-образовательных викторин по истории России. Приведу названия некоторых из них: «Дорогами 1812 года», «Начал служить... Написан в солдаты... (А.В.Суворову, великому русскому полководцу посвящается)», «Бессмертный город нашей славы» (Город-герой Севастополь в истории России)», «На турецких кораблях пожар. Но Андреевским флагам ничего не угрожает...» (П.С. Нахимов: великому русскому флотоводцу посвящается).

В методический «пакет» вошли: положения, задания первого и второго туров, подборка видеоматериалов, рекомендации по подготовке к участию в викторинах.

2.1.3. Важное место в системе воспитательной деятельности училища отводится музеям. В Музейном комплексе «Дорога Памяти. 1418 шагов к Победе» (парк «Патриот») – это не только музейные экспозиции или выставки, но и многообразные формы деятельности, участниками которой являются спортсмены училища в юбилейный год 80-летия Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.

2.1.4. Развитию патриотизма во многом способствует проектно-исследовательская деятельность спортсменов. В училище создано и эффективно функционирует на протяжении нескольких лет студенческое научное общество «ЛУЧ», объединяющее спортсменов различных видов спорта, что является условием с творчества преподавателя, воспитателя и обучающегося, а полученные знания становятся частью собственного опыта. Ярким событием становятся ежегодные научно-практические конференции, проходящие в апреле. В этом году конференция посвящена 80-летию Победы в Великой Отечественной войне.

### **3. Заключение.**

3.1. Работа по обозначенным выше направлениям предполагает следующие результаты:

- 1) повышение интереса к героическому прошлому нашей страны;
- 2) повышение уровня познавательной, творческой активности, самостоятельности обучающихся;
- 3) осознание своего участия в гражданско-патриотической жизни школы, города, страны;
- 4) формирование у обучающихся ценностных жизненных ориентиров.

Целенаправленная систематическая работа должна способствовать дальнейшему развитию гражданско-патриотического сознания.

3.2. С целью дальнейшего совершенствования системной работы по патриотическому воспитанию спортсменов необходимо:

- 1) Активизировать работу по увековечению памяти защитников Отечества, благоустройству мемориальных комплексов и памятников.
- 2) Включать в планы работы мероприятия, направленные на воспитание у спортсменов патриотизма и гражданственности.
- 3) В преддверии юбилейных дат военной истории России планировать проведение тематических занятий по истории, посвященных этим историческим событиям и их героям.
- 4) В рамках системы профессиональной подготовки педагогов разработать программу курсов для педагогов по гражданско-патриотическому воспитанию и образованию спортсменов.

**Список использованных источников:**

1. Национальная доктрина образования в РФ до 2025 года. Специальный образовательный портал «Инновации в образовании». [www.sincom.ru/](http://www.sincom.ru/)
2. Научно-исследовательская работа как один из способов реализации программы «Одаренные дети». <http://rusedu.org/news477.html> <http://www.school.edu.ru>
3. Открытый интернет-ресурс Минпросвещения России: <http://edu.gol.ru>
4. Российский патриотизм: истоки, содержание, воспитание в современных условиях. Учебное пособие /А.Н.Вырщикова, С.Н.Климов, М.Б.Кусмарцев, И.В.Метлик. – М.: Планета, 2019.
5. Сайт «Федеральный Государственный Образовательный Стандарт». [http://www.abitu.ru/researcher/methodics/nauka/a\\_1y96y3.html](http://www.abitu.ru/researcher/methodics/nauka/a_1y96y3.html)
6. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» 2012 года. Кодексы и Законы РФ. Правовая навигационная система. <http://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovaniii-v-rf/>

7. Ушинский К.Д. Собр.соч. – М.: 1980. Т.2.

## **АКСИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

### **AN AXOLOGICAL APPROACH TO SHAPING THE HEALTHY LIFESTYLE OF THE YONGER GENERATION**

*B.N. Сабанина, Л.С. Ильченко,  
преподаватели,  
ГАПОУ «АКФК»,  
Россия, Альметьевск*  
*V.N. Sabanina, L.S. Ilchenko,  
teachers  
GAPOU «AKFK»,  
Russia, Almetevsk*

**Аннотация:** Здоровье человека – это главная ценность жизни, потребность, необходимая предпосылка общественного бытия, основа любой деятельности.

**Ключевые слова:** здоровье человека, ценностная ориентация, здоровый образ жизни, физическая культура.

**Abstract:** Human health is the main value of life, a necessity, a necessary prerequisite for social existence, the basis of any activity.

**Keywords:** human health, value orientation, healthy lifestyle, physical culture.

В настоящее время в России наблюдается демографический кризис – низкий уровень рождаемости и высокий уровень смертности. В связи с этим, В.В. Путин назвал решение демографической проблемы одним из ключевых дел государственной политики РФ. Важнейшим направлением должна стать поддержка семей и их ориентация на формирование ценностного отношения к здоровью каждого члена семьи.

Здоровье человека – это главная ценность жизни, потребность, необходимая предпосылка общественного бытия, основа любой деятельности.

Одним из важнейших факторов, оказывающих влияние на состояние здоровье человека - Здоровый Образ Жизни (ЗОЖ), на который по данным многих исследователей, приходится около 50%, и который является главным рычагом укрепления здоровья, борьбы с вредными привычками, гиподинамией и т.д.

В настоящее время ЗОЖ понимается как эталон, образец, модель поведения современного и успешного человека. Воспитание у подрастающего поколения потребности вести ЗОЖ должно осуществляться на всех этапах становления личности и социализации.

Одно из звеньев ЗОЖ – физическая культура и спорт, которые в детском возрасте формируют жизненно важные базовые двигательные навыки и умения, создает фундамент двигательного опыта.

Изучив проблемы воспитания и формирования ЗОЖ, на наш взгляд, его лучше всего осуществлять на основе аксиологического подхода, так как по признанию многих ученых ценностные компоненты являются основными и важнейшими предпосылками любой человеческой деятельности.

Аксиологический подход в педагогике – это инструмент, являющийся связывающим звеном между познавательным и практическим подходами, устанавливающий взаимосвязи между ценностями, социальными и культурными факторами, и личностью, здесь личность рассматривается как наивысшая ценность общества. Рассматриваемый подход дает возможность изучать явления с точки зрения удовлетворения ими потребностей человека, а с другой – решать задачи гуманистической педагогики.

Исходя из этого преподаватель физической культуры и спорта должен строить педагогический процесс в рамках занятий по физическому воспитанию опираясь на ценностные ориентации обучающихся.

Следовательно, необходимо создавать такие педагогические условия, которые будут ценностно-ориентировать, приобщать и формировать потребность вести ЗОЖ.

Существует много общенаучных понятий, имеющих методологическое значение для педагогики. В их число входит и категория «ценность». Хотя вопрос о ценностях относится к числу «вечных», его содержание все еще находится в стадии разработки, и однозначная интерпретация этого понятия до сих пор является проблематичной.

В современных философских концепциях, которые используются в отечественном философском дискурсе, можно выделить следующие подходы к определению специфики понятия ценности:

– (В. А. Василенко, В.А. Ковалевский и др.) понимание ценности как способности человека к пониманию того, что предметы и явления действительности имеют ценность для него, а также их способность удовлетворять его материальные и духовные запросы.

– познание ценностей в качестве высшего общественного идеала (И.С.Нарский, И. В. Сталин и др.).

– уровень понимания ценности как высокой ценности и идеала одновременно является важным для В.П. Тугаринова и О.Г. Дробницкого;

– понимание ценности как высшего общественного идеала (И. С. Нарский и др.);

– понимание ценности как значимости и идеала одновременно (В. П. Тугаринов, О. Г. Дробницкий);

– понимание специфики ценностей как формы межсубъектных отношений, фиксирующих наиболее общие типы отношений между субъектами любого уровня – от личности до общества в целом,

исполняющие обратную, нормативно-регулирующую роль в обществе (Г. П. Выжлецов).

Центральной темой философских размышлений, от Сократа до современных мыслителей, например, Г. Лотце, В. П. Тугаринов и др, является смысл и ценность человеческой жизни и деятельность.

В. Франкл, в частности, убедительно доказывает, что поиск и реализация смысла жизни – врожденная мотивация. Движущая сила человеческого поведения и развития личности.

Наше исследование фокусируется на социологическом аспекте феномена ценности, как М. Вебер, Н. Смелзер, У. Томас и Ф. Знанецкий и др. зарубежные и отечественные А. С. Богомолов, А. И. Кравченко, В. Н. Лаврененко и др. Социологический подход рассматривает ценностный потенциал как движущую силу развития общества, групп и индивидов, где самим обществам выработанные ценности определяют его дальнейший путь.

Исследования ценностных ориентаций молодежи часто связывают их с будущими планами, в которых здоровье низменно вступает приоритетной потребностью и условием успешной жизни.

Крупный вклад в теорию ценностей внесли также отечественные психологи Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, выделившие смысл как основную составляющую этого феномена.

Необходимо отметить, что личность всегда выступает как носитель определенных ценностей, и ее действия зависят от того, каковы эти ценности, какую роль они играют в удовлетворении потребностей как своих, так и других людей.

Б.Г. Ананьев подчеркивает пересечение интересов социологов, социальных психологов и психологов в изучении ценностных ориентаций личности и групп, целей деятельности и мотивации поведения.

Эти ценностные ориентации, представляющие собой устойчивые, осознанные и упорядоченные эмоционально-оценочные отношения к объектам, тесно связаны с конкретными аспектами жизни и эмоционально-потребностной сферой.

В социальной психологии они являются ключевым объектом исследования, определяя направленность личности, формируя мировоззрение и являясь основной мотивацией. Анализ направленности личности позволяет понять жизненные цели человека и причины его поступков.

В социальной психологии понятие «ценности», «ценостные ориентации» и «направленность личности» тесно связаны. Существует три основных подхода к пониманию индивидуальных ценностей: 1) сопоставимые с мнениями и убеждениями; 2) как разновидность социальных установок или интересов; 3) как близкие к потребностям и мотивам, определяющие поведение.

Поэтому наше исследование фокусируется на ценностно-мотивационном формировании ЗОЖ у молодежи.

Аксиологический подход в педагогике исследует роль ценностей в определении целей и задач образования и воспитания.

Исследователи (Л. В. Вершинина, М. Е. Дуранов, А. В. Кирьякова и др.) подчеркивают значимость ценностей в педагогике, выделяя следующие их составляющие:

- идеал как конечную цель развития личности;
- знания, умения и навыки как образовательные средства;
- личностные качества как результат воспитания;
- систему взглядов, убеждений, и принципов как основу личности.

В педагогической литературе можно встретить различные мнения о цели и ценностях образования. М. Е. Дуранов и В. И. Жернов, полагают, что «целью образования является приобщение личности к культурным

ценностям, развитие ее задатков и способностей. Результатом приобщения является присвоение личностью культурных ценностей». Так, В.П. Зинченко отмечает, что мир образования не совпадает с миром науки, техники и с миром жизни, занимает промежуточное положение между ними. Это является препятствием для формирования системы ценностей и целей в образовании. По его мнению, ценности образования должны соответствовать общечеловеческим ценностям.

Исследование научных работ об аксиологическом подходе показывает, что ЗОЖ молодого поколения – это социальная ценность, формируемая занятиями спортом и физической культурой. Эти занятия развивают ценностные ориентации, определяющие степень приверженности ЗОЖ.

Поэтому ключевой задачей современного педагогического образования мы считаем воспитание у студентов система ценностей и мотивации к регулярным занятиям спортом и физической культурой.

## **СПОРТ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НА ПРИМЕРЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ**

### **SPORT AS A FACTOR OF SOCIAL ADAPTATION OF CHILDREN AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT ON THE EXAMPLE OF ACADEMIC ROWING**

*С.И. Фахриев, студент, Э.М. Сафиуллина, преподаватель  
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»  
Россия, Казань*

*S.I. Fakhriev, student, E.M. Safiullina, teacher  
GBPOU «Kazan Olympic Reserve College»  
Russia, Kazan*

**Аннотация** Социальная адаптация - это процесс, в результате которого индивидуальное поведение и личностные характеристики

соответствуют требованиям и ожиданиям социальной среды. Это означает, что человек успешно встраивается в общество, умеет взаимодействовать с окружающими и принимает предлагаемые социальные роли. Она имеет важное значение для человеческого общества. Она обеспечивает гармоничное существование и устойчивое развитие общества в целом, поскольку адаптированные культурные и социальные нормы способствуют укреплению общих ценностей и стабильности взаимоотношений между людьми.

**Ключевые слова:** спорт, социальная адаптация, дети, стресс, самоконтроль, внимание.

**Abstract** Social adaptation is a process by which individual behavior and personal characteristics meet the requirements and expectations of the social environment. This means that a person successfully integrates into society, knows how to interact with others and accepts the proposed social roles. It is important for human society. At first, it ensures the harmonious existence and sustainable development of society as a whole, since adapted cultural and social norms contribute to strengthening common values and stability of relationships between people.

**Keywords:** sport, social adaptation, children, stress, self-control, attention.

Социальная адаптация детей на этапе спортивного совершенствования является важной темой в современном обществе. Спортивные дети проводят большую часть своего времени на тренировках и соревнованиях, что может повлиять на их социальную адаптацию. Сейчас мы рассмотрим теоретические аспекты социальной адаптации детей на этапе спортивного совершенствования. Социальная адаптация – это процесс приспособления человека к общественным условиям жизни. В случае спортивных детей, социальная адаптация включает в себя умение находить общий язык с другими участниками спортивных соревнований,правляться

с психологическим давлением и стрессом, умение уважать соперников и соблюдать правила поведения [4].

Спортивное совершенствование детей также играет важную роль в их социальной адаптации. Успехи на спортивном поприще могут повысить самооценку ребенка и помочь ему находить свое место в обществе. Однако, неудачи и поражения также могут повлиять на социальную адаптацию ребенка, поэтому важно обучать детей умению преодолевать сложности и сохранять позитивный настрой. Один из теоретических аспектов социальной адаптации детей на этапе спортивного совершенствования – это психологическая подготовка. Важно обучать детей стратегиям самоконтроля, управлению стрессом и адаптации к переменам. Также важно внимательное отношение к психологическому состоянию ребенка со стороны тренеров и родителей, чтобы предотвратить возможные проблемы в социальной адаптации. Еще одним важным аспектом является создание поддерживающей и воспитывающей среды. Родители и тренеры несут ответственность за создание условий, в которых ребенок мог бы развиваться не только как спортсмен, но и как личность. Поддержка и понимание со стороны близких и заботливое отношение со стороны тренеров способствуют успешной социальной адаптации детей на этапе спортивного совершенствования [1].

Социальная адаптация детей - это процесс приспособления ребенка к социальной среде, обучению социальным навыкам, развитию умения общаться с другими людьми, адаптироваться к различным ситуациям и т.д.

Факторы, влияющие на социальную адаптацию детей, могут быть разделены на несколько основных категорий:

1. Семейная среда. Семья играет ключевую роль в социальной адаптации детей.

2. Образование. Образовательная среда, включая школу, учителей и учебные программы, также оказывает влияние на социальную адаптацию детей.

3. Социальное окружение. Вне семейного и учебного контекста, социальная адаптация детей может зависеть от их социальной среды - друзей, соседей, сообщества.

4. Эмоциональное благополучие. Способность ребенка эмоционально реагировать и адаптироваться к различным ситуациям также может оказывать влияние на его социальную адаптацию.

5. Индивидуальные характеристики. Личностные особенности ребенка, его возраст, пол, уровень зрелости, интеллектуальные и физические способности также могут влиять на социальную адаптацию [3].

К способам улучшения факторов, влияющих на социальную адаптацию детей относятся следующие:

1. Личностные факторы:

- развитие самостоятельности;
- формирование позитивной самооценки;
- развитие эмоциональной зрелости;
- стимулирование интеллектуального развития.

2. Семейные факторы:

- Демократический стиль воспитания (Стройте отношения с детьми на взаимоуважении и открытом диалоге. Дайте им возможность выражать свои мнения и участвовать в принятии решений, которые их касаются).

- Тёплая и доверительная атмосфера (Создайте в семье атмосферу любви, поддержки и безопасности. Проводите время вместе, делитесь друг с другом радостями и печальми).

3. Социальные факторы:

- Благоприятная социальная среда (Создайте безопасную и дружелюбную среду для детей, где они могут свободно общаться, играть и учиться. Пресекайте любые формы дискриминации и насилия).

- Доступ к качественному образованию (Обеспечьте детям доступ к качественному образованию, которое поможет им развивать свои интеллектуальные способности, социальные навыки и критическое мышление).

#### 4. Другие факторы:

- Здоровый образ жизни (Поощряйте детей вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, правильно питаться и отдыхать).

- Опыт взаимодействия (Создавайте возможности для детей общаться с разными людьми в разных ситуациях – участвовать в социальных проектах, волонтерских акциях, общаться с детьми из других культур и т.д.

Учитывая все эти факторы, важно помнить, что социальная адаптация детей - это комплексный процесс, который зависит от множества различных влияний. Поддержка и забота со стороны семьи, образовательных учреждений и окружающего сообщества могут оказать положительное влияние на успешную социальную адаптацию ребенка [6].

Психологическая подготовка детей на этапе спортивной социализации - это неотъемлемая часть их успешного развития как спортсменов и как личностей. Она направлена на формирование устойчивой психики, развитие необходимых психологических качеств, способствующих успешной адаптации к условиям спортивной деятельности и социальной среде [2].

#### Основные аспекты психологической подготовки:

- развитие мотивации;
- повышение самооценки;
- формирование стрессоустойчивости;

- развитие командного духа;
- формирование самодисциплины.

Важно отметить, что психологическая подготовка должна проводиться систематически и индивидуально с учетом особенностей каждого ребенка. Это поможет детям не только достичь спортивных успехов, но и сформировать устойчивую личность, готовую к вызовам жизни [5].

#### **Список использованных источников:**

1. Академическая гребля: Теория и практика / А.В. Соколов. - М.: «Физкультура и спорт», 2024. - 256 с.
2. Детская психология / Под ред. Л.А. Венгера. - М.: Просвещение, 2024. - 288 с.
3. Психология общения / А.А. Леонтьев. - М.: Смысл, 2023. - 272
4. Психологические основы спортивной тренировки / В.С. Кузнецов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 224 с.
5. Психология спорта / Под ред. Ю.П. Зимней. - М.: Издательский центр Академия, 2022. - 384 с.
6. Социальная педагогика / Под ред. Е.Н. Шиянова. - М.: Академия, 2022. - 384 с.

