

# СТРАТЕГИЯ ДОСТИЖЕНИЙ



**Сборник материалов  
Межрегиональной научно-практической конференции  
2022**

# **СТРАТЕГИЯ ДОСТИЖЕНИЙ**

Сборник материалов Межрегиональной научно-практической конференции

УДК 796  
ББК 75  
ISBN 978-5-6047318-3-3

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

*Дата проведения* – 6 апреля 2022 года.

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

Организаторы:

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

Стратегия достижений: сборник материалов Межрегиональной научно-практической конференции. – Чехов: ЦОиНК.2022.-111с.

ISBN 978-5-6047318-3-3



9 785604 731833

©Коллектив авторов, 2022.  
©ГБПОУ МО «УОР №4», 2022.  
©МОРСПОО «Вектор достижений», 2022  
©ЦОиНК (ИП Трусова Л.А.), оформление, 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>МАТЕРИАЛЫ ДИСКУССИОННОЙ ПЛОЩАДКИ .....</b>	<b>5</b>
<b>ПОДОРОЖНАЯ Т.Г. ВЛИЯНИЕ ОПТИМАЛЬНЫХ СТРЕССОВ НА ПРОЦЕССЫ АДАПТАЦИИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ .....</b>	<b>6</b>
<b>МИРОНОВ Г.В. ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ТРЕНЕРА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ .....</b>	<b>9</b>
<b>ЗЮБИНА Е.В. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.....</b>	<b>17</b>
<b>ЕФИМКИНА М.В., КРАСНОВ В.Н. ИНТЕГРАЦИЯ ТРЕБОВАНИЙ ФЕДЕРАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА, ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНДАРТА «ТРЕНЕР» И ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УОР ...</b>	<b>20</b>
<b>СТЕПКИНА С.С., ОСНОВИНА Л.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....</b>	<b>25</b>
<b>ЦВЕТКОВА М.А. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>30</b>
<b>ЧУПРОВА Н.В., КУЗНЕЦОВА Л.М. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ СОВРЕМЕННОГО ДОШКОЛЬНИКА .....</b>	<b>34</b>
<b>МАТЕРИАЛЫ СЕКЦИИ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ».....</b>	<b>37</b>
<b>МАКСИМОВ Д.А. ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....</b>	<b>39</b>
<b>МИЩЕНКО В.В. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ .....</b>	<b>41</b>
<b>РОЧЕВА М.А. РОЛЬ СКВЕРНОСЛОВИЯ В ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.....</b>	<b>47</b>
<b>КОЛЕСНИКОВ И. ПРОФИЛАКТИКА АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ И ПРОПАГАНДА ЗОЖ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ.....</b>	<b>51</b>
<b>ШЕВЧУК Д.А. ДИАГНОСТИКА ОБЩЕСТВЕННЫХ ПОЗНАНИЙ И ЗАБЛУЖДЕНИЙ В ПРАВИЛАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ .....</b>	<b>55</b>
<b>ШИНДЯЙКИН К.Е. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....</b>	<b>61</b>
<b>БЕРДНИКОВ С.А. ДИАГНОСТИКА СФОРМИРОВАННОСТИ ПОНИМАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>63</b>
<b>ШИШКОВА К.И. #С.Л.О.Н.#.....</b>	<b>69</b>
<b>МОИСЕЕВ И.С., ПРОТОПИШ Ю.В. МАТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ, КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....</b>	<b>71</b>
<b>МАТЕРИАЛЫ СЕКЦИИ «ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» .....</b>	<b>77</b>
<b>ПРОСВЕТОВА В.Д. СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СИНХРОННОСТИ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.....</b>	<b>79</b>

<b>МОРОЗОВ Д.Д. РАЗВИТИЕ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ ГАНДБОЛИСТОВ .....</b>	<b>83</b>
<b>ГАНИЧЕВА А.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ И МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНА.....</b>	<b>88</b>
<b>СЫЧЕВА П.П. ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ АРТИСТИЧНОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....</b>	<b>93</b>
<b>КОВАЛЕНКО И.А. РОЛЬ ТРЕНЕРА В ФОРМИРОВАНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО КЛИМАТА В КОМАНДЕ ГАНДБОЛИСТОВ .....</b>	<b>97</b>
<b>ТИМЧЕНКО А.А. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (НА ПРИМЕРЕ СИНХРОННОГО ПЛАВАНИЯ).....</b>	<b>100</b>
<b>НАБИЕВ Т.А. ЗОЛОТОЕ СЕЧЕНИЕ: МАТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ ПРИ ВЫБОРЕ ВИДА СПОРТА.....</b>	<b>103</b>
<b>РАДЖАБЕКОВА Л.С. АЛГОРИТМ ПОЭТИЧЕСКОГО МИРОТВОРЧЕСТВА ДЛЯ РАБОТЫ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ .....</b>	<b>107</b>

## МАТЕРИАЛЫ ДИСКУССИОННОЙ ПЛОЩАДКИ



## ВЛИЯНИЕ ОПТИМАЛЬНЫХ СТРЕССОВ НА ПРОЦЕССЫ АДАПТАЦИИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

*Подорожная Татьяна Геннадьевна, директор,  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»,  
г. Чехов, Московская область*

### **Аннотация**

В статье обосновывается влияние оптимальных стрессов на процессы адаптации и восстановления спортсменов. Стрессы и адаптация (нагрузка и восстановление) – это два звена одного и того же процесса. Взаимосвязь и значение этих двух явлений должны быть изучены и применены в тренировочной деятельности. В статье изучаются основные факторы, влияющие на адаптацию пловцов в период интенсивных тренировок. Автором предлагается система питания, восстановления и построения тренировочной программы оказывающая положительное влияние на процессы адаптации и восстановления пловцов.

**Ключевые слова:** адаптация, восстановление, оптимальный стресс, перетренировка, тренировочная программа, питание спортсмена, плавание.

По мнению Джеймса Каунсилмена [1], функциональные изменения в организме пловцов, способствующие улучшению результатов, возникают не во время работы, а в период восстановления. Активность стрессов способствует стимулированию процессов адаптации в организме. Стрессы могут быть оптимальными и чрезмерными. Так, оптимальные стрессы делают необходимые физиологические адаптации, в то время как чрезмерные делают адаптацию организма невозможной. Во время тренировочной работы в организме происходят процессы, несколько отличные от тех, что происходят во время восстановления.

Высокоинтенсивная тренировка уменьшает запасы гликогена в мышцах. Но, по данным Д. Каунсилмена [1], не все упражнения увеличивают мышечную силу. Если какая-либо мышца не выполняет определенной нагрузки, то она сокращается в размерах. Если мышца работает, то она развивается, и ее предел развития зависит от потребности. Ее размеры и сила увеличиваются быстрее при работе с нагрузками, которые приближаются к максимальным. Потребности организма в энергетических запасах во время тренировок и соревнований удовлетворяются за счет полного истощения запасов гликогена в мышечных клетках, что может произойти в течение двух часов непрерывной работы. При условии сбалансированного питания восстановление запасов гликогена происходит в течение 48 часов, а диета, богатая углеводами, может сократить этот период до 24 часов.

У перетренированных спортсменов наблюдается значительное увеличение активности определенных ферментов. В некоторых случаях она возрастает в десять раз по сравнению с нормальным уровнем. По мере снижения тренировочных нагрузок активность ферментов приходит в норму.

Итак, высокоинтенсивная тренировка может оказать разрушающее действие. Ее результатом является нарушение активности ферментов, истощение запасов гликогена, а также нарушения в мышцах, связках, сухожилиях. По мере продолжительности высокоинтенсивных тренировок возрастает и степень нарушений.

В период между тренировками в организме спортсменов происходят восстановительные процессы, выводятся продукты обмена веществ, поднимается уровень сахара в крови, пополняются запасы гликогена.

Одной из причин высоких достижений спортсменов заключается в способности организма адаптироваться к стрессовым ситуациям во время тренировочного сезона.

Стрессы и адаптация (нагрузка и восстановление) – это два звена одного и того же процесса. Взаимосвязь и значение этих двух явлений должны быть хорошо поняты и тренерами, и спортсменами.

#### *Факторы, влияющие на адаптацию*

Д. Каунсилмен [1] анализирует определенные факторы, которые влияют на адаптацию пловца в период подготовки к соревнованиям. Первое место он отводит сну как основному средству восстановления после нагрузок. Нельзя прописать каждому спортсмену определенное количество часов сна. Совершенно очевидно, что некоторым требуется больше времени на сон, чем другим.

У разных людей различная манера сна. Большинство здоровых людей меняют положение тела за ночь от 20 до 45 раз на протяжении восьми часов. Этот тип сна называется беспокойным и не приносит пользы. Массаж, просмотр кино или телевизионных программ, легкая тренировка, прогулка, стакан теплого молока на ночь – все это способствует поддержанию нормального сна перед соревнованиями. Пловцам не рекомендуется пить кофе или чай перед сном. Когда пловец тренируется очень много (два-три раза в день), небольшой сон (от 15 минут до часа) в течение дня, а лучше между тренировками – полезное дополнение к ночному сну.

Отдых, помимо сна, заключается в периоде относительного бездействия, когда тело спортсмена может расслабиться. При этом осуществляется хотя бы частичное восстановление организма после тренировки. Если студент пытается совмещать усиленные двухразовые тренировки с учебой и работой по несколько часов в день, он не сможет выдержать этого в течение длительного периода времени. Между тренировками необходим отдых, так как стрессы, полученные на работе и стрессы от усиленных тренировок, не позволят организму полностью адаптироваться.

Необходимо обратить внимание на различного рода заболевания, например простудные, которые, в ряде случаев, остаются незамеченными, настолько незначительны внешние проявления таких заболеваний. Тем не менее, они оказывают отрицательное воздействие на организм спортсмена, ослабляют его, ускоряют наступление хронической усталости и изнеможения, что, в конечном счете, способствует наступлению состояния перетренированности. К факторам, уменьшающим способность организма к адаптации, относятся также принятие алкоголя и курение, особенно в период активных тренировочных занятий.

Особенности питания пловцов – следующий фактор, влияющий на адаптацию. Если рацион спортсмена богат углеводами, это дает возможность организму восстановить запасы гликогена в мышцах в течение 24 часов. В связи с этим необходимо обратить внимание на диету пловца во время тренировок и непосредственно перед соревнованиями. При выполнении программы усиленной тренировки в рацион пловца рекомендуется включать такие продукты как белок (в виде мяса и рыбы), растительные жиры, которых много в молоке, животные жиры (в мясе), углеводы в виде хлеба, каш, картофеля, сахара, а также зелень (свежий салат, капуста и др.), овощи и фрукты, соки – все приготовленное таким образом, чтобы сохранились витамины.

Пловец должен употреблять продукты, которые легко могут перевариться и быстро превращаются в энергию. Непосредственно перед соревнованиями следует исключить из рациона питания такие продукты, как острые приправы, плохоперевариваемые овощи (редис, лук, огурцы), жирные продукты, большие порции белковых продуктов. Наиболее целесообразно употреблять перед соревнованиями продукты с высоким содержанием углеводов (хлеб, булочки, кексы, сахар), фрукты, соки, приготовленные на пару овощи, постное мясо (лучше куриное), в небольших количествах - отварную рыбу. Перед усиленной тренировкой пловцу обязательно надо поесть (только заранее). Также, лучше всего, если он будет питаться дробно: понемногу, но 4 – 5 раз в день.

Особенности планирования тренировочного процесса особенно влияют на адаптационные процессы спортсменов. С целью избегания чрезмерных стрессов и



обеспечения оптимального периода восстановления, Р. Мадригал [2] предлагает систему круговой тренировки, которую он с успехом применял с пловцами университета Сан-Франциско. Существует достаточно много вариантов: день интенсивной работы – день легкой, две интенсивные тренировки – одна малоинтенсивная и т.д. Важно отметить, что адаптация и восстановление пловцов после различных режимов работы существенно индивидуальна: некоторые из них выдерживают высокоинтенсивную работу через два дня, в то время у других полное восстановление наступает не менее чем через пять дней. К сожалению, тренер не всегда готов обеспечить каждого пловца своей, индивидуальной программой тренировки.

Р. Мадригал предлагает следующий вариант утренней тренировки. Она спланирована как анаэробная, то есть тренировка на границе порога аэробно-анаэробного обмена (ПАНО), с максимальным потреблением кислорода (МПК) в сочетании со спринтерской. По мере приближения соревновательного периода в тренировочной программе все большее место занимает тренировка на специальную выносливость (А-3) и плавание с соревновательной скоростью (А-4), что позволяет организму адаптироваться к быстрому плаванию по утрам, а не только после проплыwania основной части дневной программы. Спортсмены проводят от двух до пяти утренних тренировок в неделю в зависимости от уровня подготовленности и индивидуальных особенностей каждого пловца.

Данная модель тренировки направлена на мобилизацию энергетических систем организма путем сочетания различных форм при одновременной сбалансированности режима работы и отдыха. Круговая тренировка такого типа имеет своей целью развитие общей выносливости во время переходного периода. Первостепенной важностью является необходимость понимания пловцами последовательного подхода к процессу тренировки.

Важный фактор адаптации – это повышение функционального состояния спортсмена, особенно сердечно-сосудистой системы. В.Н. Платонов [3] предполагает, что адаптация сердечно-сосудистой системы происходит в течение трехнедельного цикла круговой тренировки. Увеличение сопротивляемости организма тренировочной нагрузке является характерной способностью избежать состояния перетренированности. Причина возникновения перетренировки – значительное повышение нагрузок. Тренировочные программы должны разрабатываться в соответствии с периодами адаптации с целью достижения их оптимальной эффективности.

#### *Выводы:*

1. В тренировке можно использовать межсезонный тренировочный цикл, который включает в себя различные элементы подготовки. Объем нагрузок здесь варьируется по группам пловцов (спринтеры, средневики, стайеры), а также зависит от расположения тренировочного цикла в сезоне.

2. Высокоинтенсивные серии (с МПК) проводятся практически каждый день. Но особый акцент на них не делается, поскольку на развитие адаптации положительно влияют аэробные серии. Также почти ежедневно проводятся серии со спринтерской скоростью различными способами на коротких отрезках.

3. Непосредственно перед соревнованиями спортсмен не должен коренным образом изменять свои привычки в еде. Однако ему следует избегать употребления некоторых продуктов питания, в первую очередь тех, которые могут нарушить пищеварение. Перед усиленной тренировкой пловцу обязательно надо поесть (только заранее). Также, лучше всего, если он будет питаться дробно: понемногу, но 4 – 5 раз в день.

4. Необходимо соблюдать режим сна и отдыха, а также внимательно следить за состоянием здоровья, особенно в период «пика» спортивной формы, когда иммунные возможности спортсмена сильно снижены.

5. Оптимальные стрессовые нагрузки способствует стимулированию процессов адаптации в организме.

#### **Список использованных источников**

1. Каунсилмен Джеймс. Разработка программы плавания на основе современной техники и физиологических исследований. Представлен в клинике Американской Ассоциации тренеров по плаванию. Anaheim. УО. 1993.

2. Мадригал, Р. Проблемы перетренировки // Техника плавания. №.3. 2015.

3. Платонов, В.Н. Спортивное плавание. Путь к успеху. – М.: Советский спорт, 2012. - 479 с.

### **ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ДЕТСКОГО ТРЕНЕРА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

*Миронов Геннадий Васильевич, заместитель директора по подразделению в г. Руза, Заслуженный работник физической культуры и спорта РФ, Заслуженный тренер РФ, ГБПОУ «Училище (техникум) олимпийского резерва № 4», г. Руза, Московская область*

Говорят, что «театр начинается с вешалки», так и любая спортивная школа, начинается с ТРЕНЕРА. Задача администрации, директора, учебной части, хоз.части, организовать работу тренера, создать условия для творчества.

#### **Чем же работа тренера отличается от работы учителя физкультуры?**

Да тем, наверное, что к учителю дети приходят по тому, что этого требует учебная программа, а к тренеру по ЖЕЛАНИЮ заниматься спортом.

В народе говорят: «Что лечить и учить» может каждый, тогда почему у одного тренера полный зал, а у другого ни детей, ни спортивного результата?

Спортсмен и тренер, это далеко не одно и то же. Можно быть великим спортсменом и очень посредственным тренером, а бывает и на оборот.

Тренера как волка-ноги кормят. Чем больше он наберет детей, тем, больше спортсменов у него останется. Как снега зимой, чем больше выпало, чем дольше тает.

Чаще всего детей приводят заниматься тем или иным спортом родители, иногда дети приходят вместе с друзьями, но всегда решающую роль играет личность тренера. Если тренер понравился ребенку, значит он будет заниматься и сумеет преодолеть все трудности спортивной жизни.

**Ученик должен «подходить» тренеру, а тренер ученику.** Только тогда будет результат.

#### **Особенности работы детского тренера**

Детский тренер должен быть прежде всего ВОСПИТАТЕЛЕМ через спорт.

#### **Основные задачи детского тренера:**

**-Набрать группу** (Пройти по школам, наладить связь с учителями физкультуры, сделать рекламу в социальных сетях, расклеить листовки о наборе, посетить родительские собрания и т.п.)

Очень сильно влияет внешний вид тренера, его культура общения.

#### **Нужно понравится не только ребенку, но и его родителям.**

#### **- Сохранить группу**

(Суметь заинтересовать детей, создать такой климат в группе, что бы при любых нагрузках хотелось бежать к ребятам, к тренеру.

- Разумная требовательность. Не допустить панибратства и вместе с тем не «оттолкнуть» ребенка.

-Команды должны быть четкими и понятными. Дети должны СЛЫШАТЬ ВАС на тренировке, но и старайтесь не допускать крика.

-Тренировки с младшим возрастом должны носить в основном ИГРОВОЙ характер.

-Тренер должен учитывать возраст и подготовку детей.

-Ни в коем случае не переносить **свои** тренировки на малышей.

-Тренеру должен быть интересен сам процесс работы с ребенком, его становление личности, а уж потом спортивный результат.

-Вы должны нести эмоциональный заряд на тренировке. Ни в коем случае нельзя садиться или «зависать» в телефоне, оставлять детей в зале одних.

-Если видите, что у ученика что-то не получается не ругайтесь, он не «тупой», может вы что-то не так объяснили? Попробуйте объяснить еще раз. Если совсем не получается переключитесь на другое действие.

**-Методически правильно построить тренировочный процесс ЕСЛИ ТРЕНЕР СУМЕЕТ СОХРАНИТЬ ГРУППУ И СОЗДАТЬ В НЕЙ ЗДОРОВЫЙ КОЛЛЕКТИВ, ТО И СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОБЯЗАТЕЛЬНО БУДЕТ.**

**Самое страшное при работе с детьми БЕЗРАЗЛИЧИЕ!**

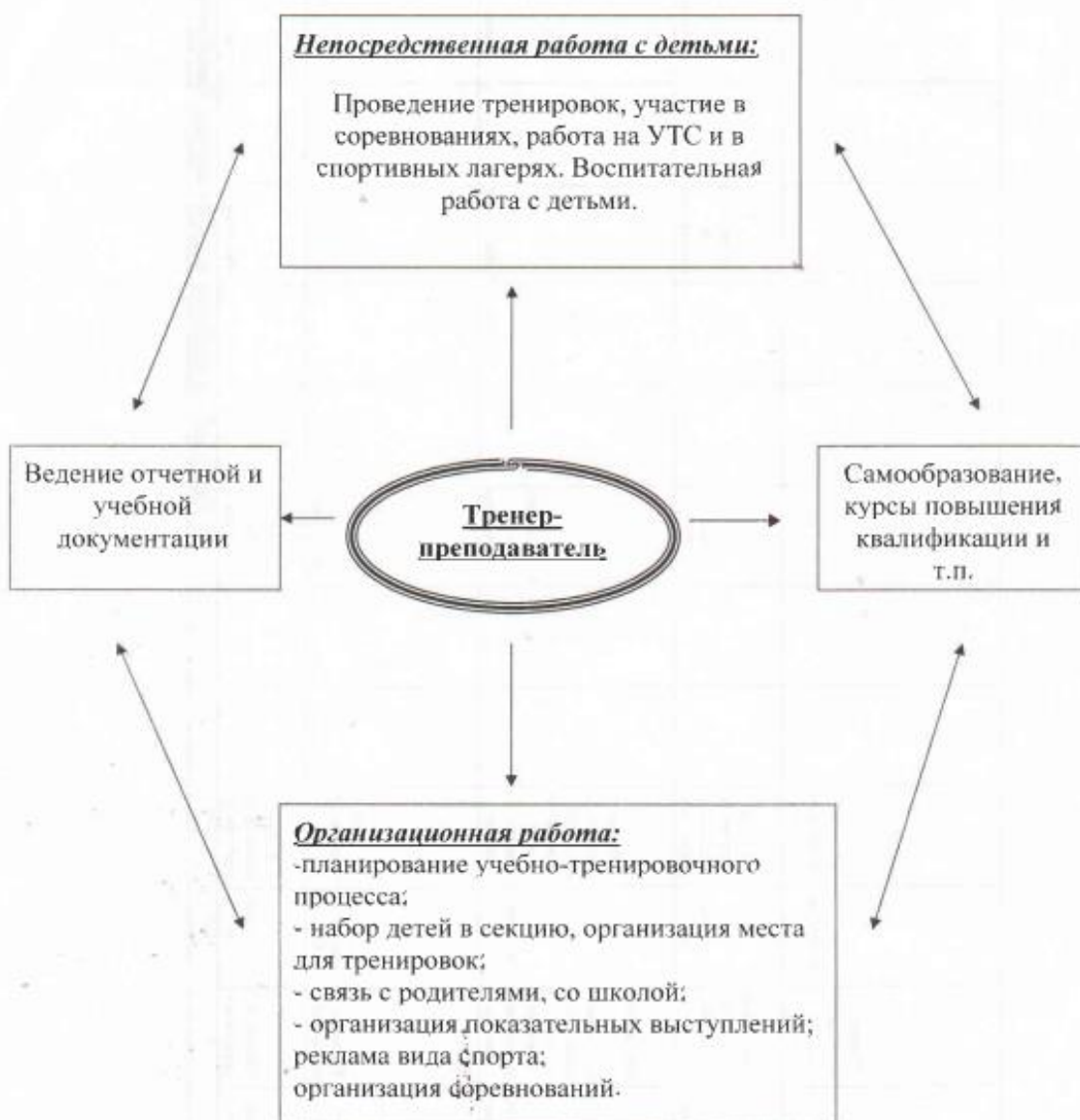


Рис. 1 . Основные направления работы детского тренера-преподавателя

Один старый тренер образно говорил о своей работе:

«Представьте большую гору на вершине горы ПОБЕДА (спортивный результат)

По склону горы поднимается телега с детишками. В телегу запряжен тренер.

Потом кто-то из детей уже идет рядом с телегой, кто-то помогает тренеру.

Чем выше в гору, ближе к цели тем больше ребят тащат эту телегу, а им помогает тренер.»

Или еще. «Представьте большое дерево. На вершине ПОБЕДА. Тренер подводит ученика к дереву и подсаживает на нижние ветви. Чем выше поднимается юный спортсмен, тем ниже на земле остается детский тренер. Он уже может только направлять, подсказывать своему ученику за какую ветку взяться»

**Тренер сборной---тренер-менеджер.**

**Основой его работы является:**

-правильное планирование спортивной подготовки

-умение предвидеть спортивный результат

-создать коллектив спортсменов, нацеленный на высокий спортивный результат

-Тактически грамотно подвести спортсмена или команду к основному старту.

-Иметь «пробивные» качества (уметь согласовывать и находить дополнительные источники финансирования необходимых сборов, календаря соревнований, спортивной формы, питания и т.п.)

**Основная задача тренера сборной –СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.**

Основной принцип работы тренера должен быть как у врача. НЕ НАВРЕДИ.

Спортсмен чаще всего безоговорочно верит тренеру.

Часто, слово ТРЕНЕРА для ребенка бывает даже весомей чем слово родителей, и это накладывает на него очень большую ответственность.

Великий французский писатель Сент Экзюпери писал: «Мы в ответе за тех, кого приручили».

Не должно быть в спорте победы ЛЮБОЙ ценой. Ценой здоровья спортсмена, который тебе верит.

Тренер личность творческая и свободная. Тренер-конструктор побед ученика, направляющее звено в его работе. Он не может сделать работу за спортсмена, выйти за него на игру, дистанцию, бой. Но он может и должен помочь ему настроиться, спланировать спорт.подготовку, выступление, направить ученика, как в спорте, так и жизни. Кроме отличного знания вида спорта тренер должен быть высоко порядочным, разносторонним человеком, хорошим психологом.

Какими качествами должен обладать настоящий тренер?

Это прежде всего ТЕРПЕНИЕ, ДОБРОТА и СТРОГОСТЬ, а также ЧИСТОЛЮБИЕ в хорошем смысле этого слова. (Мои первые! Я научил!) Тренер должен уметь радоваться любой победе своего ученика и прежде всего над собой.

Спорт- это отражение жизни. У каждого в спорте, как и в жизни своя высота, своя вершина. У кого-то это Олимпийские игры, у кого-то КМС и ли Мастер спорта, победитель или призер города, области, России, а у кого-то просто здоровый образ жизни.

Спорт дело молодости. Да и некто не знает какие сюрпризы может преподнести жизнь самому талантливому спортсмену. Поэтому тренер должен объяснить ученику, что учеба необходима.

Настоящий тренер не может закрыть зал на ключ и забыть об учениках. Почти все выходные у тренера соревнования или сборы. Жене, если такая есть, нужно «памятник ставить», хорошо если муж спать домой приходит.

Спорт явление социальное. Если тренер сумел отвлечь от улицы, от компьютера 20-30 пацанов он уже сделал очень большое дело.

Само общение с детьми должно приносить удовольствие.

Дети копируют своего тренера, внешний вид, опрятность, речь и ВСЕ ЕГО ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ. Если тренер сквернословит, то и ученики его будут матершинники, если курит, то и ребята будут курить.

И все же это прекрасная профессия! **Когда твой ученик преодолел себя, стал чемпионом или просто спортсменом, хорошим человеком и спустя много лет привел к тебе своего сына – вот тогда ты тренер!**

Есть такая притча: ТРИ МУЖИКА ТАСКАЮТ В ГОРУ КАМНИ.

Путник спрашивает у 1-го: «Что ты делаешь?» «Камни таскаю», - отвечает он.

«А ты, что делаешь?» - спрашивает у второго. «На жизнь зарабатываю», - отвечает второй. «А ты, что делаешь?» - спрашивает у третьего. «Храм строю», - отвечает третий. Делают вроде одно и то же, а МОТИВАЦИЯ совершенно разная.

Дети приходят в спортзал с совершенно разной мотивацией.

Одного обижают сверстники и он хочет стать сильнее, другой «просто посмотреть», третьего отец заставляет, а четвертый хочет стать ЧЕМПИОНОМ.

А вот кем он станет, во многом зависит от ТРЕНЕРА!

После перевода детских спортивных школ из системы дополнительного образования в систему министерства спорта и введения ГИА и ЕГЭ часто происходит противостояние общеобразовательной и спортивной школы. Взрослые, решая свои задачи часто забывают, что и школьник, и юный спортсмен, это один и тот-же ребенок и его развитие, как интеллектуальное, так и физическое должно идти в комплексе.

Как вариант комплексного подхода к обучению и воспитанию юного спортсмена можно рассматривать создание спортивно-образовательных комплексов, где объединены учеба и спорт.

Мы предлагаем пример создания одного из вариантов такого комплекса. Это Колледж физической культуры и спорта «Спарта» г. Москвы

### **Спортивно-педагогический комплекс «Спарта» был создан в Кунцевском районе г. Москвы в 1988г.**

В то время активно развивалась система спортивных классов и в моей спортшколе их было 8. Все в разных школах. Вообще, спортивные классы для общеобразовательной школы как «бельмо на глазу». Мало кто из директоров школ был им рад. Измененное расписание, хождение ребят с тренировки на тренировку, выезды на соревнования или сборы, а значит пропуск уроков. Да и самолюбивые, с характером спортсмены не всегда нравились учителям.

Вот тогда-то и родилась идея объединить в единой структуре общеобразовательную и спортивную школу. Подобная структура в Москве уже была, это «Самбо 70» Под руководством Д.Л.Рудмана.

В 1988г. такая возможность появилась. В Московском районе «Кунцево», на улице маршала Тимошенко, сдавалась школа–новостройка, и районное управление образования, после многочисленных наших просьб, решилось на эксперимент, создать спортивно-педагогический комплекс «Спарта» в составе общеобразовательной школы и Спортивной школы Олимпийского резерва «Спарта», собрать в комплекс все спортивные классы, разгрузив тем самым школы района.

Собственно сама идея создания комплекса, т.е. объединения общеобразовательной школы и учреждения дополнительного образования, (ДЮСШ) возникла от того, что у каждой из этих структур свои задачи.

У школы, хорошо сдать ЕГЭ, в то время экзамены, у спортшколы, подготовить спортсмена. Кроме того, есть родители и если школа и спортшкола будут «тянуть одеяло» каждый на себя, то перетянет однозначно школа. Если учительница позвонит родителям и скажет: «Ваш сын получил 2, или не выучил уроки», то между тренировками и учебой родители, в большинстве своем, выберут школу. А юный спортсмен один.