## **СЕКЦИЯ № 4**

### **НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ И ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК НЕОТЪЕМЛЕННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗАЦИЙ И УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

### **РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КРАСНОЯРСКОГО КОЛЛЕДЖА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА КАК НЕОТЪЕМЛЕННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ РАЗВИТИЯ ИНТЕРЕСА К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **REALIZATION OF PROJECT ACTIVITIES BY STUDENTS OF THE Krasnoyarsk COLLEGE OF THE OLYMPIC RESERVE AS AN INTEGRAL PART OF DEVELOPING INTEREST IN FUTURE PROFESSIONAL ACTIVITIES**

*M.A. Артемова,  
заместитель директора по учебно-воспитательной работе  
С.В. Мышковец,  
преподаватель КГАПОУ  
«Красноярский колледж олимпийского резерва»,  
Россия, Красноярск*

*M.A. Artemova,  
Deputy Director for Educational Work  
S.V. Myshkovets  
teacher of KKOR  
«Krasnoyarsk college of Olympic Reserve»,  
Russia, Krasnoyarsk*

**Аннотация** Реализация проектной деятельности в Красноярском колледже олимпийского резерва - мощный стимул для формирования интереса обучающихся к будущей профессиональной деятельности, которая реализуется через практические навыки, групповую работу, готовит их к успешной карьере в сфере физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** проектная деятельность, ККОР, организация исследовательской работы.

**Abstract** Project activity in the Krasnoyarsk College of the Olympic Reserve is a powerful stimulus for developing students' interest in future professional activities, which are implemented through practical skills and group work, and prepare them for a successful career in the field of physical culture and sports.

**Keywords:** project activities, KKOR, organization of research work.

Проектная деятельность обучающихся Красноярского колледжа олимпийского резерва играет важную роль в формировании их профессиональных интересов и компетенций. В условиях современного образования проектный подход способствует не только укреплению теоретических знаний, но и их практическому применению, что крайне важно для подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта [2].

Интеграция проектной деятельности в образовательный процесс может значительно повысить качество образования, а также способствовать развитию критического мышления и творческого потенциала обучающихся. Рассмотрим несколько методических подходов и практических примеров для организации исследовательской работы.

В колледже проводятся различные мастер-классы, семинары и тренинги, в рамках которых обучающиеся могут разрабатывать и представлять свои идеи по улучшению спортивной инфраструктуры, методик обучения и организации соревнований. Так, например, обучающиеся организовали на базе общеобразовательной школы города



для учеников проведение мастер-класса по развитию навыков общения (см. рисунок 1).

Результат проектной деятельности обучающиеся демонстрируют, выступая на конференциях разного уровня, что обеспечивает им обмен опытом и значительный рост интереса к своей будущей карьере. Успешные реализации проектов становятся стимулом для дальнейшего профессионального роста и открывают новые перспективы для молодого поколения спортсменов.

Одним из ключевых аспектов проектной деятельности является возможность участия обучающихся в реальных профессиональных ситуациях.

Это может быть организация спортивных мероприятий, разработка тренировочных программ, исследования в области медико-биологического направления в спорте и психологии. Так, например, обучающиеся организовали на базе Храма Рождества Христова г. Красноярска, проведение дня здорового образа жизни, приуроченного к Всероссийскому дню трезвости (см. рисунок 2).

Рисунок 1 - Проведение мастер-класса по развитию навыков общения.

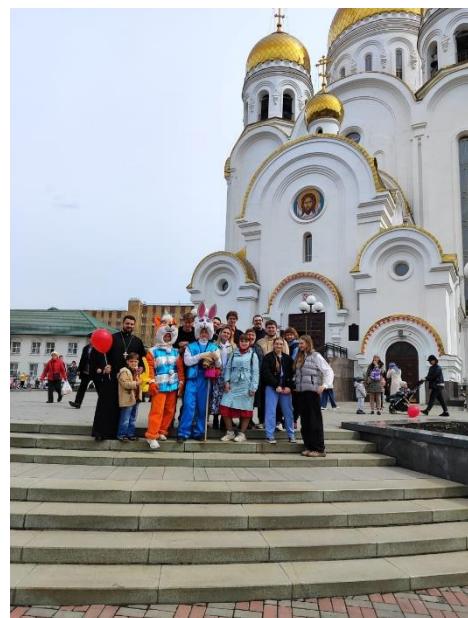


Рисунок 2.- Проведение дня ЗОЖ, приуроченного к Всероссийскому дню трезвости

Благодаря таким проектным направлениям, реализуемым в Красноярском колледже олимпийского резерва, как семейные династии в спорте, спортивные традиции как фактор развития здорового общества, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: прошлое, настоящее, будущее», фиджитал спорт как объединение цифровых и физических видов спорта, обучающиеся не только получают практические навыки, но и формируют свою профессиональную идентичность, углубляя понимание будущей специальности. Так, например, на базе Красноярском колледже олимпийского резерва обучающимися организуются мастер-классы по фиджитал спорту.

Колледж активно взаимодействует с местными спортивными организациями и образовательными учреждениями, что способствует созданию эффективной системы наставничества. Обучающиеся получают возможность работать в группе или команде, обучаться у опытных специалистов и одновременно продвигают свои идеи и инициативы. Это взаимодействие способствует установлению причинно-следственных связей между теорией и практикой, что в свою очередь увеличивает заинтересованность студентов в их будущем профессиональном пути. Так, например, была организована деятельность обучающихся по пошиву одежды солдатам СВО и плетению маскировочных сетей на базе швейной мастерской (см. рисунок 3 и рисунок 4).



Рисунок 3 - Плетение маскировочных сетей



Рисунок 4 - Пошив одежды солдатам СВО

Кроме того, проектная деятельность развивает ответственность и навыки критического мышления у обучающихся. В процессе организации исследовательской работы, они учатся ставить цели, развиваются навыки сбора и обработки информации, умения ориентироваться в информационном пространстве, отбирать и систематизировать полученный материал, анализировать, сравнивать, делать собственные обобщенные выводы. Проектная деятельность способствует развитию коммуникативных навыков и навыков публичного выступления, что благоприятно отразится в будущей профессиональной работе. Эти навыки не только полезны в спортивной сфере, но и востребованы в любой профессиональной деятельности [1].

Таким образом, проектная деятельность в Красноярском колледже олимпийского резерва становится важным инструментом для формирования высокого уровня профессионализма и заинтересованности обучающихся в своей будущей карьере в сфере спорта. Она развивает не только спортивные навыки, но и личные качества, что, безусловно, будет способствовать успешной интеграции выпускников в профессиональное сообщество. Интеграция научно-исследовательской и проектной деятельности в образовательный процесс требует комплексного подхода, акцентируя внимание на междисциплинарном сотрудничестве, инновационном обучении и вовлечении практических партнёров.

#### **Список использованных источников:**

1. Методические рекомендации по написанию, оформлению и защите индивидуальных проектных работ / Красноярский колледж олимпийского резерва. Сост.: В.В. Карелина, Н.И. Бастрыкина, С.В. Мышковец, Г.А. Девятайкина – Красноярск, 2024. – 19 с.

2. Положение об индивидуальной проектной работе обучающихся Краевого государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Красноярский колледж олимпийского резерва». Приказ КГАПОУ «ККОР» №52 от 23.12.2024 г.

## **НОВЫЕ ПОДХОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ ВОЛЕЙБОЛ С УЧЕТОМ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА В РОССИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

## **NEW APPROACHES AND ORGANIZATION OF VOLLEYBALL TRAINING, TAKING INTO ACCOUNT THE TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF VOLLEYBALL IN RUSSIA AT THE PRESENT STAGE**

*A.K. Асташина, студентка,  
И.И. Будрейко,  
заместитель директора  
по ВР, преподаватель,  
ГБПОУ «Казанское училище  
олимпийского резерва», Россия, Казань  
A.K. Astashina, student,  
I.I. Budreiko,  
Deputy Director BP, teacher,  
Kazan Olympic Reserve College, Kazan, Russia*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается вопрос совершенствования методики обучения игре в волейбол с выявлением и обоснованием комплекса упражнений юных волейболистов с учётом тенденций развития волейбола в России на современном этапе.

**Ключевые слова:** факторы, тенденции., направления, методика, юные волейболисты.

**Annotation.** This article discusses the issue of improving the teaching methods of volleyball with the identification and justification of a set of exercises for young volleyball players, considering the trends in the development of volleyball in Russia at the present stage.

**Keywords** (factors, trends, directions, methodology, young volleyball players)

**Актуальность.** Вид спортивной деятельности в форме игры в волейбол представлен в теории и методике спорта как командный вид спорта и может характеризоваться в процессе двигательной работы проявлением координационных, скоростных и силовых способностей, ловкости, реализация которых происходит в рамках ограниченного пространства игровой площадки. При решении игровых задач на игровой площадке глобальное значение имеет целенаправленность двигательной работы с требуемыми высокими показателями точности выполнения.

Техника игры в волейбол разнообразна и в настоящее время претерпевает существенные изменения в современных условиях поступательного развития отечественной сферы физической культуры и спорта с учетом мировых тенденций научно-технологического и цифрового развития.

Цель исследования: выявление и обоснование комплекса упражнений, направленного на совершенствование методики обучения игре волейбол юных волейболистов с учетом тенденций развития волейбола в России на современном этапе.

Реализация выше поставленной цели потребовала постановки и решения ряда задач:

1. Провести теоретический анализ литературы по теме исследования.
2. Выявить основные тенденции развития волейбола в России.

3. Выявить и обосновать комплекс упражнений, направленный на совершенствование методики обучения игре в волейбол юных волейболистов с учетом тенденций развития волейбола в России на современном этапе.

Ниже представлены результаты, полученные в ходе проведенного исследования.

В ходе решения **первой задачи** выявлены основные факторы, влияющие на развитие волейбола в России за современном этапе.

1. Модернизация системы обучения и воспитания (спортивная подготовка – сложный и многогранный процесс, включающий в себя наличие современных баз, оборудования и инвентаря, вовлечение талантливых детей и молодежи к участию в волейбольных лигах и матчах).

2. Технологический прогресс (технологические достижения в области Технологический прогресс (технологические достижения в области оборудования, обуви и одежды для волейболистов влияют на результативность игроков ИТК (Информационно-коммуникационные технологии)).

3. Медико—биологическое сопровождение (своевременно оценить состояния здоровья спортсмена, определить уровень функциональной подготовки, предупредить возникновения переутомления и перенапряжения, гарантировать достижение высоких спортивных результатов).

4. Психолого-педагогическое сопровождение (становится приоритетной тенденцией в условиях роста конкурентоспособности команд). Адаптация и интеграция волейболистов в командное объединение, развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. Работа со спортивным психологом (помощь игрокам в управлении стрессом, улучшения навыков в принятии решений, повышение мотивации игроков для достижения лучших результатов).

5. Тренерский потенциал (квалифицированные тренеры, способные корректировать тактику и стратегию игры команды, качественная тренерская работа позволяет выявлять и развивать спортивные таланты, а также повышать уровень игры команды).

6. Финансовая поддержка (в России волейбол поддерживается государством, что позволяет стране иметь сильные команды и высокий уровень игры. Также важно влияние спонсоров и корпоративных инвестиций в отдельные команды).

7. Общественное мнение и популярность (популярность и массовость волейбола среди населения, чаще встречаться с болельщиками на разных мероприятиях, организовывать мастер-классы и социальные акции.)

В ходе решения **второй** задачи выявлены тенденции развития отечественного волейбола:

- научно-технологического и цифрового развитие отечественной сферы физической культуры и спорта; актуализация нормативно-правовой базы развития отечественного волейбола;

- модернизация материально - технической базы волейбола и развитие инфраструктуры образовательных организаций с учетом современных технологий;

- совершенствование системы подготовки спортивного резерва для сборных команд России;

- совершенствование системы подготовки и повышения квалификации управленческих, педагогических и научных кадров в спортивной сфере.

В ходе решения **третьей** задачи выявлен и обоснован комплекс упражнений, направленный на совершенствование методики обучения игре в волейбол юных волейболистов с учетом тенденций развития волейбола в России на современном этапе.

Выявленный комплекс включает в себя упражнения, направленные на:

- развитие способности согласовывать свои действия с учётом направления и скорости полёта мяча (дифференцировка пространственно-временных отношений);
- развитие специальных физических качеств, сила и быстроты, ловкости;
- овладение технико-тактических действий;
- развитие быстроты зрительной ориентации и наблюдательности

Реализация вышеперечисленных направлений обеспечит решение следующих задач:

- улучшить технику и механику движений в волейболе, таких как удары мяча, прыжки, движения по полю;
- повышение скорости реакции игроков на действия партнеров и противников;
- развитие координации движений и точности выполнения действий;
- формирование способности быстро ориентироваться в игровой ситуации и принимать решения.

В ходе производственной и преддипломной практики студентки 4 курса Анны Асташиной осуществлялась экспериментальная проверка на базе средней образовательной школы № 55 г. Казани. В педагогическом эксперименте участие приняли юноши в возрасте 13-14 лет. Выборка составила 12 человек, из числа юных волейболистов, занимающиеся в секции по волейболу. Эксперимент проводился поэтапно.

**Первый этап** (сентябрь 2023 г.) - постановка основных задач, формирование цели и определение методов исследования, а также разработка экспериментальной методики.

**Второй этап** (октябрь 2023 г. – апрель 2024 г.) – применение экспериментальной методики и последующее тестирование физических

качеств и технической подготовленности, с целью выявления эффективности развития двигательных навыков и умений;

**Третий этап** (май 2024 г.) – анализ, корректировка и обобщение результатов эксперимента.

Во время педагогического эксперимента изучалась динамика технических действий юношей во время игры. Возросла общая активность игроков и количество прыжков особенно, перемещения, падения связанные с необходимостью выполнения атакующих и защитных действий.

После основного педагогического эксперимента так же был выявлен прирост показателей технико-тактического действий юношей. Коэффициенты эффективности технико-тактических действий приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Коэффициенты эффективности технико-тактических действий юношей

Показатели технико-тактических действий	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Прирост, %
1. Объем техники	0,5	0,7	20
2. Разносторонность техники	0,3	0,6	30
3. Эффективность техники	0,4	0,7	30
4. Освоенность техники	0,2	0,6	40
5. Эффективность атакующих действий	0,3	0,7	20
6. Эффективность защитных действий	0,3	0,8	30
7. Активность атакующих действий	0,3	0,5	20
8. Активность защитных действий	0,4	0,7	30

Таким образом, цель исследования достигнута, все поставленные задачи решены. Результаты нашего исследования позволяют прийти к выводу, что выявленный комплекс упражнений, направленный на совершенствование методики обучения игре волейбол с учетом тенденций развития волейбола в России на современном этапе, позволяет добиться более высоких результатов на тренировках. Подтверждением данного вывода является также победа команды юных волейболистов,

принимающих участие в эксперименте, в турнире Школьной волейбольной лиге 2024 в зональных соревнованиях в своей возрастной категории заняли 1 место.

Данный комплекс упражнений, направленный на совершенствование методики обучения игре волейбол, может быть рекомендован для обучения игре волейбол в школе как на уроках физической культуры, так и в спортивных секциях.

**Список использованных источников:**

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 184 с.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 2021. - 192 с
3. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол /- М.: Просвещение 2020. - 189 с.
4. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 2021. - 168с.

**РЕЙ БРЭДБЕРИ. РОЛЬ ЦИВИЛИЗАЦИИ, ТЕХНОЛОГИЙ В СУДЬБЕ ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВА**

**RAY BRADBURY. THE ROLE OF CIVILIZATION,  
TECHNOLOGIES IN THE DESTINY OF MAN AND SOCIETY**

*Н.Т Валеева, студентка, Н.П. Багорнова, преподаватель  
ГБПОУ  
«Казанское училище олимпийского резерва»,  
Россия, Казань  
N.T. Valeeva, student, N.P. Bagornova, teacher  
GBPOU  
"Kazan School of Olympic Reserve",  
Russia, Kazan*

**Аннотация.** В статье раскрывается значимость осмыслиения влияния технологий и цивилизации на человека и общество в современном мире. В

условиях быстрого технологического прогресса, который изменяет способы общения, восприятия информации и взаимодействия с окружающим миром, произведения Брэдбери становятся особенно значимыми. Они поднимают важные вопросы о человеческой природе, ценностях и последствиях чрезмерной зависимости от технологий.

**Ключевые слова:** технологии, цивилизация, нравственность,

**Abstract.** The article reveals the importance of understanding the influence of technology and civilization on man and society in the modern world. In the context of rapid technological progress, which changes the ways of communication, perception of information and interaction with the outside world, Bradbury's works become especially significant. They raise important questions about human nature, values and the consequences of excessive dependence on technology, духовность, мораль.

**Key words:** technology, civilization, morality, spirituality, ethics.

Рэй Брэдбери - один из самых влиятельных и известных авторов научной фантастики и фантастической литературы XX века. Брэдбери начал публиковать свои заметки и рассказы в различных журналах с начала 1940-х годов. В 1947 году он выпустил свой первый сборник рассказов «Темные стороны луны», но настоящая слава пришла к нему с выходом в 1953 году романа «451 градус по Фаренгейту». Это произведение стало отправной точкой в его карьере и одним из самых известных его трудов. В нем Брэдбери исследует темы цензуры, подавления индивидуальности и зависимости от технологий. Роман мгновенно завоевал признание за свою актуальность и глубину, а также стал частью школьной программы по всей стране.

Другим знаковым произведением Брэдбери является «Марсианские хроники» (1950) - сборник связанных между собой рассказов, посвященных колонизации Марса. Работы Брэдбери часто обыгрывают темы человечности и связи между людьми, а также провокативные вопросы о том,

как технологии могут как объединять, так и разделять нас. «Марсианские хроники» представляют собой калейдоскоп идей и тем, охватывающих предрассудки, колониализм и природу человеческого существования.

Рэй Брэдбери продолжал писать и выступать до конца жизни. В 2000-х годах он начал работать над проектами, связанными с интеграцией веб-технологий и мультимедиа в литературу, подчеркивая, что литература и искусство продолжают эволюционировать. Он часто критиковал технологический прогресс, предостерегая от угроз дегуманизации и потери индивидуальности. Его произведения призывают человечество вернуться к естественному состоянию и ценностям, которые подчеркивают человеческое взаимодействие и любовь.

Проанализируем основные произведения Рэя Брэдбери и определим ключевые темы, связанные с технологиями и цивилизацией.

### **Роль цивилизации**

«451 градус по Фаренгейту»: эта антиутопическая новелла изображает общество, где книги запрещены, а мыслительная деятельность осуждается. Цивилизация представлена как диктаторская, подавляющая индивидуальность и критическое мышление. Брэдбери предупреждает о последствиях бездумного потребления медиа и потере культурной памяти.

«Марсианские хроники»: в этом цикле рассказов о колонизации Марса Брэдбери исследует взаимодействие человечества с другой планетой и её обитателями. Он показывает, как культура Земли влияет на марсианские традиции и как колонизация приводит к разрушению как земной, так и марсианской цивилизации. Этот конфликт подчеркивает уязвимость цивилизации перед лицом изменения среды.

«Сияние»: в этом рассказе автор исследует тему разрушительности человеческой натуры и технологий. Цивилизация представлена как обманчивая система, в которой достижения могут привести к

самоуничтожению, если они не сбалансираны моральными и этическими принципами.

**Темы и символы.** Брэдбери часто использует символику, чтобы подчеркнуть противоречия цивилизации: леса против городов, книги против экранов, индивидуальность против коллективизма. Эти символы помогают лучше понять, как цивилизация формирует личное восприятие мира и сами основополагающие ценности.

Таким образом, цивилизация в произведениях Рэя Брэдбери часто служит фоном для исследования человеческой природы, моральных дилемм и технологических изменений, воздействующих на жизнь людей и на их внутренний мир.

### **Роль технологий**

Технологии как угроза: в «451 градус по Фаренгейту» технологии используются для подавления индивидуальности и контроля над обществом. Телевизоры и другие средства массовой информации представлены как инструменты, отнимающие у людей способность критически мыслить и испытывать эмпатию. Эта работа предупреждает о потенциальной дегуманизации, вызванной чрезмерной зависимостью от технологий.

Изоляция и отчуждение: в «Марсианских хрониках» технологии колонизации Марса приводят к отчуждению людей от своей культуры. Вместо того чтобы строить новые связи с новыми мирами и их обитателями, люди навязывают свои привычки и разрушительно влияют на малые марсианские цивилизации. Брэдбери подчеркивает, как технологии могут разделять и изолировать, а не соединять.

Потеря контроля: в произведении «Сияние» технологии не только усиливают человеческое существование, но и превращаются в неконтролируемую силу. Само- разрушающаяся природа технологий и их отход от первоначальных целей поднимают вопросы о морали и

ответственности. Брэдбери показывает, что без должного контроля технологии могут стать опасными.

Технологии и творчество: однако Брэдбери также признает положительные аспекты технологий, как, например, возможность творчества и исследования. Он видит потенциал технологий для расширения человеческих горизонтов, когда они используются этически и разумно.

Символизм: технологии в его произведениях часто служат символами. Например, механические собаки в «Сиянии» символизируют утрату человечности и самодостаточности. Каждый элемент технологий имеет более глубокий смысл, отражая страхи и надежды общества.

Таким образом, произведения Брэдбери служат метафорой для более широкой дискуссии о том, каким образом технологии влияют на нашу жизнь и что происходит с человечеством в условиях стремительного роста технологических возможностей. В его мире технологии могут как обогащать, так и разрушать, но в конечном итоге это зависит от морального выбора каждого индивидуума и общества в целом. Брэдбери предлагает читателю задуматься о том, как далеко мы готовы зайти в погоне за прогрессом, и какие жертвы мы готовы принести на алтарь технологического прогресса.

Кроме того, автор акцентирует внимание на важности осознанности и ответственности в использовании технологий. Он призывает к критическому мышлению и активной позиции в отношении новых изобретений, предостерегая, что необходимость контроля над научным прогрессом — это не только задача ученых и инженеров, но и всего общества. Эта мысль особенно актуальна в современном мире, где технологии продолжают развиваться с беспрецедентной скоростью и оказывают все более значительное влияние на все аспекты жизни.

**Список использованных источников:**

- 1.[https://ru.wikipedia.org/wiki/Брэдбери,\\_Рэй](https://ru.wikipedia.org/wiki/Брэдбери,_Рэй)
- 2.[https://vk.com/wall-75814927\\_21330](https://vk.com/wall-75814927_21330)
- 3.<https://www.astromeridian.ru/magic/what-do-the-jets-symbolize-in-fahrenheit-451.html>
- 4.<https://mostmag.ru/predotvratit-budushhee-kak-pisatel-rjej-brjedberi-predskazal-jepohu-didzhital/>
- 5.<https://dzen.ru/a/Yfan0LcFWS2UAJml>
- 6.<https://textplus.ru/153657-polza-i-vred-tehnicheskogo-progressa-v-rasskaze-bredberi-veld>
- 7.[https://vk.com/wall-75814927\\_21330](https://vk.com/wall-75814927_21330)

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ**

**PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF HEALTHY IMAGE  
LIFE**

*Гаврилина М.С., обучающаяся, Гузанова С.В., преподаватель,  
ГБПОУ  
«Казанское училище олимпийского резерва»,  
Россия, Казань,  
Gavrilina M.S., student, Guzanova S.V., teacher,  
GBPOU  
"Kazan School of Olympic Reserve",  
Russia, Kazan*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены понятие и разновидности здоровья, его физические, психические и нравственные особенности, в чем заключается суть здорового образа жизни. Путем обращения к научным источникам даны рекомендации, которым может следовать каждый человек для поддержания своего здоровья.

**Ключевые слова:** психологическое здоровье, факторы формирования, диагностика эмоциональной сферы, аутогенные тренировки, дыхательные упражнения, мотивация.

**Annotation.** This article examined the concept and types of health, its physical, mental and moral characteristics, what is the essence of a healthy lifestyle. By consulting scientific sources, recommendations were given that every person can follow to maintain their health.

**Key words:** psychological health, formation factors, diagnostics of the emotional sphere, autogenic training, breathing exercises, motivation.

На сегодняшний день проблема психологического здоровья обучающихся является одной из актуальных не только в психологии и здравоохранении. Связано это, на наш взгляд, прежде всего, с введением Федерального государственного образовательного стандарта, где упор делается в основном на развитие личностных качеств обучающихся. Так, обучающиеся – спортсмены Казанского училища олимпийского резерва сталкиваются с подготовкой к достаточно серьезным и трудным испытаниям: экзаменам – ОГЭ, регулярными тренировками, выездами на сборы и соревнования, – а также к дальнейшему поступлению в высшие учебные заведения. Такая ответственность и нагрузка оказывает существенное влияние на их уровень психологического здоровья. Особенно важна, на наш взгляд, своевременная его диагностика, так как обучение и спортивная нагрузка в эти периоды сопровождается достаточно большим стрессом.

**Цель:** изучение состояния психологического здоровья обучающихся «КазУОР» и выявление путей решения проблемы, обеспечивающих возможностьправляться с психологическими нагрузками.

**Задачи:**

1. Подобрать и проанализировать специальную литературу по проблеме исследования.

2. Провести тестирование, проанализировать полученные данные.
3. Разработать рекомендации, способные помочь обучающимся при сильных психологических нагрузках.

**Объект исследования:** психологическое здоровье обучающихся «КазУОР».

**Предмет исследования:** диагностика эмоционально-мотивационной сферы обучающихся.

**Методы исследования:** анализ литературы, анкетирование.

**Гипотеза:** предполагалось, что обучающиеся «КазУОР», совмещающие спорт и учебу, являются наиболее уязвимой группой по состоянию психологического здоровья.

**Теоретическая значимость:** в работе рассмотрены подходы педагогов и психологов к проблеме изучения психологического здоровья, освещены особенности психологического здоровья обучающихся «КазУОР», собрана и обобщена информация по практикам, способствующим профилактике психологического здоровья.

**Практическая значимость:** Психическое состояние является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. Психологическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле оно является основой благополучия не только человека, но и эффективного функционирования всего общества.

Важнейшей ценностью для человека является здоровье. «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен ум» (Геродот). Великий Сократ на вопрос учеников «Что такое здоровье?» ответил: «Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто!». В преамбуле Устава Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) указано: «Здоровье – это состояние полного

физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».

Существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное).

Физическое здоровье - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается;

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни [1].

В работах зарубежных психологов К. Роджерса, Г. Олпорта, А. Маслоу здоровый человек рассматривается как подвижный, открытый, а не закрывающийся от жизненных реалий с помощью защитных механизмов и опирающийся только на себя. Важнейшие характеристики психологически здоровой личности ее открытость для опыта, гибкость, готовность к непрерывным изменениям, к совершенствованию собственного Я.

Понятие «психологическое здоровье» – это благополучие и социальный комфорт личности человека, умение справляться со стрессами. Психологическое здоровье- это необходимое условие для полноценного развитие человека. Еще древнегреческий ученый и философ Сократ

утверждал: «Тело не болеет отдельно и независимо от души». Доказано, что физическое и психологическое здоровье взаимосвязаны друг с другом [2].

С согласия обучающихся КазУОР было проведено анонимное тестирование и опрос с целью выявить некоторые аспекты их психологического состояния. Нами использовалась одна из самых известных проективных методик исследования личности «Дом-Дерево-Человек». Она была предложена Дж. Буком в 1948 г. Тест предназначен как для взрослых, так и для детей. Считается, что проективные методики способны обойти защитный барьер психики и показать истинные внутренние черты личности человека, которые он бессознательно проявляет во время рисования и не может контролировать (в отличии от классических тестов-опросников). При этом не нужно быть художником и иметь какие особые навыки – справится даже ребенок. Процедура диагностики заключается в следующем. Обследуемому предлагается нарисовать дом, дерево и человека. Проводится анализ результатов по определенной выборке. Нас интересовало психологическое состояние респондентов, но с помощью данной методики можно многое определить в личности каждого из них: его мотивы, потребности, отношение с окружающими. [4]

В тестировании приняли участие 40 человек, из числа обучающиеся 8-9 классов (28 чел.) и студентов 1 и 2 курсов (12 чел.). У 26 респондентов присутствует уровень тревожности, 5 респондентов имеют заниженную самооценку, а у 6 – отмечена высокая степень агрессивности. Получается, что 65% респондентов, большинство из которых школьники (70%), испытывают высокий уровень тревожности, что не может не отразиться негативно на их психологическом здоровье.

Также проводился опрос с целью узнать, что именно может нарушить психологическое здоровье обучающихся, и как они его восстанавливают. Вопрос звучал так: «Как часто бывают у вас периоды психологического напряжения?». Как оказалось, у большинства респондентов эта проблема

актуальна: 24% ответили, что часто, 37% - периодически, 34% - редко, а остальные 5% никогда не испытывают психологического напряжения.

Второй вопрос звучал так: «Какие методы вы используете, чтобы с ним справляться?». 34% выбрали сон, 27% ответили, что общение, 17% респондентов выбрали физическую нагрузку, 12% - предпочли отдых в Интернете, а 10 % - отдали предпочтение медитации. Анализируя данные тестирования и полученную информацию соцопроса, можно сделать вывод о том, что сильные интеллектуальные и физические нагрузки приводят к нарушению психологического здоровья. Следовательно, наша гипотеза подтвердилась.

Проведенное исследование позволило выделить следующие аспекты, способствующие исправлению данной ситуации. К ним отнесены следующие:

1. Понимание своего текущего образа жизни и его влияния на здоровье.
2. Целеполагание: определение конкретных, измеримых, достижимых, релевантных и ограниченных по времени целей.
3. Мотивация: поиск внутренней мотивации и создание положительной обстановки.
4. Поддержка окружающей среды: поиск единомышленников, с кем можно заниматься физическими упражнениями, готовить здоровую пищу или вместе открывать новые здоровые привычки.
5. Управление стрессом: использование психологических методик для поддержания психического благополучия в процессе изменений образа жизни.
6. Постоянный прогресс и само рефлексия (оценка достижений и их влияния на физическое и психическое самочувствие) [3].

Для спортсменов психологическое здоровье очень важно, потому что при сильной нагрузке легко получить эмоциональное выгорание. Что можно посоветовать?

- Ставьте себе не только далекие, но и краткосрочные цели для тренировок и соревнований. Так вы будете видеть результат и ощущать успех достаточно часто, а не только в конце года.
- Делитесь эмоциями и переживаниями с другими людьми. От них вы будете получать поддержку, которая снижает риск выгорания.
- Планируйте тренировки так, чтобы оставалось время для отдыха и восстановления.
- Чередуйте тренировки разной направленности и разной интенсивности, чтобы поддерживать мотивацию и не скучать от монотонности.
- Не зацикливайтесь на результатах. В каждой тренировке, в каждом соревновании находите что-то положительное для вас, например, опыт или преодоление сложностей.
- Тренируйтесь так, чтобы пик физической формы приходился на соревновательный сезон и на главные старты. Не пытайтесь быть в лучшей форме круглый год [5].

На ранних этапах хорошо помогают дыхательные практики и техники осознанности. Разделите большую цель на маленькие шаги. Ставьте перед собой короткие и достижимые задачи. И приучите себя после выполнения любой из них взглянуть на проделанную работу и зафиксируйте этот результат. Таким образом, можно научить свой мозг получать удовольствие и гормон дофамин от результата даже без внешней мотивации. Важно понять, что эти простые действия повышают жизненную энергию, значит, и спортивные показатели увеличиваются.

#### **Список использованных источников:**

1. Бусленко П.Е., Малышев Р.А. Психологические особенности здорового образа жизни // Международный студенческий научный вестник, 2022. – № 1.
2. Елисеева, О.А. Субъективное благополучие подростков и психологическая безопасность образовательной среды [Электронный ресурс] / О.А. Елисеева // Психологическая наука и образование. – 2011. – №3.
3. 2. Лютова К. К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми /К. К. Лютова, Г. Б. Монина. – СПб.: Речь, 2005. – 190с.
4. 3.Ф. Семенова, С.В. Семенова. Психологические рисуночные тесты. Методика «Дом — Дерево — Человек» / 3.Ф. Семенова, С.В. Семенова. — М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. — 190.
5. Шувалов, А.В. Психологическое здоровье человека / А.В. Шувалов // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология, 2009. – № 4 (15). – С. 87–101.

## **ПСИХИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРЕКРАЩЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ**

### **MENTAL BURNOUT AS A FACTOR IN REDUCING THE EFFECTIVENESS OF COMPETITIVE ACTIVITIES AND ENDING A SPORTS CAREER**

*Д.Д. Коврижина студентка,  
Ф.С. Хусаинова руководитель  
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,  
Россия, Казань*  
*D.D. Kovrzhina 4th year student  
F.S. Khusainova supervisor  
«Kazan Olympic Reserve College»,  
Russia, Kazan*

**Аннотация.** В статье рассмотрены факторы влияния эмоционального выгорания на снижение результативности в соревновательной деятельности. Взаимосвязь эмоционального выгорания и перетренированности для прекращения спортивной карьеры. Варианты профилактики выгорания.

**Ключевые слова:** Выгорание, нагрузки, перетренированность, восстановление.

**Abstract:** The article considers the factors of the influence of emotional burnout on the decrease in performance in competitive activities. The relationship between emotional burnout and overtraining for ending a sports career. Burnout prevention options.

**Keywords:** Burnout, stress, overtraining, recovery.

**Актуальность.** В профессиональной сфере можно встретиться с проблемой эмоционального выгорания. Спортсмены зачастую сталкиваются с данным недугом, который имеет влияние на множество их решений, а также несет негативное влияние на эмоциональную составляющую, с которой большинство не знает, как справляться. Вопрос о решении данной проблемы в спортивной деятельности является одним из немаловажных.

**Проблема:** Эмоциональное выгорание сопровождается перетренированностью, которую очень тяжело заметить. Поэтому крайне важно уделять внимание на психологические, физические, эмоциональные факторы спортсменов и знать, как с ними справляться.

**Цель исследования:** выявить взаимосвязь эмоционального выгорания с перетренированностью. Найти способы профилактики и осуществления баланса между физической и психической составляющей спортсменов.

**Гипотеза:** Эмоциональное выгорание может проявляться по-разному у спортсменов в силу специфики вида спорта и индивидуальных особенностей.

**Методы исследования:** анализ литературы и данных социологического опроса.

Термин «выгорание» в научный обиход был введен исследовательницей Кристиной Маслач (1976). Большое количество спортсменов оставляет спорт из-за психического выгорания, характеризующегося эмоциональным и физическим истощением, снижением чувства достижения и обесцениванием достижений. Главная причина эмоционального выгорания - конфликт между ресурсами человека и требованиями, предъявляемыми к нему им самим и обществом, в результате которого возникает душевное переутомление, нарушается состояние равновесия. Психическое выгорание раскрывается в психологическом, эмоциональном, а иногда и физическом уходе от активности, которая ранее служила источником удовольствия для спортсмена. Перетренированность, переутомление, перегорание ассоциируются со снижением спортивных результатов и психологическим перенапряжением. Исследователи оценивают, что приблизительно 61% всех серьезных спортсменов хотя бы однажды проходит через период перетренированности за свою спортивную карьеру. Перетренированность — использование тренировочных нагрузок, которые оказываются слишком интенсивными и продолжительными, чтобы спортсмены могли к ним адаптироваться, что приводит к последующему снижению спортивных результатов. Отсутствие должного восстановления, влечет к перетренированности. Эмоциональное выгорание сильно связано с поведением спортсмена в его тренировочной и повседневной деятельности. Каждодневные тренировки, стремление стать первым, достичь всех высот, обогнать и превзойти себя, -в этой гонке за лучшими результатами очень легко потеряться. Однажды, самое любимое дело, которое приносило годами только удовольствие, может обрести некое отвращение.

Эмоциональное выгорание имеет накопительный эффект, человек, который годами каждодневно тренируется и выступает на соревнованиях не сможет одним днем принять решение о том, что больше не имеет желания заниматься спортивной деятельностью. Имеют место быть внутренние причины, например, отсутствие мотивации, личный конфликт с тренером, тревожность. Так же существуют внешние причины: отсутствие условий для занятий спортивной деятельностью, длительные по времени интенсивные нагрузки, которые требуют внушительной затраты физических, психологических, нехватка восстановления. Так, в Казанском училище олимпийского резерва обучаются студенты, напрямую связанные со спортом, участвующие в тренировочной, соревновательной деятельности, сборах, а также вместе с вышеперечисленным, совмещающие образовательную деятельность. Определив, что практически каждый обучающийся имел проблемы с выгоранием, проведено исследование (опрос) среди студентов 4 курса «Казанского училища олимпийского резерва», в котором приняли участие 17 человек

В результате опроса было выявлено, что большинство за свою спортивную карьеру хотя бы раз, но испытывали эмоциональное выгорание и перетренированность, отчего хотелось завершить свой спортивный путь, но также были определены спортсмены, которые имели желание завершить карьеру из-за личной отдаленности от спортивной деятельности и выставленных для себя новых приоритетов на жизнь. Это говорит о том, что такому состоянию у спортсменов тренеры и сами спортсмены уделяют мало внимания, хотя на самом деле, присутствие выгорания является немалым барьером для достижения высоких результатов.



Помимо данного опроса, обучающимся был задан вопрос о том, какой из признаков эмоционального выгорания у каждого из респондентов присутствовал.



У многих падал уровень спортивных результатов из-за недостатка восстановления и присущей перетренированности, у других пропадала эффективность и интерес на тренировочных занятиях, также были озвучены признаки отсутствия аппетита, нарушение сна и апатия. Для избегания перетренированности и эмоционального выгорания следует посещать восстановительные центры (бани, сауны, йога, пилатес, бассейн), прогулки на свежем воздухе, общение с родными и близкими людьми, прием минеральных веществ по назначению медико-санитарной части, обсуждение с тренерами планов, целей, задач и, главное, состояния организма на данный момент времени.