Создав комплекс, мы создаем условия для учебы, спортивной подготовки и главное ВОСПИТАНИЯ мальчишек через спорт. С **общими** требованиями к учащемуся, индивидуальным к нему подходом, возможностью и учиться и тренироваться в одном месте.

Тогда система тренер-СПОРТСМЕН-учитель, начинает работать совсем на другом уровне

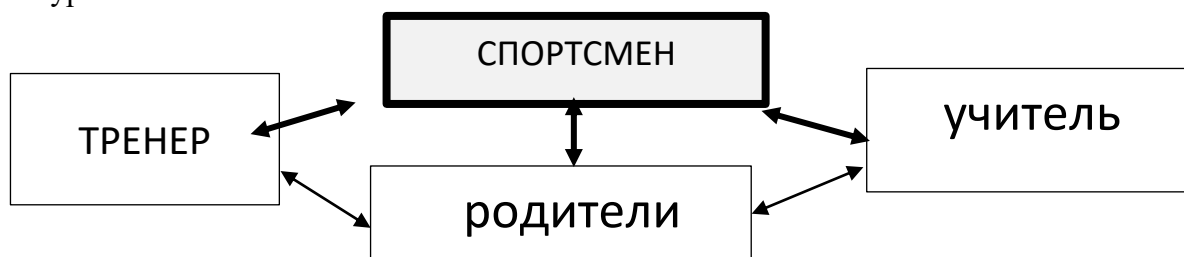


Рис.2. Система «Тренер-Спортсмен – Учитель»

*Я вообще считаю, что основная наша задача, это ВОСПИТАНИЕ мальчишек ЧЕРЕЗ СПОРТ. К сожалению, мы потеряли самое главное, правильное воспитание молодежи. Убрали функцию воспитания в школах, сейчас пытаемся восстанавливать, но как всегда неуклюже, на бумаге. Да, наверное, октябратское, пионерское движение, комсомол были отчасти политизированы, но в них было и много хорошего. Просто сломать и ничего ни дать взамен нельзя. Жизнь не выносит пустоты. Ее обязательно заполняют наркотики, разные Тик-токи, прочая дрянь. Спортивные секции почти все платные и многим родителям не по карману. «Спарта» была для многих мальчишек вторым домом, а авторитет тренера, учитывая наш контингент, зачастую даже больше чем авторитет родителей.*

Объединение общеобразовательной и спортивной школы приносило свои плоды, появились спортивные результаты, но часто все заканчивалось, когда ребята заканчивали общеобразовательную школу «Спарта». Да и борьба вид спорта, где раньше 19-20 лет трудно показать результат на уровне Чемпионатов Европы, Мира или Олимпийских игр. Самый молодой Олимпийский чемпион в России, «Спартанец» Ислам Альбиев. Он выиграл Олимпиаду в 19 лет. А остальные? Отдав много лет спорту они далеко не все становились великими спортсменами и в итоге тренируясь 2 раза в день достаточно проблематично получить фундаментальные знания в общеобразовательных дисциплинах. Но наши ребята имели за плечами огромный практический опыт в спорте, и наша задача была дать им спортивное образование.

С начала мы попробовали поработать с Московским областным педагогическим университетом и создали на базе «Спарты» учебную площадку, где за счет часов выделяемых учебной программой на профессиональную подготовку, аспирантами МОПИ проводилась перед профессиональная подготовка наших ребят в области физической культуры и спорта. Итог этой работы такой. 4 аспиранта защитили на нашей базе кандидатские диссертации по темам сквозной профессиональной подготовки, и только 8 из 32-х наших выпускников поступили на 1 курс МОПИ.

Не потому, что они были слабо подготовлены, а просто университету не выделили дополнительные бюджетные места для наших ребят.

Мы поняли, что нужна своя, законченная система спортивного образования. Во многом благодаря поддержке руководителя МГФСО Л. Б. Кофмана Государственное образовательное учреждение Центр образование «Спарта» в 2006 году реорганизован в государственное учреждение среднего профессионального образования г. Москвы «Спортивно-педагогический техникум «Спарта». В состав Центра образования «Спарта» вошли: Спортивная школа олимпийского резерва по греко-римской борьбе,

основная общеобразовательная школа (1-9 кл.) спортивного профиля и техникум физической культуры и спорта.

Каждое структурное подразделение выполняло свои функции и конечно, основной была Спортивная школа Олимпийского резерва с группами Олимпийской подготовки. В группы Олимпийской подготовки входили спортсмены, члены сборных команд Москвы, России, победители и призеры Чемпионатов и первенств России. Все, кто входил в состав сборных команд России получали стипендии, которые выплачивались ежемесячно в течении года. Если спортсмен по какой-то причине, переход в другую возрастную группу или весовую категорию, травма и т.п., не показывал спортивный результат, то он не отчислялся, а переводился в обычную группу СШОР. Он также учился, тренировался, жил питался, но снимался со ставки до момента, когда он снова показывал должный результат. Данная система намного лучше, чем система Училищ олимпийского резерва, где ребят просто отчисляют.

В результате наши ребята получали возможность закончить техникум и получить диплом педагога со средним специальным образованием. В последствии большинство наших выпускников продолжили обучение в ВУЗах. Благодаря, созданной нами системе обучения, где теория и практика неразрывны, диплом «Спарты» котируется практически, во всех спортивных Вузах. Сейчас практически во всех регионах России работают наши выпускники. Ну и где-то 90% наших выпускников в дальнейшем получили высшее образование, а 5 человек защитили диссертации и стали Кандидатами педагогических наук.

Еще одной особенностью «Спарты» являлись ее традиции. У нас был лозунг «За честь Москвы, во славу «Спарты». Был свой флаг и гимн. Своя спортивная атрибутика, значки, вымпелы, свои дипломы и грамоты. Ну, а фирменная спортивная форма была просто на зависть нашим соперникам.

У нас даже был свой композитор, Юрий Никитич Ярвиллов, который писал песни для «Спарты» и создавал сценарии для открытия и закрытия наших турниров. Почему я говорю о многом прошедшем времени? Просто сейчас это не рентабельно. Другие приоритеты.

Более 1000 спортсменов в год обучались в «Спарте». Из них около 800 были борцами. Среди наших студентов были велосипедисты, саночники и ребята других видов спорта, причем большинство из них были членами сборных команд России. Учитывая, что многие наши ребята были из неполных семей, а часть вообще воспитывалась у опекунов или даже в детских домах, самое главное, что мы смогли этих ребят оторвать от влияния улицы и «Спарта» стала для них вторым домом, а тренер часто заменял отца.

«Спарта» всегда была много национальной, но мы придерживались позиции, ЧТО ОНА СВЕТСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ. Мы один народ СПОРТСМЕНЫ БОРЦЫ.

Возможно кому-то не нравилось, что мы не разрешали проводить во время уроков или тренировок намазы, ходить в помещениях в головных уборах и т.п.

Но зато мы проводили мероприятия, где представители каждой национальности показывали свою культуру, свои танцы, свою музыку.

4/5 наших учащихся были Москвичами, но были и приезжие ребята с регионов. Мы не переманивали готовых спортсменов. Просто создавали такие условия для их учебы и тренировок, которых и близко нет у них дома.

На пример результат Олимпийского чемпиона Пекина чеченца Ислама Альбиева, когда он приехал в «Спарту» лучший его результат был 5 место юношеского первенства России.

Система финансирования и управления КФКС «Спарты»

Любая идея должна быть подкреплена соответствующим финансированием.

Особенностью финансирования «Спарты» было то, мы сумели объединить бюджетное и внебюджетное финансирование

Основная доля финансирования «Спарты» приходилась на бюджетное финансирование.

Бюджетное финансирование спортивного или образовательного учреждения России построено на Гос.задании. То есть учредитель определяет количество спортсменов на каждом из этапов подготовки (НП, ТЭ, СС, ВСМ.) Соответственно, на каждого спортсмена, в зависимости от этапа выделяются определенные деньги. То же самое и с финансированием учащихся школы и колледжа, каждый ученик стоит определенных денег. Эти деньги на каждого учащегося или спортсмена называются субсидией.

Но при финансировании учреждения самые большие расходы приходятся на коммунальные платежи, порядка более 30%. Здание и спортооружения у нас были общими, как для школы и колледжа, так и на СШОР. То есть, на каждого спортсмена-учащегося из бюджета выделялось две субсидии. Одна на учебный процесс, другая на спортивную подготовку.

Что касается внебюджетного финансирования, то основную долю занимали гранты, т.е деньги которые выделяются определенными фондами для конкретных целей. Например, грант «Олимпийской подготовки». Мы стали его получать тогда, когда появились спортивные результаты на уровне сборной России.

Проводить турниры помогали наши выпускники. Они приобретали призы для ребят. Иногда оплачивали проживание иногородних команд и судей.

Еще небольшую часть доходов составляли сдача в аренду спортооружений, исключительно в свободное от спортивной подготовки время, абонементы на посещение тренажерного зала, работа буфета. Буфет позволял нам обеспечивать дополнительное питание наших спортсменов. Чай, пирожки, кисломолочные продукты, минеральная вода и т.п. При минимальной наценке (не более 5%) буфет приносил доход около 100-120 тысяч в месяц.

Все заработанные деньги, за исключение налогов, шли на спортивную подготовку, обеспечение спортивной формой, питание наших спортсменов и небольшая часть шла на материальное стимулирование работы наших тренеров в зависимости от результата их работы.

Очень часто мы приглашали к себе на совместные сборы спортсменов из других городов. Эти сборы не были целью заработать. Иногородние спортсмены платили только за питание. Так как столовая у нас была своя, цены были проста смешные. Хороший обед, первое, второе, третье, салат стоил в то время около 100-120 руб. Несмотря на то, что мы имели хорошую собственную базу для проведения спортивной подготовки, наши ребята постоянно выезжали на сборы в другие регионы, часто на море. Это было необходимо для того, чтобы морально разгрузить ребят сменой обстановки и дать возможность тренироваться со спортсменами других спортивных школ.

Чтобы исключить «перекосы» в руководстве объединения из 3 образовательных структур, Спортивная школа Олимпийского резерва по греко-римской борьбе, Основная (1-9 кл) общеобразовательная школа спортивного профиля и Колледж физической культуры и спорта была организована следующая система управления. Единый генеральный директор и замы по направлениям. (СШОР, общеобразовательная школа и среднее специальное образование Колледж физической культуры и спорта.) (рис.3)

Объединение позволило нам получить очень хорошую материальную базу

Мы имели 4 борцовских зала, где находились 7 полноценных борцовских ковров, игровой, тренажерный зал, медико-восстановительный центр, плоскостные спортивные сооружения, свою столовую, автохозяйство (3 автобуса, грузовую «Газель», легковой автомобиль и снегоуборочную технику). Т.Е «Спарта» была самодостаточной, старалась быть не зависимой. Тренировки так же проводились на базах нескольких общеобразовательных школ, где работали наши выпускники.





Рис. 3 Структура колледжа физической культуры и спорта «Спарта»

**Для реализации любой идеи нужна команда единомышленников.**

Наверное, самое главное, чего мы смогли достигнуть, это создать отличную команду. Основной костяк ее составили военные спортсмены. Старшие офицеры отдавшие большую часть жизни военному спорту. Соответственно военно-патриотическое воспитание было основой работы с ребятами. В «Спарте» был создан военно-патриотический клуб. Была налажена тесная связь с войсками ВДВ. Большая часть наших учеников, а также сотрудники имели за плечами по несколько прыжков с парашютом. Все мы, сотрудники, преподаватели, тренеры, медики, водители все были одной командой, одной семьей.

## ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

*Зюбина Елена Вячеславовна, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, преподаватель высшей категории,  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»  
г. Чехов, Московская область*

### **Аннотация**

В статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на формирование личности. Определяются факторы, влияющие на социализацию личности. Изучаются личностные качества человека, которые формируются благодаря раскрытию потенциальных возможностей человека.

**Ключевые слова:** спорт, личность, социализация, здоровый образ жизни, развитие, физическая культура, физическое воспитание.

Сегодня спорт занял важное место в жизни современного человека. Его проблемы стали предметом пристального изучения людей различных профессий – это медики и педагоги, социологи и политики, экономисты и многие другие. Открываются крупные спортивные состязания, становится пусто на улицах городов, когда проходят чемпионаты мира по футболу и хоккею. Воздействие спорта на настроения и стиль жизни людей все возрастает. В связи с этим особенно важно, чтобы современный спорт служил гуманистическим идеалам и общечеловеческим ценностям.

Спорт играет важную роль для развития общества, представляя собой самостоятельный вид деятельности человека. Физическая культура воздействует не только на общественное производство, но и влияет на становление человека как личности и развитие межличностных отношений. Спорт является составной частью общей культуры, которая направлена на то, чтобы укрепить и повысить уровень здоровья у человека. Помимо этого, физическая культура отвечает еще и за социальную функцию, воспитывая гармонично развитую личность со всех сторон.

В настоящее время всю спортивную деятельность можно делить на три категории: массовый спорт, спорт высших достижений и профессиональный спорт.

*Массовый спорт* - часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях.

Главной целью людей, занимающихся массовым спортом, можно выделить: укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, проведение досуга.

*Спорт высших достижений* - часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях.

В спорте высших достижений в процессе выполнения разнообразных физических упражнений спортсмены стремятся проявить свои предельные физические и психические возможности. Наивысших результатов они достигают благодаря изнурительным, многодневным и многочасовым тренировкам под руководством опытных наставников-тренеров. Тренер проводит со спортсменами тренировочные мероприятия и осуществляет руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.

Иной характер в достижении целей имеет профессиональный спорт. *Профессиональный спорт* – часть спорта, направленная на организацию и проведение спортивных соревнований, за участие в которых и подготовку к которым в качестве своей основной

деятельности спортсмены получают вознаграждение от организаторов таких соревнований и (или) заработную плату.

Спорт есть сфера создания культурных ценностей, которые органично входят в содержание культуры. Так, В.М. Выдрин [1] в подтверждение этого факта пишет: «Спорт можно с полным основанием отнести к тем видам человеческой деятельности, через которые личность проявляет свои ценности и создает их.

Сейчас общество вкладывает больше смысла в понятие спорта, включая в него и общественные, и индивидуальные ценности. Это положительно влияет на развитие физической культуры в целом, позволяя создавать новые направления в общественном мнении, а также давая новые стимулы и мотивации для того, чтобы осваивать спорт. Еще не так давно ходило мнение, что спортом должны и занимаются только те, кто заинтересован в этом, у кого есть способности и предрасположенность к нему. Однако сейчас именно физические упражнения входят в жизнь каждого человека как неотъемлемая часть образования и здорового образа жизни. Немаловажной задачей для общества является введение в ежедневное расписание людей двигательную активность.

Физическая культура и спорт воздействуют на все стороны жизнедеятельности человека. Помимо оздоровительного эффекта для всего организма человека, активного времяпровождения, спорт оказывает влияние и на социальную сторону личности. Также физическая культура и спорт воздействуют на трудовую деятельность, на нравственное и психологическое мышление человека. Во время занятий спортом у человека происходит выработка гормона радости, что оказывает положительное влияние на его самочувствие и формирование личности [4].

Личность – это отражение социально значимых черт человека, приобретаемые им во время социализации. Иначе говоря, в ходе различной деятельности человек приобретает определенный опыт на различных жизненных этапах, постепенно создавая свой образ, свою психологическую картину. При регулярных занятиях спортом у личности формируются определенные навыки и качества. Например, различные психические свойства человека создаются при помощи имитации разных жизненных ситуаций во время тренировки.

Физическая культура и спорт — это единство как минимум трех граней личности человека:

- правильная ценностная ориентация в образе жизни;
- наличие определенного уровня физической подготовленности и образованности (т. е. обладание в этой области человеческой культуры конкретными знаниями и навыками);
- потребность в повседневных занятиях физическими упражнениями с целью активного самосовершенствования.

В последнее время часто упоминается понятие физкультурно-спортивный стиль жизни. Учёные рассматривают физкультурно-спортивный стиль жизни как способ самовыражения личности средствами физической культуры и массового спорта и должно происходить в результате успешного протекания пяти взаимосвязанных процессов:

- присвоения спортивных ценностей (хочу);
- развития физических, эмоционально-волевых и коммуникативных качеств (могу);
- освоения спортивных знаний (знаю);
- овладения спортивными умениями и навыками (умею); обогащения субъектного спортивного опыта (имею); спортивного стиля жизни (буду).

Критериями сформированности спортивной культуры личности являются:

- образованность в сфере спорта; психические и физические качества и спортивные способности;

- мотивационно-ценностное отношение к спортивной деятельности; умения и навыки эффективно осуществлять спортивную деятельность;
- способность показывать высокий спортивный результат; спортивный стиль жизни.

Л.И. Лубышева [2] выделяет объективные показатели сформированности спортивной культуры личности, объединенные в следующие блоки:

- *интеллектуально-мотивационный блок*: образованность в сфере спорта, положительная мотивация и интерес, ценностное отношение к спортивной деятельности;
- *операциональный блок*: физические качества, и спортивные способности, комплекс психических качеств (интеллект, воля, внимание), психологическая устойчивость, жизнеспособность, умения и навыки эффективно осуществлять спортивную деятельность, показывать высокий спортивный результат;
- *деятельностный блок*: реальное поведение индивида и его активность в сфере спорта, участие в соревнованиях с соблюдением принятых в спорте норм, традиций, образцов поведения, ведение спортивного стиля жизни.

Раскрывая свои потенциальные возможности, у человека формируются многие личностные качества, среди которых уверенность в собственных силах, решительность, желание и реальная возможность преодолеть трудности. Считается, что физические способности подвержены развитию в том случае, если человек становится более универсальным с точки зрения увеличения двигательной активности [3].

Спорт очень сложен, поэтому влияние его на становление личности не однозначно. Работа над собой, большие физические и волевые напряжения, борьба за лучший результат, за победу в соревновании воспринимаются и осмысливаются спортсменами по-разному. Спорт является механизмом нравственно-этического воспитания человека.

Отличительная особенность спорта — принцип соревновательной деятельности, который влияет на морально — этическое формирование личности, поскольку вырабатывает у человека жизненные качества, помогающие достичь целей, успеха.

Правила соревнований построены на основе «жесткого соперничества». Целеустремленность спортсменов на завоевание первых мест в соревнованиях побуждает спортсменов и тренеров идти к намеченной цели разными средствами, не выходящими за рамки дозволенного. Поэтому, спорт должен иметь своим призванием нравственно-этическое влияние на людей и потребность в честных результатах.

Одним из важнейших качеств спортсмена является целеустремленность. Целеустремленного человека отличает умение направлять свою деятельность в соответствии с главным мотивом. В этом и заключается сложность в проявлении волевых качеств и усилий, направленных на долгожданный результат, а не на работу «по верхушкам». То есть воля спортсмена демонстрирует и позволяет назвать спорт большим, профессиональным, высоким [5].

Подводя итоги, можно сделать следующий вывод: спорт может и должен стать средством воспитания гуманной и гармонично развитой личности, рычагом, побуждающим молодежь к принятию активного участия в поддержании и укреплении дружбы между спортсменами. На сегодняшний день мы обладаем для этого всеми условиями, но здесь прежде всего важна целостность учебного, тренировочного и воспитательного процессов, а также исключение его односторонней направленности лишь на телесное совершенствование.

В настоящее время продолжается поиск новых форм, методов и подходов к организации спортивной работы, поскольку именно на основе этого представляется возможным решить весь комплекс задач, стоящих перед спортивным движением России в целом. Эти новые формы, методы и подходы способны поднять престиж физической культуры и спорта, вовлечь в физкультурно-спортивное движение молодежь. Демократичность и гуманизм должны стать отличительными чертами не только

профессиональной спортивной подготовки, но и физкультурно-спортивного движения в целом.

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

1. Выдрин, В.М. Физическая культура как ценность. – Л., 1976
2. Лубышева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры.– 2001.
3. Малкин В., Рогалева Л. Спорт - это психология. - М.: Спорт, 2015. -176 с.
4. Передельский А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: Учебник. - М.: Спорт, 2016. - 416 с.
5. Толстая, Е. Н. Влияние спорта на формирование личности / Е. Н. Толстая. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 43 (229). — С. 294-296. — URL: <https://moluch.ru/archive/229/53381/>

### **ИНТЕГРАЦИЯ ТРЕБОВАНИЙ ФЕДЕРАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА, ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНДАРТА «ТРЕНЕР» И ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УОР**

*Ефимкина Маргарита Васильевна, преподаватель специальных дисциплин,  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»,  
Краснов Валерий Николаевич, тренер МАУ «Спортивная школа «Спарта»,  
г. Чехов, Московская область*

#### **Аннотация**

В статье обосновывается взаимосвязь требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01. «Физическая культура», профессионального стандарта «Тренер» и Федеральных стандартов по видам спорта в процессе разработки рабочих программ профессионального модуля МДК.01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсмена и программ производственной и учебной практики УОР №4. В разделе «умения» профессионального стандарта «Тренер» указаны федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Взаимосвязь и значение этих документов бесспорны, так как невозможно грамотно построить модель спортивной подготовки без знаний требований и умения подготовить и применить данную программу в практике тренерской деятельности. Авторами предлагается внесение в рабочие программы ПМ 01. раздела «Федеральные стандарты спортивной подготовки», а также подготовка и апробирование проектов программ спортивной подготовки для начального и тренировочного этапов в период производственной практики.

**Ключевые слова:** федеральный стандарт спортивной подготовки, федеральный образовательный стандарт, рабочая программа, программа спортивной подготовки, производственная практика, физическая культура.

**Актуальность нашей работы** определена тем, что в современных условиях реализации подготовки кадров с ориентацией на профессиональные стандарты, образовательные программы все более практически ориентированы. Подготовка профессиональных кадров становится многоуровневым комплексным процессом, не только объединяющим учебный, исследовательский, проектный, инновационный вид

деятельности, но и предполагающим глубокую включенность студентов в соответствующую отрасль - область деятельности (в нашем случае в отрасль физической культуры и спорта). В этой связи спортивную деятельность студента необходимо рассматривать как его погружение в отрасль и в будущую профессиональную деятельность, которую можно формализовать в рамках системы планирования учебного процесса и управлять ей с учетом требований и ожиданий всех внешних и внутренних заинтересованных сторон.

**Объект исследования:** изучение требований федерального образовательного стандарта, профессионального стандарта «тренер» и федеральных стандартов спортивной подготовки.

**Предмет исследования:** интеграция требований федерального образовательного стандарта, профессионального стандарта «тренер» и федеральных стандартов спортивной подготовки в процесс спортивной подготовки и образовательный процесс студентов УОР.

**Цель исследования:** в рамках предлагаемого нами подхода интеграции учебного процесса со спортивной деятельностью, учет содержания и специфики спортивной деятельности студента становится необходимым условием определения характеристических свойств образовательной программы.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что интеграция образовательного, и профессионального стандарта и стандартов спортивной подготовки по видам спорта и выработка единых требований определит основным видом профессиональной деятельности выпускника по образовательной программе тренерскую деятельность, что позволит увеличить объем дисциплин специализации по избранному виду спорта и практик в учебном плане.

**Методы исследования:** изучение литературы по исследуемой проблеме, беседы, обработки результатов, сравнительный анализ результатов исследования.

Образовательная программа представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде общей характеристики образовательной программы, учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ дисциплин (модулей), программ практик, оценочных средств, методических материалов, иных компонентов, включенных в состав образовательной программы по решению организации [1].

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01. «Физическая культура» обучающийся должен овладеть общими и профессиональными компетенциями [3]. А профессиональный стандарт «Тренер» определяет трудовые действия, необходимые умения и необходимые знания. В разделе умения выделены «Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта», которые определяют условия и минимальные требования к спортивной подготовке по виду спорта [3]. Поэтому для нас стало важным отправным пунктом в подготовке наших рабочих программ по ПМ 01. МДК Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсмена изучение данного документа. В соответствии с данным стандартом студенты практикуются в разработке рабочих программ спортивной подготовки по избранному виду спорта для разных этапов, а в дальнейшем могут использовать их в период производственной и учебной практики [4]. В последующей тренерской деятельности данные программы являются необходимым условием планирования процесса спортивной подготовки. Планирование тренировочного процесса является основой тренерской работы, это требует глубоких знаний, умений правильно выбирать средства и методы тренировки, рассчитывать необходимое время и является главной частью управленческой деятельности тренера [2].

Наше исследование проводилось на базе ГБПОУ МО «УОР №4» в период производственной практики студентов 3-4 курса 2020-2021 учебного года. В рамках производственной практики студенты в соответствии с программой проводят сравнительный анализ программ спортивной подготовки по избранному виду спорта спортивных школ. А затем готовят проект рабочей программы по избранному виду спорта на определенный этап спортивной подготовки: начальный, тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства.

### Результаты исследования

В таблице 1 мы показали интеграцию стандартов в образовательном процессе ГБПОУ МО «УОР №4» г.о. Чехов в рамках производственной практики студентов 3-4 курсов в 2020-2021 учебном году

Таблица 1

Интеграция стандартов в образовательном процессе «УОР №4»

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности <b>49.02.01 Физическая культура</b>	Профессиональный стандарт «Тренер»	Федеральные стандарты по видам спорта (ФССП)	Программы профессионального модуля МДК.01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсмена, производственной практики ГБПОУ МО «УОР №4»
Профессиональные компетенции	Трудовые действия, необходимые умения, необходимые знания	Разделы ФССП	Практический опыт
ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.	Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта. Программа спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине) Содержание спортивной тренировки в виде спорта Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	Планы макроциклов, мезоциклов, микроциклов, планы-конспекты. Рабочая программа спортивной подготовки по избранному виду спорта.
ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.	Определение задач тренировочных занятий. Выбор оптимальных форм и видов тренировочных занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической).	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.	Проведение занятий

Таблица 1. Продолжение

<p>ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.</p>	<p>Определение системы контрольных показателей и условий достижения программы тренировочных занятий</p>	<p>Планируемые показатели соревновательной деятельности Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности</p>	<p>Проведение соревнований, положение о соревнованиях.</p>
<p>ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.</p>	<p>Проведение с занимающимися контрольно-переводных тестов, оценка результатов тестирования на соответствие нормативным требованиям</p>	<p>Режимы тренировочной работы Планируемые показатели соревновательной деятельности Предельные тренировочные нагрузки Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований</p>	<p>Тестирование занимающихся. Протоколы соревнований.</p>
<p>ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.</p>	<p>Формирование содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений</p>	<p>Режимы тренировочной работы Планируемые показатели соревновательной деятельности Предельные тренировочные нагрузки Система контроля и зачетные требования</p>	<p>Анализ и самоанализ тренировочных занятий. Отчет о проведении соревнований.</p>
<p>ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.</p>	<p>Теория и методология спортивного отбора и прогнозирования Определение уровня спортивной предрасположенности и мотивации занимающегося к занятиям по виду спорта</p>	<p>Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку</p>	<p>Тестирование занимающихся.</p>



Таблица 1. Продолжение

<p>ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.</p>	<p>Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении контрольных тестов Правила пользования информацией информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи</p>	<p>Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию</p>	<p>Подготовка инвентаря и оборудования к занятиям. Инструктаж по технике безопасности с занимающимися.</p>
<p>ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.</p>	<p>Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта Анализ существенных условий для разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания тренера)</p>	<p>Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов). Требования к количественному и качественному составу групп подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки.</p>	<p>Оформление документации по практике. Дневник практиканта. Отчет по практике. Рабочая программа спортивной подготовки по избранному виду спорта.</p>

Мы считаем целесообразным внести в образовательный и профессиональный стандарт единые требования и определить основным видом профессиональной деятельности выпускника по образовательной программе тренерскую деятельность, что позволит увеличить объем дисциплин специализации по избранному виду спорта и практик в учебном плане. Авторами предлагается внесение в рабочие программы ПМ 01. раздела «Федеральные стандарты спортивной подготовки», а также подготовка и апробирование проектов программ спортивной подготовки для начального и тренировочного этапов в период производственной практики.

**Список использованных источников:**

1. Галимов, А. М. Организационно-педагогические условия интеграции учебного процесса со спортивной деятельностью // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5
2. Профессиональный стандарт «Тренер». Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н.
3. Федеральный государственный образовательный стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 976 от 11.08.2014г.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «водное поло». Приказ Министерства спорта России от 01 июня 2021 года №389.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Степкина Светлана Сергеевна, преподаватель,  
Основина Любовь Вячеславовна, преподаватель,  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №2»,  
г. Звенигород, Московская область*

### **Аннотация**

В данной статье выдвинута гипотеза, что положительное психологическое взаимоотношение тренера и спортсмена имеет благоприятное влияние на результативность спортсмена. Целью данной работы является выявление влияния взаимоотношений тренера со спортсменом на результативность спортсмена. Для подтверждения данной гипотезы и достижения поставленной цели, были решены следующие задачи: проанализирована научно-методическая литература по вопросам психологических взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен»; проведён эксперимент по выявлению влияния взаимоотношений тренера со спортсменом на результативность спортсмена; дана оценка влияния взаимоотношений тренера со спортсменом на результативность спортсмена.