Результаты проведенного исследования позволили прийти к следующему заключению. Чрезмерное давление на спортсмена и высокие физические нагрузки, однообразие и физическое изнеможение — характерные причины возникновения состояния «выгорания». Современный спорт высших достижений характеризуется высокими физическими и психическими нагрузками, ориентацией на достижение максимально высоких результатов, жесткой конкуренцией соперников. Таким образом, перетренированные и переутомленные спортсмены имеют высокую степень риска возникновения эмоционального выгорания, что может привести к снижению уровня спортивной деятельности и уходу из спорта, поэтому тренеры и преподаватели должны тщательно контролировать уровень тренировочных и соревновательных нагрузок каждого спортсмена.

**Список использованных источников:**

- 1.<https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskoe-vygoranie-kak-faktor-snizheniya-rezultativnosti-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-i-prekrascheniya-sportivnoy-kariery/viewer>
- 2.<https://www.dissercat.com/content/psikhologicheskie-regulyatory-emotsionalnogo-vygoraniya-u-sportsmenov-spetsializiruyushchikh>
3. <https://scienceforum.ru/2017/article/2017029635>

**СПОРТСМЕНЫ – ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА.  
МАТВЕЕВ ВАСИЛИЙ РОМАНОВИЧ**

**ATHLETES – DEFENDERS OF THE FATHERLAND.  
MATVEYEV VASILY ROMANOVICH**

*M. A .Лойко, обучающийся,  
O. A. Барышева, руководитель  
педагог-библиотекарь,  
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,  
Россия, Казань*

*M.A. Loiko, student,  
O.A. Barysheva, head of the teacher-librarian,  
GBPOU «Kazan Olympic Reserve College»,  
Russia, Kazan*

**Аннотация.** В статье рассматривается память современного поколения о вкладе в общее дело Победы спортсменов в годы Великой отечественной войны 1941-1945гг. Авторы описывают основные моменты биографии и достижений ветерана Великой отечественной войны 1941-1945гг., выдающегося спортсмена и педагога Матвеева Василия Романовича.

**Ключевые слова:** война, память, спорт, моральный дух и отвага, спортивные достижения, награды.

**Annotation.** The article examines the memory of the modern generation about the contribution to the common cause of the Victory of athletes during the Great Patriotic War of 1941-1945. The author describes the main points of the biography and achievements of Vasily Romanovich Matveev, a veteran of the Great Patriotic War of 1941-1945, an outstanding athlete and teacher.

**Keywords:** war, memory, sport, morale and courage, sporting achievements, awards.

*Не будь я спортсменом, значкистом ГТО,  
вряд ли дошел бы до Берлина!*

*Николай Копылов  
Герой Советского Союза,  
заслуженный мастер спорта,  
известный легкоатлет*

Великая Отечественная война коснулась каждого в нашей огромной стране. Никто не оставался равнодушным к этой трагедии. Каждый вносил свой посильный вклад для нашей будущей Победы. Коснулось это и спортсменов Советского Союза. Они плавали, бегали, выполняли сумасшедшие гимнастические элементы, боксировали, гребли — собирались сделать свою страну великой спортивной державой.

22 июня 1941 года жизнь советских людей разделилась на до и после. В родной дом пришла война, уничтожающая все на своем пути. На защиту Родины встали абсолютно все, в том числе и люди из мира спорта. Те, кем в мирное время гордился весь Советский Союз, те, чьи достижения и рекорды обсуждал весь мир, те, кто 22 июня 1941-го положил спортивную форму на полку, взял в руки оружие и ушел на фронт.

Очень много именитых людей спорта были призваны в действующую армию, причём большое количество из них являлись добровольцами. Известно, что уже 27 июня 1941 года из спортсменов-добровольцев были сформированы первые отряды отдельной мотострелковой бригады особого назначения (ОМСБОН). Ударные лыжные батальоны, группы подрывников и разведчиков воевали на передовой линии фронта и в тылу врага.

Другие спортсмены - переключились на работу в пунктах Всевобуча: занимались военно-физической подготовкой резерва действующей армии, готовили инструкторов рукопашного боя, лыжного дела, а также специальных лыжных частей Красной Армии, разведывательных и других подразделений.

В канун 80-й годовщины Великой Победы мы вспоминаем спортсменов, которые в период с 1941 по 1945 год были вынуждены сменить спортивный костюм на военное обмундирование и вместо борьбы за медали сражаться за жизнь. Они учились минировать шоссейные и железные дороги, стрелять без промаха, бесшумно снимать часовых.

Невозможно назвать всех спортсменов, ушедших на фронт и сделавших так много для победы. Кто-то отдал свою жизнь за отчизну, когда над нею нависла смертельная опасность. Кто-то своими рекордами и достижениями славил советский спорт и был примером для молодежи в мирные послевоенные годы. Наши воспоминания - лишь малая толика благодарности потомков и вечная память спортсменам, которые защищали честь страны. Благодаря отваге каждого из них она смогла выстоять и

доказать, что никакие испытания не сломили дух нашего народа, что мы будем побеждать снова и снова, в том числе и в спорте.

И, доказательством этому рассказ - воспоминание о нашем земляке, гордости Бавлинского района Республики Татарстан, хотя родился он не здесь, а под Самарой, но многие годы жизни учился, служил и работал в республике, Василии Романовиче Матвееве.

Все дальше уходят от нас страшные годы испытаний и лишений нашего народа. Мы, молодое поколение, к нашему стыду, знаем все меньше, об этой страшной войне. Все меньше остается в живых и ветеранов.

23 апреля 2019г. в Бавлах на 94-м году жизни после непродолжительной болезни скончался Матвеев Василий Романович, участник Великой Отечественной Войны, Отличник народного просвещения РСФСР, мастер спорта РСФСР, неоднократный чемпион Республики Татарстан, России, Европы и Мира по легкой атлетике и лыжному спорту, почетный динамовец Республики Татарстан.

Изучая его биографию, невозможно представить, как и где он находил столько силы, мужества вернуться к спортивной жизни и штурмовать все новые и новые высоты.

Матвеев Василий Романович, ветеран войны и спорта, в прошлом - преподаватель физической культуры, жизнестойкий, благородный человек (фото1). Нам, обучающимся и педагогам Казанского училища олимпийского резерва, посчастливилось в 2012 году с ним познакомиться.

Это была, действительно, необычная встреча, организованная директором Музея спорта Республики Яруллиной Асиёй Махмутовной с ветеранами войны и спорта Республики Татарстан (фото 2): Фроловым Юрием Николаевичем (гимнастика, легкая атлетика), Хайруллиным Равилем Абдуловичем (греко-римская борьба), Шахназаровым Александром Рубеновичем (гимнастика, фехтование), Матвеевым Василием Романовичем (лыжи, легкая атлетика).

С этого времени Матвеев Василий Романович – постоянный участник всех праздничных мероприятий и хороший друг Казанского училища олимпийского резерва.



Фото 1. – В.Р. Матвеев



Фото 2. – (слева направо) Р.А. Хайруллин, А.М. Яруллина, А.Р. Шахназаров, В.Р. Матвеев

Истинного спортсмена, скромного, душевного человека — Василия Романовича Матвеева, его спортивные достижения, его выступления о развитии спорта и здорового образа жизни помнит не одно поколение педагогов и выпускников училища.

Василий Романович Матвеев родился 5 января 1926 года в многодетной крестьянской семье. Его детство прошло в Клявлинском районе, где он получил начальное образование. Привычный к тяжелому крестьянскому труду, выносливый подросток рано пристрастился к спорту — много бегал, ходил на лыжах. «Потом была война. Время на мгновение остановилось, и вся страна замерла в оцепенении!» - так рассказывал он о своей не простой судьбе.

Яркая биография сильного, целеустремленного человека. В 1943 году, 17-летним юношем Василий Матвеев был призван в ряды Красной армии. В поселке Юдино (г. Казань) окончил 3-х месячные курсы и в качестве стрелка- пулеметчика был направлен на службу во внутренние войска НКВД, тогда же вступил и в спортивное общество «Динамо». Правда, в то время занятия спортом были лишь для общей физической подготовки — ни о каких достижениях речи быть не могло — шёл третий год войны.

В составе частей Белорусского фронта Василий Романович Матвеев принимал активное участие в борьбе с бандеровцами, в Прибалтике с «лесными братьями», был в составе подразделений, охранявших высший командный состав Вооруженных Сил. В марте 1945 года при выполнении секретного задания Василий Матвеев был ранен в ногу. После лечения в госпитале снова вернулся в строй. Победу встретил в Кёнигсберге. И уже в августе 1945 года был отправлен на войну с Японией, награжден орденом Отечественной войны I степени, юбилейными медалями и знаками.

В 1947 году, после окончания школы младшего комсостава в Свердловске, Матвеев был направлен в Казань. До декабря 1951 года служил в 74 полку войск НКВД, в частях охраны военных объектов.

После ранения в ногу во время войны решил, что со спортом придется расстаться. Но, рана зажила, и, по настоянию друзей, Василий Матвеев возобновил тренировки и вернулся в спорт. Целеустремлённость, выносливость и сила воли принесли первую победу - в 1947 году в Свердловске, в лыжных гонках на 10 км Василий Матвеев занимает I место. С этого времени вся жизнь Василия Матвеева связана со спортом.

В 1949 году, в Казани, одержана крупная победа – первое место в лыжных гонках на первенство Татарской АССР на 50 км. А в 1950 году Матвеев Василий Романович удостоился звания «Мастер спорта РСФСР». После демобилизации из рядов Вооруженных сил в 1951 году – одержаны первые победы в легкой атлетике. В 1958 году, окончив Куйбышевское педагогическое училище, а затем Казанский педагогический институт, Василий Романович начал преподавать в школе, лично подавая пример своим воспитанникам, выступая на различных соревнованиях. С 1975 года Василий Матвеев принимает участие в соревнованиях по легкой атлетике среди ветеранов. За свою беговую жизнь он побывал в 18 странах мира и, практически, из каждой привозил «спортивные подтверждения» - золотые, серебряные и бронзовые медали. Его мастерству аплодировали в Италии,

Канаде, Болгарии, ЮАР, Австралии и США. Самые радостные 3 медали Матвеева были получены в 1998 году в Америке в беге на 5, 8 и 10 км.

Его наградной капитал, накопленный за более 58 лет спортивной жизни, состоит из 253 золотых медалей, 59 серебряных, 40 бронзовых самого различного ранга.

В 1982 году Василий Романович с семьей переехал в Бавлинский район Республики Татарстан и, до выхода на пенсию, работал учителем физкультуры и военного дела в Потап-Тумбарлинской средней школе. Более пол века – 56 лет! Таков педагогический стаж Матвеева Василия Романовича. За добросовестный труд в патриотическом воспитании, пропаганде спорта Василий Романович был удостоен Почетного звания «Отличник народного просвещения РСФСР», Почетных грамот ЦК ВЛКСМ, ЦК ДОСААФ и многочисленных грамот республиканского и районного уровней.

Василий Романович прожил долгую и достойную жизнь – за свой «марафон длиною в жизнь» он пробежал 360000 км, обогнув земной шар 18 раз. Подвижный, весёлый, разговорчивый, он продолжал заниматься спортом, несмотря на свой возраст: ежедневные утренние пробежки на 10-12 км, зимой до 20 км ходил на лыжах, несмотря на любую погоду. Вел активную спортивную и общественную жизнь (фото3).

Скромный труженик войны Василий Романович не хвалился военными и спортивными заслугами – и долгое время свои дипломы, медали, Кубки складывал в коробки, шкафы и сундук. Но, на 73 годовщину Великой Победы, в 2018 году принес в училище целую коробку и разложил на столе фотографии, Грамоты, Дипломы, медали и Кубки – оформив, таким образом, для обучающихся-спортсменов выставку своих побед на соревнованиях различного уровня, с трепетом и особой теплотой рассказывая о каждом экспонате.



2012г.



2015г.



2018г.

Фото 3. - Матвеев В.Р. В стенах Казанского училища олимпийского резерва

Это была наша последняя встреча с человеком - легендой, ветераном войны и спорта, доказавшим, что человек может стать чемпионом в любом возрасте, даже, пройдя испытаниявойной и тяжёлое ранение.

Своей творческой активностью, трудолюбием, активной гражданской позицией, умением работать с детьми и взрослыми, Василий Романович Матвеев заслужил авторитет среди педагогов и общественности Республики Татарстан и Самарской области.

Похоронен Матвеев Василий Романович в селе Ерилкино Клявнинского района Самарской области.

Мастер спорта СССР по легкой атлетике и лыжным гонкам. Многократный чемпион Республики Татарстан и России. Четырехкратный чемпион Европы, трехкратный чемпион мира, Василий Романович служил и будет служить примером для молодого поколения спортсменов. Память о нем будет жить в наших сердцах.

## **О ВЛИЯНИИ МОРАЛЬНО-НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ ИГР БЕЗ ПРАВИЛ И СПАРТАНСКОГО ДВИЖЕНИЯ НА СОВРЕМЕННОЕ ОБЩЕСТВО**

**ON THE INFLUENCE OF MORAL VALUES OF GAMES WITHOUT RULES AND THE SPARTAN MOVEMENT ON MODERN SOCIETY**

*Т.Д. Михеев, студент, О.М. Прохорова, преподаватель,*

*ГБПОУ*

*«Казанское училище олимпийского резерва»,*

*Россия, Казань*

*T.D. Mikheev, student, O.M. Prokhorova, teacher,*

*GPBOU*

*«Kazan School of Olympic Reserve»,*

*Russia, Kazan*

**Аннотация.** Данная статья посвящена исследованию влияния морально-нравственных ценностей спартанского движения и Игр без правил на современное общество. Рассматриваются принципы дисциплины, самоконтроля и общественной пользы как способы укрепления физического и духовного здоровья. Анализируются риски, связанные с игнорированием моральных норм, а также актуальность спартанских идеалов в условиях современных вызовов, таких как потеря дисциплины, зависимость от комфорта и отсутствие четких жизненных ориентиров.

**Ключевые слова:** спартанское движение, Игры без правил, морально-нравственные ценности, Усовершенствованные игры, традиционные ценности.

**Abstract.** This article is devoted to the study of the influence of the moral and ethical values of the Spartan movement and the Games without rules on modern society. The principles of discipline, self-control and public benefit are considered as ways to strengthen physical and spiritual health. The risks associated with ignoring moral standards are analyzed, as well as the relevance of Spartan ideals in the context of modern challenges, such as loss of discipline, dependence on comfort and the lack of clear life guidelines.

**Key words:** Spartan movement, Games without rules, moral and ethical values, Advanced games, traditional values.

**Актуальность.** В современном обществе наблюдаются тенденции, угрожающие морально-нравственным и физическим основам личности: снижение дисциплины, потеря четких жизненных ориентиров, зависимость

от комфорта и разрушение традиционных ценностей. В условиях ускоренного ритма жизни, стресса и информационной перегрузки многие люди теряют способность к самоконтролю, саморазвитию и преодолению трудностей, что приводит к снижению уровня физического и ментального здоровья.

Игры без правил, основанные на пренебрежении моральными нормами и принципами честности, находят отражение в спорте, бизнесе и политике, подрывая доверие к общественным институтам и создавая неравные условия для развития. Альтернативой этому становится спартанское движение, ориентированное на самодисциплину, самоограничение и развитие физических и духовных качеств человека. Оно предлагает систему ценностей, способствующую укреплению личности и общества в целом.

Необходимость осознания последствий, возникающих при игнорировании, моральных норм, а также изучения эффективных способов укрепления духовного и физического здоровья через спартанские принципы дисциплины, самоконтроля и общественной пользы актуализируют тему исследования в условиях современных вызовов, когда общество нуждается в новых стратегиях воспитания сильных и ответственных личностей.

**Цель:** исследование влияния морально-нравственных ценностей спартанского движения и Игр без правил на современное общество.

**Объект исследования:** принципы и методы формирования физической, ментальной и духовной стойкости личности на основе идеалов дисциплины, минимализма, воинской доблести и самоконтроля.

**Предмет исследования:** влияние морально-нравственных ценностей Игр без правил и спартанского движения на современное общество.

В современном мире Игры без правил и спартанское движение представляют собой противоположные подходы к жизни. Первое связано с

стремлением к личной выгоде за счёт нарушения норм, второе — с самодисциплиной и уважением к правилам.

Игры без правил проявляются не только в спорте, но и в политике и бизнесе, где подобные действия разрушают доверие, искажают конкуренцию и ослабляют общественные институты.

В каждой сфере общественных жизни есть свои примеры Игр без правил. Социологи анализируют влияние коррупции на общественное мнение и доверие к государству. Политологи исследуют, как нарушение правил влияет на выборы и принятие решений. Юристы оценивают эффективность антикоррупционного законодательства. Экономисты изучают ущерб, который коррупция наносит инвестициям и бюджету. Эти примеры помогают понять причины и последствия Игр без правил и разработать меры по их предотвращению. Борьба с этим явлением — ключ к укреплению справедливости, прозрачности и устойчивому развитию общества.

Альтернативой Играм без правил является спартанское движение — философия, основанная на дисциплине, самоконтроле и стремлении к самосовершенствованию. Оно черпает вдохновение в идеалах древней Спарты, где ценились сила духа, выносливость и строгое следование моральным принципам.

В основе движения лежит дисциплина — умение управлять своими действиями и достигать целей, соблюдая установленные нормы. Физическая подготовка рассматривается не только как способ укрепления тела, но и как путь к гармонии с собой. Тренировки развивают силу, выносливость и здоровье.

Спартанцы стремятся к самоограничению, учатся отказываться от излишков, контролировать желания и сохранять меру во всем. Им присущи честность, справедливость, верность и мужество.

В России спартианское движение представлено через различные институты и организации, в которых активно продвигаются его принципы и ценности. Спортивные клубы и школы, ориентированные на спартианский образ жизни, предлагают тренировки по физической подготовке, единоборствам и выносливости, вдохновленные духом античной Спарты. Эти клубы предоставляют участникам не только возможность развивать свои физические способности, но и формируют в них принципы дисциплины, самоконтроля и самоограничения. Спортивные мероприятия и соревнования, посвященные спартианскому образу жизни, также имеют место в российском спортивном календаре. В общем, спартианское движение в России представлено как средство развития физического и духовного потенциала человека, основанное на принципах дисциплины, самоконтроля и стремления к самосовершенствованию. Оно находит свое отражение в различных сферах общества и может быть источником вдохновения для многих людей, стремящихся к лучшей версии себя.

Анализ литературных источников позволил констатировать отсутствие гуманных аналогов возрождения древних игр в рамках спартианского движения в Европе. Однако, в тоже время австралийский юрист и бизнесмен, Арон де Соуза, в своих высказываниях выражает крайнее недовольство нынешним положением дел в спорте. Его смущает и заставляет негодовать сам факт того, что спортсменам запрещается использование разного рода медикаментозных стимуляторов. Он считает, что взрослые люди, сами вправе решать и делать осознанный выбор. Именно поэтому австралиец хочет организовать так называемые «Усовершенствованные игры» — антигуманную альтернативу Олимпиаде, где не будет допинг-контроля и никаких ограничений, а значит, можно будет ждать множество новых рекордов. Как результат, можно предположить, что не ограниченные игры с разрешением допинга и употребления медикаментозных стимуляторов и прочих запрещенных

веществ повлекут за собой страшные последствия. В рамках предложенной модели Усовершенствованных игр начнется погоня за деньгами, участники игр будут соревноваться друг с другом, не столько ради каких-то достойных результатов (хотя даже их трудно назвать достойными, т.к. результаты с употреблением допинга не каноничны) сколько ради денег, возвышения на престоле. Участники этого антигуманного абсурда начнут употреблять допинг до беспамятства лишь бы достичь вершины и получить то, чего они так желают. На Усовершенствованных играх может начаться нездоровая борьба, что может привести кого-то из участников даже к летальному исходу. Пожалуй, именно поэтому столь антигуманные игры не должны быть популяризированы и одобрены.

Арон де Соуза хочет «перевернуть традиционную атлетику», «расширить границы человеческих возможностей» и «установить множество мировых рекордов». Данные игры также называют «честным первенством и праздником научных инноваций». А также идёт похвала в сторону спортсменов, которые оказались замешаны в допинговых скандалах. Вот лишь некоторые высказывания Арона де Соуза:

«Олимпийские игры — это древняя модель. Нам нужно разработать игры для социальных сетей и телевидения, для эпохи короткой концентрации внимания и поколения TikTok.» [1].

«Спортсмены — взрослые люди... И они вправе делать со своим телом всё, что пожелают: моё тело — моё дело; твоё тело — твоё дело. И ни власти страны, ни занявшая патерналистскую позицию спортивная федерация не должны принимать эти решения за спортсменов, особенно если речь о веществах, регулируемых и одобренных Управлением по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств» [2].

Хотелось бы отметить, что допинг может давать временные преимущества, но он также приводит к серьёznym медицинским последствиям: проблемам с сердцем, гормональным сбоям,

психологическим расстройствам. Кроме того, использование таких препаратов ставит под сомнение саму идею честной спортивной конкуренции. Также данная затея выражается в полном отрицании гуманности. Иначе говоря, данный вид игр, предложенный Ароном де Соуза является антигуманной идеей, которую поддерживают даже некоторые Олимпийские чемпионы (Роланд Шуман, Бретт Фрейзер, Иоланда Чен).

В то же время на фоне этих высказываний часть спортсменов не разделяют предложение австралийского бизнесмена, который ищет спонсоров для столь зрелищного мероприятия. Примером может быть позиция двукратной олимпийской чемпионки Анна Мирс по велоспорту: «Если честно, это смехотворно. Несправедливо, небезопасно — я просто не считаю, что это правильный подход к спорту» [3].

Морально-нравственный вывод из анализа Игр без правил, спартианского движения, а также антигуманных игр АRONA де Соуза, заключается в осознании важности выбора ценностей, которого придерживаются авторы статьи в жизни, и влияния этих ценностей на общество в целом.

Игры без правил, основанные на эгоистичных интересах, желании заработать денег и пренебрежении к нормам и правилам, приводят к дезинтеграции общественных институтов, подрывают доверие между людьми и создают несправедливые условия для развития. Они могут принести краткосрочные выгоды отдельным лицам, но в конечном итоге ведут к разрушению общественного порядка и наносят ущерб всему обществу.

Спартианское движение, напротив, возвышает идеалы дисциплины, самоконтроля и самоограничения. Оно подчеркивает важность силы воли, стремления к самосовершенствованию и уважения к общественным нормам и правилам. Спартианское движение благодаря сравнению нравственных ценностей, вдохновляет на развитие не только физических, но и духовных

качеств, что способствует формированию сильной, ответственной и справедливой личности.

Современное общество сталкивается с выбором между Играми без правил и спартанским образом жизни. При выборе ценностей и принципов необходимо помнить о их влиянии на окружение и общество в целом. Спартанское движение напоминает о важности честности, уважения и самоконтроля в поступках и решениях. Обобщая выше изложенное можно сделать вывод, что истинное счастье и процветание могут быть достигнуты только через уважение к другим и стремление к высшим моральным и духовным идеалам.

**Список использованных источников:**

1. <https://russian.rt.com/sport/article/1166501-doping-olimpiada-alternativa-mok>
2. <https://www.mentoday.ru/sport/news/26-06-2023/skandalnyi-millioner-sozdaet-olimpiadu-s-razreshennym-dopingom-jdet-novyh-rekordov-i-atletov-frikov/>
3. [https://news.sportbox.ru/Vidy\\_sporta/doping/spbnews\\_NI1908633\\_Bogach\\_avanturist\\_pridumal\\_alternativu\\_Olimpiade\\_Razreshajetsa\\_dazhe\\_doping](https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/doping/spbnews_NI1908633_Bogach_avanturist_pridumal_alternativu_Olimpiade_Razreshajetsa_dazhe_doping)
4. <https://lifehacker.ru/usovershenstvovannye-igry/>
5. Князев, А.А. Потенциал российских медиатекстов в развитии спортивной культуры у молодежи / А.А. Князев, Е.В. Мурюкина // Crede Experto: транспорт, общество, образование, язык. 2017. - № 3. - С. 216-223.
6. Огольцова, Е.Г. Влияние особенностей спартанского воспитания на современный образовательный процесс / Е.Г. Огольцова, М.Я. Шипилова, К. А. Гостищева // Молодой ученый. - 2020. - № 15 (305). - С. 62-64.
7. Столяров, В.И. Авторская и научно-педагогическая школа в ГЦОЛИФК проф. В.И. Столярова/ В.И. Столяров // В сборнике: материалы

I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма. - 2016. - С. 20-31.

## **ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ**

## **THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING IN THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES ENGAGED IN MARTIAL ARTS**

*A.M. Насыров, студент, Э.М. Сафиуллина, преподаватель,  
ГБПОУ*

*«Казанское училище олимпийского резерва»  
Россия, Казань*

*A.M. Nasyrov, student, E.M. Safiullina, teacher,  
GBPOU*

*Kazan Olympic Reserve College  
Kazan, Russia*

**Аннотация** Повышение производительности и эффективности, управление стрессом и адаптация к изменениям, повышение уверенности и самоэффективности, развитие коммуникативных навыков, предотвращение психологических проблем и конфликтов, повышение самосознания и саморазвития, улучшение межличностных отношений, развитие эмоционального интеллекта. Подготовка к стрессовым ситуациям, повышение мотивации и целеустремленности, улучшение психологического здоровья и благополучия, развитие умений принятия решений, улучшение концентрации и внимания, развитие стратегического мышления, подготовка к ситуациям кризиса, развитие эмпатии и межличностной компетенции, формирование позитивного мышления и ментальной устойчивости.

**Ключевые слова** спортсмен, единоборства, тренировки, подготовка, борцы, психологическая подготовка.

**Annotation** Improving productivity and efficiency, stress management and adaptation to change, increasing confidence and self-efficacy, developing communication skills, preventing psychological problems and conflicts, increasing self-awareness and self-development, improving interpersonal relationships, developing emotional intelligence. Preparing for stressful situations, increasing motivation and determination, improving psychological health and well-being, developing decision-making skills, improving concentration and attention, developing strategic thinking, preparing for crisis situations, developing empathy and interpersonal competence, forming positive thinking and mental resilience

**Keywords** athlete, martial arts, training, preparation, wrestlers, psychological training.

Психологическая подготовка - это процесс формирования и развития психических качеств и способностей, необходимых для успешного выполнения тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена. Она включает в себя формирование мотивации, развитие эмоциональной устойчивости, улучшение концентрации внимания, обучение навыкам само регуляции и многое другое [2].

Значение психологической подготовки сложно переоценить, так как она играет ключевую роль в успешности спортсмена. Психологически подготовленный борец способен справляться с давлением соревнований, сохранять уверенность в своих силах, преодолевать страх и волнение, а также быстро адаптироваться к изменяющимся условиям. Все это в совокупности позволяет достигать высоких результатов и показывать лучшее выступление на соревнованиях [3].

Психологическая подготовка играет важную роль в различных сферах жизни, помогая людям эффективнее справляться с вызовами и задачами,

улучшать свои навыки и качества личности, а также обеспечивать психологическое благополучие и гармонию во взаимодействии с окружающим миром [7].

Спортсмены-борцы, занимающиеся борьбой в различных ее видах, обладают определенными психологическими особенностями, которые оказывают значительное влияние на их выступления, результаты и общую успешность в спорте. Рассмотрим подробнее основные психологические особенности спортсменов-борцов.

1. Сила воли и настойчивость: борцы часто выделяются сильной волей и настойчивостью, так как этот вид спорта требует не только физической выносливости, но и умения бороться до конца, даже в самых сложных ситуациях на татами [1].

2. Управление эмоциями: в борьбе важно умение контролировать свои эмоции, не допускать негативных эмоциональных всплесков, а также эффективно использовать свои эмоции во благо результатов. Спортсмены-борцы должны быть способными сосредоточиться и оставаться спокойными в стрессовых ситуациях.

3. Уверенность и самооценка: для успешных выступлений в борьбе спортсменам необходима высокая уверенность в себе и своих способностях. Сильная самооценка помогает спортсменам принимать верные решения, действовать эффективно и добиваться поставленных целей [5].

4. Концентрация и внимание: борцы должны обладать высоким уровнем концентрации и внимания, чтобы эффективно воспринимать информацию о действиях соперника, анализировать ситуацию на татами и принимать быстрые решения во время поединка.

5. Тренировочная мотивация: спортсмены-борцы часто характеризуются высокой тренировочной мотивацией, желанием постоянного развития и усовершенствования своих навыков. Эта мотивация

помогает им преодолевать трудности тренировок и достигать новых результатов.

6. Этика и дисциплина: борцы часто придерживаются высоких стандартов этики и дисциплины как в тренировочном процессе, так и во время соревнований. Уважение к сопернику, соблюдение правил и честная борьба являются важными ценностями для спортсменов-борцов [6].

7. Адаптивность и гибкость мышления: спортсмены-борцы должны быть гибкими в своем мышлении и способными быстро адаптироваться к переменным условиям соревнований. Готовность к изменениям и умение принимать нестандартные решения помогают достигать успеха в динамичной борьбе.

8. Умение работать под давлением: в борьбе часто возникают ситуации, требующие способности работать под давлением, сохранять спокойствие и принимать решения в условиях высокого напряжения. Спортсмены-борцы должны быть готовы к стрессовым ситуациям и уметь эффективно справляться с ними.

9. Самосознание и само регуляция: важным аспектом для спортсменов-борцов является развитие самосознания и умения само регулировать свои мысли, эмоции и действия.

10. Коммуникативные навыки: умение эффективно общаться с тренерами, партнерами по тренировкам и другими участниками команды играет важную роль для спортсменов-борцов [4].

11. Развитие стратегического мышления: спортсмены-борцы должны быть способными разрабатывать тактические стратегии для различных ситуаций на татами, предвидеть действия соперника и принимать обоснованные решения для достижения победы.

12. Управление адаптацией к поражениям и неудачам: способность спортсменов-борцов эффективно управлять своими эмоциями после

поражений и неудач играет важную роль в их психологической устойчивости.

13. Развитие способности к самоорганизации и планированию: спортсмены-борцы должны обладать хорошей способностью к самоорганизации, планированию тренировок и управлению своим временем.

14. Развитие способности к принятию решений в условиях неопределенности: борьба является динамичным видом спорта, где спортсмены часто должны принимать решения в условиях неопределенности и быстро реагировать на действия соперников.

15. Работа над улучшением ментальной устойчивости: успешные спортсмены-борцы активно работают над развитием своей ментальной устойчивости, что помогает им эффективно справляться с давлением, стрессом и концентрироваться на достижении поставленных целей. Психологические особенности спортсменов-борцов отражают их уникальные качества, необходимые для успешного выступления в борьбе. Развитие этих психологических навыков и качеств позволяет спортсменам-борцам достигать новых высот в своей карьере, становиться лидерами в мире спорта и вдохновлять других на достижение своих целей [6].

Таким образом, психологические особенности спортсменов-борцов играют ключевую роль в их спортивном успехе, помогая им преодолевать трудности, улучшать навыки и стратегии, а также достигать высоких результатов на соревнованиях. Развитие психологических качеств и навыков помогает спортсменам стать не только сильными физически, но и уверенными и готовыми к вызовам, становясь примером профессионализма и дисциплины в мире спорта.

#### **Список использованных источников:**

1. Болдырев И. И., Цыганков А. В., Панфилов А. Ю. Психологическая подготовка в спортивной борьбе: постановка проблемы //Культура физическая и здоровье современной молодежи. – 2021. – С. 285-288.
2. Бочавер К. А., Резниченко С. И., Бондарев Д. В. Аутентичность и ментальная прочность спортсмена: эмпирическая модель //Экспериментальная психология. – 2023. – Т. 16. – №. 4. – С. 172-188.
3. Джамолов Ф. Ф. Совершенствование двигательных качеств на этапе спортивного совершенствования в единоборства //Science and Education. – 2023. – Т. 4. – №. 5. – С. 1231-1236.
4. Зданевич А. А. Кондиционный, координационный и психологический компоненты в подготовленности спортсменов. – 2023.
5. Зинчук Н. А., Ермолина Н. В. профессиональной переподготовки.
6. Кротюк А. Т., Пешкова Н. В. Сопряженные подвижные игры в обучении юных спортсменов техническим приемам в греко-римской борьбе //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2023. – №. 4. – С. 22-24.
7. Кузнецов А. С. и др. Психологическая подготовка борцов с учетом типов темперамента на предсоревновательном этапе //Теория и практика физической культуры. – 2023. – №. 2. – С. 67-69.

## **ФИЗИЧЕСКИЕ ЯВЛЕНИЯ В СПОРТЕ** **PHYSICAL PHENOMENA IN SPORT**

*E.A. Руник , студентка, М.А. Михайлов., преподаватель  
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,  
Россия, Казань  
E. A. Runik student, M.A. Mikhailov, teacher, GBPOU  
"Kazan School of Olympic Reserve",*

**Аннотация:** Физическая культура играет важную роль в жизни человека. Но многие никогда не задумывались, какая существует связь между физикой и спортом. В данной статье рассматриваются физические явления в спорте на примере волейбола, лыжного спорта, футбола, плавания и катания на коньках. В каждом примере описываются физическая сила и её действие, влияние законов и закономерностей физики на спортивные результаты.

**Ключевые слова:** волейбол, лыжный спорт, футбол, плавание и катание на коньках, физическая сила и её действие.

**Abstract:** Physical culture plays an important role in human life. But many have never thought about the connection between physics and sports. To consider physical phenomena in sports, I will take volleyball, skiing, football, swimming and skating as examples and in each type I will describe physical strength and its effect. The influence of the laws and patterns of physics on sports results.

**Key words:** volleyball, skiing, football, swimming and skating, physical strength and its effects.

**Цель:** исследование взаимодействия физических законов и явлений в разных видах спорта.

**Задачи:**

1. Рассмотреть виды спорта, в которых встречается физика.
2. Узнать, какие физические силы и законы используются в спорте.
3. Сделать выводы по исследованному материалу для дальнейшего использования на уроках физкультуры.

**Объект исследования:** законы и закономерности физики.

**Предмет:** влияние законов и закономерностей физики на спортивные результаты.

Физика и спорт являются неотъемлемыми частями нашей повседневной жизни. Научные принципы, объясняющие движение, силу, энергию и другие физические явления, влияют на различные аспекты спортивных выступлений. Понимание этих принципов позволяет спортсменам и тренерам улучшать свои навыки, повышать эффективность тренировок и минимизировать риск травм.

Теоретический анализ литературы и Интернет-источников по теме исследования позволил выявить общего между физикой и физической культурой и прийти к заключению, что законы физики непосредственно влияют на спортивные результаты. В данной статье приведены примеры этой взаимосвязи.

### **Применение физики в различных видах спорта**

#### **1. Волейбол**

Законы физики играют важную роль в волейболе. Вот некоторые примеры:

Закон сохранения энергии. Когда мяч отбивают или подают, у него появляется кинетическая энергия. Затем она постепенно становится меньше, а потенциальная возрастает. Когда мяч достигнет максимальной высоты, кинетическая энергия будет равна нулю, а потенциальная достигнет наибольшего значения.

Закон сохранения импульса. Обладая скоростью, мяч обладает некоторым импульсом. При ударе о твёрдую поверхность мяч отскакивает, при этом импульс, который был вначале, сохраняется, мяч меняет лишь направление.

Закон сложения скоростей. С его помощью можно уменьшить скорость полёта мяча: если приложить скорость по направлению мяча, то она уменьшится.

Закон гравитационного притяжения. Под влиянием силы тяжести траектория полёта мяча принимает форму параболы.

Законы Ньютона. В момент удара система «рука — мяч» замкнутая, и на неё действует Второй закон Ньютона в импульсной форме [5].

Знание законов физики помогает понять правильность выполнения приёмов волейбола, следовательно, незнание и неумение применять их на практике ухудшает технический уровень игрока.

## **2. Лыжный спорт**

Физика играет важную роль в лыжном спорте. Физические принципы и законы помогают понимать и совершенствовать спортивные достижения.

Некоторые физические явления, которые учитываются в лыжном спорте.

Сила трения. При скольжении лыжника по снегу он преодолевает трение, в результате расходуется энергия. Затраченная энергия преобразуется в тепло, снег под лыжами подтаивает и становится скользким. Силу трения можно уменьшить с помощью смазки.

Сила сопротивления воздуха. Возникает при относительном движении лыжника и воздуха. Понимание этого явления позволяет спортсменам оптимизировать свои движения и позы для достижения максимальной скорости и контроля над лыжами. Например, изменение высоты стойки и использование специальной техники помогают улучшить аэродинамические характеристики тела спортсмена и снизить силу сопротивления [4].

Силы инерции. Возникают при ускорении. При отталкивании при ходьбе на лыжах и прыжках с трамплина силы инерции увеличивают давление на снег, что улучшает сцепление лыжи со снегом. Во время ускоренного движения лыжника вниз силы инерции тела направлены вверх, поэтому они уменьшают действие веса тела на лыжи, тем самым уменьшая трение лыж по снегу.

### **3. Футбол**

В футболе физика также играет важную роль. Знание законов физики помогает повысить мастерство и научиться выходить из сложной ситуации во время игры.

Некоторые примеры применения физики в футболе:

- Полёт мяча. Когда мяч летит по воздуху, он всегда движется по изогнутой, или параболической, траектории, потому что на движение мяча в вертикальном направлении влияет сила тяжести. Скорость полёта мяча в горизонтальном и вертикальном направлениях зависит от угла удара [6].