**Ключевые слова:** тренер, спортсмен, взаимоотношение, психологическое взаимоотношение, результативность.

Современный спорт требует от спортсмена не только высокого уровня физических качеств и технико-тактической подготовки, но и психологических качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности: стрессоустойчивости, выдержки, взаимопонимания, оценки собственных сил и сил противника, веры в себя и свою команду. Спортивная арена не всегда благоприятна к спортсменам. Примером этому может служить обвинение российских спортсменов в приеме допинговых средств, негативное поведение болельщиков зарубежных стран и другое. Все это направлено на разрушение спортивного духа, уход со спорта самых успешных спортсменов, ослабевание российского спорта в целом. В этом случае важную роль играет формирование психологического климата в спортивном коллективе.

Тренер выступает в роли педагога, который с самого начала прихода спортсмена в спорт, формирует у него необходимые психологические качества. К сожалению, не всегда педагогическое мастерство тренера используется в полной мере. Гонимая за спортивным результатом, часть тренеров забывают, что могут потерять спортсмена, подающего большие надежды, лишь ущемив необдуманно словами его гордость, подорвав веру в себя, не заметив психологический дискомфорт, мешающий спортсмену раскрыть свои способности и другое.

Недооценка психологических взаимоотношений тренера и спортсмена может привести к уходу из спорта самых талантливых личностей. С целью выявления влияния психологических взаимоотношений тренера и спортсмена на результативность спортсмена был проведён педагогический эксперимент среди спортсменов ГБПОУ МО «УОР №2» с 19 апреля по 16 мая 2021 года. На первом этапе была разработана анкета для опроса спортсменов с целью выявления их психологических взаимоотношений с тренером, а так же выявления их спортивной результативности, о которой мы судили из уровня разряда или звания спортсмена. Данная анкета включала следующую шкалу «тренер – спортсмен», разработанную Ю. Ханиным и А. Стамбуловым.

Шкала включает 24 вопроса, выявляющих отношение спортсмена к тренеру по трем параметрам (по 8 вопросов): гностическому, эмоциональному и поведенческому, и дополненная нами двумя вопросами, с целью определения

результативности соревновательной деятельности спортсмена.

На втором этапе был проведён опрос среди спортсменов разного уровня. Всего в эксперименте приняли участие 49 спортсменов, из них имели спортивное звание/разряд:

- мастер спорта России международного класса – 6 спортсменов;
- мастер спорта России – 10 спортсменов;
- кандидат в мастера спорта – 11 спортсменов;
- первый спортивный разряд – 5 спортсменов;
- второй спортивный разряд – 3 спортсмена;
- третий спортивный разряд – 3 спортсмена;
- первый юношеский спортивный разряд – 3 спортсмена;
- второй юношеский спортивный разряд – 3 спортсмена;
- третий юношеский спортивный разряд – 3 спортсмена.

Все данные, полученные в ходе исследования, были подвергнуты обработке методами математической статистики. Результаты исследования обрабатывались на компьютере с помощью программы «Excel» с определением балла по пятибалльной шкале. После обработки данных были получены результаты, приведённые в таблице 1.

Таблица 1

Среднее значение по трём показателям по всем званиям/разрядам

№ п/п	Результативность соревновательной деятельности спортсмена	Гностический параметр	Эмоциональный параметр	Поведенческий параметр
1.	мастер спорта России международного класса	3,83	3,5	3,83
2.	мастер спорта России	5,1	3,9	4,1
3.	кандидат в мастера спорта	4,55	4	4,34
4.	первый спортивный разряд	4,4	4	4
5.	второй спортивный разряд	4,00	3,67	3,33
6.	третий спортивный разряд	5	5,33	3,67
7.	первый юношеский спортивный разряд	4,33	4,33	3,33
8.	второй юношеский спортивный разряд	4,3	3,7	2
9.	третий юношеский спортивный разряд	3	4,67	3
	Среднее значение	4,27	4,12	3,5

По полученным данным видно, что не зависимо от результативности спортсмена ни у одного из них нет отношения с тренером на уровне 1 и/или 2, таких как (Рис. 1): «К общению с тренером относится негативно, указания выполняет формально, проявляя раздражительность, ищет доводы к тому, чтобы не исполнить указания» и/или «Стремится избежать контактов с тренером, не выполняет указания, пытается делать наоборот, открыто конфликтует».

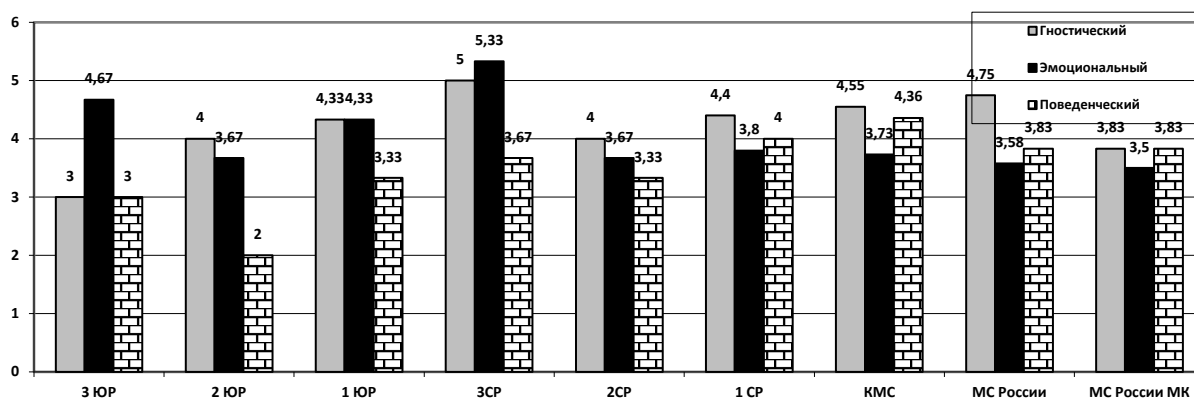


Рис.1. Среднее значение по трём показателям по всем званиям/разрядам

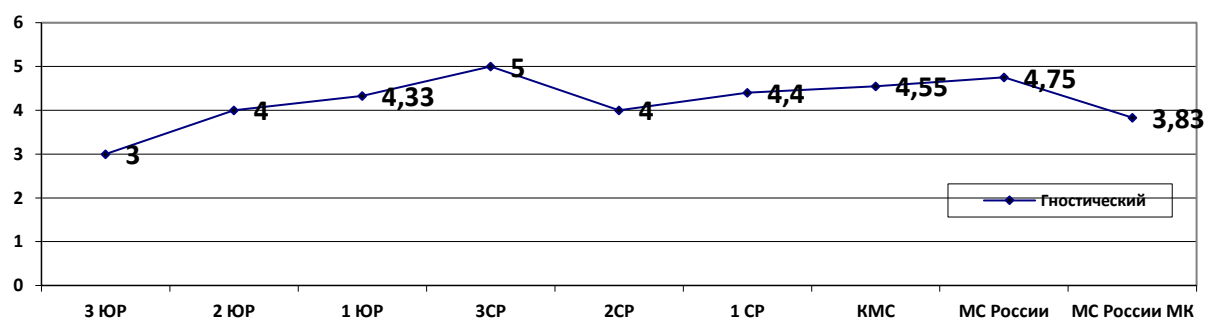


Рис. 2. Среднее значение по гностическому параметру

Гностический параметр, который выявляет уровень компетентности тренера как специалиста с точки зрения спортсмена, находится в пределах от 3 до 5 (Рис.2). Таким образом, все опрошенные спортсмены оценивают уровень компетентности тренера как специалиста с точки зрения спортсмена от «удовлетворительно» до «отлично». Средняя оценка компетентности тренера, как специалиста оценён «хорошо».

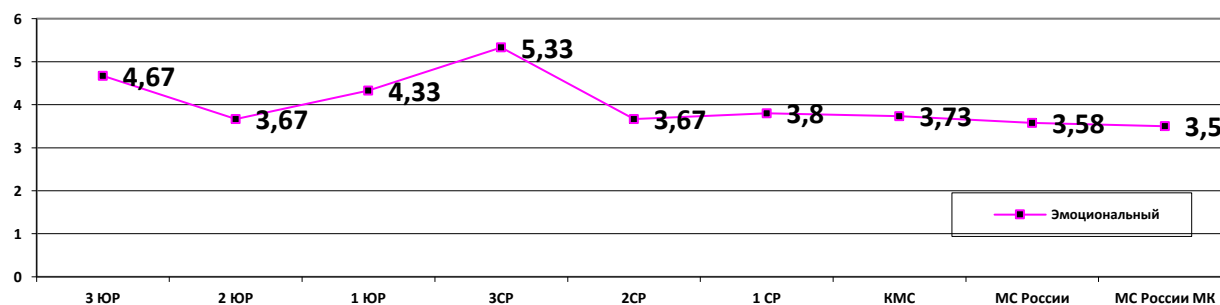


Рис. 3. Среднее значение по эмоциональному параметру

Эмоциональный параметр, который определяет, насколько тренер симпатичен спортсмену как личность, находится в пределах от 3 до 5 (Рис. 3). Таким образом, все опрошенные спортсмены оценивают тренера как личность от «удовлетворительно» до «отлично». Средняя оценка личности тренера «хорошо».

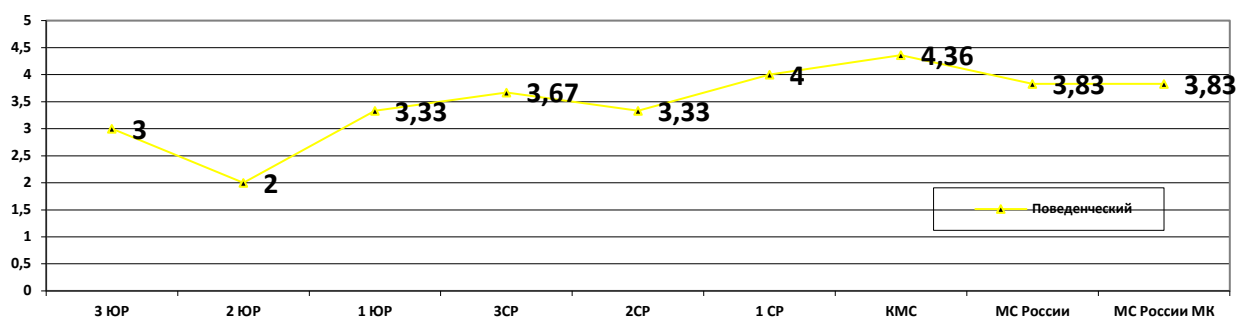


Рис. 4. Среднее значение по поведенческому параметру

Поведенческий параметр, который показывает, как складывается реальное взаимодействие тренера и спортсмена, находится в пределах от 2 до 5 (Рис. 4), от «неудовлетворительно» до «отлично».

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

Среди всех взаимоотношений, складывающихся в процессе спортивной деятельности, наибольшее влияние на её результаты и на прогресс спортсмена оказывают его отношения с тренером. Они могут иметь различные содержание и направляющие причины.

Вместе с тем, на начальном этапе наблюдается то, что спортсмен к общению не стремится, не отвергает советы тренера, но заинтересованности в их получении не проявляет. А на протяжении спортивной карьеры, спортсмен близок к тому, чтобы стремиться к всестороннему общению с тренером, полностью выполнять его указания, проявляя при этом элементы творчества.

По итогам проведённого нами эксперимента можно сделать следующие выводы: отношение спортсмена к тренеру имеет свои особенности. Главной отличительной чертой этого отношения является возраст спортсмена. Подростку, делающему первые шаги в спорте, трудно оценить, насколько его тренер профессионально грамотен. В этом случае спортсмен в первую очередь даёт оценку тренеру как личности, он достаточно ясно понимает: добрый или злой человек его тренер, любит ли он детей, может ли шутить или всегда строг, уважительно ли относится к людям и т.п. В дальнейшем на отношение спортсменов к тренеру оказывают влияние их потребности, мотивация, направленность и система ценностей - факторы, которые формирует в процессе занятий сам тренер. Значит, на последующих этапах отношение учеников к своему тренеру практически зависит от его деятельности. Однако определяет отношение спортсменов к тренеру их представление о том, как он относится к своим подопечным.

Спортсменам свойственно оценивать своего тренера выше, чем он оценивает их. Обычно оценка тренера не совпадает с представлениями учеников о том, как он к ним относится. Анализ отношения спортсменов к тренеру в зависимости от стажа занятий у него показал, что отношение к первому тренеру не меняется на протяжении нескольких лет. Оно формируется у спортсменов в первый год занятий и остается неизменным на многие годы. Исключение составляют спортсмены, не сумевшие достичь значительных успехов, в результате у них сложилось мнение о низком профессиональном уровне своего тренера. Однако известны случаи, когда спортсмены первого разряда выполнив нормативы мастерства, меняют негативное отношение к тренеру и дают ему высокую оценку как специалисту. Таким образом, одним из главных факторов, определяющих отношение спортсменов к тренеру, является способность тренера создать все условия, чтобы его ученики могли удовлетворить свои потребности в спорте, повышение результативности соревновательной деятельности спортсмена.

Наиболее благоприятной установкой спортсмена на восприятие тренера является такой, когда он видит в тренере партнера, который готов и способен к эффективному

сотрудничеству в спортивной деятельности, а также пониманию повседневных проблем. Личность тренера, его поведение, отношение к спортсмену и их совместная деятельность способствуют не только спортивному развитию спортсмена, но и становлению и развитию его личности. Тренер, способствующий удовлетворению потребностей спортсменов как в формальной, так и в неформальной сферах, пользуется у них неоспоримым авторитетом. Основной целью психической подготовки спортсмена является повышение его потенциальных психических способностей в процессе спортивной деятельности. Оценка психологического состояния спортсмена тренером помогает ему выстраивать необходимые отношения с учетом специфики вида спорта, психических характеристик и особенностей возраста. Отношения в системе «тренер-спортсмен» должны строиться с учетом сотрудничества, уважения друг к другу, а также доверия спортсмена к тренеру.

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

1. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов. - М.: Академия, 2013. – 122 с.
2. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев.: Олимпийская литература, 2009. - 317 с.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 с.
4. Огородова Т.В Психология спорта / Т. Огородова, В.Б. Токарева. – М.: Присли, 2016. – 234 с.
5. Полозов А.А. Модули психологической структуры в спорте. - М.: Советский спорт, 2009
6. Психодиагностика стресса: стресс-менеджмент / Под ред. Н.Е. Водопьянвой. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 245 с.
7. Родионова А.В. Психология физической культуры и спорта / А.В. Родионова, Г.Д. Бабушкин. - М.: Академия, 2013. – 178 с.
8. Смирнова Ю.С. Психологическое сопровождение в спорте / Ю.С. Смирнова. – М.: Знание, 2016. – 167 с.
9. Черникова О.А. Психологические особенности спортивных эмоций / О.А. Черникова // Спортивный психолог. – 2008. - №3. – С.12-13.

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Цветкова Мария Александровна, преподаватель первой категории,  
ГБПОУ МО «Училище олимпийского резерва № 4»,  
г.о. Чехов, Московская область*

#### **Аннотация**

В данной работе раскрывается понятие термина «двигательная активность», описываются особенности двигательной активности детей младшего школьного возраста. Доказывается, что дополнительная двигательная активность будет влиять на спортивные результаты детей младшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** здоровье, двигательная активность, младший школьный возраст, анкетирование, нормативы.

Под двигательной активностью понимается сумма движений, выполняемых человеком в процессе повседневной жизнедеятельности. [3] Двигательная активность человека проявляется в функционировании опорно-двигательного аппарата в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, плавания, игровой деятельности и т.п.

Занятия физическим воспитанием организуют двигательную активность человека и удовлетворяют его потребность в различных видах двигательной активности, к которой склонен тот или иной человек.

Известно, что двигательная активность несет в себе как огромный оздоровительный потенциал, так и способна причинять разрушительное действие. Увеличение количества и качества здоровья под влиянием физической нагрузки происходит естественным путем за счет стимуляции жизненно важных функций и систем организма. Для этого физическая тренировка должна соответствовать главному принципу - оздоровительной направленности, необходимо, чтобы она базировалась, прежде всего, на правильно организованной двигательной активности.

*Цель исследования* состоит в определении влияния повышенной двигательной активности на показатели физической подготовленности школьников в возрасте 10-11 лет.

*Объект исследования* - система физического воспитания учащихся 10-11 лет общеобразовательной школы.

*Предмет исследования* - двигательная активность и физическая подготовленность школьников 10-11 лет.

*Гипотеза*: предполагается, что повышенная двигательная активность оказывает влияние на ускоренное развитие физических качеств.

*Практическая значимость* работы состояла в том, что изучена двигательная активность школьников младших классов и разработана методика повышения двигательной активности школьников путем использования малых форм физического воспитания.

Данное исследование проводилось на базе гимназии №7 городского округа Чехов среди учащихся 4 классов. Педагогический эксперимент проводился с учащимися в количестве 20 человек, которые были разделены на 2 группы (контрольную и экспериментальную).

В качестве экспериментальной группы выступали 10 человек из 4 «а» класса. Помимо уроков физической культуры дети занимались во внеурочное время по специально разработанной программе. Она заключалась в повышении двигательной активности школьников путем использования двух раз в неделю различных форм физического воспитания школьников.

Все обследуемые школьники относились по состоянию здоровья для занятий физической культурой и спортом к основной и подготовительной медицинской группе.

Занятия в экспериментальной группе проводились во внеурочное время по специально разработанной программе для учащихся младших классов общеобразовательных школ. Особенность программы состояла в том, что занятия строились в основном с использованием подвижных игр, упражнений по общефизической подготовке, элементов из легкой атлетики, спортивных игр, эстафет и т.д.

Формирующий эксперимент проводился в условиях режима внеурочной деятельности с комплексным использованием упражнений с направленным развитием двигательных действий (подвижных игр, элементов спортивных игр, эстафет с бегом, прыжками, мячами). Занятия проводились два раза в неделю по 30-40 минут. Всего было проведено 16 занятий.

Контрольная группа занималась по общепринятой программе. Необходимо отметить, что у контрольной группы занятия были с достаточно низкой двигательной активностью. Содержание составляли общефизические упражнения с низким организационно-методическим уровнем.

Основным отличием экспериментальных занятий являлось систематическое и целенаправленное использование средств воздействия на развитие быстроты движений, ловкости и скоростно-силовых упражнений.

Содержание недельного цикла занятий по физическому воспитанию, представлены в таблице.

Таблица 1

Формы физического воспитания в процессе эксперимента

Формы физического воспитания	Экспериментальная группа					Контрольная группа				
	Дни недели					Дни недели				
	Пн	Вт.	Ср	Чт.	Пт	Пн	Вт.	Ср	Чт.	Пт
Физзарядка	+	+	+	+	+					
Урок физкультуры		+	+		+		+	+		+
Спортивный час	+			+						
Физминутки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры на переменах	+	+	+	+	+					

На начальном этапе работы был проведен опрос школьников о том, какой образ жизни они ведут, занимаются ли в секциях, делают ли утреннюю зарядку.

Из диаграммы (рис.1), представленной ниже следует, что только 6 человек (30%) из 20 помимо уроков физической культуры занимаются в спортивных секциях, что является показателем того, что двигательная активность большинства учеников находится не на высоком уровне, так как одних уроков по физической культуре недостаточно для того, чтобы поддерживать оптимальный уровень двигательной активности школьников. Это является большой проблемой, поскольку недостаточная двигательная активность может привести к соматическим заболеваниям различных органов и систем организма.

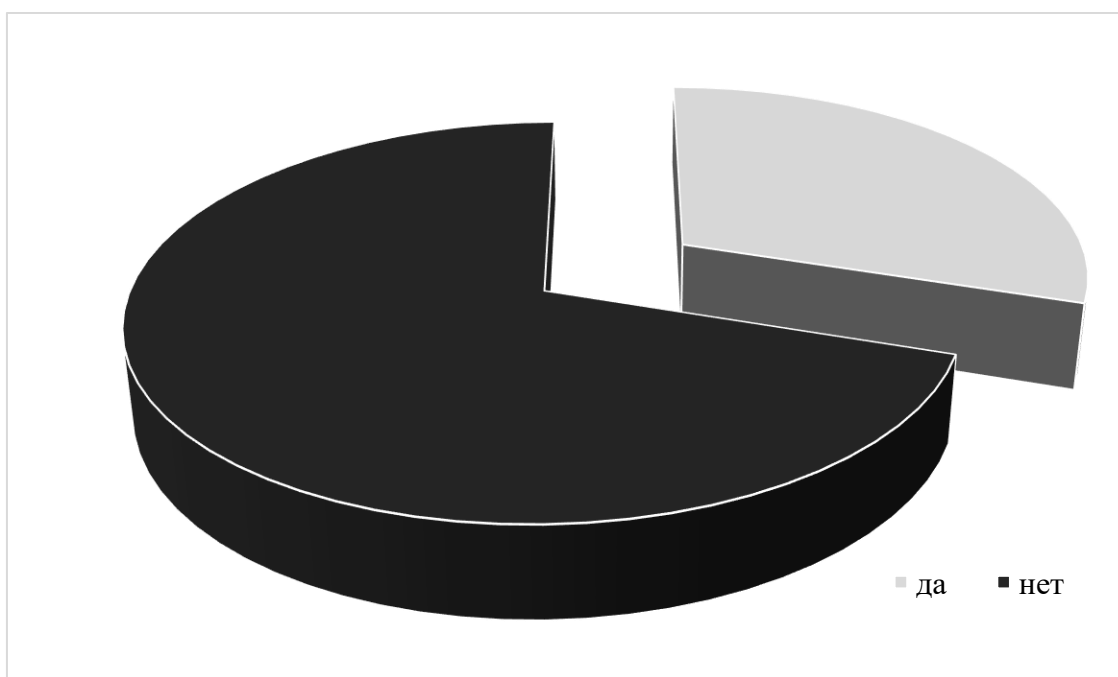


Рис 1. Ответ респондентов на вопрос «Занимаетесь ли вы в спортивных секциях»



Далее был рассмотрен вопрос по поводу утренней зарядки. Мы проанализировали какая часть респондентов занимается утренней зарядкой (рис.2).

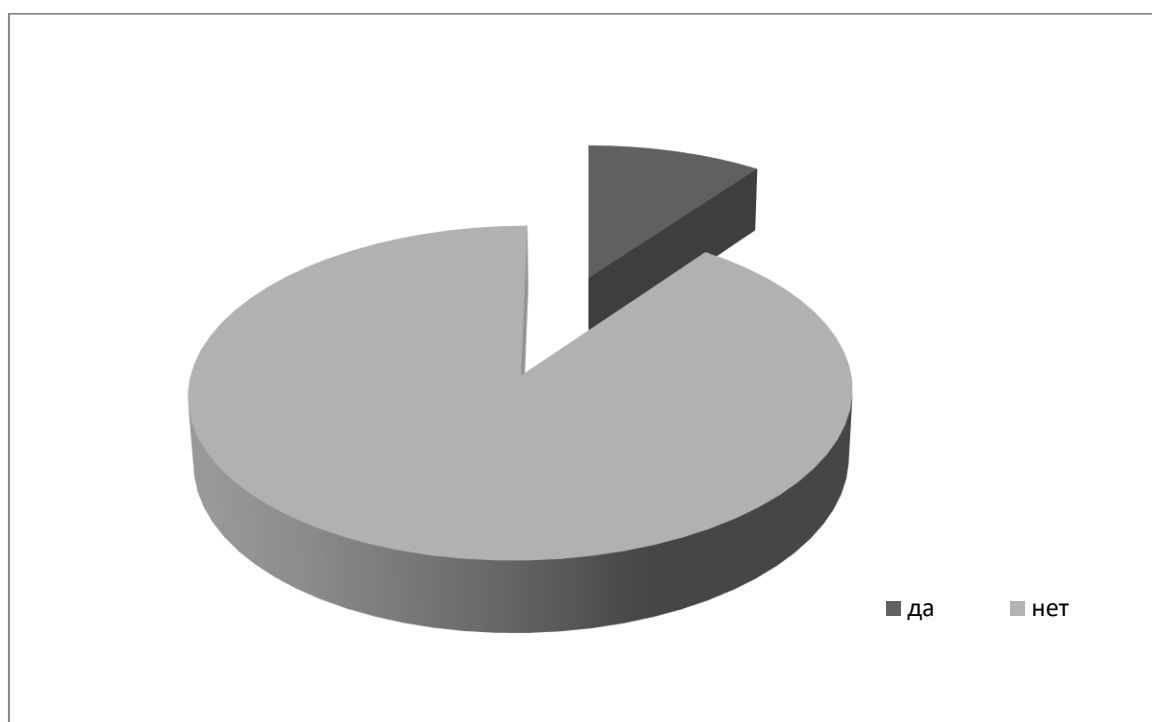


Рис 2. Ответы респондентов на вопрос «Делаете ли вы утреннюю зарядку»

Как можно видеть в диаграмме – большинство обучающихся не занимаются утренней зарядкой, что неблагоприятно для их функционального состояния.

Для исследования двигательной подготовленности школьников младших классов применялись контрольные упражнения (тесты), используемые в комплексной программе по физической культуре учащихся 1-11 классов. Предварительный анализ результатов тестирования физической подготовленности показывает, что они отличаются по возрастным, половым и индивидуальным критериям.

Средние результаты физической подготовленности школьников представлены в таблице 2.

Из сведений, представленных в таблице ниже следует, что в результате педагогического эксперимента выявлено улучшение показателей физической подготовленности школьников, проявляющейся во всех тестовых испытаниях.

Для оценки влияния двигательной активности школьников на развитие физической подготовленности школьников младших классов необходимо сопоставить полученные результаты по достоверным изменениям, выявленным в процессе педагогического эксперимента. Для этого нами были сопоставлены минимальные и максимальные показатели двигательной активности школьников контрольной и экспериментальной группы с максимальными показателями.

Таблица 2

## Уровень физической подготовленности учащихся

Группа	Период	Двигательная активность	Бег 30 м (сек)	Прыжок в длину (м)	Челночный бег (3 по 10 м)	Подтягивание (к-во раз)	Наклон вперед (см)	6-минутный бег (м)
ЭГ	До эксперимента	3440	5,9	135	12,0	4	+3	900
	После эксперимента	10500	5,6	150	11,5	6	+4	1000
КГ	До эксперимента	3480	6,1	110	14,0	3	+3	800
	После эксперимента	4670	6,1	110	14,0	3	+3	800

Таблица 3

## Взаимосвязь показателей физической подготовленности и уровня двигательной активности

ГР	Двигательная активность		Физическая подготовленность	
	Уровень активности	Количество шагов	Бег 30 м (сек)	Прыжок в длину (см)
ЭГ	Макс.	12000	5,4	185
	Мин.	9000	5,7	175
КГ	Макс.	4200	5,9	165
	Мин.	2800	6,2	157

Из результатов, представленных в таблице, следует то, что уровень двигательной активности обуславливает уровень физической подготовленности по показателям быстроты и скоростно-силовых качеств. Эта зависимость обусловлена снижением показателей быстроты и скоростно-силовых качеств при минимальном уровне двигательной активности и повышением результатов при максимальной двигательной активности.

Таким образом, в результате педагогического эксперимента нами выявлена зависимость уровня развития физических качеств (скоростных, скоростно-силовых) от уровня двигательной активности школьников.

Обозревая и анализируя фактический материал в целом, следует подчеркнуть следующие положения.

В теории и практике физического воспитания в школе исключительно важное значение для обеспечения повышения физической подготовленности имеет увеличение двигательной активности младших школьников.

В работе исследуются и обсуждаются новые подходы и решения к научному обоснованию повышения двигательной активности младших школьников.

В основу исследования положена идея о том, что повышение двигательной активности школьников неодинаково в различные периоды и имеет свои особенности у младших школьников.

В работе приводятся доказательства того, что в 4 классах общеобразовательной школы уровень двигательной активности школьников снижается. Причиной этому служат интенсификация процесса обучения, сезонные, климатические и метеорологические условия, а также научно-технический прогресс.

Увеличение объема двигательной активности школьников младших классов необходимо проводить во внеурочное время с использованием малых форм физического воспитания.

В работе обосновывается необходимый уровень двигательной активности школьников младших классов, влияющий на уровень развития двигательных качеств.

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

1. Балсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 2018.
2. Бернал Дж. Наука в истории общества. М.2017.
3. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2011. – М.: Флинта: Наука,2011.
4. Зиллов В.Г. Методологические основания здоровья. В сб.: Совещ. по филос. пробл. совр. мед.. -М.. 2018.
5. Коссов Б.Б. Психомоторное развитие младших школьников. - М.: Наука, 2016.

### **ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ СОВРЕМЕННОГО ДОШКОЛЬНИКА**

*Чупрова Наталья Викторовна, зам. директора,  
Кузнецова Лариса Михайловна, преподаватель,  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва № 3»,  
г.о. Химки, Московская область*

Каждый ребёнок - уникальная личность, со своими интересами, потребностями, внутренним миром. Задатки у них индивидуальные и люди, которые из них вырастут, будут разные. Но главное, что должно их объединять - это желание быть здоровыми, уметь радоваться жизни и приносить эту радость всем окружающим. Коренные политические и экономические изменения в нашем обществе затронули все сферы жизни, в том числе и систему образования.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей в нашем обществе, но если научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально и духовно.

В рамках стандартизации дошкольного образования очень важно обеспечить каждому малышу условия, способствующие его полноценному развитию. Ведь во многом занятия в детском саду закладывают основы успешного обучения в школе. Шкалой, свидетельствующей о формировании надлежащих компетенций дошкольника, могут являться стандарты дошкольного образования.