- Эффект Магнуса. На вращающийся в воздухе мяч действуют две силы: подъёмная сила и сила сопротивления. Подъёмная сила тянет мяч вверх и вбок, что вызывает эффект Магнуса.

- Сила трения. Зная её, игрок может учитывать разную погоду и поверхности площадок и выбирать подходящие размер и тип шипов для бутс.

Таким образом, физика помогает футболистам предвидеть, какова будет скорость соударяющихся тел после их столкновения, что важно при ударах по мячу [2].

### **4. Плавание**

Физика в плавании рассматривает взаимодействие пловца с водой, при котором создаются силы, продвигающие его в воде идерживающие на её поверхности.

На пловца в воде воздействуют семь сил:

- Сила тяжести и архимедова сила. Центры этих сил не совпадают: центр силы тяжести ближе к ногам, поэтому ноги тянут вниз. Образуется угол к поверхности воды (угол атаки). Чем ближе угол атаки к  $0^\circ$ , тем больше скорость плавания [1].

- Сила тяги. Она двигает пловца вперёд при помощи рук и ног за счёт отталкивания от воды.

- Фронтальное сопротивление воды. Оно создаётся в зоне плеч, рук, грудной клетки. Преодолевая фронтальное сопротивление силой тяги, человек плывёт.

- Сила трения кожи и купального костюма. С 2000 года спортсмены начали использовать специальные костюмы, снижающие силу трения, но с 2010 года это запрещено.

- Хвостовое втягивание. Это объём воды, который пловец «тянет» за собой. «Провисание» туловища в воде повышает этот объём.

- Подъёмная сила Бернулли. Она образуется под выпуклой поверхностью при движении в жидкости или в воздухе и тем больше, чем больше скорость движения. Для пловца — это дополнительная сила, которая образует во время гребка угол атаки.

Также в плавании применим закон квадратичной зависимости: сопротивление тела в воде возрастает пропорционально квадрату скорости движения тела [1].

## 5. Спорт на льду

С точки зрения физики катание на коньках происходит следующим образом:

Когда человек скользит по льду, его тело оказывает давление на тонкие лезвия коньков. В результате образуется небольшая водяная плёнка — тонкий слой воды на льду. Когда человек прекращает оказывать давление на участок льда, водяная плёнка практически мгновенно замерзает.

Особая форма лезвий помогает равномерно распределять вес и минимизировать сопротивление. Например, закруглённый профиль лезвий коньков позволяет конькам скользить более легко.

При катании на коньках действуют законы сохранения энергии, момента импульса, а также законы аэродинамики. Например, фигуристы не падают, так как угловой момент (момент импульса), характеризующий

количество вращательного движения, помогает стабилизировать движущееся тело. Если спортсмен раскидывает руки в стороны, то угловая скорость его вращения тут же уменьшается, и, наоборот, чем ближе он прижимает руки к телу, тем выше скорость вращения, и, как следствие, момент импульса сохраняется [3].

Знание законов физики позволяет спортсменам понимать правильность выполнения упражнений, добиваться высоких результатов, а также избегать травм.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

В ходе исследования было проведено анкетирование среди студентов 1 курса Казанского училища олимпийского резерва, в котором приняли участие 52 респондента. Из них положительно относятся к физике и физической культуре 26 человек, что составляет 50%.

Второй вопрос был о том, видят ли студенты какую-либо взаимосвязь между физикой и спортом. К сожалению, выяснилось, что больше половины респондентов не видят взаимосвязи между физикой и спортом. Поэтому, напрашивается вывод о том, что студентам нужно больше уделить времени на изучение естественных наук.

Последний вопрос звучал так: «В каком из предложенных видах спорта наблюдается больше взаимосвязи с физикой?». Анализ ответов на данный вопрос позволил прийти к заключению, что большинство респондентов отдали предпочтение плаванию как основному виду спорта, в котором задействованы множество законов и физических закономерностей.

Обобщая результаты анкетирования, можно сделать следующий вывод: что лишь немногие студенты задумываются над тем, что законы физики можно и нужно применять на практике в реальной жизни. Знания законов физики помогут студентам достигнуть лучших результатов в

спорте, а физическая культура поможет сохранить здоровье, воспитать выносливость и волю к достижению поставленной цели.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Физика и спорт - неотъемлемая часть друг друга. Чтобы научиться бегать, прыгать, плавать, используют законы физики. Применение законов физики помогают улучшить достижения в спорте. Необходимо умело использовать законы физики и достижения физической науки спортсменам и любителям ЗОЖ как для высокого показания результатов, так и для собственной безопасности.

## **Список использованных источников**

1. Андреев С.Н., Мутко В.А., Алиев Э.Г. «плавание для всех» М.: Советский спорт, 2007г.
2. Иванов А.К. Футбол глазами физика [Текст]. //Физика в школе. - 1994. -№5. - с.40
3. Рожжерс Э. «Физика для любознательных». Том1. Материя, движение, сила. Стр. 308,309.
4. Трофимова Т.И. «Курс физики». Глава 6. Стр. 63,65.
5. Физическая газета «Волейбол и физика». [Электронный ресурс]. - / Е.Н.Руднева.
6. Футбол глазами физика. [Электронный ресурс]. - / Сайт В. Елкина.

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТА**

## **FEATURES OF THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL PERSONALITY TRAITS OF A VOLLEYBALL PLAYER**

*С.А. Смирнова, студентка,  
И.В. Баландин, преподаватель ГБПОУ  
«Казанское училище олимпийского резерва»  
Россия, Казань*

*S.A. Smirnova, student,  
I.V. Balandin, teacher GBPOU  
Kazan Olympic Reserve College  
Russia, Kazan*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются особенности формирования психологических свойств личности волейболиста в процессе тренировочной деятельности и предсоревновательной подготовки.

**Ключевые слова:** спортсмен, психологические свойства, психологическая подготовка, мотивация.

**Annotation.** This article examines the features of the formation of psychological personality traits of a volleyball player in the process of training activities and pre-competitive training.

**Keywords:** athlete, psychological characteristics, psychological training, motivation.

**Актуальность.** Спорт- это не только физическая активность, но и игра ума и эмоций. Хорошо подготовленный спортсмен должен иметь не только высокую физическую форму, но и психологическую стабильность и способность к контролю над своими эмоциями. Психологическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного и игрового процессов волейболистов. Результативность команды нередко зависит от эмоционального состояния и психологической устойчивости ее игроков.

Цель исследования: выявление особенностей психологической подготовки волейболистов.

Реализация выше поставленной цели потребовала постановки и решения ряда задач:

4. Выявить основные психологические аспекты игры в волейбол и пути их преодоления.

5. Определить значение психологической подготовки в соревновательной деятельности волейболистов.

6. Изучить психологическую подготовку волейболистов в процессе тренировочной деятельности.

Ниже представлены результаты, полученные в ходе проведенного исследования.

В ходе решения **первой задачи** были выявлены основные психологические аспекты игры в волейбол и пути их преодоления.

В процессе психологической подготовки спортсмена происходит формирование единства психологической деятельности и состояния, вырабатывается стратегия и тактика поведения. Поэтому наиболее важным аспектом психологической подготовки является управление стрессом и давлением [1].

1. Первым шагом в управлении стрессом и давлением является развитие психологической устойчивости. Игроки должны научиться оставаться спокойными и сосредоточенными в любой ситуации на поле.

2. Очень важно также научиться правильно реагировать на ошибки и неудачи. Однако, игроки должны научиться быстро забывать о своих ошибках и сосредотачиваться на следующем действии.

3. Кроме того, важно научиться принимать решения в сложных ситуациях. На поле игрокам часто приходится быстро принимать решения и реагировать на изменения в игре.

4. Еще одним важным аспектом управления стрессом и давлением является поддержка со стороны команды.

5. Для управления стрессом и давлением в волейболе игрокам необходимо развивать психологическую устойчивость.

В ходе решения **второй задачи** исследования определено значение психологической подготовки в соревновательной деятельности волейболиста.

Реализация предсоревновательной психологической подготовки осуществляется посредством постановки ряда задач, для решения которых используются определенные психолого-педагогические воздействия.

В первую задачу входит сбор достаточно широкой и достоверной информации об условиях соревнований и подготовленности соперника.

Во вторую задачу входят сбор и уточнение информации о тренированности и возможностях спортсмена. Содержание 2-й задачи также носит информационный характер.

Третья задача предусматривает правильное определение и формулировку соревновательной цели. Содержание цели включает в себя то, о хочет добиться спортсмен в данном соревновании.

Четвертая задача соотносится с созданием соревновательной мотивации. Выполнение этой задачи предусматривает сознание глубокой устойчивой заинтересованности спортсмена в достижении намеченной цели.

Пятая задача выражается в вероятностном программировании и моделировании соревновательной деятельности.

В шестую задачу входит обучение спортсменов приемам саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний путем разминки [2,3].

В ходе решения третьей задачи исследования изучена психологическая подготовка волейболистов в процессе тренировочной деятельности.

Волейбол - спортивная игра, которая отличается большой эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью.

Анализ действий волейболистов показывает, что у спортсменов высокой квалификации игровые навыки настолько автоматизированы, что те действия, которые, казалось бы, должны строиться по типу сложной реакции, строятся по типу простой.

Любое тактическое действие протекает путем:

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

Для достижения успеха в волейболе спортсмен должен уметь управлять своими эмоциями, действиями, психическим состоянием при различных состояниях организма, в условиях утомления, действиях сбивающих факторов [4].

7. С целью изучения психологической подготовки спортсменов из числа студентов 1-3 курсов ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» было проведено анкетирование среди волейболистов в процессе тренировочной деятельности. Выборка составила 50 респондентов. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сводные результаты анкетирования среди волейболистов КазУОР

Вопросы анкеты	Да %	Нет %	Другое %
1.Часто ли вы переживаете во время соревнований?	85	15	0
2.Считаете ли вы, что тренировочный процесс напрямую влияет на результат на соревнованиях?	100	0	0
3.Является ли psychology важным компонентом в спорте?	95	5	0
4.Успешно ли вы справляетесь со стрессом во время соревнований?	85	15	0
5.Вы уверены в себе на соревнованиях?	80	20	0

Анализ табличных данных свидетельствует о том, что подавляющее большинство респондентов придают большое значение психологической подготовке в процессе тренировочной деятельности волейболиста, умеют управлять стрессом во время соревнований, проявляя психологическую устойчивость и способность к контролю над своими эмоциями.

Результаты нашего исследования позволяют прийти к заключению, что переживания от предстоящих соревнований есть у всех, и тренировочный процесс напрямую влияет на результат на соревнованиях, поэтому важно оттачивать каждый свой элемент. В самые важные и сложные моменты выявляется его психологическая подготовка и от этого зависит либо его индивидуальный, либо командный результат. Важное качество успешного спортсмена- преодоление стресса и рвение вперед к победе ни смотря ни на что. Уверенность важна, без нее спортсмену тяжело удастся выиграть и в первую очередь преодолеть самого себя.

Обобщая вышеизложенное, можно прийти к выводу: психологическая подготовка волейбольной команды и отдельно ее игроков - важный фактор в достижении лучших результатов на соревнованиях. Она помогает улучшить командный дух, повысить мотивацию игроков, контролировать эмоции и достигать поставленных целей.

#### **Список использованных источников:**

1. Беляев А.В. Методика воспитания физических качеств волейболистов. - М.: РИО ГОЛИФК, 1990. - 287 с.
2. Бриль М.С. Современная практика психологической подготовки спортсмена // Теория и практика физической культуры, 1979. - №12. - С. 5-7.
3. Леонтьев Л.Н. Психология спорта. - М.: Высшая школа, 1999. - 489 с.
4. Нерсесян Л.С. Особенности стартового состояния волейболистов. - М.: Ассоциация спортивных вузов, 1998. - 432 с.

# **МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПЛАВАНИИ**

## **METHODOLOGY FOR IMPROVING COORDINATION SKILLS IN SWIMMING**

*К.К.Трофимов, студент, Ф.А.Искаков, преподаватель,  
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»  
Россия, Казань*

*K.K. Trofimov, student, F. A. Iskakov , teacher,  
GBPOU "Kazan School of Olympic Reserve"  
Russia, Kazan*

**Аннотация.** В статье рассмотрены методические аспекты, направленные на совершенствование координационных способностей у детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** плавание, тренер – преподаватель, координационные способности, физические упражнения.

**Abstract.** The article examines methodological aspects aimed at studying the improvement of coordination abilities in preschool children.

**Key words:** swimming, coach - teacher, coordination abilities, physical exercises.

**Цель исследования** – изучение теоретических аспектов координационных способностей у пловцов дошкольного возраста, а также их совершенствования на примере А-Фитнес.

**Задача исследования.** Разработать рекомендации по совершенствованию координационных способностей в плавании у детей дошкольного возраста.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что использование специальной методики ускорит процесс совершенствования координационных способностей пловцов дошкольного возраста в воде.

**Практическая значимость** состоит в практическом применении рекомендаций для тренеров по плаванию по повышению образовательного уровня на занятиях по плаванию.

Исследование проводилось на базе фитнес клуба А-фитнес г. Казань в плавательном бассейне, расположенному по адресу: г. Казань. проспект ул. Ибрагимова, 54

Педагогическое наблюдение проводилось за тренировочным процессом двух начинающих пловцов дошкольного возраста.

Педагогическое тестирование осуществлялось в начале и конце тестирования по двум контрольно-педагогическим тестам:

- кроль на груди 25 м со старта
- кроль на спине 25 м со старта

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на координационные способности (Таблица 2.1).

Таблица 1 – Тестирование экспериментальной и контрольной группы в начале исследования

Дистанция	Экспериментальная группа	Контрольная группа	ЭГ	КГ
25 м кроль на животе	Гриша - 43 сек	Ильсаф – 43 сек	0,43%	0,42%
	Максим – 45 сек	Глеб – 48 сек	0,45%	0,48%
	Артем – 42 сек	Амир – 45 сек	0,42%	0,45%
25 м кроль на спине	Гриша – 48 сек	Ильсаф – 49 сек	0,48%	0,49%
	Максим – 49 сек	Глеб – 50 сек	0,49%	0,5%
	Артем – 46 сек	Амир – 47 сек	0,46%	0,47%

#### Специальные и имитационные упражнения на суше

В основу упражнений по плаванию на суше заложены «25 золотых упражнений Кифута», которые относятся к категориям сухого плавания.

Рассмотрим несколько базовых упражнений из комплекса «Кифута», представленных на рисунке 1.

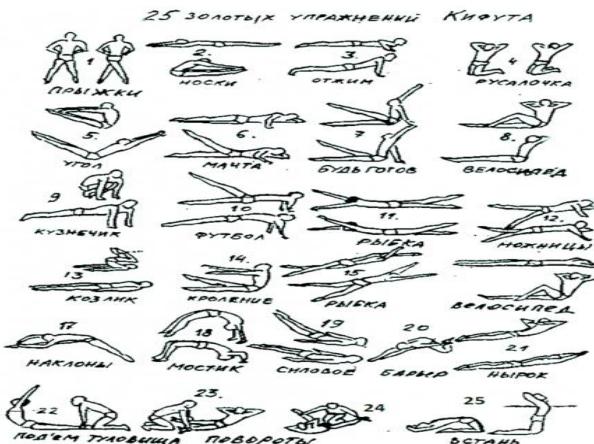


Рисунок 1 – Комплекс упражнений «Кифута»

Данный комплекс упражнений способствует незамедлительному обучению координационным способностям пловцов в воде, повышает чувствительность, точность и правильность тех или иных элементов.

В конце эксперимента было проведено повторное тестирование в экспериментальной и контрольной группах. Результаты пловцов экспериментальной группы, показанные во время проведения тестирования, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты исследования координационных способностей ЭГ и КГ в конце эксперимента

Дистанция	Экспериментальная группа	Контрольная группа	ЭГ	КГ
25 м кроль на животе	Гриша – 37 сек Максим – 38 сек Артем – 35 сек	Ильсаф – 42 сек Глеб – 47 сек Амир – 43 сек	0,37% 0,38% 0,35%	0,42% 0,47% 0,43%
25 м кроль на спине	Гриша – 43 сек Максим – 46 сек Артем – 42 сек	Ильсаф – 47 сек Глеб – 48 сек Амир – 45 сек	0,43% 0,46% 0,42%	0,47% 0,48% 0,45%

Сравнительный анализ данных, полученных в ходе исследования, говорит об эффективности разработанного нами комплекса упражнений, направленного на совершенствование координационных способностей, так как в отличие от КГ, к примеру, лучшим результатом в ЭГ является результат Артема, который проплыл дистанцию 25 м кроль на животе за 35 секунд. Таким образом, в показателях всех контрольно-педагогических упражнений в ЭГ наблюдается больший прирост результатов. Применение в тренировочном процессе разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование координационных способностей, дает возможность повысить спортивные результаты начинающего пловца дошкольного возраста.

## **Выводы**

Теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования позволил выявить, что от уровня развития координационных способностей и их проявления, в конечном итоге, и зависит результат.

Сравнительный анализ данных, полученных в ходе исследования, говорит об эффективности разработанного нами комплекса упражнений, направленного на совершенствование координационных способностей, так как в ЭГ, в отличие от КГ, в показателях всех контрольно-педагогических упражнений наблюдается больший прирост результатов. Также удалось выяснить, что изменения в показателях уровня координационных способностей в конце эксперимента были достоверными только в ЭГ и во всех проведенных контрольных тестах.

Данный комплекс упражнений может быть рекомендован тренерам спортивных школ по плаванию.

## **Список использованных источников**

1. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. Искусство тренировки пловца. Москва: ИТРК, 2021. – 319 с. – Текст: непосредственный.

2. Адам Янг, Пол Ньюсом. Эффективное плавание - США: 2020. – 400 с. – Текст: непосредственный.

3. Блайт Люсеро. Плавание. 100 лучших упражнений: учебник для профессиональных тренеров/ Люсеро Блайт. – США: 2021. 281 с. – Текст: непосредственный.

4. Булгакова Н. Ж. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования/ Н. Ж. Булгакова. – Москва: Юрайт, 2025. 344 с. – Текст: непосредственный.

5. Булгакова Н. Ж. Плавание/ Н. Ж. Булгакова. – Москва: 2024. 223 с. – Текст: непосредственный.

## **НЕСТАНДАРТНЫЙ ВЗГЛЯД НА ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ В ОКРУЖАЮЩЕЙ ЖИЗНИ И СПОРТЕ**

### **AN UNCONVENTIONAL VIEW OF FUNCTIONAL DEPENDENCE IN THE SURROUNDING LIFE AND SPORTS**

*Д.С.Филимонова, обучающаяся,  
В.А.Исанбаева, преподаватель,  
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»  
Россия, Казань  
D. S. Filimonova, student,  
V. A. Isanbayeva, teacher,  
GBPOU "Kazan School Olympic Reserve"  
Russia, Kazan*

**Аннотация.** В статье описывается рассмотрение функциональной зависимости не только с математической точки зрения, но и применения функции в пословицах и спорте.

**Ключевые слова:** функция, функциональная зависимость, закономерность, взаимосвязь, физический феномен.

**Abstract.** The article describes the consideration of functional dependence not only from a mathematical point of view, but also the application of function in proverbs and sports.

**Keywords:** function, functional dependence, regularity, interrelation, physical phenomenon.

На уроках математики часто встречается понятие функции. Изучаются свойства и способы задания функции. По формулам строятся графики. Таким образом может показаться, что функция — это исключительно математическое понятие, но так ли это на самом деле? Может ли она встретиться в обыденной жизни? Размышляя над этим, авторы пришли к теме данной статьи.

В статье приведены примеры нестандартного взгляда на функциональную зависимость в окружающей нас жизни и в спорте. Этого я Изучение и анализ материала по данной теме, позволил выявить и продемонстрировать различные функциональные зависимости вокруг нас, а также в спорте.

Функция — это не только математическое понятие. Например, в биологии функция — это работа, производимая органом или организмом. В технике функция — это возможность, опция, умение программы или прибора. В профессии функция — обязанность, круг деятельности работника и т.д.

Функциональная подготовленность спортсмена — это уровень готовности ведущих физиологических систем организма к максимальной физической активности в конкретном виде спорта.

Функция в математике — закон зависимости одной величины от другой. Но у пословиц так же есть математическая изюминка. Казалось бы, что уж они-то совсем не связаны математикой.

Но оказывается, что пословицы — это тоже отражение устойчивых закономерностей, выверенное многовековым опытом народа.

### **«Выше меры конь не скачет»**

Если представить траекторию скачущего коня как график некоторой функции, то высота скачков в полном соответствии с пословицей будет ограничена сверху некоторой «мерой». Это будет знакомый график функции синуса, представленный на рисунке 1.

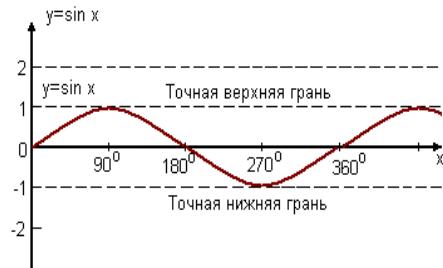


Рисунок 1 – Выше меры конь не скачет

### «Пересев хуже недосева»

Урожай лишь до некоторой поры растет вместе с плотностью посева, дальше он снижается, потому что при чрезмерной густоте ростки начинают глушить друг друга. Эта закономерность станет особенно наглядной, если изобразить ее графиком, где урожай представлен как функция плотности посева (рисунок 2).

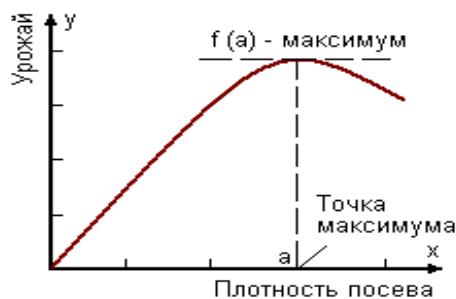


Рисунок 2 - Пересев хуже недосева

### «Чем дальше в лес, тем больше дров»

Можно изобразить графиком, как нарастает количество дров по мере продвижения в глубь леса – от опушки, где все давным-давно собрано, до чащоб, куда не ступала нога заготовителя. График представляет количество дров как функцию пути (рисунок 3).

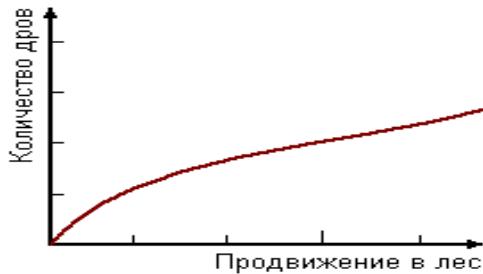


Рисунок 3 - Чем дальше в лес, тем больше дров

### «Кашу маслом не испортишь»

Качество каши можно рассматривать как функцию количества масла в ней. Конечно, до разумного предела. Иначе каша будет плавать в масле (рисунок 4).

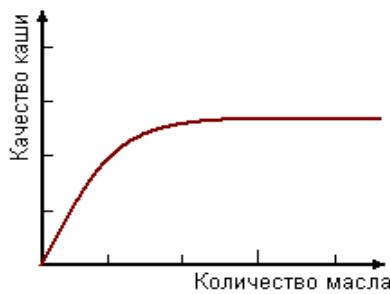


Рисунок 4 - Кашу маслом не испортишь

Функциональная зависимость в спорте — это взаимосвязь между различными признаками, при которой каждому значению одного из них соответствует одно или несколько строго определённых значений другого.

**Пример 1.** С повышением количества занимающихся в каком-либо виде спорта повышаются и результаты. Данная зависимость представляет собой прямую пропорциональность.

Похожий график получается, если рассмотреть повышение интенсивности нагрузки у спортсмена. Естественно, повышается пульс, увеличивается скорость кровотока в работающих мышцах (рисунок 5).

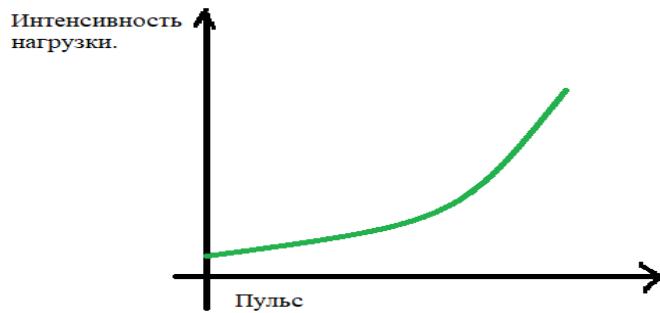


Рисунок 5 – Интенсивность нагрузки спортсмена.

**Пример 2.** Осложнения во взаимоотношениях между игроками одной команды ухудшают её результативность. Данный график это пример уже обратной пропорциональности (рисунок 6).



Рисунок 6 – Взаимоотношения между игроками.

Похожий график получится, если связать повышение интенсивности нагрузки у спортсмена и, следовательно, уменьшение в мышцах энергетических ресурсов.

**Пример 3.** Вызывает интерес график статистической нагрузки, или так называемый «физический феномен». Впервые описал его датский доктор медицины Линдгард.

Феномен Линдгарда — это феномен физических усилий, при котором усиление дыхания и кровообращения происходит не столько во время напряжения, сколько вслед за его окончанием [1].

По мнению Линдгарда, во время физического усилия напряжённые мышцы сжимают кровеносные сосуды. В результате уменьшается кровоснабжение работающих мышц. Продукты обмена веществ не могут

попасть в круг кровообращения и стимулировать деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем. После окончания физического усилия кровообращение в мышцах восстанавливается (рисунок 7).

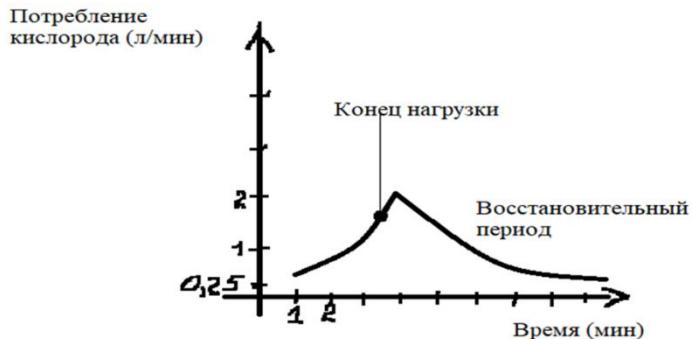


Рисунок 7 – Феномен Линдгарда

#### **Список использованных источников:**

1. Источник: <https://ra-dina.ru/articles/chto-takoe-fenomen-lingarda-vereschagina>.
2. Ушакова О.Д. «Пословицы, поговорки и крылатые выражения», С-Петербург, «Литера», 2006.

## **РОЛЬ СЕМЕЙНЫХ ДИНАСТИЙ В СПОРТЕ**

### **THE ROLE OF FAMILY DYNASTIES IN SPORTS**

*M.C. Фомичев, студент, Е.В. Раднаева, преподаватель,  
руководитель проекта ГБПОУ МО  
«Училище (техникум) олимпийского резерва №3» г.о Химки  
Россия, Химки*

*M.S. Fomichev, student, E.V. Radnaeva, teacher,  
project manager GBPOU MO  
"School (technical school) of the Olympic reserve No. 3" Khimki  
Russia, Khimki*

**Аннотация.** Спорт является важной частью человеческой культуры и жизни общества, оказывая значительное влияние на физическое,

психическое и социальное развитие. В последние десятилетия наблюдается рост интереса к изучению семейных династий в спорте, которые представляют собой уникальные примеры передачи спортивных традиций, навыков и мотивации от поколения к поколению. Рассматривается роль семейных династий в спорте и их влияние на спортивные достижения на примере семьи одного из авторов статьи, а также на примерах отечественных и зарубежных спортивных династий. Приводятся результаты проведенного исследования в формате проекта.

**Ключевые слова:** семейные династии, спорт, мотивация, связь поколений, борьба, бокс.

**Abstract.** Sport is an important part of human culture and social life, significantly influencing physical, mental and social development. In recent decades, there has been a growing interest in studying family dynasties in sport, which represent unique examples of the transfer of sport traditions, skills and motivation from generation to generation. The role of family dynasties in sport and their influence on sporting achievements is considered using the example of the family of one of the authors of the article, as well as examples of domestic and foreign sports dynasties. The results of the study conducted in the project format are presented.

**Key words:** family dynasties, sports, motivation, connection between generations, wrestling, boxing.

Я, **Фомичев** Михаил Сергеевич, с 7 лет занимался борьбой и самбо. Призер на соревнованиях города Балашихи. В 10 лет начал заниматься боксом. Победитель города Балашиха, Московской области и призёр ЦФО среди юниоров. В 19 лет стал призёром Московской области среди мужчин 19-40 лет. Призер всероссийских соревнований класса А на призы В.П. Агеева.

**Фомичев** Сергей Александрович – отец, занимался самбо, боксом. Занимал призовые места в соревнованиях по боксу в Калужской области. Во

время учебы в Рязанском Училище Воздушно-десантных войск продолжил занятия боксом и рукопашным боем. Неоднократный победитель Чемпионатов Училища по боксу и рукопашному бою. Кандидат в мастера спорта по боксу. В настоящее время ведет тренерскую деятельность в клубе бокса им. В.П. Агеева.

**Нечаев** Владимир Васильевич – дядя. Занимался легкой атлетикой (бег) и футболом. Призер соревнований по Московской области по бегу. Кандидат в мастера спорта по бегу, имеет 1 разряд по футболу.

Мой прадед - **Фомичев** Сергей Максимович – борец, стоял у истоков развития борьбы в России. Участвовал в соревнованиях в г. Москва. Принимал участие в схватках с Иваном Поддубным. Занимался популяризацией борьбы в России. Есть фотография в журнале «Геркулесь» №11 от 1914 год.

Целью данного проекта является изучение роли семейных династий в спорте и их влияние на спортивные достижения, а именно моей семьи. Для достижения этой цели необходимо было решить несколько задач. Во-первых, изучить историю и особенности семейных династий в спорте, чтобы понять, как они формировались и развивались. Во-вторых, важно оценить влияние семейных связей на мотивацию и успех спортсменов, чтобы выявить ключевые факторы, способствующие достижению высоких результатов. В-третьих, необходимо сравнить различные спортивные династии и выявить общие черты успеха, что позволило создать более полное представление о роли семьи в спортивной карьере.

Одним из основных факторов, способствующих мотивации спортсменов из семейных династий, является поддержка со стороны членов семьи. Родители, братья и сестры, которые сами были успешными спортсменами, могут стать важными наставниками и источниками вдохновения. Их опыт и советы помогают молодым спортсменам преодолевать трудности и сохранять веру в себя в моменты неудач.

Например, в легкой атлетике династия Браунов иллюстрирует, как передача знаний и опыта от отца к сыну может значительно повысить шансы на успех. Отец, обладая собственными достижениями, может делиться не только техническими аспектами, но и психологическими стратегиями, которые помогают справляться с давлением соревнований. Например, в футболе семья **Роналду** демонстрирует, как наследие и традиции могут вдохновлять новое поколение. **Криштиану Роналду**, будучи одним из величайших футболистов, не только сам достиг вершин, но и стал образцом для подражания для своего сына, который стремится повторить его успехи.

Не менее важным аспектом является создание традиций и культурных ценностей, которые передаются из поколения в поколение. Спортивные династии часто формируют уникальную идентичность, основанную на общих целях и ценностях. Это создает чувство принадлежности и общности, что также способствует мотивации. Спортсмены, принадлежащие к таким династиям, чувствуют себя частью чего-то большего, чем просто индивидуальные достижения. Они стремятся не только к личным успехам, но и к продолжению семейной истории, что добавляет дополнительный смысл их усилиям.

Спортивные династии не только вносят вклад в развитие отдельных видов спорта, но и формируют целые поколения спортсменов, вдохновляя их на новые достижения и открытия. Одним из основных преимуществ семейного влияния является поддержка, которую спортсмен получает от своих близких. Семья может стать источником моральной и эмоциональной поддержки, что особенно важно в стрессовых ситуациях, таких как соревнования или трудные тренировки. Спортсмены, имеющие поддержку со стороны родителей и других членов семьи, часто чувствуют себя более уверенно и способны преодолевать трудности. Яркий пример того, где в одной семье не ограничились одним видом спорта. Начиналась она с водного поло, где **Павел Буре**, дедушка популярных хоккеистов, был

вратарём сборной СССР, пока не началась война и он не был сослан в ссылку.

Оба его сына были выдающимися пловцами, младший Владимир выступал за сборную СССР и неоднократный чемпион Европы вольным стилем, участник трёх Олимпиад, обладатель бронзовой медали Мюнхена-1972. Вице-чемпион мира 1975 г. Но для своих сыновей Павла и Валерия Буре, Владимир выбрал другой вид спорта, а точнее хоккей, в котором оба брата очень преуспели и стали звёздами НХЛ.

**Анфиса Резцова** — уникальная спортсменка советского времени. Она единственная, кто сумела выиграть олимпийское золото в лыжных гонках (Калгари-1988, эстафета) и биатлоне (Альбервиль-1992, спринт). До сих пор повторить подобное не удавалось никому. **ТЕМЕ**

Две дочки Анфисы Резцовой пошли по стопам матери и выбрали биатлон. Старшая — 29-летняя **Дарья Виролайнен** - Мастер спорта России международного класса по биатлону.

**Кристина Леонидовна Резцова** — российская биатлонистка, серебряный и бронзовый призёр Олимпийских игр в Пекине-2022, победительница (в сингл-миксте) и четырёхкратный призёр этапов Кубка мира, двукратный серебряный призёр чемпионата Европы. Первые международные успехи пришли в 2015 году, когда биатлонистка завоевала серебро на чемпионате мира U19 в эстафете. На зимних Олимпийских играх 2022 года, представляя Олимпийский комитет России, она завоевала бронзовую медаль в составе смешанной эстафетной команды и серебряную медаль в составе женской эстафетной команды. В сезоне 2024–2025 г.г. на Кубке Содружества Резцова, например, завоевала победу в смешанной эстафете 22 февраля 2025 года.

Выводы, сделанные в ходе исследования, подтверждают, что семейные династии играют значительную роль в мире спорта. Поддержка со стороны семьи, наличие наставников и передача опыта от поколения к

поколению создают уникальную среду, в которой молодые спортсмены могут развиваться и достигать высоких результатов. Однако важно отметить, что давление, оказываемое со стороны семьи, может иметь как положительные, так и отрицательные последствия. В некоторых случаях чрезмерные ожидания могут привести к выгоранию и потере интереса к спорту, что подчеркивает необходимость сбалансированного подхода к наставничеству и поддержке.

В заключение можно сказать, что исследование семейных династий в спорте открыло новые горизонты для понимания того, как семейные связи влияют на карьеру спортсменов. Данная работа подчеркивает важность дальнейших исследований в этой области, так как понимание роли семьи в спорте может помочь не только спортсменам, но и тренерам, родителям и всем, кто вовлечен в спортивный процесс.

#### **Список использованных источников:**

- 1.Жигальцова А. В., Ковтун Т. Ю. «Роль семьи в формировании физического воспитания у детей» // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — 2017. — Т. 26. — С. 88–91.
- 2.Иссурин В. Б. «Теория спортивной тренировки» — М.: Инфра, 2016. — 301 с.
- 3.Ковалев Л. Н. «Спорт в семейном воспитании детей» — 1999 г.
- 4.Паршакова В. М. «Спортивные традиции в семье как фактор физического воспитания личности» // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2019. — №3. — С. 77–79.
- 5.Нечаева А. Б. «Семья и спорт» — 1998 г.
- 6.Реймерс Н. Ф. «Спорт в современной семье» — Дрофа, 2004 г.
- 7.Шварц В. Б., Хрущёв С. В. «Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора» — М.: Изд-е «Физкультура и спорт», 1981. — 197 с.

# **ВСЕГДА ЛИ ВРЕДНЫ Е -ШКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ? E ARE THEY ALWAYS HARMFUL TO YOUR HEALTH?**

*Э.И. Храмова, студентка, Ю.Р. Рамазанова, преподаватель  
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,  
Россия, Казань*

*E.I. Kramova, student, Y.R. Ramazanova, teacher,  
GBPOU «Kazan School of Olympic Reserve»,  
Russia, Kazan*

**Аннотация.** Современный рынок предлагает огромное количество продуктов с пищевыми добавками, и не всегда ясно, какие из них действительно безопасны для здоровья? В статье даются возможные варианты ответов на поставленный вопрос в результате проведенного исследования на базе Казанского училища олимпийского резерва.

**Ключевые слова:** продукты питания, пищевые добавки, здоровье, вред и польза.

**Abstract.** The modern market offers a huge number of products with food additives, and it is not always clear which of them are really safe for health. The article provides possible answers to the question posed as a result of the research conducted at the Kazan School of Olympic Reserve.

**Keywords:** food, food additives, health, harm and benefit.

Пищевые добавки, обозначаемые индексом «Е», широко применяются в пищевой промышленности для улучшения вкусовых качеств, продления срока хранения и придания продуктам привлекательного внешнего вида. В современном мире потребители ежедневно сталкиваются с продуктами, содержащими различные добавки, что вызывает неоднозначное отношение и вопросы о их влиянии на здоровье. Одни считают, что все «Е-шки» вредны и опасны, другие – что они безопасны при соблюдении установленных норм [3].

Существует мнение, что многие добавки могут вызывать негативные последствия для организма, однако научные исследования часто дают противоречивые выводы. Важно разобраться, действительно ли все добавки вредны, или существуют допустимые и безопасные варианты.