В настоящее время для дошкольного образования установлены федеральные государственные образовательные стандарты (далее – Стандарт), где Стандарт является ориентиром для независимой оценки качества дошкольного образования (Закон РФ «Об образовании», ст. 95).

Стандарт дошкольного образования направлен на решение следующих задач:

1. Обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребенка в получении качественного дошкольного образования;
2. Обеспечение государственных гарантий уровня и качества образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации основных образовательных программ, их структуре и результатам их освоения;

3. Сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования.

Кроме того, основополагающим моментом реализации Стандарта является физическое воспитание и развитие личности дошкольника. В процессе обучения решаются такие задачи, как:

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия);

Формирование основ собственной безопасности и безопасности окружающего мира;

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);

Приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазании, и др.), а также при катании на самокате, санках, велосипеде, ходьбе на лыжах, в спортивных играх, развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях.

Реализация процесса интеграции, невозможна без взаимодействия педагогического коллектива и родителей воспитанников. Поэтому во всех дошкольных образовательных учреждениях должны разрабатываться соответствующие виды планирования воспитательно – образовательного процесса, которые помогли бы решить задачи интеграции образовательных областей [Сомкова О. Н.]. Задачи образовательных областей должны решаться в разнообразных видах деятельности, при этом участники образовательного процесса должны взаимодействовать друг с другом.

Для дошкольной организации появилась новая проблема: важно не просто проводить занятия по здоровьесберегающим технологиям, а создать единый процесс взаимодействия педагога и воспитанников, где гармонично переплетаются разные образовательные области. В конечном итоге каждый ребенок получит представления о здоровье человека как главной ценности, необходимой ему для полноценной и гармоничной жизни [Журнал «Современное дошкольное образование»].

Наряду с позитивными процессами реформирования системы образования, идет значительное нарастание умственных и физических нагрузок у воспитанников дошкольных образовательных учреждений. Усиленное внимание к интеллектуальному развитию детей оставляет за рамками их физическое развитие и здоровье. Сегодня обществу нужна личность гармонично развитая, творческая, активная. Безусловно, наличие подобных компетенций еще более ценно при условии, что субъект обладает высокой культурой здоровья.

Современный темп общественной жизни требует от ребенка большого количества знаний, навыков, в результате чего возрастают нагрузки на детей, на их здоровье. Нервная система ребенка подвергается воздействию неблагоприятных условий окружающей среды, урбанизация, информационный взрыв, ограничения двигательной активности отрицательно влияют на их здоровье.

Таким образом, множество причин, влияющих на здоровье, должны учитываться при планировании образовательного процесса. Подобное положение дел осложняется и тем, что современный человек не умеет нести ответственность за свое здоровье. Обычно вина за слабое физическое здоровье лежит на плохой экологии, некачественном питании, стрессе, нагрузках и т.п. Поэтому руководителю физического воспитания важно донести две доктрины здоровья: западную - "Человек, познай себя (Сократа)" и восточную - "Сотвори себя сам" (Конфуция).

На сегодняшний день разработаны проекты основных образовательных программ по физическому воспитанию? Образовательные организации не смогут в одночасье перестроить свою образовательную деятельность в совершенно новое русло, сформировать УМК, подобрать профессиональные кадры, создать надлежащие условия.

Планирование деятельности продолжиться опираться на опыт и те разработки которые зарекомендовали себя как эффективные.

Важно понимать, что до начала обучения ребенка каким-либо движениям, следует научить его осмысленно относиться к их выполнению. Детям необходимо показать значимость этих движений для различных органов. С этой целью широко используются в практике такие вариативные программы, как "Росинка" (раздел "Я узнаю себя"), "Я — человек" С.А.Козловой, "Основы безопасности детей дошкольного возраста" Н.Авдеевой, О.Князевой, которые обеспечивают стимулирование в дошкольном детстве самостоятельности и ответственности за свое здоровье и поведение в опасных ситуациях дома и на улице, с животными и растениями, способствуют становлению основ экологической культуры, приобщению к здоровому образу жизни.

Через серию занятий дети, начиная с младшего возраста, узнают много о себе самом: о строении своего тела, правила ухода за ним, учатся понимать свое состояние. Занятия проходят в интересной и доступной форме - через дидактические игры, через чтение произведений, через изобразительную деятельность.

Великий русский педагог В.А.Сухомлинский говорил: «Не забывайте, что почва, на которой строится ваше педагогическое мастерство, - в самом ребенке, в его отношении к знаниям и к вам, учителю».

Поэтому в своей работе по физическому воспитанию надо стремимся к тому, чтобы ребенок полюбил движения, упражнения, подвижные игры. Ведь двигательная активность - это биологическая потребность организма и от степени ее удовлетворенности будет зависеть здоровье детей. Учитывая этот фактор, нами совместно с медицинскими работниками разработан такой двигательный режим, который, с одной стороны, позволяет ребенку длительное время находиться в движении, а с другой стороны - получить удовольствие, радость.

Разрабатывая собственную, уникальную систему физкультурно-оздоровительной работы, адаптированную под образовательные потребности своего учреждения, важно помнить о том, что используемые ресурсы должны обеспечить ребенку психологический комфорт на протяжении всего времени пребывания в детском саду.

Вместе с тем система должна предусматривать учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка при организации и проведении режимных процессов.

Педагоги, в сотрудничестве с медицинскими работниками, постоянно анализируют и оценивают степень здоровья, физического развития и физической подготовленности детей. На основе этого специалисты формулируют задачи физического воспитания на определенный период, проектируют желаемый результат. Отбираются наиболее целесообразные средства, формы и методы для решения данных задач.

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

1. Научно-практические конференции ученых и студентов с дистанционным участием. Коллективные монографии. [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://sibac.info/>
2. Никитина, С. В. О разумной организации жизни и деятельности детей в детском саду в свете современных требований // Дошкольная педагогика. - № 4(89). -2013.- С.7-8.
3. Современное дошкольное образование. Теория и практика. - № 6 (38). -2021.
4. Сомкова О. Н., Солнцева О.В., Вербенец А.М. Инновационные подходы к планированию образовательного процесса в детском саду // Дошкольная педагогика. - № 4(89). - 2013. - С.9-15.
5. Трубайчук Л.В. Интеграция как средство организации образовательного процесса. // Начальная школа Плюс До и После. – 2011. — №10. – С.1-7.
6. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт. [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://standart.edu.ru/>.

## МАТЕРИАЛЫ СЕКЦИИ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»



## ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

*Максимов Даниил Андреевич, студент 2 курса  
ГАПОУ СО «Самарский государственный колледж»  
г. Самара, Самарская область*

**Научный руководитель:** к.и.н, Климанова Елена Сергеевна, преподаватель истории и философии, ГАПОУ СО «Самарский государственный колледж».

### **Аннотация**

В современном обществе здоровье рассматривается как социальное свойство личности, качественный и количественный уровень которого обеспечивает человеку конкурентоспособность, благополучие семьи, профессиональный рост. Закладывать основные нормы здорового образа жизни необходимо ещё в дошкольном возрасте, но осознание его необходимости формируется в молодые годы. Поэтому пропаганда здорового образа жизни очень важна для нормального функционирования современного общества. Ведь от здоровья молодого поколения зависит и здоровье нации в целом и ее будущее.

**Ключевые слова:** здоровье, компоненты здорового образа жизни, пропаганда.

На сегодняшний день проблема здоровья человека становится не только индивидуальной проблемой, но и проблемой государственной, от ее успешного решения зависит не только здоровье отдельной личности, но и здоровье общества в целом. Поэтому здоровье сбережением необходимо заниматься на всех уровнях: личном, семейном, общественном.

Формирование важных целей и установок, происходящее в молодые годы имеет особое значение для последующей жизни человека. Этим определяется каких успехов сможет добиться человек в жизни. Если в школьном и дошкольном возрасте большое влияние на детей оказывают родители и школа, которые могут заставить ребенка выполнять те или иные оздоровительные действия, то в молодом возрасте человек должен уже самостоятельно и осознанно делать шаги в этом направлении. Поэтому пропаганда здорового образа жизни будет являться для молодежи одним из главных мотиваторов к формированию правильного отношения к здоровому образу жизни.

Прежде чем анализировать способы и методы популяризации здорового образа жизни необходимо сформулировать определение данного понятия.

Здоровый образ жизни – это рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья<sup>1</sup>.

Долгое время понятие здорового образа жизни ассоциировалось с пропагандой борьбы с основными вредными привычками: курение, алкоголь, избыточный вес. Но сегодня смысл этого понятия значительно расширился. Теперь здоровый образ жизни можно трактовать и как повышение физической активности, профилактика неинфекционных заболеваний, правильное питание, формирование здорового климата в семье для воспитания молодого поколения и т.д.

Анализ текущей ситуации в современном обществе показывает, что уровень здоровья молодёжи постоянно ухудшается. Последние исследования показывают, что российская молодежь сала больше курить и потреблять алкоголь (по статистике 40% юношей и 30% девушек).

---

<sup>1</sup>Амиров Н.Х. Образ жизни и здоровье/ Пенза, 2005. С 17.

Среди основных диагнозов современной молодежи можно выделить заболевания костно-мышечной системы, психические расстройства, а также нарушения эндокринной, пищеварительной и нервной систем. Есть много проблем с массой тела: как юноши, так и девушки страдают дистрофией, избыточным весом, ожирением. Следовательно, возникает вопрос: какие условия влияют на данную картину?

Одна из главных проблем, с которой сталкивается пропаганда здорового образа жизни — это так называемая антипропаганда, которая выражается в скрытой рекламе курения, алкоголя, наличие вредных и опасных продуктов на прилавках магазинов. Также через средства массовой информации, социальные сети, Интернет большое влияние на формирование взглядов и личности подрастающего поколения оказывают выдуманные идеалы, которые не всегда соответствуют действительности, но способствуют формированию определенных систем ценностей.

Исходя из вышесказанного возникает следующий вопрос, а что и кому необходимо предпринять, чтобы изменить сложившуюся ситуацию?

Современное медицинское сообщество предлагает ряд направлений здорового образа жизни человека:

1. физическая культура;
2. рациональное питание;
3. отказ от курения;
4. отказ от наркотиков;
5. отказ от алкоголя;
6. этика;
7. самоконтроль за своим здоровьем;
8. сексуальная культура и репродуктивное здоровье<sup>2</sup>.

Для развития указанных направлений пропаганда здорового образа жизни будет играть ключевую роль.

Развитие стремления к здоровому образу жизни у молодежи необходимо стимулировать посредством воспитательного воздействия и пропаганды. Пропаганда здорового образа жизни представляет собой систему развивающих мероприятий, направленных на раскрытие сущности и пользы здорового образа жизни в рамках современных тенденций развития общества<sup>3</sup>. Именно в семье ребенок получает наглядный пример определённого образа жизни.

Пропаганда здорового образа жизни - это широкий спектр деятельности – от просветительской работы с населением до использования средств массовой информации, чтобы люди ответственнее относились к своему здоровью и располагали необходимой информацией для его сохранения и укрепления. Рассмотрим некоторые из этих направлений.

Пропаганда формирования здорового образа жизни требует создания массовой информационной компании с использованием разнообразных средств, с активным привлечением средств массовой информации – печати, радио, телевидения, сети Интернет. При этом необходимо прибегать к использованию устных, печатных, наглядных и комбинированных методов.

Метод устной пропаганды считается наиболее эффективным. Он включает в себя лекции, беседы, дискуссии, конференции. Печатная пропаганда характеризуется охватом более широких слоев населения. К нему можно отнести листовки, буклеты,

---

<sup>2</sup>Перегудова Н.В., Рудов М.В. Популяризация здорового образа жизни среди студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности // Инновационная наука. - 2015. - № 10. С. 156.

<sup>3</sup>Кобылкин Р.А. Здоровый образ жизни – «новое» ценностное основание жизни современных россиян // Социально-политическое развитие России как комплексная проблема гуманитарного знания. - 2015.-С. 328.



брошюры. Но самым разнообразным является наглядный метод, который включает в себя натуральные объекты и изобразительные средства. использование комбинированного метода позволяет воздействовать как на слуховые, так и на зрительные анализаторы.

Залогом успешного развития нашего общества является здоровье подрастающего поколения. Вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья молодежи имеет особую социальную значимость, так как от этой категории населения зависит здоровье нации в целом.

Воспитание здорового образа жизни в среде молодежи является очень тяжелым трудом, требующим активной пропаганды не только в учреждениях системы образования, но и в общественных местах, таких как кинотеатры, рестораны и клубы. Современная молодежь, не смотря на тенденции к здоровому питанию и фитнесу, не осознаёт реальных последствий таких вредных привычек как нерегулярный сон, курение и употребление легких наркотиков<sup>4</sup>. С этим нужно активно бороться посредством адекватной пропаганды здорового образа жизни.

В заключении хочется сделать вывод, что здоровый образ жизни является важной составляющей полноценной жизни современного общества, где главным является не только здоровье каждого человека в отдельности, но и всего общества в целом. Глобальной задачей общества является внедрение как можно больших направлений, связанных со здоровым образом жизни. Необходима активная борьба с вредными привычками. Молодое поколение должно научиться ценить свое здоровье и следовать нормам здорового образа жизни.

Благодаря этому каждый человек получает большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, сохранения эффективной трудоспособности и физической активности.

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

- 1.Амиров Н.Х. Образ жизни и здоровье. – Пенза. - 2005. -С 17.
2. Войт Л.Н. Здоровый образ жизни. Учебное пособие, Благовещенск, 2008. С. 4.
- 3.Кобылкин Р.А. Здоровый образ жизни – «новое» ценностное основание жизни современных россиян // Социально-политическое развитие России как комплексная проблема гуманитарного знания. - 2015.-С. 328.
- 4.Перегудова Н.В., Рудов М.В. Популяризация здорового образа жизни среди студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности // Инновационная наука. - 2015. - № 10. С. 156.

---

<sup>4</sup>Войт Л.Н. Здоровый образ жизни. Учебное пособие, Благовещенск, 2008. С. 4.

## ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Мищенко Владимир Вадимович, студент 3 курса  
ГБПОУ МО «Училище олимпийского резерва № 4»,  
г.о Чехов, Московская область*

**Научный руководитель:** Цветкова Мария Александровна, преподаватель, ГБПОУ МО «Училище олимпийского резерва № 4».

### **Аннотация**

В данной работе рассматривается взаимосвязь психического здоровья и компонентов здорового образа жизни. В работе говорится о том, что традиционные методы формирования здорового образа жизни утратили свою эффективность среди населения. В силу изменения внешних условий жизни населения необходимо использовать подходы развлекательно-информационного характера: конкурсы, тренинги, спортивные массовые мероприятия, выставки и др.

**Ключевые слова:** здоровье, психическое здоровье, здоровый образ жизни, тревожность, самооценка, психосоматика.

В XXI веке статистика по количеству психических заболеваний многократно возросла. По данным Минздрава на 2021 год - около 5,6 млн граждан России страдают психическими расстройствами. Следует отметить, что чаще всего к психологам и психотерапевтам обращались жители Москвы, Московской области и Санкт-Петербурга. Вопросы психологии личности в наши дни как никогда приобретают свою актуальность.

Изучение взаимосвязи здорового образа жизни и психологических и психических отклонений требует особого внимания, поскольку причин их возникновения становится все больше и больше.

Психические заболевания и расстройства личности имеют различный патогенез. Одной из причин их возникновения является несоблюдение правил здорового образа жизни, например, наличие у людей вредных привычек, несоблюдение режима дня, стресс, социальная обстановка, генетическая предрасположенность к заболеваниям психики.

Следует понимать, что к здоровому образу стоит относить не только соблюдение режима дня, рациональное питание и отсутствие вредных привычек, но и морально-нравственные устои, которые формируют наше сознание. Большое внимание надо уделять формированию сознания личности как общественной единицы.

Целью данного исследования является исследование взаимосвязи психического здоровья человека и компонентов здорового образа жизни.

На основе сформулированной цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Раскрыть понятия терминов «здоровье», «психическое здоровье».
2. Описать классификацию расстройств психики и причины их возникновения.
3. Оценить взаимосвязь психического здоровья человека и здорового образа жизни.

Объектом исследования являются лица, находящиеся на стадии формирования здорового образа жизни.

Предметом исследования выступают особенности формирования здорового образа жизни населения.

Гипотеза исследования заключается в том, что традиционные методы формирования здорового образа жизни утратили свою эффективность среди населения. В силу изменения внешних условий жизни населения необходимо использовать подходы развлекательно-информационного характера: конкурсы, тренинги, спортивные массовые мероприятия, выставки и др.

Практическая значимость. Материалы и выводы данной работы могут быть использованы специалистами по формированию здорового образа жизни населения.

Данное исследование проводилось на базе ГБПОУ УОР 4 МО. В исследовании принимали участие студенты 3 курса в количестве 30 человек.

Исследование проводилось в несколько этапов. На первом этапе работы мы предложили респондентам заполнить анкеты, в которых они отразили свое отношение к соблюдению здорового образа жизни.

Анализируя ответы на вопросы, мы смогли выявить следующие результаты:

1. Так как наше училище является спортивным, не удивительно, что все 100% респондентов придерживаются здорового образа жизни, соблюдают режим дня и питаются рационально.

Однако, удалось выявить, что респонденты все-таки нарушают правила здорового образа жизни.

Анализ вопроса: «Нарушаете ли вы режим дня? Если ответ положительный, выберите ответ ниже:

- А. Не чаще раза в год
- Б. Не чаще раза в месяц
- В. Не чаще раза в неделю
- Г. Часто»

Из всех респондентов 50% опрошенных ответили, что все-таки нарушают правила здорового образа жизни.

Из оставшихся опрошенных 6% нарушают режим дня не чаще раза в год, 26% опрошенных нарушают режим дня не чаще раза в месяц, 20% респондентов часто нарушают режим дня, и самое большое количество опрошенных – 48% указывают на то, что нарушают режим не чаще раза в неделю.

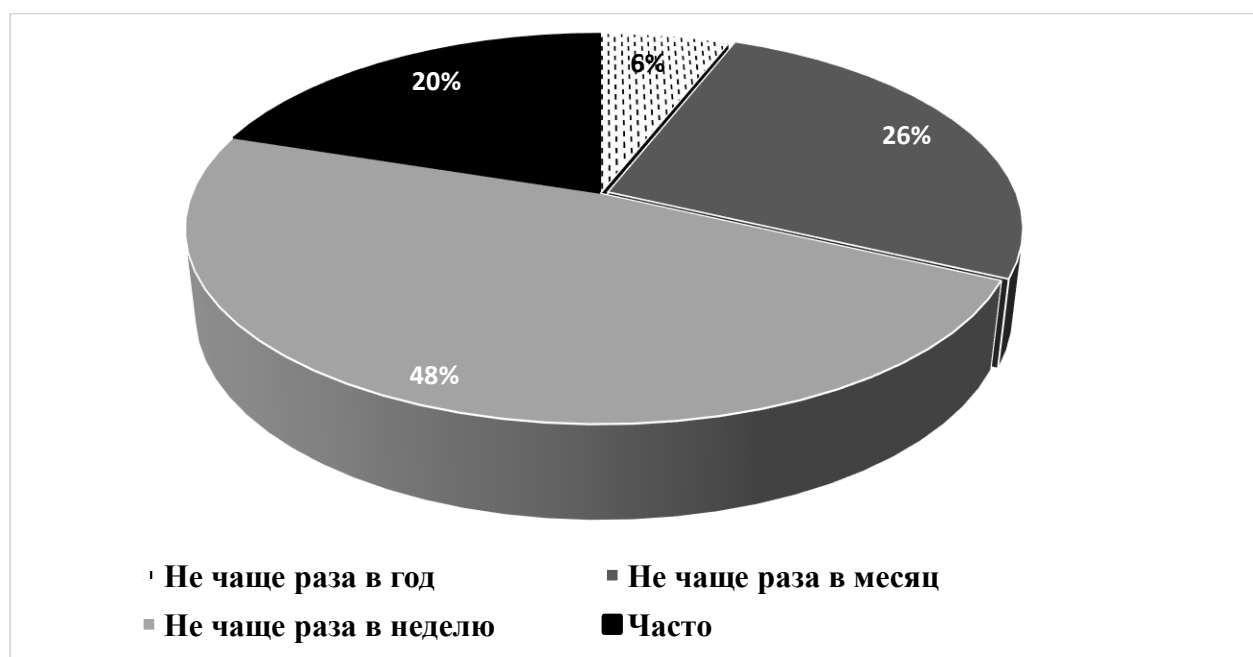


Рис. 1. Ответ респондентов на вопрос о нарушениях режима дня

Также, удалось установить, что режим питания респонденты также нарушают. Опрашивая всех респондентов, удалось выявить, что 53% опрошенных придерживаются правил рационального питания, а 47% все-таки нарушают его.

Также, были оценены ответы на вопрос: «Тревожитесь ли вы, если нарушаете правила здорового образа жизни?» Следует отметить, что те респонденты, которые иногда позволяют себе некоторые нарушения, указывают на то, что чувство тревоги они не испытывают. В то время, когда те, кто жестко придерживается соблюдения ЗОЖ отмечают, что чувство тревоги они испытывают

Исходя из выше сказанного, на втором этапе эксперимента группа опрошенных из 30 человек была разделена на 2 группы по 15 человек.

К 1 группе (ЭГ) респондентов относились те, кто строго соблюдает все правила ЗОЖ и не нарушают его.

Ко 2 группе (КГ) относились лица, которые придерживаются правил ЗОЖ, однако нарушают их.

Респондентам была предложена методика по оценке их тревожности. Оценив ее результаты, удалось прийти к следующим результатам:

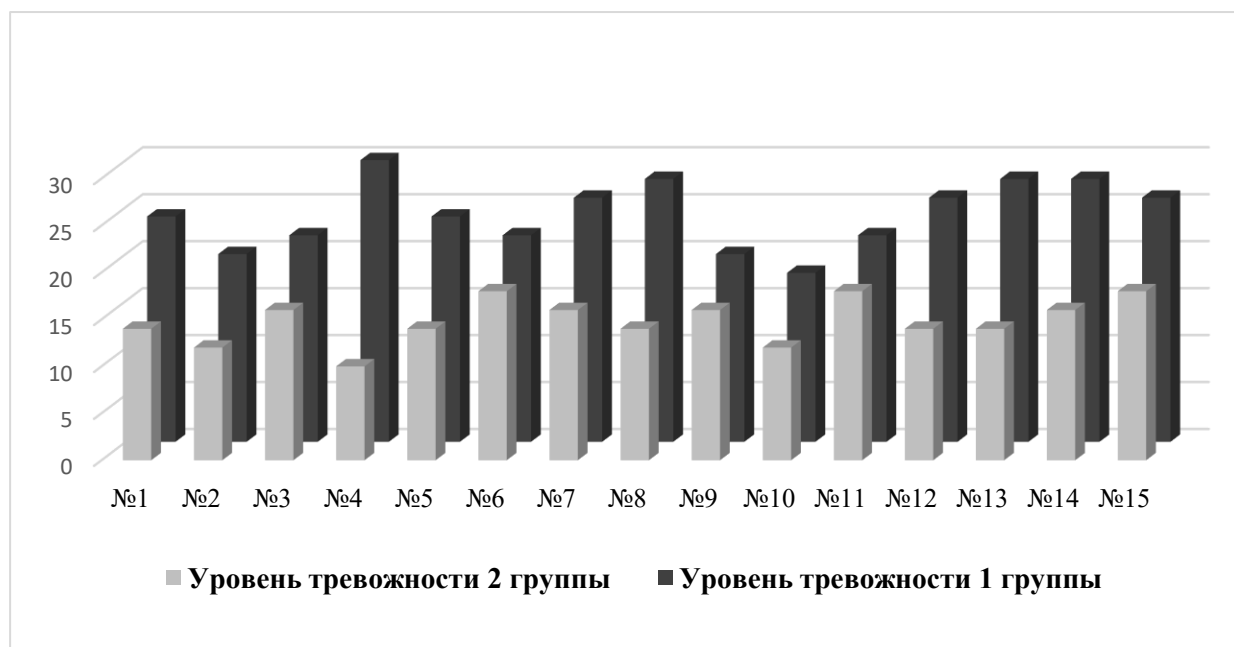


Рис. 2. Оценка уровня тревожности

По данным гистограммы можно оценить, что уровень тревожности у респондентов 1 группы выше, чем у 2. Из этого можно сделать вывод о том, что жесткое безоговорочное соблюдение ЗОЖ влияет на психологическое состояние человека, в частности, на уровень тревожности.

Далее группам предлагался тест «Экспресс диагностика уровня самооценки личности (Методика диагностики самооценки)».

Проанализированные данные можно оценить по рисунку 3.

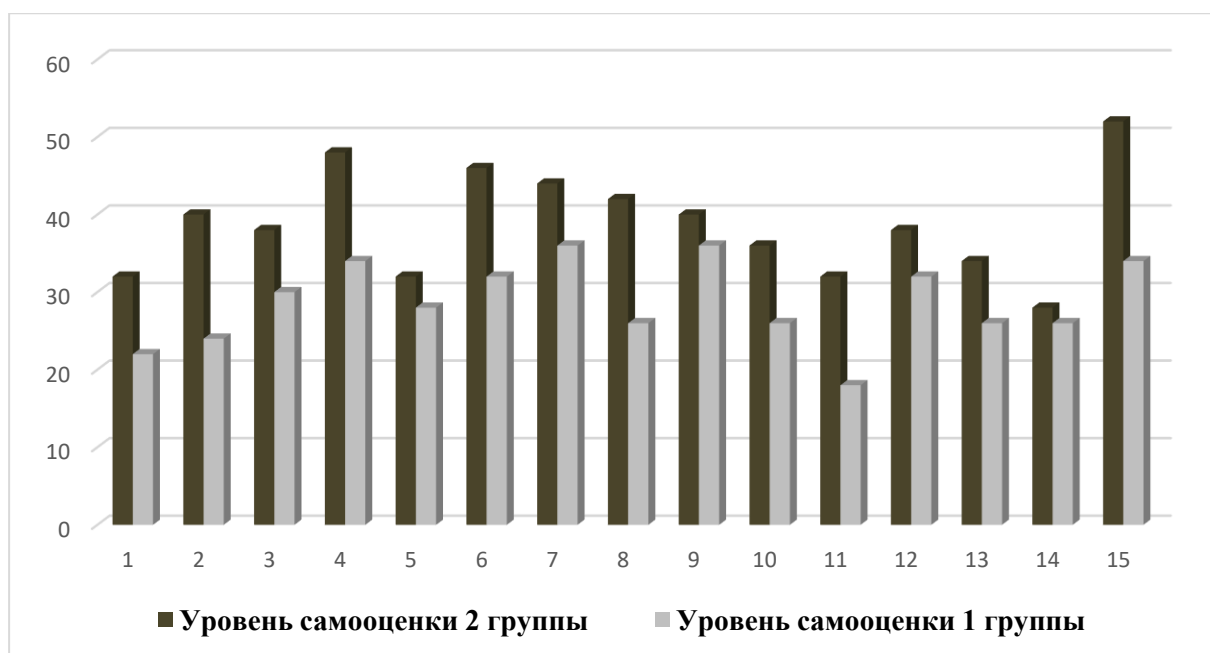


Рис. 3. Уровень самооценки респондентов

Исходя из данных выше представленной диаграммы, можно сделать вывод о том, что уровень самооценки, респондентов, жестко соблюдающих правила здорового образа жизни ниже, чем у тех опрошенных, кто иногда пренебрегает правилами здорового образа жизни.

Проведя работу, можно сформулировать следующие выводы:

1. Лица, которые пренебрегают правилами здорового образа жизни психологически чувствуют себя более комфортно, у них более высокий уровень самооценки и более низкий уровень тревожности.

2. Жесткое ограничение своих желаний при соблюдении ЗОЖ может негативно отразиться на психологическом состоянии человека. Это говорит о том, что невозможно постоянно ограничивать себя, например, в соблюдении рационального питания. Человек должен «вознаграждать себя» хотя бы изредка. Это поможет уравновесить психологическое состояние.

3. Если человек постоянно испытывает стресс, то это может отразиться на его здоровье в форме психосоматических нарушений, которые сможет скорректировать только высококвалифицированный специалист.

**Вывод.** Соблюдение правил здорового образа жизни, естественно, позитивно влияют на здоровье человека. Однако, не стоит забывать, что здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов. Поэтому, если хотя бы один из компонентов нарушен, о здоровье уже говорить нельзя.

Соблюдение правил ЗОЖ должно быть адекватным и таким, чтобы правила его не могли негативно сказаться на психическом и психологическом здоровье.

Жесткое ограничение своих желаний при соблюдении ЗОЖ может негативно отразиться на психологическом состоянии человека. Это говорит о том, что невозможно постоянно ограничивать себя, например, в соблюдении рационального питания или режима дня. Человеку необходимо и расслабление, постоянное самоограничение может привести к психосоматическим расстройствам.

Напряженное эмоциональное состояние оказывает отрицательное влияние на психологическое и на физическое состояние человека. Стресс приводит к психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница). Стрессы являются

главными факторами риска при проявлении и обострении многих заболеваний: сердечно - сосудистые (гипертоническая болезнь, стенокардия, инсульт), желудочно-кишечного тракта (язва, гастрит), простудные и инфекционные, что объясняется ослабленным иммунитетом. Убрать из нашей жизни большинство стрессовых факторов невозможно, однако можно изменить восприятие и обезвредить их негативное влияние на наше здоровье и жизнь в целом.