Основная проблема заключается в том, что при широком распространении продуктов с пищевыми добавками потребители не всегда могут определить их влияние на здоровье и сделать осознанный выбор [4].

Цель исследования – определить степень влияния пищевых добавок на здоровье человека.

В ходе исследования решались задачи по изучению классификации и функций пищевых добавок, анализу их влияния на организм, а также проведению опроса среди обучающихся. Важной частью исследования стала разработка буклета с рекомендациями по безопасному употреблению продуктов, содержащих добавки.

Пищевые добавки – это вещества, которые намеренно добавляются в продукты питания для улучшения их свойств, таких как: вкус, цвет и срок хранения. Каждой добавке присваивается специальный код с буквой «Е» и числовым обозначением, что позволяет легко их идентифицировать. Пищевые добавки можно разделить на несколько групп в зависимости от их функционального назначения. Красители придают продуктам привлекательный внешний вид, консерванты продлевают срок годности, а усилители вкуса делают еду более насыщенной. Использование добавок строго регулируется на законодательном уровне, чтобы гарантировать их безопасность. Знание классификации добавок помогает людям осознанно подходить к выбору продуктов питания.

Пищевые добавки могут оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на здоровье человека. Безопасные добавки, такие как аскорбиновая кислота (Е300) и пектин (Е440), часто встречаются в природе и приносят пользу организму. Однако некоторые синтетические

добавки, например, бензоат натрия (Е211), при чрезмерном употреблении могут вызывать аллергические реакции и раздражение желудка. Усилители вкуса, такие как глутамат натрия (Е621), способны вызывать привыкание и негативно влиять на работу нервной системы. Важно соблюдать умеренность и не злоупотреблять продуктами с большим количеством искусственных добавок. Осознанный подход к питанию помогает минимизировать возможные риски для здоровья [1].

Не все пищевые добавки вредны для здоровья, многие из них являются натуральными и безопасными. Например, пектины (Е440), содержащиеся в фруктах, помогают улучшить пищеварение, а бета-каротин (Е160а) является источником витамина А. В то же время, существуют добавки, которые могут оказывать негативное влияние на организм при частом употреблении, например, тартразин (Е102), способный вызывать аллергические реакции. Искусственные красители и усилители вкуса в больших количествах могут привести к проблемам со здоровьем, таким как гиперактивность у детей или нарушение обмена веществ. Для снижения рисков следует ограничивать потребление продуктов с синтетическими добавками. Выбор натуральных альтернатив способствует сохранению здоровья [2].

Существует множество мифов о пищевых добавках, из-за которых люди часто считают их вредными. Одним из наиболее распространённых заблуждений является мнение, что все добавки опасны для здоровья. В действительности многие из них, такие как аскорбиновая кислота (Е300) и токоферол (Е306), являются полезными антиоксидантами. Другой миф заключается в том, что добавки всегда вызывают аллергии и заболевания, хотя их безопасность тщательно контролируется законодательством. Реальность такова, что вред добавок зависит от их вида, количества и частоты употребления. Разобравшись в особенностях добавок, можно

избежать ненужных опасений и делать более осознанный выбор продуктов» [5].

Чтобы минимизировать возможные риски, связанные с употреблением пищевых добавок, важно внимательно изучать состав продуктов. Следует отдавать предпочтение продуктам с натуральными добавками, такими как лимонная кислота (Е330) и лецитин (Е322). Не рекомендуется регулярно употреблять продукты, содержащие искусственные красители и усилители вкуса, так как они могут накапливаться в организме. Соблюдение сбалансированного питания, включающего свежие овощи и фрукты, помогает снизить потребление потенциально вредных добавок. Также важно контролировать сроки хранения продуктов, так как со временем добавки могут менять свои свойства. Осознанный подход к выбору продуктов способствует сохранению здоровья и повышению качества жизни [3].

В рамках исследования влияния пищевых добавок на здоровье был проведён социальный опрос среди 25 обучающихся Казанского училища олимпийского резерва. Целью опроса стало выяснение уровня их осведомлённости о пищевых добавках и влиянии на организм, а также степени внимательности при выборе продуктов.

Результаты опроса показали, что лишь 40% респондентов читают состав продуктов перед покупкой, в то время как остальные делают это редко или вовсе не обращают внимания (диаграмма 1). Половина опрошенных слышали о пищевых добавках, но не знают, что означает индекс «Е», и только 24% уверены в своих знаниях (диаграмма 2). Это указывает на нехватку информации по данной теме и необходимость просвещения. Многие обучающиеся (48%) считают, что все пищевые добавки вредны, а 16% затрудняются с ответом, что свидетельствует о распространённых мифах (диаграмма 3).

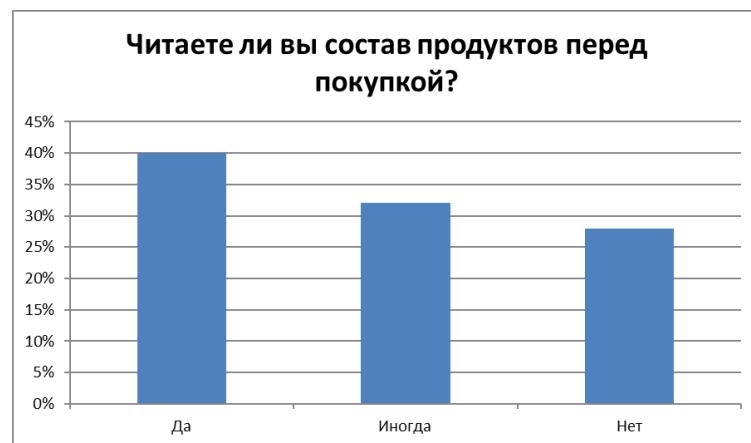


Диаграмма 1 - Читаете ли вы состав продуктов перед покупкой?

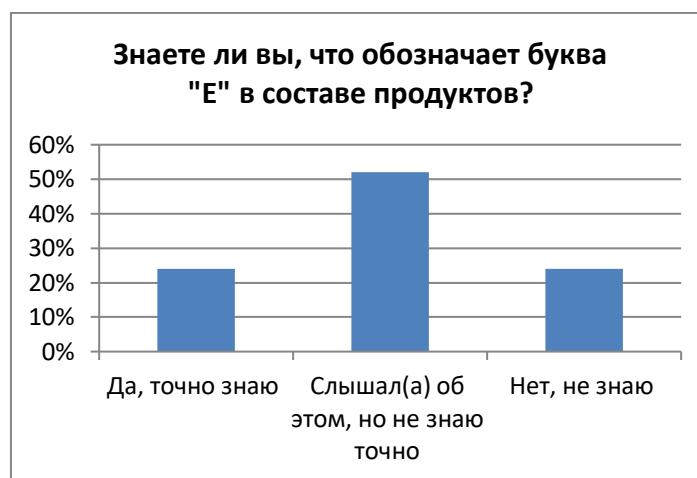


Диаграмма 2 -Знаете ли вы, что обозначает буква "Е" в составе продуктов?

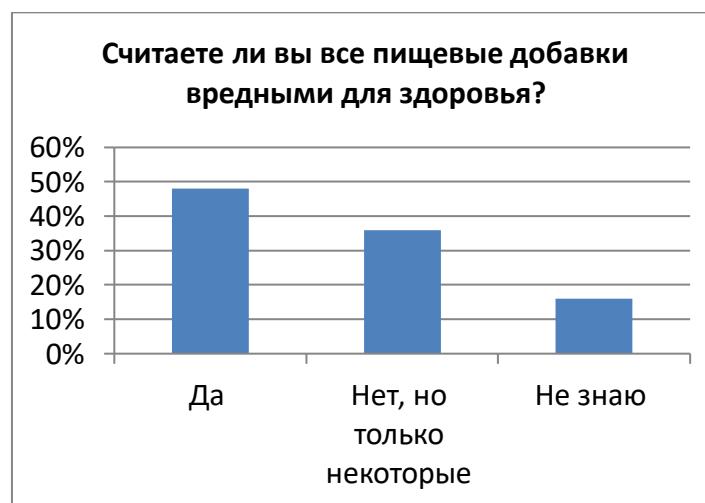


Диаграмма 3 -Считаете ли вы все пищевые добавки вредными для здоровья  
Большинство респондентов (68%) считают, что больше всего добавок содержится в чипсах и газированных напитках, но 24% полагают, что они

есть и в продуктах, воспринимаемых как полезные, например, йогуртах (диаграмма 4). Наиболее значимый результат – 80% участников выразили желание узнать больше о безопасных и вредных добавках, что подтверждает их интерес и необходимость предоставления достоверной информации (диаграмма 5).



Диаграмма 4 - Какие продукты, по вашему мнению, содержат больше всего пищевых добавок?

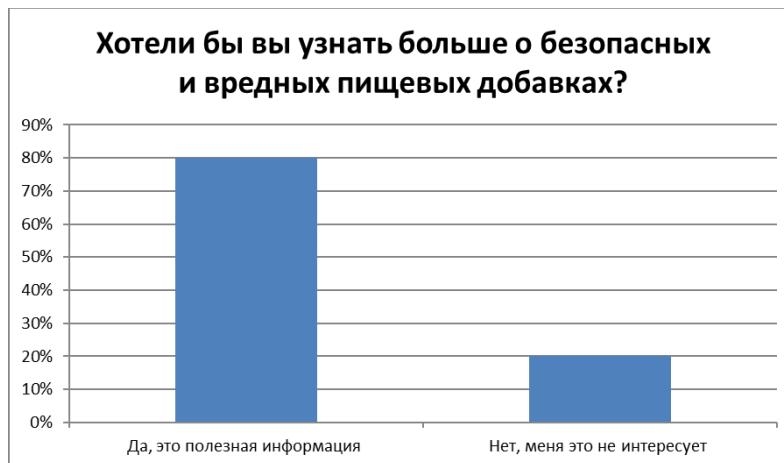


Диаграмма 5 - Хотели бы вы узнать больше о безопасных и вредных пищевых добавках?

Проведённый опрос показал, что большинство школьников недостаточно осведомлены о пищевых добавках и их влиянии на здоровье. Несмотря на наличие базовых знаний, многие из них руководствуются

распространёнными мифами и не обладают навыком анализа состава продуктов при покупке.

Для повышения осведомлённости обучающихся был разработан буклет, содержащий основную информацию о пищевых добавках. Этот формат выбран из-за его удобства и доступности, так как буклет легко распространять и использовать в повседневной жизни. Он содержит краткие сведения о безопасных и вредных добавках, а также рекомендации по их употреблению. Благодаря буклету обучающиеся смогут делать более осознанный выбор при покупке продуктов.

Проведённая работа позволила глубже разобраться в вопросе пищевых добавок и их влияния на здоровье. Было доказано, что не все добавки вредны, а при внимательном подходе к выбору продуктов можно снизить возможные риски. Полученные знания помогут людям делать более осознанный выбор продуктов питания. Информирование об этой теме играет важную роль в формировании здоровых привычек.

#### **Список использованных источников:**

1. Голубев, В.Н. Пищевые добавки: влияние на здоровье человека [Электронный ресурс] // Научно-популярный журнал "Здоровье". – 2023. – URL: <https://naukazdorovie.ru/articles/pishchevye-dobavki-i-ikh-vliyanie> (дата обращения: 15 декабря 2024).
2. Иванова, Е.А. Полезные и вредные пищевые добавки: мифы и реальность [Электронный ресурс] // Медицинский портал MedInfo. – 2022. – URL: <https://medinfo.ru/articles/poleznye-i-vrednye-pishchevye-dobavki> (дата обращения: 10 января 2025).
3. Официальный сайт Роспотребнадзора. Пищевые добавки: что нужно знать потребителю [Электронный ресурс]. – 2023. – URL: <https://rosпотребnadzor.ru/press/pishchevye-dobavki> (дата обращения: 20 декабря 2024).

4. Федоров, А.В. Влияние консервантов на организм человека [Электронный ресурс] // Российская академия наук. – 2021. – URL: <https://ran.ru/articles/kak-konservanty-vliyayut-na-zdorove> (дата обращения: 5 января 2025).

5. Пищевые добавки: правда и мифы [Электронный ресурс] // РИА Новости. – 2022. – URL: <https://ria.ru/20221014/pishchevye-dobavki-mify> (дата обращения: 25 декабря 2024).

## **РЕЗОЛЮЦИЯ**

**IV Межрегиональной научно-практической конференции  
с международным участием «Физическая культура, спорт, здоровый  
образ жизни в учреждениях образования и спорта: реалии, проблемы,  
перспективы», посвященной  
80-летию Победы в Великой Отечественной войне  
и Году защитника Отечества**

**г. Казань**

**28 марта**

**2025г.**

28 марта 2025г. на базе ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» прошла IV Межрегиональная научно-практическая конференция с международным участием «Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в учреждениях образования и спорта: реалии, проблемы, перспективы» (далее- Конференция) в соответствии с Планом работы Совета директоров училищ олимпийского резерва Российской Федерации на 2025 год.

Цель Конференции: выявление приоритетных направлений инновационной деятельности и научных исследований, обобщение передового педагогического опыта и инноваций в области образования, физической культуры, спорта и туризма, обмен научными и практическими достижениями.

В работе конференции приняли участие как в очном, так и заочном форматах отечественные и зарубежные специалисты в сферах образования, физической культуры, спорта и туризма: тренеры, тренеры-преподаватели по спорту, фитнес-тренеры, научные работники, аспиранты, магистранты, обучающиеся, преподаватели училищ олимпийского резерва, колледжей, техникумов физической культуры, факультетов вузов, школ, представители государственных и общественных организаций из российских городов:

Казань, Тольятти, Ижевск, Йошкар-Ола, Красноярск, Ульяновск, Альметьевск, Иркутск, Омск, Звенигород и Химки Московской области Донецк;- и из городов ближнего зарубежья: Минск, Брест, Тирасполь.

Всего более 120 человек из 25 учреждений, осуществляющих образовательную деятельность.

В рамках конференции состоялись пленарное и четыре секционных заседания:

- Современные тенденции и актуальные вопросы организации и содержания образовательного процесса в учреждениях, осуществляющих свою деятельность в сферах образования, физической культуры и спорта, как условие соответствия вызовам времени.

- Новые подходы к организации подготовки спортсменов в массовом спорте и спорте высших достижений на современном этапе: вектор развития и реальная практика.

- Инновационные подходы к воспитанию и социализации обучающихся в образовательных учреждениях, спортивных школах и организациях дополнительного образования.

- Научно-исследовательская и проектная деятельность обучающихся как неотъемлемая составляющая инновационного развития организаций и учреждений образования, физической культуры и спорта.

На конференции были обсуждены актуальные проблемы, связанные с современными тенденциями и особенностями подготовки спортивного резерва в эпоху цифровизации, интеграцией и систематизацией передового опыта тренеров и преподавателей в области физической культуры и спорта; организацией научно-методического сопровождения образовательного и тренировочного процессов в отечественных и зарубежных образовательных организациях, а также в учреждениях дополнительного образования; внедрением современных технологий в систему подготовки спортивного резерва, а также обеспечением доступности получения образования

спортсменами высокой квалификации по месту тренировочных сборов; вопросами духовно-нравственного, гражданско-патриотического и экологического воспитания спортсменов, развитием массового спорта и популяризации здорового образа жизни среди населения и в профессиональных образовательных организациях; развитием исследовательской культуры студентов профессиональных образовательных организаций; психологического сопровождения спортсменов и другими аспектами подготовки спортивного резерва: организационно-педагогические, медико-биологические и антидопинговые, материально-технические.

Отмечая необходимость дальнейшего расширения и укрепления сотрудничества педагогических работников отечественных и зарубежных образовательных организаций, работодателей, с целью решения вопросов, направленных на устойчивое развитие образования, физической культуры и спорта в условиях новых вызовов современности, настоящая резолюция утверждает следующие рекомендации ведомствам и образовательным организациям, выработанные и одобренные в ходе проведения конференции:

1. Развивать систему непрерывного образования и повышения квалификации специалистов в области образования, физической культуры и спорта.

2. Основным направлением подготовки олимпийского резерва, в том числе спортсменов высокой квалификации, как основы подготовки к основным стартам в ближайшее десятилетие, должен стать поиск и внедрение инновационных технологий, методов и средств подготовки спортивного резерва, а также современных инструментальных методик комплексного контроля функционального и психологического состояния спортсмена.

3. Активизировать деятельность отечественных и зарубежных образовательных организаций по созданию условий для саморазвития и самореализации спортсмена различного квалификационного уровня, его духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания.

4. Активизировать деятельность по развитию исследовательской культуры обучающихся отечественных и зарубежных образовательных организаций.

4. Активизировать пропаганду здорового образа жизни среди населения и спортсменов через средства массовой информации и социальные сети, реализацию мероприятий Федерального проекта «Спорт-норма жизни» и вовлечение в спортивные мероприятия и выполнение нормативов ГТО.

5. Активизировать деятельность по применению гуманистических идей олимпийского и спартианского движения при развитии личности спортсмена.

6. Поддержать перспективы и задачи, обозначенные и выдвинутые участниками конференции, в части целенаправленного внедрения фитнес-технологий в систему непрерывного физкультурного образования.

7. Развивать и укреплять сотрудничество и обмен опытом в сфере физической культуры и спорта.

8. Инициировать использование опыта работы образовательных организаций, представленного на конференции, по внедрению инновационных технологий обучения и спортивной подготовки по видам спорта с учетом возрастных особенностей спортсменов.

9. Усилить ответственность спортсменов и тренеров за соблюдением антидопинговых правил на различных уровнях подготовки и организации тренировочного процесса.

10. Продолжить практику проведения научно-практических конференций по различным проблемам физической культуры и спорта с

широким привлечением социальных партнёров Казанского училища олимпийского резерва.

Участники конференции отмечают высокий уровень подготовки и проведения конференции и выражают благодарность ее организаторам за создание условий для плодотворного обмена мнениями, считают итоги работы важными, имеющими практическую значимость по организации и проведению учебно-воспитательного и учебно-тренировочных процессов в учреждениях осуществляющих образовательную деятельность в условиях новых вызовов современного мира.

**Резолюция одобрена и принята участниками  
IV Межрегиональной научно-практической конференции с  
международным участием  
28 марта 2025 года.**

*Сборник материалов IV Межрегиональной с международным участием  
научно-практической конференции, посвященной 80-летию Победы  
в Великой Отечественной войне и Году защитника Отечества  
(28 марта 2025 года)*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА:  
РЕАЛИИ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ**

Под общей редакцией

к.п.н., доцента Г.Н.Морозовой и А.П.Кисель

Подписано в печать 10.07.2025.

Формат 60 х 84/16. Усл.печ.л.24.

Печать цифровая. Тираж 500 шт.

Отпечатано: ООО «Глаголь»

420021, Республика Татарстан,

Г.Казань, ул.Г.Тукая, 113 а