На основании полученных результатов, были сформулированы рекомендации по сохранению физического, психического и социального благополучия населения.

Чтобы избежать болезней и сохранить физическое и психическое здоровье, необходимо выполнять следующие рекомендации:

#### *Здоровый сон*

Взрослый человек должен спать не менее 8 часов в сутки, дети и подростки – 9-13 часов. Во сне «отдыхают» все органы и системы, восстанавливаются ресурсы организма, происходит накопление энергии для следующего дня.

#### *Соблюдение режима дня*

Организм – система самоорганизующаяся и несоблюдение режима могут привести к нарушениям в функционировании тех или систем.

#### *Здоровое питание*

Часто причинами возникновения депрессивных состояний являются соматические заболевания, нарушения деятельности органов пищеварения. Регулярное, сбалансированное питание – залог физического и психического здоровья.

#### *Здоровый образ жизни*

Алкоголизм, наркомания, злоупотребление лекарственными средствами являются причинами развития возникновения депрессии.

#### *Время проведения с родными и близкими*

Совместные выходы в кино, театр, просто прогулки принесут пользу физическому и психическому здоровью. Внимание к близким людям, любовь и доверительные отношения в семье – залог благополучия всех ее членов.

#### *Двигательная активность*

Бегать в парке рано утром вовсе не обязательно, можно просто прогуляться перед сном или несколько раз в неделю посещать бассейн.

#### *Избегание стрессовых ситуаций*

Не берите работу, которую не сможете выполнить в срок, ставьте достижимые цели.

#### *Высвобождение времени для себя, своих увлечений*

Любимые книги, встречи с друзьями, положительные эмоции – основной фактор в профилактике депрессии.

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

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3-е издание, стереотипное. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017 – 214 с. – (Университетская серия). – ISBN 978-5-379-02007-1. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65284.html> (дата обращения: 4.03.2022).

2. Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.

3. Вдовина, Л.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Л.Н. Вдовина. - РнД: Феникс, 2015. - 342 с.

4. Данные Минздрава о психических заболеваниях [Электронный ресурс].- URL: <https://iz.ru/1164561/2021-05-15> (Дата обращения 02.03.2022).

5. Закоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Н. А. Закоркина. – Омск : Издательство ОмГПУ, 2019 –146 с. – ISBN

978-5-8268-2234-0. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/105309.html> (дата обращения: 4.03.2022).

6. Масалова, О. Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О. Ю. Масалова ; под редакцией М.Я. Виленского. – Москва : КноРус, 2016 – 183, [1] с. – ISBN 978-5-406-04669-2.

## РОЛЬ СКВЕРНОСЛОВИЯ В ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

*Рочева Мария Александровна, студентка 4 курса,  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №2»,  
г. Звенигород, Московская область*

**Научный руководитель:** Венедюхина Ольга Васильевна, воспитатель, ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №2».

### **Аннотация**

В данной работе представлен материал о речевой культуре человека, систематизированы и проанализированы данные исследований о пагубном влиянии сквернословия на психическое и физическое здоровье человека.

**Цель проекта** – определение роли сквернословия в здоровье человека.

### **Задачи:**

1. Определить понятия сквернословия.
2. Рассмотреть этимологию и историю происхождения сквернословия.
3. Выявить причины употребления сквернословия.
4. Проанализировать исследования медиков, психологов и лингвистов о разрушительной роли сквернословия в здоровье человека.

**Актуальность:** социальная значимость, привлечение внимания к «бранной эпидемии» и вседозволенности в речевой культуре.

**Проблема:** недооцененная в обществе тема воздействия сквернословия на здоровье человека.

**Объект исследования:** сквернословие в культуре общения.

**Предмет исследования:** разрушающая роль сквернословия в здоровье человека.

**Понятия:** сквернословие, мат, нецензурная лексика, речевая культура.

**Гипотеза:** предполагаем, что изучив и поняв сущность, причины существования, проанализировав материал специалистов-исследователей этого негативного явления в культуре людей, мы сможем определить губительную роль сквернословия в здоровье человека.

**Практическая значимость:** осознание значимости бережного отношения к своему родному языку, основе духовно-нравственной жизни человека. Проект может быть использован педагогами учебно-воспитательных организаций с целью просвещения и профилактики сквернословия в речи.

*Важнейший способ узнать человека... –  
прислушаться к тому, как он говорит...  
Язык человека – это его мировоззрение и  
его поведение, как говорит, так,  
следовательно, и думает.  
Д.С. Лихачев*

Сегодня проблема чистоты речи – одна из острых проблем, волнующих не только ученых-филологов, но и каждого уважающего себя человека. Чистая, культурная речь не может допускать сквернословия, так модного в последние годы. Нас тревожит проблема бранной речи, особенно среди подрастающего поколения, людей, от которых зависит будущее страны.

Считаем, что словесная брань – это не только невоспитанность, плохая привычка, но и унижение себя, неуважение и оскорбление тех, в чьем присутствии оно звучит. Поэтому актуально осмыслить природу сквернословия, то есть знать причины распространения ругательств, исследования в этой области и, проанализировав накопленный материал определить роль непристойных слов в здоровье человека.

#### Что такое сквернословие?

Как показывают исследования, принято различать три стилистических разряда лексики, которые разделяются по условиям употребления: *литературная, разговорная и ненормативная лексика.*

*Непристойная* лексика – это экспрессивная лексика, которую современное общество полностью запрещает в общественном месте.

На основании приведенной классификации определяем термин *сквернословие.*

Слово сквернословие происходит от праславянского слова \*skvъrнь «скверна». Согласно словарю Владимира Даля «скверна - мерзость, гадость, пакость, все гнусное, непотребство, разврат, нравственное растление; все богопротивное».

*Сквернословие* – это экспрессивные слова с неодобрительным значением, используемые с намерением или без намерения оскорбить слушающего – бранная и нецензурная лексика.

Ненормативная лексика, таким образом, включает вульгарную, бранную и нецензурную лексику и является более широким понятием, чем сквернословие. Схематично изображено в таблице 1.

Таблица 1

#### Ненормативная лексика

по нормативности	<b>нормативная</b> (допустима в любой ситуации употребления)	<b>ненормативная</b> (допустима в ограниченном числе ситуаций употребления)		
по стилистической отнесенности	<b>литературная и разговорная</b>	<b>сниженная</b> Сленг Жаргон Просторечие Вульгаризмы ( <i>харя, рожя, пузо</i> )	<b>бранная</b> ( <i>сволочь, подлец, дрянь, ублюдок</i> )	<b>нецензурная</b> 4 слова и их производные
по морально-этическому критерию (допустимости в общественном месте)	приличная  (допустима в общественном месте)	<b>Сквернословие</b>  некультурная  (неуместна, не рекомендуется к использованию в общественном месте)		неприличная  (табуирована, полностью запрещена к использованию в общественном месте)

Таким образом, сквернословие – это бранная и нецензурная лексика.



Важным признаком матерных слов и выражений является их сугубо устный характер - их нельзя писать, печатать, они устные. Этот запрет, к сожалению, стал нарушаться прессой, телевидением, современными писателями, что отрицательно воздействует на развитие современного русского языка, на культуру общения и здоровье общества.

#### *История происхождения сквернословия.*

Многие ругательства в самых различных языках имеют очень древнее происхождение, и установить точно, от каких корней они возникли, не представляется возможным. Тем не менее существует обоснованная точка зрения, что многие ругательства имеют языческое, религиозное происхождение: они использовались по отношению к языческим божествам для того, чтобы заставить эти божества сделать людям что-либо полезное, принести добро. За невыполнение возложенных на них обязательств (например, за недостаток дождя, недостаточное плодородие почвы, плохой урожай) божков, не жалея, ругали. Считалось, что ругательства могут также способствовать успеху выполнения божками их задач; а поскольку к исполнению религиозных обрядов не допускались женщины и дети, то эти слова и стали больше мужскими (при женщинах и детях нельзя произносить). Эта языческая традиция жива и сейчас: уходя на экзамен, студентка может сказать: «Ругайте меня!» - чтобы успешно сдать экзамен.

#### *Причины употребления сквернословия.*

Сквернословие как нарушение речевой способности является, по мнению психологов, следствием личностного срыва, связанного с адаптацией к современному ритму жизни. Снятие стресса, «разрядка» эмоции, которую человек переживает. Бранные слова выступают как средство «выпустить пар», снять эмоцию.

Другая причина ругательств - это средство защиты себя своего статуса и понижения статуса собеседника: ругательства в адрес другого человека делают его в глазах ругающегося более «слабым». Надо учесть, что ругательства, крик, скандал - защитное оружие слабого, того, кто боится за свое положение, престиж и привилегии.

Сквернословие используется как «самоподбадривание». Например, боксеры в профессиональном боксе нередко начинают с оскорблений, а затем, с гонгом, бросаются друг на друга с кулаками. Средневековые междоусобицы часто начинались со словесных поединков сторон - два войска друг друга оскорбляли, чтобы «было за что» броситься друг на друга.

Ругательства выступают и как средство подавления собеседника, как агрессивное средство нападения. Не случайно слова «браниться» и «поле брани» (сражения) - однокоренные слова. Брань используется именно как инструмент в сражении, как выражение агрессии. В рукопашной схватке фронтовики всегда матерились.

#### *Мнения ученых о разрушительной роли сквернословия.*

Самым важным и научно подтвержденным является то, что матерные слова опасны для здоровья, они не только способствуют снижению интеллекта, провоцируют преступления, обворовывают людей духовно, унижают и оскорбляют, но и, впитывая в себя словесную грязь, калечат людские судьбы, приводит к раннему старению и преждевременной смерти.

Группа учёных под руководством доктора биологических наук, академика РАЕН и РАМТН Петра Петровича Гаряева (1942-2020) пришла к удивительному выводу, что с помощью словесных образов человек созидает или разрушает свой генетический аппарат. Исследователи доказали, что бранные слова как бы взрываются в генетическом аппарате человека, вследствие этого происходят мутации, которые с каждым поколением ведут к вырождению человека. Учёные изобрели аппарат, который переводит человеческие слова в электромагнитные колебания. Ругается человек матом, и его хромосомы гнутся, гены меняются местами. В результате ДНК начинает вырабатывать противоестественные программы. Вот так постепенно потомству передаётся программа самоликвидации.

Другая группа учёных под руководством доктора биологических наук *Ивана Борисовича Белявского* 17 лет занималась проблемой сквернословия. Они доказали, что заядлые сквернословы живут намного меньше, чем те, кто не сквернословит. В их клетках очень быстро наступают возрастные изменения и проявляются различные болезни. Более того, сквернословие негативно влияет не только на здоровье тех, кто ругается, но и на тех, кто вынужден слушать ругательства.

Интересные эксперименты были проведены уральским ученым *Геннадием Семеновичем Чеуриным*. Он потратил 20 лет на изучение силы влияния бранных слов на человека. Ученый утверждает, что эти слова очень активно воздействуют на организм человека, со временем губя все живое, все, что растет или тянется вверх.

Гипотезу Г.С. Чеурина «О влиянии ненормативной лексики на психофизиологическое состояние живых организмов» учёным удалось доказать. Проверяли столичный центр при Минздраве РФ, технические университеты Санкт-Петербурга и Барнаула. Когда ученые «матерной» водой полили зерна пшеницы, результат удивил научный мир: зерна, политые водой, которую ругали, проросли лишь на 49 %. А потом исследователи попробовали обратный эффект – полили пшеницу водой, над которой читали молитвы. Она проросла на 96 %.

Эти исследования только подтвердили народную мудрость, давно известную дачникам и домохозяйкам: если ругаться на огороде, урожай будет слабым. А если материться, когда замешиваешь тесто — оно не поднимется.

Известный русский исследователь *В.И. Вернадский (1863-1945)* писал, например, о воде, которая способна накапливать, сохранять и передавать информацию. Доктор биологических наук *Станислав Валентинович Зенин* проводил опыты: над пробирками с водой произносились разные слова. Над одними – добрые, над другими – бранные. Аппаратура показала, что в первых частицы воды выстроились в красивые структуры, похожие на объемные снежинки, в других образовались спутанные, рваные клочки.

В XX веке японский ученый *Масару Эмото (1943-2014)* научно доказал, что вода не только воспринимает информацию, но может меняться под воздействием слова и даже мысли.

С помощью новейшего оборудования он смог заморозить и сфотографировать воду под микроскопом. То, что он разглядел на молекулярном уровне, его поразило. На фото предстали в основном кристаллы разной формы и четкости - с виду очень похожие на снежинки. Воде перед заморозкой говорили разные слова на многих языках или воздействовали на нее музыкой. Выяснилось, что форма кристаллов отражает удивительные свойства воды. *Масару Эмото* сделал вывод, что похвала влияет на воду лучше, чем просьба или требование, а сквернословие не способно породить гармоничную красоту. Очень любопытные исследования, если взять во внимание тот факт, что человеческий организм на 70 процентов состоит из воды, а мозг - на 90%.

#### *Заключение*

Проанализировав мнения ученых о воздействии сквернословия на человека, пришли к выводу, что использование бранной лексики ведет к отрицательным последствиям для говорящего, слушающего и общества в целом.

От употребления мата страдает не только психическое здоровье человека, но и физическое. Сквернословить не просто «нехорошо», а губительно. Ни одно слово, брошенное в пространство, не исчезает бесследно. Мы ответственны за каждое произнесенное нами слово, потому что и словами творим добро или зло, здоровье или болезнь - каждое слово, как капсула, наполненная силой, имеет либо созидательный, либо разрушительный потенциал.

Мы пришли к единому мнению, что сквернословие подавляет индивидуальность как говорящего, так и слушающих, приучает к стереотипным реакциям. Непристойные слова и выражения отучают человека от привычки объяснять, что он имеет в виду, от умения анализировать ситуацию и выражать свои мысли в развернутом виде.

Речь людей отражает состояние их психики, уровень их культуры. Мы как говорим, так и живем. Важно знать, что путь к здоровому образу жизни начинается с себя. Настоящий контроль - это контроль изнутри.

В заключении мы призываем помнить, что язык – это сокровище нации, богатство народа, его душа. И требует к себе бережного отношения и любви.

**Список использованных источников:**

1. Гаряев П. П. Волновой генетический код. - М., 1997. -108 с.
2. Зенин С. В. Структурированное состояние воды как основа управления поведением и безопасностью живых систем. Диссертация на соискание степени доктора биологических наук. - М., 1999.
3. Стернин И.А. Проблема сквернословия. Воронеж: Истоки, 2011.- 21 с.
4. Чеурин.Г. О влиянии ненормативной лексики на психофизиологическое состояние живых организмов. -М.: Наука, 2005.

## **ПРОФИЛАКТИКА АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ И ПРОПАГАНДА ЗОЖ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ**

*Колесников Илья, студент 3 курса группы 931  
ГБПОУ МО «Училище олимпийского резерва № 4»,  
го Чехов, Московская область*

**Научный руководитель:** Цветкова Мария Александровна, преподаватель ГБПОУ МО «Училище олимпийского резерва № 4»,

**Аннотация.**

В данной работе описываются личностные характеристики подростков с девиантным поведением и уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, подростки с девиантным поведением, респонденты, анализ, синтез, классификация, агрессия, исследование, опросник, тревожность.

Нарушения поведения подростков имеет сложную многофакторную природу, их изучение требует, во-первых, реализации системного подхода, выявляющего иерархию и взаимосвязь неблагоприятных факторов, во-вторых, - применение сравнительного анализа, сопоставляющего условия благоприятного социального развития с процессом социопатогенеза, в-третьих, реализации междисциплинарного подхода, который не позволяет замыкаться в рамках одной специализации, а напротив, предполагает использование достижений таких отраслей психологии, как возрастная, социальная, педагогическая, медицинская.

*Целью* данного исследования является составление методики профилактики асоциального поведения и пропаганда ЗОЖ среди подростков с девиантным поведением.

Исследование проводилось на базе школы в деревне Шарапово го Чехов . В исследовании принимали участие школьники с девиантным поведением 14-15 лет в количестве 60 человек. На начальном этапе работы были проведены беседы со школьниками. На основании результатов бесед мы предположили, что подростки с девиантным поведением имеют отличительные черты характера, что и стало предметом исследования.

В процессе работы были использованы следующие методики:

1. Шкала личностной тревожности Р. Кондаш.

## 2. Опросник агрессивности А. Басса и А. Дарки.

При измерении тревожности подростков с девиантным поведением мы получили следующие результаты.

Таблица 1

Уровень общей тревожности	
Общая тревожность	
От 70 до 80 баллов	50%
От 80 до 98	25%
От 98 и выше	25%

Исходя из данных таблицы, можно увидеть, что у подростков с девиантным поведением уровень общей тревожности находится на очень высоком уровне.

Таблица 2

Уровень школьной тревожности	
Школьная тревожность	
От 0 до 10 баллов	17%
От 10 до 20	33%
От 21 до 28	50%

Исходя из данных таблицы 2, мы можем сделать вывод о том, что уровень этого вида тревожности в основном находится на оптимальном уровне, что говорит о том, что респонденты в школьной обстановке и условиях обучения чувствуют себя спокойно.

Таблица 3

Уровень самооценочной тревожности	
Самооценочная тревожность	
От 0 до 17 баллов	25%
От 17 до 26	25%
От 26 до 30 и более	50%

Исходя из данных таблицы 3, можно сказать, что подростки очень зависят от мнения в обществе, из-за этого уровень самооценочной тревожности у подростков находится на очень высоком уровне.

На следующем этапе работы оценивался уровень агрессии подростков.

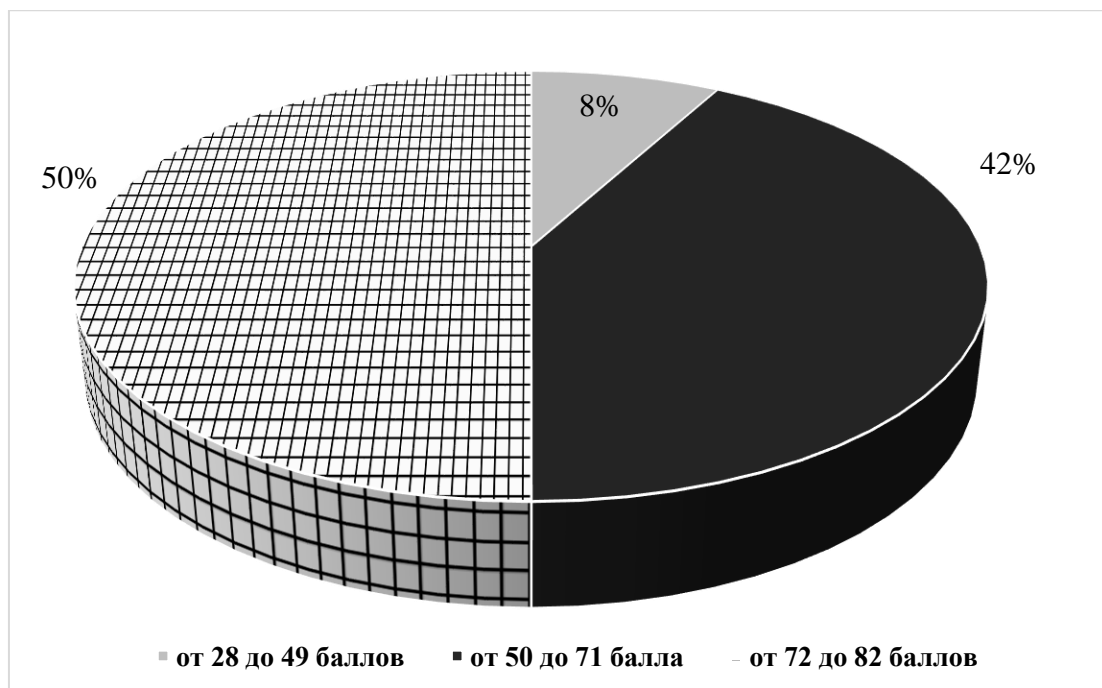


Рис. 1. Уровень агрессии подростков с девиантным поведением.

Если посмотреть на результаты диаграммы, можно сказать, что подростки с девиантным поведением имеют повышенный уровень агрессии.

В процессе работы, также, удалось провести мониторинг того, какие именно вредные привычки имеют подростки.

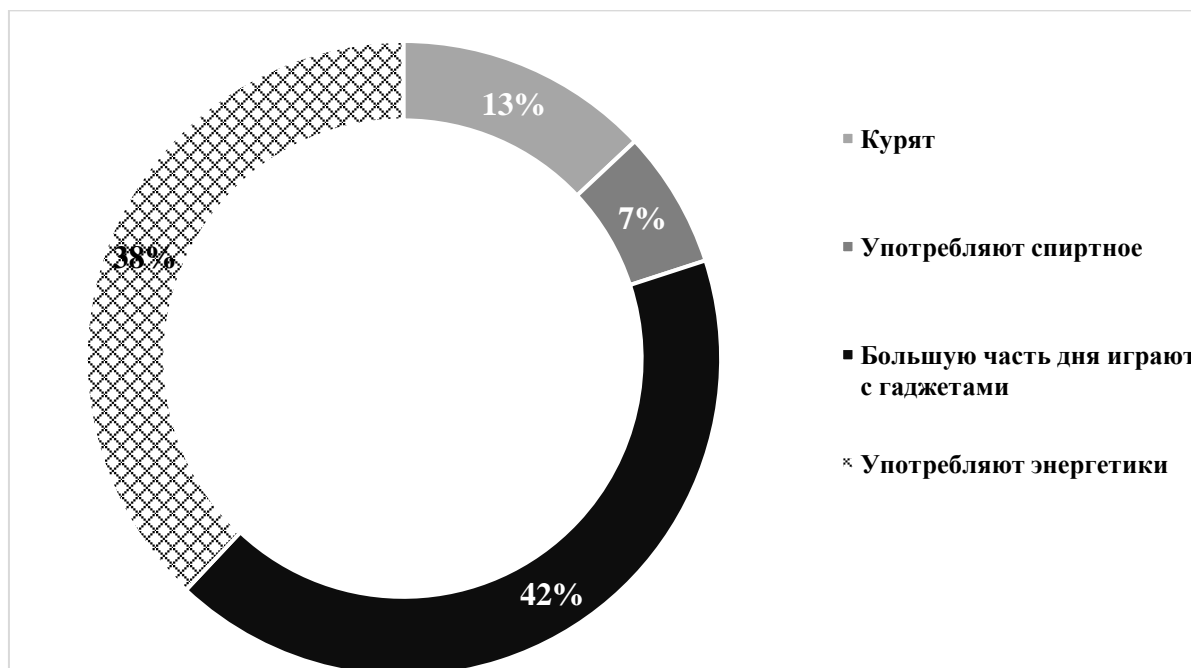


Рис. 2. Вредные привычки, которые имеют подростки

Исходя из данных диаграммы, можно увидеть, что большое количество респондентов употребляют энергетические напитки, что является большой проблемой. Также, следует отметить, что самой распространенной проблемой явилось проведение времени с гаджетами, а не курение и употребление алкоголя, однако, эти проблемы также существуют.

На основании полученных данных была разработана программа работы с детьми с девиантным поведением, которая будет апробирована в дальнейших исследованиях.

Программа направлена на профилактическую и развивающую работу с детьми девиантного поведения, отвлечение от негативного влияния улицы, приобщение через отработанные педагогические технологии к здоровому образу жизни, создание условий для физического, психического и социального благополучия. На одном из первых мест в работе с этими детьми стоит проблема сохранения физического, психического и духовного здоровья учащихся - фундаментальной основы для полноценного и гармоничного развития личности; защиты прав и интересов ребёнка из неблагополучной семьи, оказания комплексной помощи. Программа по профилактике асоциальных явлений предполагает целый комплекс социально-профилактических мер, которые направлены на оздоровление условий семейного, школьного воспитания, так и на индивидуальную психолого-педагогическую, также мер по восстановлению его социального статуса в коллективе сверстников.

*Цель программы*

1. Адаптация учащихся школы девиантного поведения в социуме.
2. Сохранение и укрепление здоровья подростков «группы риска», формирование у них навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей среды в школе, сохранения семейных ценностей по формированию здорового образа жизни.
3. Формирование личностных нравственных качеств у учащихся.
4. Социальная защита прав подростков, создание благоприятных условий для развития, соблюдение прав.

*Отличительные особенности программы*

1. Тесное взаимодействие с семьёй.
2. Сотворчество педагогов и подростков.
3. Развитие инициативы.
4. Способность педагогов к неформальному общению.
5. Создание у подростков ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования.
6. Формирование у подростков «группы риска» потребности в здоровом образе жизни.
7. Совместное участие в мероприятиях подростков, педагогов и родителей.

Таблица 4

План мероприятий по реализации программы

№	Мероприятия	Ответственный	2022-2023 г.
1	Диагностические мероприятия: анкетирование, тестирование, опрос. Изучение причин социальной дезадаптации подростков		Сентябрь, октябрь
2	Проведение коррекционной работы с подростками «группы риска»		В течение года
3	Тренинг: «Общение».		В течение года
4	Изучение и обобщение опыта на тему «Современные технологии работы с подростками с девиантным поведением»		В течение года
5	Психолого-педагогическое и сопровождение детей асоциального поведения		В течение года
6	Исследование адаптации к школе		Первый триместр
7	Классные часы: «ЗОЖ – залог здоровья»		В течение года
8	Исследование здоровья подростков «группы риска» с помощью анкетирования		1 раз в полгода

№	Мероприятия	Ответственный	2022-2023 г.
9	Работа Совета старшеклассников: - контроль за курильщиками на территории школы; - проведение профилактических бесед с детьми «группы риска». Темы. Вредные привычки. Наше здоровье в наших руках. Кто скажет вредным привычкам нет. Суд над вредными привычками. Компьютер- враг или друг.		В течение года
10	Игры: Интеллектуально-познавательная игра «Я и мой мир» Деловая игра: «Монополия» Правовая игра «Мой взгляд» Игра «Школа безопасности»		Декабрь, Февраль, апрель
11	Контроль за успеваемостью, работоспособностью, утомляемостью детей «группы риска»		Один раз в триместр
12	Проведение «Дней здоровья». Привлечение к участию детей «группы риска»		1 раз в месяц
13	Акция: «Вредные привычки – враг!»		ноябрь
14	Проведение классных часов и бесед с родителями по вопросам сохранения здоровья		1 раз в триместр
15	Спортивно-оздоровительные мероприятия: -привлечение к участию в спортивных соревнованиях, -кружках и секциях.		В течение года
16	Просветительская работа с учителями		В течение года
17	Родительские лектории: «Уют и комфорт в вашем доме», «Учим ли мы наших детей любить?», «Нравственные законы жизни», «Взаимодействие людей друг с другом», «Мальчики и девочки. Почему они разные?»		В течение года
18	Проведение семейных праздников: 8 марта, масленица, Пасха		2 полугодие
19	Профориентационная работа с учётом состояния здоровья.		Апрель-май

Подводя итог, можно выделить условия, при которых профилактика посредством установки на здоровый образ жизни будет эффективной в работе с девиантными подростками:

- создание социально-поддерживающего окружения, социокультурной и физкультурно-оздоровительной среды и активного вовлечение в нее подростков;
- использование здоровьесберегающих и оздоровительных технологий, технологий обучения здоровью и воспитания культуры здоровья;

• увеличение программ, направленных на формирование здорового образа жизни и информирования о негативных последствиях девиантного поведения и вреде курения, алкоголя, наркотиков на здоровье подростков.

**Список использованных источников:**

1. Гордин, А. Ю. Наказание и поощрение в воспитании детей / А.Ю. Гордин. - М.: Просвещение, 1989.
2. Змановская, Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр / Е.В. Змановская. – М.: Издательский центр «Академия», 2004.
3. Змановская, Е. В., Рыбников, В. Ю. Девиантное поведение личности и группы: Учеб. пособие / Е.В. Змановская, В. Ю. Рыбников. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.
4. Лишин, О. В., Лишина, А. К. Норма и патология личностного развития (Основы профилактики и коррекции): монография / О. В. Лившин, А. К. Лившина. - М.: АП-КиППРО, 2009.
5. Миннегалиев, М. М. Роль физической культуры и спорта в профилактике девиантного поведения учащейся молодежи / М.М. Миннегалиев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы Междунар. науч.- практ. конф. - Уфа, 2010.
6. Новичкова, Н. Г. Педагогическая коррекция девиантного поведения подростков средствами физической культуры: дис. канд. пед. наук / Н. Г. Новичкова. - Челябинск, 2009. [Электронный ресурс].- URL: <http://www.dissercat.com/content/pedagogicheskaya-korreksiya-deviantnogo-povedeniya-podrostkov-sredstvami-fizicheskoi-kultur.html> (Дата обращения 7.12.2015).
7. Профилактика девиантного поведения школьников средствами психологического сопровождения учебно-воспитательного процесса / под общ. ред. Ю.А. Клейберга, Г.В. Юдаковой. – Ульяновск.: 2004. - 416 с.
8. Тагирова, Г. С. Психолого-педагогическая коррекционная работа с трудными подростками / Г.С. Тагирова // Педагогическое общество России. - 2003.

## **ДИАГНОСТИКА ОБЩЕСТВЕННЫХ ПОЗНАНИЙ И ЗАБЛУЖДЕНИЙ В ПРАВИЛАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Шевчук Денис Алексеевич, студент 3 курса  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»,  
г. Чехов, Московская область*

**Научный руководитель:** Зюбина Елена Вячеславовна заместитель директора по учебной работе, преподаватель, ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4».

**Аннотация:** в данной работе проводится исследовательская работа по вопросу ошибок людей в занятиях ЗОЖ. В работе так же представлены теоретические материалы для оценивания вопроса, а также практические методы исследования.

**Ключевые слова:** ЗОЖ (здоровый образ жизни), мифы, здоровье, спорт, рассуждения, метод, средство, воспитание.

Актуальность. В современном мире огромное количество людей стремится к сохранению здоровья, и одним из путей достижения данной цели они видят в правильном питании и занятии спортом. Это потребность общества привела к огромному



количеству предложений со стороны социальных сетей и других интернет ресурсов о способах и методах ЗОЖ. Однако в этом же и заключается проблема всеобщего ресурса, огромный поток не контролируемой информации который доступен всем. В этом потоке информации огромное множество противоречивых сведений.

Сейчас в интернете очень много информации о здоровом образе жизни. Статьи и рекомендации о «правильном» и «не правильном» встречаются везде, - на страницах модных журналов и спортивных сайтах, популярных форумах и у известных блогеров. А провозгласить себя нутрициологом или фитнес-инструктором сейчас может каждый, даже не имея достаточной подготовки и образования. Из-за этого страдает огромное количество людей, желающих или пытавшихся начать вести здоровый образ жизни.

Очень важно не только показать людям необходимость здорового образа жизни, а также сформировать правильные представления о правилах ведения здорового образа жизни. Помимо пользы из-за незнаний или расположения дезинформации о представлении ЗОЖ можно нанести тяжкий или непоправимый вред здоровью.

Наиболее распространенные мифы о спорте включают в себя следующее:

Чем больше физических упражнений — тем лучше для здоровья. Это утверждение толкает новичков на совершение распространенной ошибки — проводить в спортзале по несколько часов. Но слишком интенсивные занятия спортом наносят организму не меньший вред, чем малоподвижный образ жизни. Они приводят к проблемам с суставами, мышцами и сердечно-сосудистой системой.

Так же в крупных городах часто можно наблюдать вот такие проблемы: стресс, неправильный режим сна, неправильное питание, и другие факторы поражают наш организм и дают негативные последствия.

По данным по данным научных исследований, здоровье человека в большей степени зависит от его образа жизни нежели других факторов. ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) утверждают, что: здоровье человека на 50-55 % определяется условиями и образом жизни, на 25 % - экологическими условиями, на 15-20 % оно обусловлено генетическими факторами и лишь на 10-15 % - деятельностью системы здравоохранения. Эти цифры наглядно показывают нам, что для нашего здоровья, прежде всего, важно постоянное внимание, а наше здоровье – это здоровье следующего поколения.

Одним из элементов по ведению здорового образа жизни стало активное применение искусственно синтезированных витаминно-минеральных комплексов. Однако их применения, вызывает споры в научной среде: есть как активные сторонники, так и противники. Последние утверждают, что применение искусственно синтезированных витаминов и минералов не оказывает необходимого эффекта, ведь в большинстве случаев они находятся в таблетках в биологически недоступных формах. А сторонники утверждают, что их применение — это единственный способ восполнить дефицит витаминов и минералов. Вероятно, что обе стороны правы, но окончательно решение принимать или препараты нет остается за тобой.

Необходимо помнить, что применение любых витаминных комплексов должно происходить после консультации с врачом. Мы часто пренебрегаем этим и следуем совету своих друзей или родственников. Однако, следует помнить, что как хватка витаминов в организме, так и их переизбыток приводят к развитию различных заболеваний. Не разумное применение различных препаратов может привести к последствиям, в лучшем случае вещества могут быть взаимно заменимыми и просто вытеснят друг друга из организма, тогда все процедуры были проделаны впустую.

Следующим элементом введения ЗОЖ является физическая активность. Современная транспортная система практически полностью лишила человека самостоятельному передвижению. Это снижает мышечный тонус, появляется постоянная усталость и упадок настроения. Постоянная работа за компьютером способствует развитию остеохондроза шейного отдела позвоночника, перегружает органы зрения, вызывает

застаивания крови в нижних конечностях. Малоподвижный образ жизни оказывает влияния негативное на работе всего нашего организма.

Многие люди, не желают нанимать специалистов для тренировок в зале или дома и предпочитают заниматься самостоятельно. Желая поскорее добиться желаемого результата, люди начинают пытаться выполнить сверх нагрузку, что мало того, что не несёт пользы, так и очень губительно для организма. Любая нагрузка должна быть контролируемая и постепенная. Если вы уже набрали определённую форму и хотите просто поддерживать её, достаточно выполнять ряд упражнений с не большой интенсивностью и тогда здоровое тело, и красивая фигура не будут двумя противоположностями.

Утром обязательно нужно выполнять физические упражнения. Конечно, тем, кому это в радость. А если раннее пробуждение не приносит удовольствия, то положительный результат не будет достигнут. Поэтому заниматься гимнастикой или другим видом спорта нужно в то время, когда это будет приятно конкретному человеку;

Приняв все перечисленные факты, мы убедились, что необходимость в ЗОЖ есть. Однако мало просто заниматься им, нужно правильно и рационально подходить к этому вопросу. Поэтому проведём исследование в сфере здоровья и спорта людей.

Нужно выяснить действительно ли «народные методы» могут приносить пользу: лечить болезни, укреплять иммунитет, укреплять сердечно сосудистую и эндокринную систему. Большинство людей не задают вопросы, а действительно ли это поможет мне, чем очень усугубляют своё положение и зачастую вызывают у себя те или иные болезни.

Для более детального анализа общественного мнения о ЗОЖ рассмотрим статистику людей, ведущих здоровый образ жизни с 2000 по 2021 год, с промежутками в десятилетие.

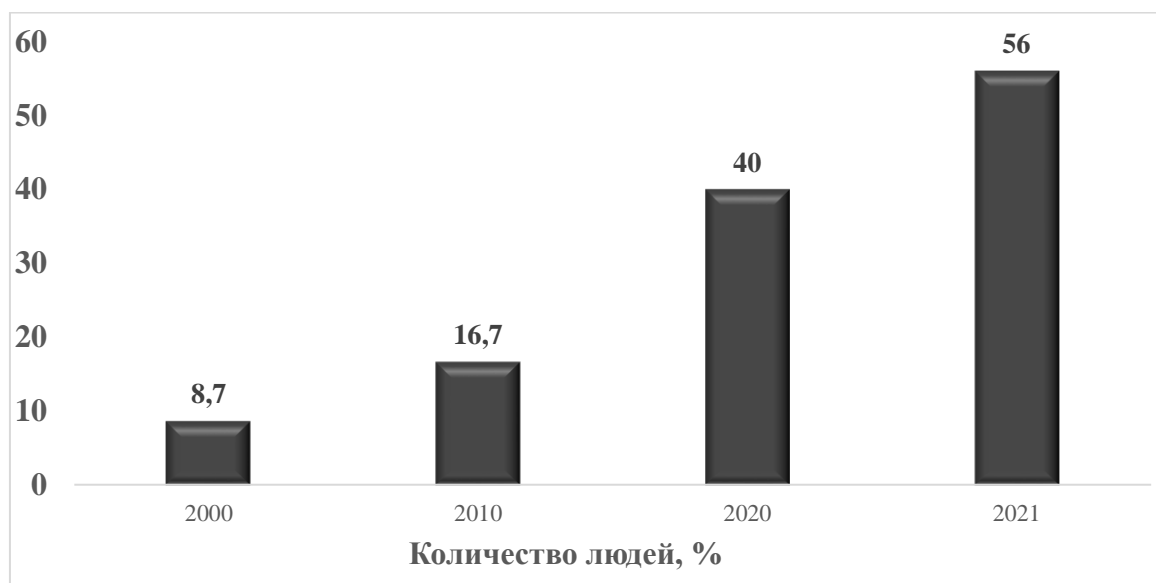


Рис. 1. Количество (%) населения России, ведущих здоровый образ жизни.

Анализируя данную диаграмму, мы видим, что, количество населения, ведущее здоровый образ жизни в 2021 году по сравнению с 2000 годом, выросло примерно на 48 %, здесь может быть много различных факторов, влияющих на такой высокий прирост, о них мы поговорим в следующей работе.

Практически все опрошенные спортсмены и любители активной жизнедеятельности удовлетворены результатами своих трудов. Как отмечают опрошенные общее состояние, настроение, самочувствие и результаты стали значительно выше. В последние годы среди населения укрепился интерес к здоровому образу жизни, о чем

свидетельствуют данные исследования НИЦ социально-политического мониторинга Института общественных наук РАНХиГС.

Исследователи изучали поведенческие стратегии, которые выбирают россияне в отношении своего здоровья, и то, как они сами его характеризуют. Так, жители России чаще положительно оценивают состояние своего здоровья. Число тех, кто курит или употребляет алкоголь, также сократилось, хотя, как отмечается в исследовании, незначительно.

Не менее важным является вопрос исследования: «Что сами респонденты считают важным в ЗОЖ». При проведении опроса, было выявлено, что рациональное питание, здоровый сон, отказ от вредных привычек и спорт имеют примерно равное соотношение в среднем от 50 до 60 % респондентов отмечали эти направления, что отражено на рисунке 2.

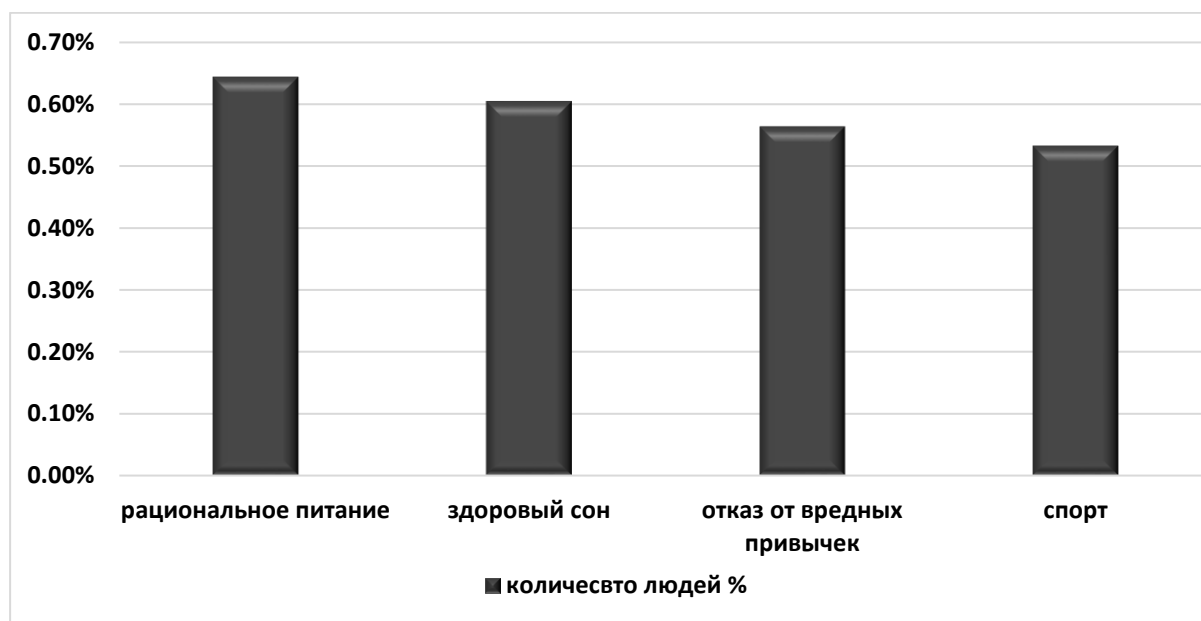


Рис. 2. Наиболее важные аспекты ЗОЖ по мнению респондентов в %.

Исследовав данные вопросы, мы видим, что существует необходимость предоставления правильной информации рядовым пользователям ЗОЖ.

Изучив статистику по ведению здорового образа жизни, исследовав в работе мифы о правильности ведения ЗОЖ, были выявлены ряд проблем:

- отсутствие достоверной информации о сохранении здоровья и ведении здорового образа жизни;
- невозможность получения консультаций со стороны специалистов в медицинской и спортивной сфере.

Предлагаю разработать и создать электронную платформу в виде социальной программы-общедоступного форума «Правила ЗОЖ ведут специалисты», на котором каждый пользователь сможет задать интересующие его вопросы или просмотреть ответы на похожие вопросы других пользователей или прочитать актуальную информацию по правилам ЗОЖ.

С поддержкой городской администрации и специализированных медицинских работников (диетологов, педагогов физической культуры, врачей) данный проект может быть очень удачно реализован и базироваться на межрегиональном уровне в сети интернет.

Сохранение здоровья – это целый комплекс действий, манипуляций, в которые входят правильное питание, адекватные физические нагрузки, приемлемый объем сна. Очень важно соблюдать нормы здорового образа жизни уже сейчас, потому что потом

может уже не быть той возможности, как полной, так и частичной для восстановления здоровья своего организма.

По моему мнению разобраться в правильности и разумности своих действий по обеспечению благоприятных условий для своего здоровья могут помочь только специалисты. Чтобы как можно больше минимизировать случаи не правильного применения знаний о ЗОЖ необходимо предоставлять полную информацию на социальных платформах. Таким образом мы сможем показать чёткую направленность действий в ЗОЖ и пресечь все отклонения по незнанию и минимизировать дезинформацию в сети интернет.

Эта тема требует последующего изучения и требуется выставить её на уровень района и государства. В народе есть такое высказывание: «В здоровом теле здоровый дух». Если мы сможем сократить количество людей, болеющих простыми заболеваниями, это значительно сократит нагрузку на мед персонал в поликлиниках и больницах, а также поможет сохранить здоровье нации.

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

1. Кудеров М., Кудерова Ю., Максименко А. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл. - изд. Манн, Иванов и Фебер (МИФ), 2019.- 224с.
2. Том Рат Ешь, двигайся, спи: Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие. – М.: ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2014.-203с.
3. Здоровый образ жизни. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://probolezny.ru/rasstroystvo-depressivnoe>
4. Статистика и опрос. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://meduniver.com/Medical/profilaktika/zrodovii\\_obraz\\_gizni\\_i\\_smert.html](https://meduniver.com/Medical/profilaktika/zrodovii_obraz_gizni_i_smert.html)

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Шиндяйкин Кирилл Евгеньевич, студент 3 курса  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»,  
г. Чехов, Московская область*

**Научный руководитель:** Зюбина Елена Вячеславовна заместитель директора по учебно-воспитательной работе, преподаватель высшей категории, ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4.

**Аннотация:** в данной работе проводится исследование по вопросу понимания здорового образа жизни у подростков. В работе также представлены теоретические материалы для оценивания вопроса, а также практические методы исследования.

**Ключевые слова:** ЗОЖ (Здоровый Образ Жизни), подросток, здоровье, педагог, дети, метод, форма, средство, воспитание, родители.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большую актуальность. На ухудшение состояния здоровья влияют различные факторы, как внешние, так и внутренние.

За последние годы отмечается тенденция ухудшения здоровья подрастающего поколения, обусловленная целым рядом причин, таких, как снижение материального благополучия значительной части населения, ухудшение экологической ситуации, ослабление инфраструктуры здравоохранения, возрастание учебной нагрузки, отсутствие культуры здоровья в обществе. Ситуация усугубляется тем, что сами дети далеко не

всегда осознают значимость здоровья, как необходимого условия жизни и нередко пренебрегают элементарными нормами заботы о нем, что в свою очередь ведет к росту соматических заболеваний, функциональных отклонений, психических и сексуальных расстройств.

По этой причине проблема здоровья обучающихся становится приоритетной для образовательной системы современной школы. Все это согласуется с основными требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования (далее Стандарт): отражено в предметных результатах изучения предметной области "Физическая культура» и выражается в понимании обучающимися роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья

Сегодня в России, в целом, прогрессирует проблема ухудшения состояния здоровья не только пожилых людей и наследственно больных, но и такой группы населения, как старший подростковый возраст. С развитием технического прогресса образ жизни подростков резко изменился. Первой причиной является влияние гаджетов на подростков, которое не может отразиться на их здоровье.

Второй причиной является то, что стало популярно употребление энергетических напитков среди молодежи, что, также, может негативно отразиться на состоянии здоровья.

Третьей причиной заключается в несформированности ценностных ориентаций на сохранение здоровья объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни у родителей и их детей. [1]

Известно, что индивидуальный образ жизни активно формируется в подростковом возрасте. Это связано с развитием у подростков таких важных психических процессов, как самоконтроль, внутренний план действий, абстрактно-логическое мышление, рефлексия, самосознание, самооценка. Эти процессы обуславливают столь важную для подростков возможность самим определять свой образ жизни. Следовательно, именно на этом этапе взросления важно побудить подростков к формированию полезных привычек, научить их управлять своим поведением и таким образом актуализировать субъектность в сбережении и укреплении здоровья.

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет предположить, что одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья подростков является формирование у них знаний о здоровом образе жизни.

Экспериментальное исследование особенностей диагностики сформированности знаний о ЗОЖ проводилось на базе лицея №4 г. Чехов. Выборка составила 20 человек, из числа учащихся 11 класса.

Во время исследования была проведена работа по изучению литературных источников и первоначальное анкетирование для проверки уровня знаний у подростков о здоровом образе жизни.

Далее в процессе работы был проведен педагогический эксперимент, который заключался в использовании приемов, соответствующих возрастному развитию школьников, а именно игры, викторины, конкурсы, праздники, уроки здоровья, спортивные соревнования для развития формирования здорового стиля жизни подростков в процессе физического воспитания.

В начале работы каждому подростку была предложена анкета, вопросы которой направлены на выявление представлений подростков о здоровом образе жизни и их готовности к ведению здорового образа жизни, включая их представления о состоянии своего здоровья, отношении к урокам по физической культуре.

Вопросы анкетирования:

1. Как ты проводишь свое свободное время?
2. Слышал ли ты что-либо о табаке и алкоголе?
3. От кого вы в первый раз узнал о табаке и алкоголе?

4. Как влияют алкоголь и табак на здоровье человека?
  5. Как ты считаешь, сможешь ли ты, когда вырастешь, обходиться без употребления вредных веществ (табака и алкоголя)?
  6. Хотел бы ли ты, чтобы уроки по физической культуре стали веселее?
  7. Хотел бы ли ты, чтобы на уроках физкультуры проводились игры, соревнования?
  8. Хотел бы ли ты, чтобы уроков физкультуры в школе было больше?
- Проанализировав полученные результаты, можно сделать следующие выводы:

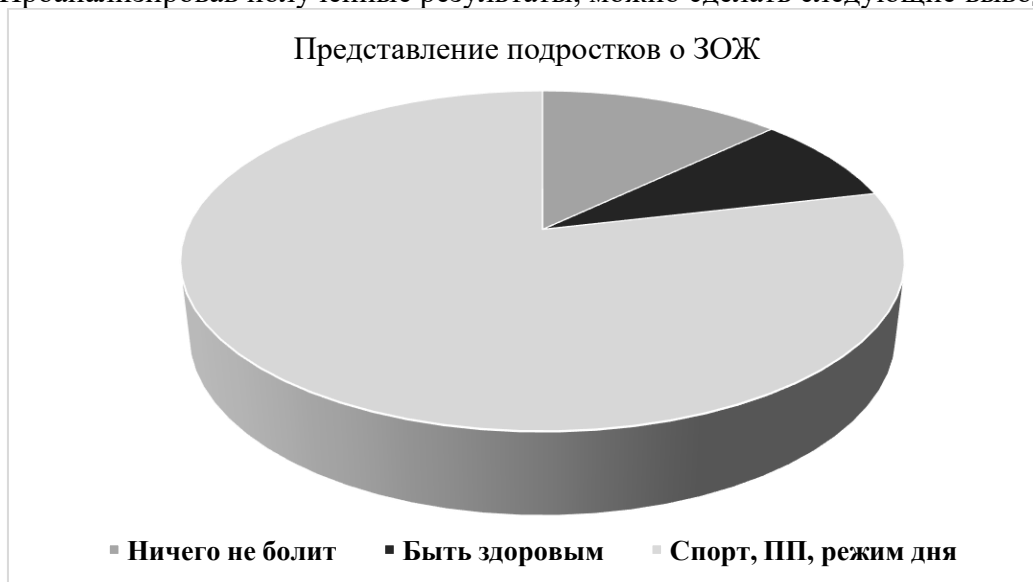


Рис. 1. Ответ на вопрос анкеты «Что такое здоровый образ жизни?»

Исходя из ответов респондентов, по диаграмме можно увидеть, что подростки имеют низкое представление о понятии здоровый образ жизни. 23% опрошенных считают, что ЗОЖ – это отсутствие заболеваний. 15% респондентов считают, что ЗОЖ – это состояние здоровья, однако, 62% опрошенных все-таки имеют представление о понятии ЗОЖ, хоть они и поверхностны.

Отношение к состоянию своего здоровья у подростков не совсем адекватно. 45% респондентов считают, что у них отличное состояние здоровья, 22% часто болеют, 23% считают свое здоровье не очень хорошим, а 10% респондентов считают состояние своего здоровья удовлетворительным.



Рис. 2. Отношение респондентов к состоянию своего здоровья

Следовательно, большинство учащихся класса склонны придерживаться ведущих принципов ЗОЖ, но реализуют их не всегда последовательно и постоянно.

В целом, дети, старшего школьного возраста, имеющие большой объем движений в течение дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно - сосудистой и дыхательной систем, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям.

Исследования показывают, что интенсивные занятия спортом в раннем возрасте приводят к хроническим заболеваниям суставов, лордозам и кифозам, раннему закрытию зон роста.

Поэтому следует отметить еще раз, что занятия физическими упражнениями необходимо дозировать с учетом индивидуальной чувствительности организма к ней, суточной и сезонной ритмики, возрастных особенностей, а также климатогеографических и социальных факторов.

Правильно организованная двигательная активность - важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста.

В ходе исследования была составлена программа внеурочных занятий с подростками.

Таблица 1

Перечень запланированных мероприятий

№ занятия	Наименование разделов, тем занятий	Кол-во часов	Вид занятия
1	«Турнир по волейболу между классами»	1	Пластическая гимнастика, подвижные игры. Рефлексия
2	«Русские игры»	1	Народные игры, подвижные игры, спортивные игры, релаксация, прогулка. Беседа на тему «Влияние вредных привычек на организм человека», Рефлексия
3	«Зимние игры»	1	Спортивная эстафета. Рефлексия
4	«День здоровья»	1	Открытый урок по пропаганде ЗОЖ.
5	«Всемирный день здоровья»	1	Веселые старты. Рефлексия
6	«Не вреди своему здоровью»	1	Квест, свободная двигательная активность. Рефлексия
7	«Открытый урок по физической культуре»	1	Аэробика, игровые упражнения, игровые задания с предметами и без них, прогулка. Беседа на тему «Режим дня», Рефлексия
8	«Народный фольклор и здоровый образ жизни»	1	Народные игры, подвижные игры, музыкально-подвижные игры с элементами драматизации, Рефлексия

Наше исследование позволило установить, что занятия внеурочными формами занятий физической культуры (викторины, игры и др.) благоприятно влияют на сохранение и укрепление здоровья и мотивацию к активному образу жизни. При обработке данных был сделан вывод, что подростки делятся на три уровня:

Высокий уровень: характеризуется наличием знаний о здоровье как физическом, психическом и нравственном благополучии, как о способности к саморазвитию потенциалов собственного организма и личности, о ЗОЖ как совокупности форм и способов жизнедеятельности, дающих возможность личности всесторонне развиваться и совершенствоваться.

Поверхностный уровень: знания фрагментарны. В основных понятиях ориентируются с трудом, знания в основном бытового характера, приобретенные стихийно, не всегда соответствуют реальности, интереса к собственному ЗОЖ почти не проявляет.

Низкий уровень: не способен отвечать на поставленные вопросы беседы и анкеты, по существу.

Результаты нашего исследования подтверждают то, что изучение роли физической культуры в формировании здорового образа жизни школьников 16-17 лет важны и актуальны в связи с потерей здоровья учащихся во время обучения в школе.

Большинство школьников недостаточно физически развиты, у них нет умений и навыков во многих жизненно важных видах физкультурно-спортивной деятельности, многие из них систематически не получают необходимой физической нагрузки, находятся в состоянии хронической гиподинамии. Все это отрицательно сказывается на здоровье, структуре и динамике заболеваемости, физической дееспособности юношей и девушек.

Таким образом, в процессе воспитания мы планомерно должны формировать у школьников навыки здорового образа жизни, который характеризуется как влечение к занятиям физическими упражнениями с целью развития своих способностей, укрепления здоровья. Без осознанного желания, стремления самих учащихся совершенствовать свои физические возможности нельзя достаточно успешно осуществлять их физическое воспитание и сформировать здоровый образ жизни.

#### **Список использованной литературы**

1. Анализ и оценка здоровья детей / А.З. Лихтшангоф, В.К.Юрьев, В.В.Юрьев, А.С.Симаходский // Здоровье и образование: Материалы Всероссийского научно-практического семинара (7 - 9 декабря 2009 года). - 2010.

2. Ашмарин Б.А. - Теория и методика физического воспитания: Учебник. - М.:Академия, 2004.

3. Ашмарин Г.А. - Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие - М.: Академия, 2005.

4. Белякова, Р.Н., Овчаров, В.С. Современное состояние физического воспитания учащихся / Р.Н.Белякова, В.С.Овчаров // Физическая культура и спорт в современном образовании: методология и практика. Научно-теоретическая конференция. Кн. первая. - 2010.

5. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2005.

### **ДИАГНОСТИКА СФОРМИРОВАННОСТИ ПОНИМАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Бердников Сергей Александрович, студент 3 курса  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»,  
г. Чехов, Московская область*

**Научный руководитель:** Зюбина Елена Вячеславовна, заместитель директора по учебной работе, ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4».



**Аннотация:** в данной работе проводится исследовательская работа по вопросу понимания здорового образа жизни у дошкольников. В работе также представлены теоретические материалы для оценивания вопроса, а также практические методы исследования.

**Ключевые слова:** ЗОЖ (Здоровый Образ Жизни), дошкольник, здоровье, педагог, дети, метод, форма, средство, воспитание.

Актуальность. В наше время здоровье считается основой жизни взрослых людей и детей. Модернизация в области образования, сильно отражается на детях, посещающих учебные заведения. Если человек понимает для себя значение здорового образа жизни, то у него есть задатки реализоваться во многих сферах.

Дошкольная ступень считается наиболее подходящей с целью выработки здорового образа жизни (ЗОЖ). Детство – исключительный момент жизни человека, в ходе которого складывается здоровье. В этот период важно обучить детей понимать, насколько драгоценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни. ЗОЖ – это не просто комплекс освоенных познаний, а стиль существования, соответственное действие в разнообразных ситуациях. Основные понятия о здоровом образе жизни формируются на стадии взросления ребенка, во время формирования его как личности. И чем больше ребенок будет осведомлен в этом вопросе, тем проще ему будет в дальнейшем следить за своим здоровьем.

В современном мире у большинства родителей очень мало времени полноценно заниматься детьми; экологическая ситуация с каждым годом ухудшается; не полных семей становится больше, все это напрямую воздействует на общее состояние детей. Со стороны управляющей власти необходимо увеличить степень социальных гарантий для ребенка в плане физического развития.

Таким, образом рассмотрев неблагоприятные воздействия внешней среды, такие как проблемы социального характера, можно понять, что нельзя не до оценивать значение заботы о здоровом образе жизни детей. Будущее государства напрямую зависит от здоровья детей и молодежи.

В процессе диагностики сформированности понимания здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, мною было замечена нестыковка: существует очень маленькое количество информации о методиках обучения дошкольников ЗОЖ и очень большая социальная потребность в данном процессе.

Проблемой исследования является вопрос: как же можно изучить сформированность у детей самого понимания о ЗОЖ?

Целью исследования является проверить, на основе теоретических и практических, полученных экспериментальным путём данных, а также проверить насколько сформировано понимание понятия ЗОЖ у дошкольников в детском саду.

Основываясь на понимании цели исследования были сформированы задачи для дальнейшего их решения и, решив которые, мы получим данные для вывода:

- Необходимо понять и понимать кто такие дошкольники.
- Понять, что такое ЗОЖ и все его составляющие.
- Найти методики и способы создания понимания о здоровом образе жизни дошкольников.
- Доступными методами изучить сформированность понимания ЗОЖ у группы детей дошкольной группы.

Организация исследования: в данном исследовании в центре внимания находятся дошкольники, являющиеся наиболее доступными для прививания им ЗОЖ. На протяжении всего дошкольного периода у детей они проходят стадии социализации, нарастания новых психических процессов, а также формирование личности.

Для того чтобы понять, до какой степени сформировано понятие ЗОЖ у дошкольников, существуют специальные методы, на основе которых была проведена диагностика. Чтобы использовать эти методы, было взято 30 детей группы дошкольников в возрасте от 5-7 лет.

Для более точного определения уровня знаний у детей, были сформированы показатели, на которые мы будем равняться в дальнейшем:

- насколько ребёнок заинтересован в ЗОЖ;
- насколько полноценно представлено понимание у детей о ЗОЖ;
- способность ребёнка самостоятельно применять имеющиеся знания о ЗОЖ в повседневной жизни.

Далее представлены два примера методик из работы.

Методика «Неоконченные предложения» (автор В.А.Деркунская):

Целью данной методики стоит задача изучить особенности ценностного отношения детей дошкольного возраста к своему здоровью и здоровью человека, здоровому образу жизни.

Воспитатель приглашает ребенка поиграть. Он начинает предложение, а дошкольник его заканчивает первой пришедшей в голову мыслью. Между предложениями воспитатель может сделать паузу, если ребенок устанет или начнет отвлекаться.

Таблица 1

Предложения для беседы

Здоровый человек — это...
Мое здоровье...
Иногда я болею, потому что...
Когда я болею, мне помогают...
Когда у человека что-то болит, он...
Я хочу, чтобы я всегда был здоров, потому что...
Когда я думаю о здоровье, то представляю себе...
Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется...
Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы загадал...
Когда я попадаю в опасную для здоровья ситуацию, то...
Когда мои друзья болеют, то я...
Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю...

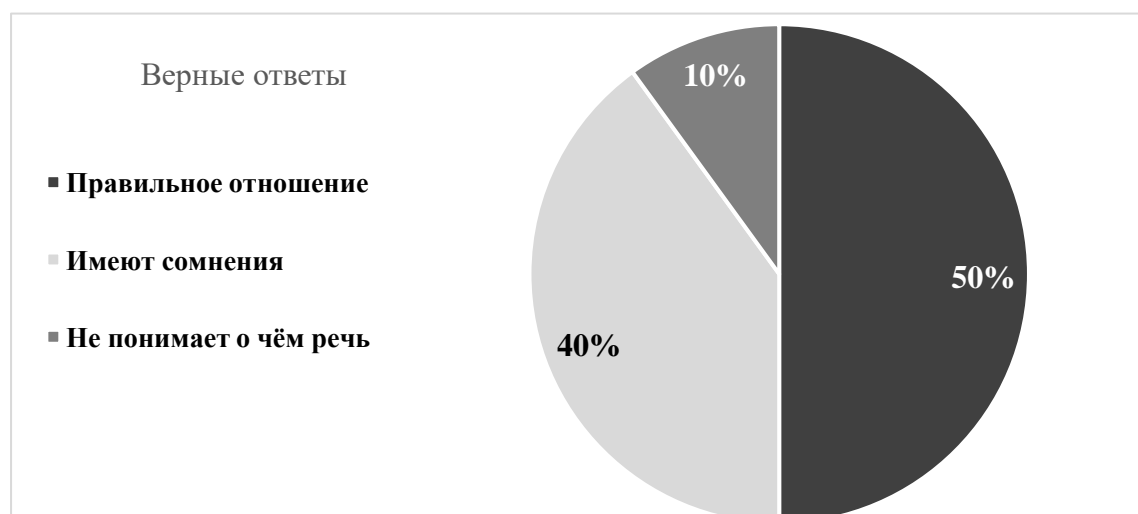


Рис. 1. Ответы респондентов

Обработка результатов. По характеру ответов, а именно оценивая такие фактора как: реакции ребенка, его ассоциации и мысли, которые он излагает, продолжая предложение, мы делаем вывод об особенностях отношения ребенка к здоровью, его понимания и то как он это излагает. Обращая внимание на эмоциональность детских высказываний, этот параметр также является своего рода показателем отношения к здоровью, переживаний, связанных с ним.

Таким образом, исходя из данных полученных этим методом, мы можем понять, что 50% (15 Детей) имеют вполне правильное отношение к здоровью, 40% (12 Детей) по некоторым вопросам имеют сомнения, 10% (3 Ребёнка) не совсем понимали, о чем идет речь.

Беседа с детьми для выявления уровня сформированности понимания об основах ЗОЖ:

Цель у данного метода является формулировка вывода об уровне знаний в области ЗОЖ, после самой беседы.

Таблица 2

Вопросы беседы

Ребята, а что такое здоровье?
Давайте, дети, подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?
А зачем мы гуляем?
Какая пища полезна человеку?
Зачем детям нужно спать днем?
Почему люди болеют?
Может ли человек заболеть, находясь дома??

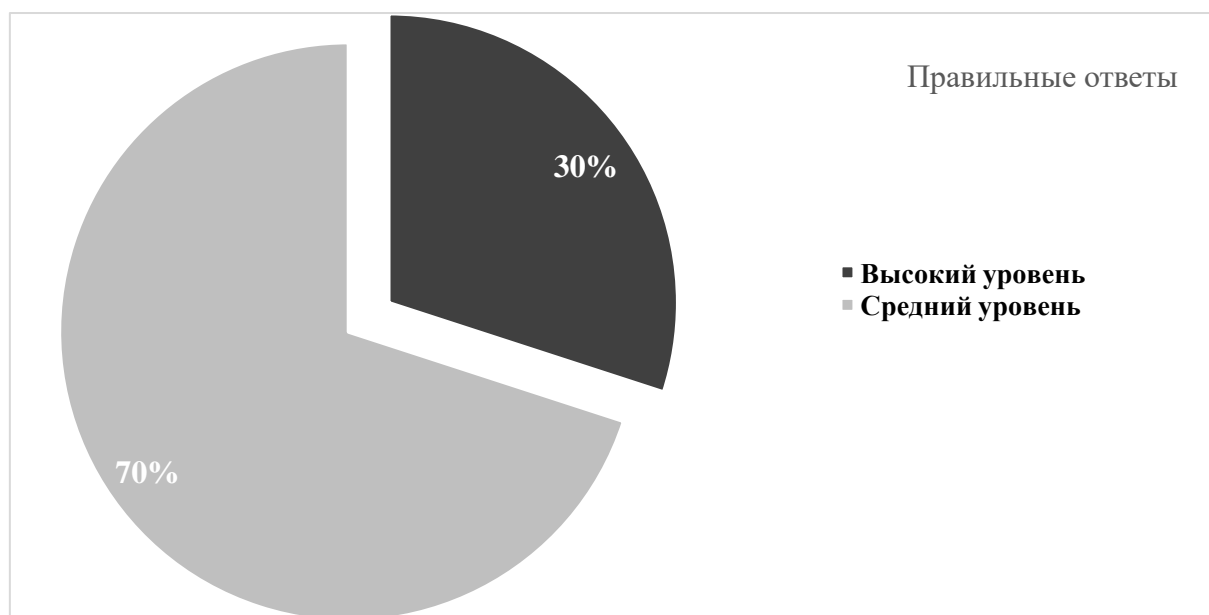


Рис. 2. Ответы респондентов

Обработка результатов: На основании проведения индивидуальной беседы с каждым ребенком группы, нами были получены следующие результаты: Семь детей с высоким уровнем сформированности представлений об основах ЗОЖ это 30%: дети, у которых полные, четкие, конкретные представления о здоровом образе жизни: у них сформирована потребность в оздоровительных мероприятиях, проявляется привычка в укреплении своего здоровья. Двадцать один ребёнок со средним уровнем это 70%: у них проявляется наличие представлений о здоровом образе жизни, проявляются навыки в оздоровительных мероприятиях – носит ситуативный характер. Также наблюдается

расхождение между представлением о здоровом образе жизни и проявлением этих представлений в конкретной ситуации. А вот с низким уровнем, к которому относятся: дети, ориентирующиеся в системе основ формирования здорового образа жизни, однако не в абсолютном объеме, не имеющие осмысленного использования данных познаний в повседневной жизни, заинтересованности к здоровью сберегающей деятельности не было выявлено.

Результаты и выводы исследования. При обработке данных был сделан вывод: у большей части дошкольников сформированы определённые понятия о ЗОЖ, но при выполнении некоторых из них просят поддержки у старших. Имеют осознание о собственном организме, о связи человека и окружающей среды, но этими познаниями в обыкновенной жизни не используют, заинтересованность к ЗОЖ средняя.

Отталкиваясь от вывода, который мы сформулировали из данных, которые были получены из исследования, можно сказать, что данные познания и навыки детей можно модернизировать. С этой целью необходимо проводить особые работы (беседы, уроки и т.п.).

В целях увеличения уровня познаний у дошкольников в ходе работы был разработан план программы. А конкретно программа содержит в себе: систему уроков, которые будут содержать познавательные материалы в виде таких тем: «Тело человека», «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!», «Правила гигиены», а также «Мой день», которая расскажет детям о важности распорядка дня. Также для увеличения уровня познаний и вовлеченности, на детей, будут использоваться и практические методы: «Дыхательные гимнастика» как в группе, так и на свежем воздухе; «Утренняя зарядка» и различные игровые виды деятельности, которые тоже направлены на изучение ЗОЖ. Также по возможности используя физкультурно-оздоровительные комплексы (бассейн, игровые залы, залы аэробики). Все эти методы при грамотном использовании, а также учёте физиологических и психологических особенностей детей, смогут максимально эффективно воздействовать на растущее поколение. Фундаментом здорового образа жизни ребёнка должны стать знания о здоровье, его значении в жизни человека и аспектах сохранения. Организация этого процесса, в дошкольных учебных заведениях, должна производиться поэтапно, с опорой на специальную обучающую программу.

Исследование проводилось в ОСП Детский сад «Незабудка» г. Челябинск. В опытно-поисковой работе принимали участие 30 детей старшей группы.

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

1. Анохина И.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни: методические рекомендации. - Ульяновск: УИПКПРО, 2007. - 80 с.
2. Коджаспирова Г.М. Словарь по педагогике. - М.: МарТ, 2005. - 448 с.
3. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. - М.: Мозаика-Синтез, 2009. - 96 с.
4. Ошкина А.А. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников: дисс...канд. педагог. наук. СПб.: 2009.- 260 с.
5. Сорокина И. В. Формы и методы работы по формированию у детей здорового образа жизни // Молодой ученый. -2016. - №6. - С. 823-825.
6. Швецов А.Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях. - М.: Владос-Пресс, 2006. 176 с.
7. Юматова А.В. Формирование здорового образа жизни дошкольников / А.В. Юматова // Дошкольное воспитание. -1996. - № 3. -С. 12-14.

## #С.Л.О.Н.#

*Шишкова Ксения Ивановна, студентка 2 курса,  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №2»,  
г. Звенигород, Московская область*

**Научный руководитель:** Васильева Наталья Анатольевна, преподаватель: «Теории и истории физической культуры и спорта», «Методического обеспечения и технологий физкультурно-спортивной деятельности», «Лыжного спорта», ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №2».

### **Аннотация**

Исследовательский проект направлен на мотивацию к изменению образа жизни с помощью современных технологий, а именно нового телефонного приложения #С.Л.О.Н.#.

Идея создания этого приложения принадлежит студентке 2 курса ГБПОУ МО «УОР №2» Шишковой К.И. В проекте рассматриваются мотивы и задачи создания приложения.

**Ключевые слова:** ЗОЖ, мобильное приложение, здоровье человека, здоровье нации, образ жизни.

*Единственный способ сохранить здоровье - это есть то,  
чего не хочешь, пить то, чего не любишь,  
и делать то, что не нравится.  
Марк Твен*

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) что это? Услышав знакомое слово, многие вспомнят его, что неоднократно говорили родители, возможно учителя, тренера, ну или вредные бабушки на лавочке. Возможно, вы читали старые журналы «Огонёк» или слышали о ЗОЖ в программе «Жить здорово!». Ассоциации у всех могут быть разные, но неизменно лишь одно: ЗОЖ - это здоровый образ жизни, а вот понимание и восприятие этой трактовки тысячи, но все сводятся к одному, к укреплению здоровья человека как физического, так и психического путём целого комплекса мероприятий: режим дня, здоровое питание, физическая культура и спорт, процедуры закаливания и т.д.

Основными составляющими элементами ЗОЖ являются: - разумное чередование труда и отдыха; - рациональное питание; - преодоление вредных привычек; - оптимальная двигательная активность; - соблюдение правил личной гигиены; - психогигиена.

Актуальностью проекта и одновременно поводом для его написания, послужило то, что в современном мире мало кто уделяет внимание своему здоровью, нравственному и духовному развитию, всё больше времени человек бесцельно проводит в телефонах, мобильных приложениях, интернете. Редко проведенное время используется с пользой.

Поэтому проект, направлен на мотивацию к изменению образа жизни с помощью современных технологий, а именно нового телефонного приложения, для всестороннего развития человека. То есть, применить с пользой, то, что является неотъемлемой частью современной жизни.

**Объект проекта** – социальная жизнь людей.

**Предмет проекта** – мобильное приложение для ЗОЖ «#С.Л.О.Н.#».

**Целью** моего исследовательского проекта является мотивационный призыв к сохранению и улучшению индивидуального физического здоровья, с помощью использования несложного приложения на мобильный телефон.

Также, я хочу донести своим непосредственным взглядом и поделиться тем, что ЗОЖ – это не только старое забытое слово, но и модное течение нашего поколения.

Для меня ЗОЖ – это, прежде всего психология, чистота и свободомыслие, постоянная борьба со стереотипами, ярлыками, борьба с собственной ленью и эгоизмом. В борьбе мы становимся только сильнее. Каждый раз, когда человек отказывается от сигареты, он эволюционирует! Каждый раз, когда человек идёт на тренировку, он совершенствуется!

#### **Задачи**

а) Мотивация человека к изменению образа жизни. (Социальная реклама, интернет ресурсов, приложение «#С.Л.О.Н.#»).

б) Способы внедрения приложения в социальную жизнь человека.

в) Мотивация к систематическому использованию приложения человеком, введение в привычку.

#### *Актуальность проблемы:*

Здоровье человека! Это самое главное богатство человека. А здоровье физическое неразрывно связано с психологическим здоровьем и душевным равновесием. Основными факторами, определяющими здоровье человека, являются:

- Образ жизни
- Анатомо-физиологические данные и наследственность
- Внешняя среда и природно-климатические условия
- Здравоохранение.

В современных условиях жизни зачастую мы забываем об этом, мало кто уделяет особое внимание своему здоровью до тех пор, пока организм не подаст признаки заболевания. Особенно сложно это даётся подрастающему поколению, неокрепшая психика атакуется внешними негативными факторами: курение, алкоголь, наркотики, энергетики и т.п. «По статистике Россия занимает первое место по употреблению табака, и печальный факт, что мы на первом месте и по уровню подросткового курения:

• 7,3% млн. человек в России начали курить в возрасте моложе 15 лет, самый ранний возраст приобщения к курению 8-10 лет. Курящие дети — очень печальный факт.

• В возрасте 15-19 лет курят 8% девушек и 40% юношей.

• Среди учащихся профессиональных училищ курит 75% юношей и 64% девушек» [3].

Всё это результат бесконтрольной жизни, и отсутствия внимания со стороны взрослых. В основном иллюзорность контроля приводит к печальным последствиям, и отсутствию понимания между родителями и детьми.

Обрисую знакомую картину для всех, досуг семьи после работы и школы: «родители отдыхают после сложного трудового дня у телевизора, а дети тем временем заняты смартфонами и компьютерами». Каждый найдёт оправдание или причины данному действию, а в частности бездействию вовсе.

Для того чтобы изменить представление об образе жизни, и в том числе использовать мобильные телефоны с пользой, мне хотелось бы представить вам мою идею воспитания ЗОЖ.

Приложение «#С.Л.О.Н.#» (С-Спорт, Л-Любовь, О-Образование, Н-Нравственность), представляет собой не сложное телефонное приложение в виде личного дневника здоровья и достижений ребёнка, который изначально введётся родителем и ребёнком со школьного возраста до 18 лет. Бесхитростная бальная система поощрений за участие в мероприятиях по укреплению здоровья (массовые физкультурно-спортивные) и по охране окружающей среды (мероприятия по охране водоемов, недр и почв, животного мира, субботниках и т.п.). А также контроль и проведение анализов на наличие наркотических средств, алкоголя и участие в антидопинговой программе для

спортсменов, сможет дать возможность получения дополнительных баллов при поступлении в ВУЗ, и увеличение контроля родителя над ребёнком.

*Цель мобильного приложения:* Борьба за здоровье нации.

В первую очередь благодаря приложению «#С.Л.О.Н.#» будет повышаться демографическая планка страны, снижаться уровень смертности, увеличиваться продолжительность жизни и уменьшаться криминальный сегмент в жизни молодёжи. Здоровые и трезвые умы молодёжи национальное достояние России.

Путём внедрения приложения «#С.Л.О.Н.#» на национально-государственном уровне приведёт к кардинальным изменениям в жизни Россиян.

*Реализация приложения:*

Возможно, сегодня мое приложение покажется утопическим, и многие засомневаются в его пользе, но лучше предпринимать какие-то шаги, меры, чем быть равнодушным и не думать об этом вовсе, и я считаю это уже 80% успеха.

Так что нужно для реализации моего приложения:

1. Создать само приложение;
2. Заинтересовать государственные органы;
3. Финансирование приложения.

В 2017 году по инициативе президента нашей страны был создан соответствующий «Президентский Фонд». С его помощью возможно создание условий и возможностей для реализации этого приложения.[5]

*Ход работы:*

1. Сформировать общественное мнение. (Интернет, СМИ). (Первое, что нужно это сформировать понимание того, что это необходимо для человека, его здоровья, жизни и будущего!);

2. Тест (положительное\* Апробирование приложения на тестовой группе);

3. Проанализировать результаты тестовой группы, выявить плюсы и минусы приложения;

4. Пользователь должен чётко осознавать цель и итог использования приложения. (система поощрения: баллы для поступления, грамоты и т.п., полноценное здоровье.);

5. Простой алгоритм действий: скачай – зарегистрируйся - иди к цели (институт, колледж, и т.д.);

6. А также, (на первичном этапе) оповещения и напоминания о необходимости пройти задание, тест, присутствовать на мероприятиях и т.п.;

7. Собрание статистических данных;

8. Аналитическая работа с данными.

В случае реализации приложения требуется взаимодействие структур:

а) медицина;

б) МФЦ;

в) ВУЗ, ССУЗ, находящиеся на территории Р.Ф.

После того, как будет определена структура приложения, бальная система, система вознаграждений, можно переходить к плану мероприятий. Социальная (государственная) реклама, соревнования и мероприятия, лекции на тему ЗОЖ, планы сдачи анализов и т.д.

*Рекомендации:*

Говорить о ЗОЖ можно бесконечно, но практиковать в жизни правила и внутренние принципы, следуя им, делают не многие! Что нужно для того, чтобы ЗОЖ, стал не просто названием из журналов и инстаграма, а реальной жизнью каждого!? Чтобы изменился не просто взгляд на ЗОЖ, но и понимание образа жизни?! Мой ответ приложение «#С.Л.О.Н.#»!

Я лишь представляю Вашему вниманию свою идею создания данного приложения, и подчеркиваю, что не имею достаточно полного объема знаний для ее создания.

Ввиду того, что данная программа обширна и требует работы над ней многих специалистов в области здоровье-сберегающих технологий.

Считаю, что проект должен работать, применяться и реализовываться в жизни. А любая система состоит из набора процессов или последовательных задач, как на конвейере! Сейчас время информации и время новых технологий, и мы должны использовать эти технологии во благо народа!

Конечно, это вопрос времени, но, если система налажена, есть чёткая цель, есть простой алгоритм действий, и что самое необходимое, есть мотивация! Тогда мы будем на пути успеха!

В сложившейся обстановке, сплочённость и единение народа является простой необходимостью! Мы чувствуем, и наглядно видим разобщённость граждан нашей страны! Но не стоит отчаиваться, стоит сделать выводы и действовать прямо сейчас! Будущее нашей страны в наших руках, в руках нашего поколения! Мы будем действовать по новым правилам, идя в ногу со временем, но опираясь на опору из понятий и правил, которые дали нам наши предки!

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

1. Добротворская С. Г. Педагогическая ориентация учащейся молодежи на здоровый образ жизни / С.Г. Добротворская. Казань, 2002;
2. Доля ведущих здоровый образ жизни россиян сократилась на четверть в пандемию - Ведомости . – [Электронный ресурс] . – Режим доступа: [vedomosti.ru](http://vedomosti.ru).
3. ЕМИСС. – [Электронный ресурс] . – Режим доступа: [fedstat.ru](http://fedstat.ru).
4. Образование и здоровье - проблема XXI века: Поиски, пути решения: Материалы межрегиональной научно-практической конференции (22-23 октября 2003 г.) / [Б.В. Арасланова, С.В. Кудинова, С.В. Кузнецова и др.]; Под ред. Г.А. Ворониной. – Киров: 2003.
5. Президентские гранты. – [Электронный ресурс] . – Режим доступа: [президентскиегранты.рф](http://президентскиегранты.рф)

## **МАТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ, КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Моисеев Иван Сергеевич, Протопиш Юлия Владимировна, студенты 3 курса,  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №2»,  
г. Звенигород, Московская область*

**Научный руководитель:** Степкина Светлана Сергеевна, преподаватель математики, ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №2».

Математика зародилась с первыми цивилизациями, на протяжении тысячелетий развивалась (открывалась) вместе с человечеством и продолжает развиваться по настоящее время. Но, не смотря на это, вопрос значимости математических знаний в процессе её преподавания, остаётся открытым. Часто от студентов не профильных математических специальностей, можно услышать вопрос: «зачем спортсмену/учителю физкультуры нужна математика». Какую роль играет математика в спорте, физической культуре, а тем более, в формировании здорового образа жизни.

В данном исследовании мы рассмотрим роль математики в формировании здорового образа жизни, так как именно он является фундаментом, как спорта, так и физической культуры.

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на предупреждение возникновения и развития неинфекционных заболеваний и характеризующийся исключением или сокращением действия поведенческих факторов риска, к числу



которых относятся употребление табака, вредное потребление алкоголя, нерациональное питание, отсутствие физической активности, а также неадаптивное преодоление стрессов.[1]

Таким образом, здоровый образ жизни – это образ жизни, т.е. способ и форма индивидуальной жизнедеятельности человека, подразумевающая исключение вредных привычек, рациональное питание, осуществление физической активности, преодоление стрессовых ситуаций здоровыми и эффективными способами.

Рассмотрим роль математических знаний в каждой составляющей здорового образа жизни в отдельности:

Роль математики в исключении вредных привычек для человека состоит в первую очередь, в представлении информации о количестве или проценте смертности от злоупотребления курением и алкоголем. С помощью цифр вырисовывается ужасающая картина.

По статистическим данным ВОЗ, на нашей планете в среднем от осложнений, вызванных курением, каждые 10 секунд гибнет один человек. А ежегодно курение требует жертву в 5—5,5 млн людей.

Обобщая в сравнительной характеристике продолжительность жизни некурящего человека и заядлого сигаретомана, можно сделать выводы, насколько укорачивает сигарета отведенное каждому время. Как долго проживет курильщик?

1. Одна сигарета уменьшает продолжительность жизни на 20 минут.
2. Выкуренная пачка сигаретных изделий – на 6 часов.
3. Курильщик со стажем курения в один месяц теряет 3 месяца существования.
4. Продолжительность увлечения табаком в 5 лет забирает у человека год жизни.
5. Если любовь к сигаретам длится 20 лет – людям придется отдать 6 лет своего существования.
6. Заядлые сигаретоманы, которые дружат с курением около 40 лет, заплатят 10 годами жизни.

Статистика смертей от курения в России имеет следующий вид:

1. В результате развившихся проблем сердечно-сосудистой системы (болезни сердца и сосудов, инфаркты, инсульты): 49% или 165 000 человек ежегодно.
2. Онкологические процессы: 29% или 85 000 граждан каждый год.
3. Заболевания органов дыхания: 14% или 48 000 человек ежегодно.
4. Иные причины гибели в результате курения: 12% (или 40 000 граждан каждый год).

Влияние алкоголя на организм не менее пагубное, чем табак курение, вместе с тем, более пагубное для окружения человека, который злоупотребляет алкоголем.

Статистика употребления алкоголя в России была бы малоинтересна, если бы зависимость от него не несла за собой тяжелые последствия. Особенно сильно сказывается она на демографии. Средняя продолжительность жизни мужчин в возрасте 64 лет более чем на десять лет меньше, чем у женщин. По оценкам ООН, 20% смертности в РФ вызваны злоупотреблением выпивкой. Оно влияет и на крайне низкую рождаемость. В то же время снижение уровня алкоголизма в России привело к снижению смертности от всех причин (-39% у мужчин и -36% у женщин) в период с 2003 по 2021 год; наиболее заметным снижением причин смерти является смертность, связанная с алкоголем. Это способствовало тому, что средняя продолжительность жизни в 2018 году достигла рекордного уровня: почти 68 лет для мужчин и 78 лет для женщин.

Тем не менее, в РФ один из самых высоких показателей содержания под стражей в мире, и подавляющее большинство преступлений совершается в состоянии опьянения. От 50 до 70% арестованных лиц, виновных в убийствах, на момент установления фактов имели повышенный уровень этанола в крови.

Зависимые люди представляют серьезную опасность для общества, их поведение отличается агрессивностью. Согласно данным МВД, за период начала 2021 года ими было совершено более 33% преступлений, в основном это воровство и насилие.

Ежегодно из-за пьяных водителей умирают сотни людей, в результате дорожно-транспортных происшествий. Только за декабрь, январь, февраль и март 2021 года сотрудники ГИБДД задержали 800 водителей, которые сбили людей или спровоцировали автомобильную аварию.

При пропаганде здорового образа жизни, в частности, профилактике употребления алкоголя и табак курения, именно цифры, а точнее результаты математических расчётов позволяют нам увидеть и оценить масштабы проблемы.

Помимо исключения вредных привычек огромную роль в здоровье человека, играет питание. Сделать организм здоровым способно только рациональное питание.

Принципы рационального питания:

Первый принцип: соответствие энергетической ценности пищи энергозатратам организма.

На протяжении всего дня организм непрерывно расходует энергию, основным топливом которой является потребляемая пища в течение дня, а точнее энергетическая ценность продукта, измеряемая, в килокалориях (ккал). Зная энергетическую ценность продуктов, можно составить меню правильного питания.

**Формула Миффлина-Сан Жеора**, разработанная группой американских врачей-диетологов под руководством докторов Миффлина и Сан Жеора, выдает необходимое количество килокалорий (ккал) в сутки для каждого конкретного человека.

Она была выведена в 2005 году и все чаще стала заменять классическую формулу Харриса-Бенедикта.

Существует два варианта формулы:

1. Упрощенный вариант формулы Миффлина-Сан Жеора:

- для мужчин:  $10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} + 5$ ;
- для женщин:  $10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} - 161$ .

2. Доработанный вариант формулы Миффлина-Сан Жеора, в отличие от упрощенного дает более точную информацию и учитывает степень физической активности человека:

- для мужчин:  $(10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} + 5) \times A$ ;
- для женщин:  $(10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} - 161) \times A$ .

A – это уровень активности человека, его различают обычно по пяти степеням физических нагрузок в сутки:

- 1,2 – минимальная активность, сидячая работа, не требующая значительных физических нагрузок;

- 1,375 – слабый уровень активности: интенсивные упражнения не менее 20 минут один-три раза в неделю. Это может быть езда на велосипеде, бег трусцой, баскетбол, плавание, катание на коньках и т. д. Если вы не тренируетесь регулярно, но сохраняете занятый стиль жизни, который требует частой ходьбы в течение длительного времени, то выберите этот коэффициент;

- 1,55 – умеренный уровень активности: интенсивная тренировка не менее 30-60 мин три-четыре раза в неделю (любой из перечисленных выше видов спорта);

- 1,7 – тяжелая или трудоемкая активность: интенсивные упражнения и занятия спортом 5-7 дней в неделю. Трудоемкие занятия также подходят для этого уровня, они включают строительные работы (кирпичная кладка, столярное дело и т. д.), занятость в сельском хозяйстве и т. п.;

- 1,9 – экстремальный уровень: включает чрезвычайно активные и/или очень энергозатратные виды деятельности: занятия спортом с почти ежедневным графиком и несколькими тренировками в течение дня; очень трудоемкая работа, например,

сгребание угля или длительный рабочий день на сборочной линии. Зачастую этого уровня активности очень трудно достичь.

Второй принцип: сбалансированность питания. Сбалансированное питание- это такое питание, при котором составные части пищи, особенно белки, жиры и углеводы, находятся в определенном соотношении, а именно 1: 1: 4. Качественная полноценность пищи обеспечивается необходимым содержанием в ней самых важнейших питательных веществ. Выделяют 6 классов питательных веществ: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода.

Белки - принимают участие в процессе обмена веществ. Суточная потребность- 80- 100 г в день. Источники белков: яйца, кисло - молочные продукты, морепродукты, птица, мясо.

Жиры-это, прежде всего источник энергии. Суточная потребность 60-100 г. Источниками жиров являются растительное и сливочное масло, сало, печень трески, свинина, ветчина, майонез, орехи.

Углеводы являются основным источником энергии, особенно при выполнении физической нагрузки. Суточная потребность 360-400 г в день. Источники углеводов: крупы, овощи, фрукты, хлебобулочные изделия, кондитерские изделия.

Витамины выполняют в организме специальную функцию: они усиливают сопротивляемость организма болезням и повышают его тонус.

Минеральные вещества участвуют в жизненно важных процессах протекающих в организме человека: кроветворения, построения костной ткани, водно-солевой обмен, поддержание кислотно-щелочного баланса, деятельность нервной системы. Суточная норма потребления-20-25 г.

Вода необходима организму, так же, как и все пищевые организмы. Усвоение этих веществ возможно только в водной среде. Суточная норма потребления воды 2-2,5 литра (40 г на 1 кг массы человека).

Чтобы получить необходимые для организма пищевые вещества, нужно разнообразие в питании. В этом поможет пищевая пирамида (приложение №1). В пирамиде особо выделены шесть главных групп продуктов. Здоровое питание подразумевает потребление всех видов продуктов.

Третий принцип: условия приёма пищи.

Условия приёма пищи очень важны. Они способствуют хорошему аппетиту, лучшему пищеварению и усвояемости пищи, вот почему так важны интерьер, сервировка стола, психологическая атмосфера.

Одно из важнейших условий – тщательнейшее пережевывание. Помните, что в комке пища не усваивается! При жевании происходит не только механическое измельчение, изменение консистенции и начальное расщепление крахмалов и отчасти белков.

Еда должна быть вкусной! Безвкусная пища плохо усваивается, ведь синтезом многих пищеварительных ферментов «управляет» язык.

Желудок после еды должен быть заполнен не более чем наполовину. Чтобы не переесть, можно спрашивать самого себя, а хочется ли съесть кусочек черствого хлеба, и когда такое желание пропадает, вставать из-за стола.

Четвёртый принцип: режим питания, что означает распределение пищи во времени по количеству приемов, по калорийности и объёму. Между приемами пищи соблюдаются интервалы времени. Прием пищи в одно и то же время приводит к выработке условного рефлекса пищеварительных желез. Наиболее рациональным для подростков является четырех – пяти разовое питание. Если общую калорийность пищи принять за 100% , то при трехразовом питании на долю завтрака должно приходиться 30 %, обеда - 45%, а ужина – 25% общей калорийности. При четырех – пяти разовом питании дополнительно подается второй завтрак и полдник. Тогда общая калорийность завтрака делится на 2 части (20% и 10%), а полдник на 10% снижает калорийность обеда и ужина.

Физическая активность является неотъемлемой частью жизни любого человека. По определению Всемирной организации здравоохранения, физическая активность — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий.

Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака. Она также помогает предотвратить гипертонию, поддерживать нормальный вес тела и может улучшать психическое здоровье, повышать качество жизни и благополучие.

Но, к сожалению, для некоторых погоня за красотой и здоровьем становится навязчивой привычкой. Такие люди ежедневно, по несколько часов в день проводят в спортивных и тренажерных залах, истязая свой организм чрезмерными физическими нагрузками. Последствием таких перегрузок является проблемы со здоровьем.

При постоянных чрезмерных физических нагрузках организм не успевает восстановиться, могут быть проблемы с сердечно-сосудистой системой, опорно-двигательным аппаратом, нервной системой.

Но на что тогда ориентироваться, если универсальные рекомендации по дистанциям и числу походов к упражнениям вывести нельзя? Один из вариантов — расчет целевых пульсовых зон, в пределах которых должен сохраняться ваш пульс во время тренировки: для этого можно использовать формулу Карвонена с некоторыми модификациями в зависимости от уровня вашего функционального состояния, физической подготовки и наличия хронических заболеваний. В общем виде она выглядит следующим образом:

$$\text{Частота сердечных сокращений (ЧСС) во время тренировки} = (\text{коэффициент интенсивности нагрузки}) * (\text{резерв ЧСС}) + \text{ЧСС покоя}.$$

Первый шаг — определить для себя максимально допустимую частоту сердечных сокращений. Для этого необходимо вычесть свой возраст из 220 (если вы здоровый тренированный человек), из 200 (если вы здоровый нетренированный человек) или из 190 (если вы имеете какие-либо хронические заболевания). Если вам 50 лет, вы здоровы, регулярно занимаетесь физическими упражнениями в соответствии со своим возрастом, функциональным состоянием и физической подготовленностью, то ваша максимальная ЧСС будет составлять 170 ударов в минуту; если вы ничем не болеете, но мало двигаетесь, при том же возрасте в 50 лет ваш максимум упадет до 150 ударов в минуту, а если вы страдаете, например, от болезней сердца — то до 140 ударов в минуту.

Второй шаг — определить резерв ЧСС. Для этого нужно измерить ваш пульс в состоянии покоя и вычесть его из максимально допустимой ЧСС: например, если пульс в покое у вас составляет 60 ударов в минуту, и мы насчитали ваш максимум в 170 ударов в минуту, ваш резерв сердца — 110; если же ваш пульс в покое составляет 90 ударов в минуту, а максимум — 140, то ваш резерв — всего 50 ударов в минуту. Чем больше ваш резерв сердца, тем лучше организм адаптируется к нагрузкам и вероятнее, что вам разрешены интенсивные тренировки.

Затем вам следует определить задачи вашей тренировки. В зависимости от того, хотите ли вы просто поддерживать физическую активность, сбросить вес, улучшить выносливость организма или мышечную силу, вам нужно будет использовать разные коэффициенты интенсивности нагрузки, чтобы рассчитать подходящую для этих целей пульсовую зону. Например, если вам 50 лет, вы никогда не тренировались, пульс в покое у вас 80, и вы хотите похудеть, то расчеты для вас будут выглядеть следующим образом:

Резерв ЧСС =  $(200-50)-80 = 150-80 = 70$

Нижний порог пульсовой зоны =  $0,6*70+80=122$  уд/мин

Верхний порог пульсовой зоны =  $0,7*70+80=129$  уд/мин

Таким образом, чтобы сбросить лишний вес, вам нужно удерживать пульс в пределах между 122 и 129 ударов в минуту.

К основным методам преодоления стрессовых ситуаций относятся релаксация, регуляция дыхания (овладение приемами дыхательных гимнастик), концентрация, и обязательно – физическая активность (освоение и систематическое выполнение комплекса физических упражнений, оздоровительная ходьба, бег, плавание и аквааэробика, закаливающие процедуры).

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

1. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года»/

2. МВД назвало долю преступлений, совершенных в нетрезвом состоянии – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ria.ru/20211020/prestupleniya-1755354897.html>

3. Научно-исследовательская работа "Математика на страже здорового питания" – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/nauchnoissledovatelskayarabota-matematika-na-strazhe-zdorovogo-pitaniya-1727974.html>

4. Сколько людей курит в России: статистика и тенденции. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vinofil.ru/kurenje/v-rossii.html>

5. Физическая активность – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

**МАТЕРИАЛЫ СЕКЦИИ «ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**



## СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ СИНХРОННОСТИ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

*Просветова Валерия Денисовна, студентка 4 курса,  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»,  
г. Чехов, Московская область*

**Научный руководитель:** Ефимкина Маргарита Васильевна, преподаватель специальных дисциплин, ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4».

### **Аннотация**

Постоянное повышение сложности и интенсивности соревновательных композиций, требований правил соревнований к качеству выполнения групповых упражнений в значительной степени актуализирует роль синхронности как компонента исполнительского мастерства, а также производной синхронизации движений в аспекте спортивной подготовки гимнасток в данном виде спорта.

Учитывая, что «синхронность» является единственным критерием, по которому можно осуществить сбавку независимо от техники, сложности или артистизма на протяжении всего упражнения, если допускаются ошибки, необходимость совершенствования методики формирования данного компонента исполнительского мастерства спортсменок безусловна. При этом не все потенциальные возможности повышения эффективности процесса обучения и, как следствие, роста техничности исполнения исчерпаны. В данной статье автором предложены средства и методы развития синхронности в групповых упражнениях художественной гимнастики для девочек 9-11 лет.

**Ключевые слова:** синхронность, художественная гимнастика, групповые упражнения, чувство ритма, сплоченность.

Актуальность данной работы обусловлена необходимостью совершенствования всех критериев синхронности в групповых упражнениях гимнасток. Групповые упражнения являются наиболее сложным видом соревновательных упражнений в художественной гимнастике. Они выше по сложности, характеру двигательных действий и энергетике [2]. Согласованность, четкость, единообразие и слитность действий всей команды делают упражнение более зрелищными. Все гимнастки должны понимать, что каждая двигательная задача решается всей командой коллективно. Исходя из этого, от гимнасток требуется умение выполнять упражнение в одном темпе и ритме, стремясь к полной синхронности в движениях. В соответствии с правилами соревнований по художественной гимнастике) оценка групповых упражнений включает такие судейские критерии, как: «синхронность», «чистота исполнения», выразительность, динамика и перестроения, которые характеризуют командную согласованность двигательных действий [3]. В художественной гимнастике в групповых выступлениях синхронность и асинхронность индивидуальной работы, взаимодействие и сотрудничество между спортсменками оценивается бригадой судей по «Исполнению».

Целью нашего исследования является совершенствование процесса подготовки спортсменок 9 – 11 лет, выступающих в групповых упражнениях художественной гимнастики

Основываясь на поставленной цели исследования были сформированы задачи для дальнейшего их решения:

1. Изучить особенности средств повышения уровня синхронности в групповых упражнениях художественной гимнастики.
2. Подобрать комплекс средств повышения синхронности в командах гимнасток 9–11 лет, выступающих в групповых упражнениях художественной гимнастики.

3. Экспериментально обосновать использование предложенного комплекса средств повышения синхронности в тренировочном процессе гимнасток 9-11 лет, выступающих в групповых упражнениях художественной гимнастики.

Командные упражнения эстетических видов спорта (художественная и эстетическая гимнастика, чирлидинг, синхронное плавание) построены на синхронном групповом исполнении различных элементов. При этом количество спортсменов в команде предполагает разнообразное использование пространства спортивной площадки, обязательное выполнение рисунков и перестроений. Так ряд авторов [4], изучавших исполнительское мастерства в технико-эстетических видах спорта, определяют ритмическую согласованность, как единство музыки и движений в гимнастических композициях.

Для достижения максимального результата в современных групповых упражнениях, гимнасткам необходимо владеть близкой к идеальной технике взаимодействия. Спортсменки должны демонстрировать безупречную технику владения предметами, элементами без предмета и элементами взаимодействия, связанными с перебросками, передачами предметов друг другу, а также согласованной синхронной или асинхронной работой, что отличает групповые упражнения от индивидуальных. Команды, техника двигательных взаимодействий которых отвечает прогрессивным стандартам, могут претендовать на высокие результаты соревновательной деятельности в групповых упражнениях [1].

Для формирования ритмичности коллективных действий были разработаны специальные средства, включающие в себя задания, направленные:

- на изучение различных по темпу - ритмической структуре музыкальных фонограмм (прослушивание, прохлопывание, устный счет);
- на совершенствование ритма двигательных действий (выполнение под счет тренера, собственный и коллективный счет);
- на одновременность двигательных действий (использование зеркала, разметки на полу, метронома, звуковых сигналов);
- на соразмерность двигательных действий (коллективное выполнение простых по структуре двигательных действий) [5].

Педагогический эксперимент проводился с целью проверки и экспериментального обоснования эффективности комплекса средств развития синхронности в групповых упражнениях художественной гимнастике возраст 9-11 лет на базе спортивной школы МБУ «СШОР им. М. Боброва. В эксперименте приняли участие 12 гимнасток. Были образованы две команды: контрольная и экспериментальная, по 6 человек в каждой группе. Обе команды тренировались 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность педагогического эксперимента составляло 7 месяцев. На протяжении всего эксперимента команды принимали участие в одних и тех же соревнованиях.

В ходе педагогического эксперимента тренировочный процесс экспериментальной команды включал в себя комплекс средств повышения уровня синхронности. Суть комплекса средств заключалась в том, что в подготовительной части тренировки экспериментальная группа выполняла танцевальную разминку, продолжительность которой составляла 10 мин. В конце основной части занятия использовались упражнения, направленные для повышения специальной физической подготовленности под музыку. Эти упражнения необходимо было выполнять не под счет тренера, а в соответствии с ритмом музыки. В начале и в конце педагогического эксперимента были проведены педагогические тестирования в обеих группах.

С помощью теста Сисшора определялся индекс групповой сплоченности. Методика состоит из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма +19 баллов, минимальная -5).

Уровни групповой сплоченности:

15, 1 баллов и выше - высокая;



- 11, 6–15 балла - выше средней;
- 7–11,5- средняя;
- 4–6,9 - ниже средней;
- 4 и ниже – низкая.

Метод тестирования применялся для выявления изменений показателей синхронности и чувства ритма у испытуемых спортсменок. Для выявления чувства ритма гимнасткам предлагалось повторить ритмический рисунок прослушанных композиций хлопками. Фиксировалось количество попыток на правильное отображение ритма. После требовалось отобразить ритмический рисунок шагами. Фиксировалось количество попыток на правильное отображение ритма.

Тестирование синхронности включало в себя выполнение упражнения под музыку. Которое оценивалось по 5 бальной шкале. Весь комплекс выполнялся под музыку: My Head & My Heart (Jonas Blue Remix) – Ava Max.

Затем проведен сравнительный анализ и статистическая обработка полученных результатов. Основные критерии оценки: музыкальность, точность, рисунок, согласованность выполнения комплекса. Оценка проводилась по пятибальной системе.

Спустя 7 месяцев, во время которых проходил педагогический эксперимент, гимнастки проходили повторное тестирование исследуемых показателей, в том числе уровня групповой сплоченности. Результаты сравнения представлены в рисунке 1.

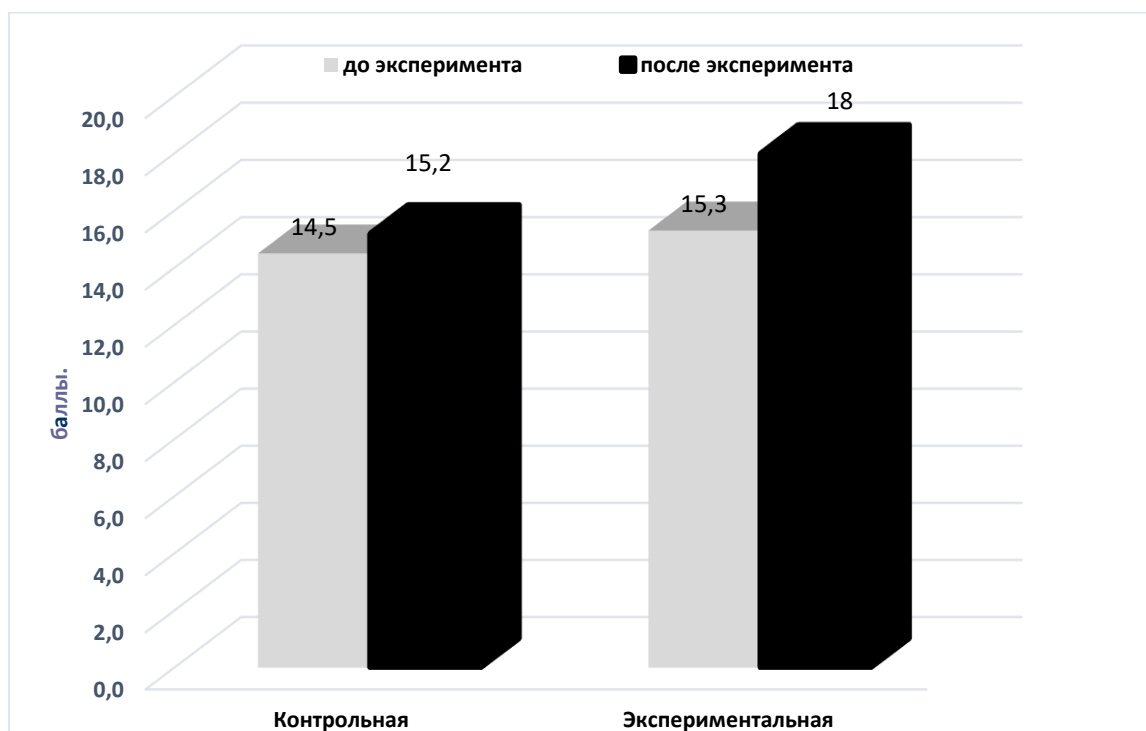


Рис. 1. Уровень групповой сплоченности экспериментальной и контрольной группы до и после эксперимента.

Как видно из диаграммы, уровень групповой сплоченности в экспериментальной группе статистически значительно увеличился, когда как в контрольной группе данный показатель не изменился достоверно по отношению к началу эксперимента ( $p \leq 0,05$ ). В контрольной группе среднее значение равно 15,1, что говорит о высоком среднем уровне групповой сплоченности, значения экспериментальной

Аналогично с началом исследования, спустя 7 месяцев участия в эксперименте проводилось тестирование чувства ритма и уровня синхронности по отобраным кри-

териям. Результаты сравнения показателей в исследуемых группах до и после эксперимента представлены в рисунках 2-3.

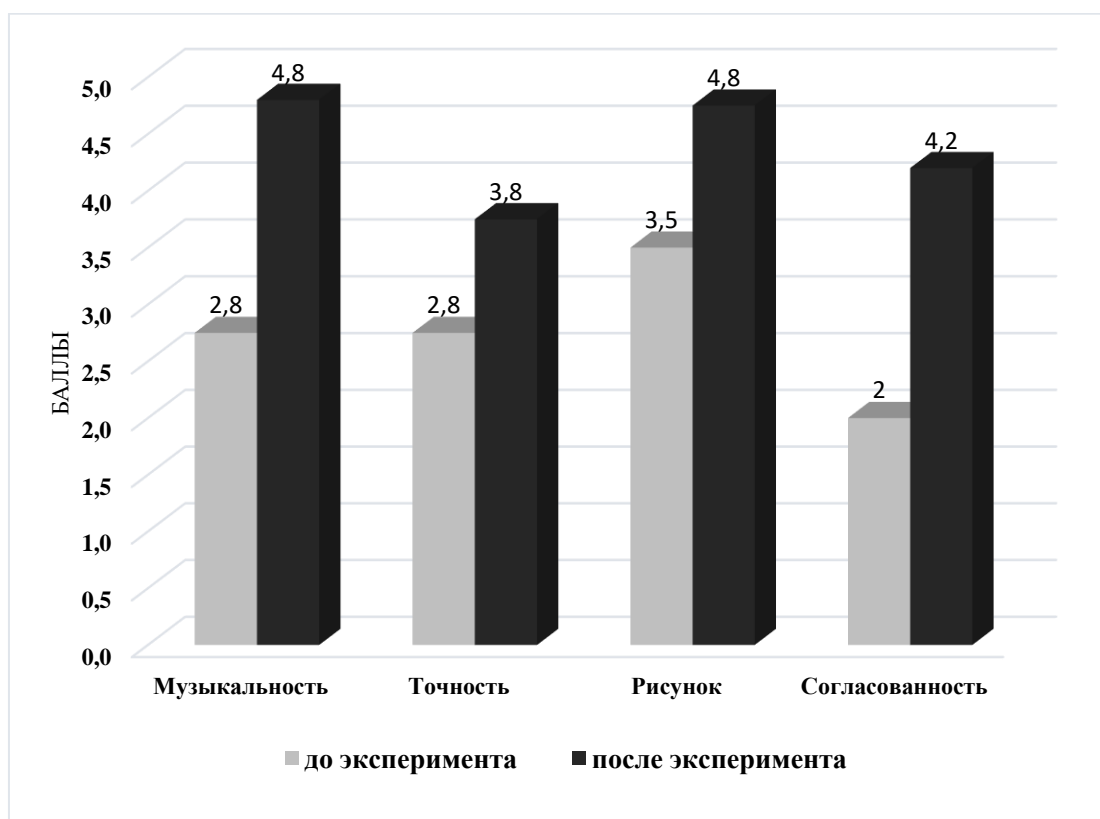


Рис. 2. Результаты тестирования уровня синхронности до и после эксперимента в экспериментальной группе

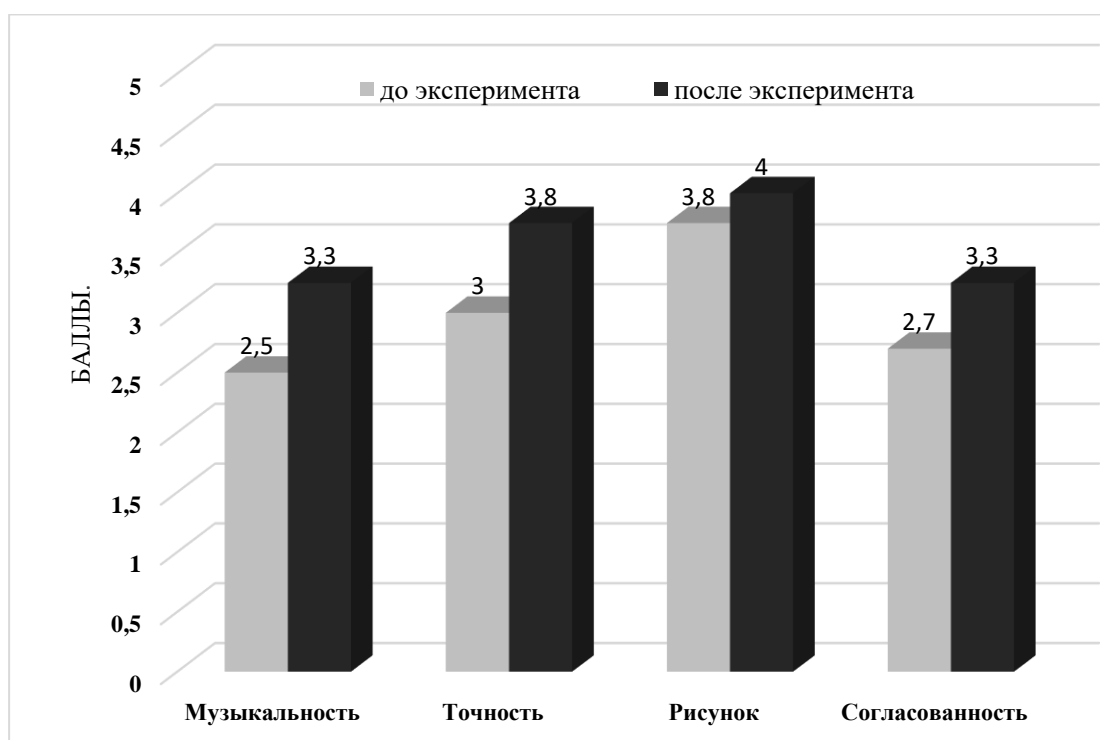


Рис. 3. Результаты тестирования уровня синхронности до и после эксперимента в контрольной группе

По результатам видно, что в экспериментальной группе улучшились показатели «музыкальность», «рисунки» и «согласованность» ( $p \leq 0,05$ ).

Таким образом, команда, использующая в тренировочном процессе экспериментальный комплекс средств, статистически значимо улучшила большинство показателей чувства ритма и синхронности по сравнению с контрольной группой ( $p \leq 0,05$ ). Таким образом, гипотеза нашего исследования подтвердилась. Улучшение уровня развития чувства ритма гимнасток 9–11 лет, выступающих в групповых упражнениях, положительно влияет на синхронность команды.

Результаты и выводы исследования.

1. Анализ литературы показал, что система подготовки гимнасток в групповых упражнениях требует повышения синхронности действий, необходимого для успешного выполнения соревновательной программы и повышения согласованности. Использование различных зрительных ориентиров при выполнении элементов двигательных взаимодействий позволяет тренеру моделировать условия, необходимые для воспроизведения требуемого соотношения величины и направления движений предметов и гимнасток во время взаимодействий. Групповое исполнение упражнения спортсменами пронизано четкостью и точностью построений и слаженной, согласованной работой всей команды. Сложнокоординационные виды спорта, основанные на синхронности, характеризуются геометрической точностью статических построений и динамических перемещений с сохранением построения (линий, геометрических фигур) или перестроений с удержанием заданных расстояний между спортсменами в каждый момент времени при исполнении соревновательной программы. Помимо этого, спортсмены также должны демонстрировать точные и одинаковые по амплитуде движения.

2. С целью совершенствования синхронности гимнасток рекомендуется выполнение двигательных заданий под музыкальные произведения с различной темпоритмической структурой. Поскольку синхронность характеризуется одновременностью исполнения двигательных действий всеми участниками команды, для синхронности спортсмены должны иметь достаточно близкие характеристики чувства темпа и ритма звучащей музыки, внутреннего счета и собственных движений. В связи с этим экспериментальный комплекс средств основывалось на развитии чувства ритма гимнасток. В его содержании спортсменки в подготовительной части тренировки выполняли танцевальную разминку, а в конце основной части – комплекс упражнений на развитие СФП под ритмичное музыкальное сопровождение, где упражнения необходимо выполнять не под счет тренера, а в соответствии с ритмом музыки.

3. Статистический анализ показал, что уровень групповой сплоченности экспериментальной группы статистически значимо увеличился ( $p \leq 0,05$ ), когда как в контрольной группе показатель не изменился достоверно ( $p > 0,05$ ). Проявление чувства ритма гимнасток экспериментальной группы с помощью «Прохлопывания» значимо улучшилось в музыкальных композициях «Полька» и «Вальс», в проявление чувства ритма с помощью «Воспроизведение ритма шагами» значимо улучшилось в музыкальных композициях «Полька» и «Современный» ( $p \leq 0,05$ ). В уровне синхронности улучшились такие показатели, как «музыкальность», «рисунки», «согласованность» ( $p \leq 0,05$ ).

4. Статистический анализ показал, достоверные различия между уровнями групповой сплоченности экспериментальной и контрольной групп после эксперимента. После эксперимента в заданиях «Прохлопывание» и «Воспроизведение ритма шагами» у гимнасток команды экспериментальной группы, по сравнению с командой контрольной группы, достоверно уменьшилось количество попыток ( $p \leq 0,05$ ). Уровень синхронности вновь оценивался 4 экспертами. По результатам видно, что в экспериментальной группе улучшились показатели «музыкальность», «рисунки» и «согласованность» ( $p \leq 0,05$ ). Таким образом, экспериментальный комплекс средств положительно повлиял на развитие синхронности в групповых упражнениях художественной гимнастике.

### Список использованных источников:

1. Быстрова, И. В. Психолого-педагогическая технология управления адаптацией гимнасток к групповой спортивной деятельности (на примере групповых упражнений в художественной гимнастике): автореф. дис. ...канд. психолог. наук: 13.00.04 / И. В. Быстрова. – СПб.: 2008. – 22 с.
2. Воронин, Р. Е. Структура оценки исполнительского мастерства в технико-эстетических видах спорта и проблема объективизации судейства / Р. Е. Воронин // VI Международная научно-практическая Интернет-конференция «Альянс наук: учёный учёному» (25-26 февраля 2011г.). – URL: <https://confcontact.com/>(дата обращения: 10.05.2021).
3. Карпенко, Л. А. Композиционная подготовка в технико-эстетических видах спорта / Л. А. Карпенко, Л. А. Савельева, О. Г. Румба // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – СПб.: 2009. - № 9 (55). - С. 57-61.
4. Карпенко, Л.А. Особенности композиции и тренировки групповых упражнений // Художественная гимнастика. М., 2003. С. 257–267
5. Винер-Усманова, И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: дис. ... д-ра пед.наук :13.00.04/ И.А. Винер-Усманова. – СПб.: 2013.

## РАЗВИТИЕ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ ГАНДБОЛИСТОВ

*Морозов Донат Дмитриевич, студент 4 курса,  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»,  
г. Чехов, Московская область*

**Научный руководитель:** Коваленко Ольга Борисовна, преподаватель специальных дисциплин, ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4».

### Аннотация

Жесткое силовое противоборство соперника требует высокой и четкой вариативности действий гандболистов, распределения внимания на перемещения партнеров и соперников, быстрого переключения внимания в условиях непредвиденно меняющейся обстановки. Все эти качества должны сохраняться у игроков в течение всего матча [1].

Поэтому исследование показателей свойств внимания и их влияния на эффективность соревновательной деятельности гандболистов в официальных матчах мужских команд России приобретает важное значение для выявления потенциальных возможностей повышения спортивного мастерства и роста показателей эффективности игровой деятельности гандболистов. Автор статьи исследует особенности тренировки свойств внимания игроков мужской гандбольной команды суперлиги в годичном макроцикле.

**Ключевые слова:** свойства внимания, гандболисты, игровая деятельность, спортивное мастерство, годичный макроцикл.

Актуальность данной работы обусловлена важностью изучения показателей свойств внимания и их влияния на эффективность соревновательной деятельности гандболистов в официальных матчах мужских команд России, что приобретает важное значение для выявления потенциальных возможностей повышения спортивного мастерства и роста показателей эффективности игровой деятельности гандболистов. Это, в свою очередь, определяет новые подходы к объективизации управления тренировочным процессом гандболистов, расширения арсенала тренировочных средств и методов в круглогодичной подготовке [2].

*Цель исследования* - выявить показатели свойств внимания высококвалифицированных гандболистов и разработать методику их совершенствования в годичном макроцикле.

Для реализации намеченной цели, поставлены следующие *задачи*:

1. Выявить показатели, характеризующие свойства внимания высококвалифицированных гандболистов.

2. Определить тенденции, характерные для динамики показателей игровой эффективности команды высококвалифицированных гандболистов в официальных матчах годичного макроцикла.

3. Разработать и экспериментально проверить влияние методики тренировки свойств внимания в тренировочном процессе на основе учета данных по индивидуальным особенностям гандболистов разных амплуа.

Научная новизна заключается в расширении имеющихся данных о современных параметрах подготовленности гандболистов высокой квалификации. В процессе исследования были получены следующие новые данные: показатели свойств внимания игроков мужской гандбольной команды суперлиги и их динамика в макроцикле типа годичного; комплекс средств и методов тренировки свойств внимания, обеспечивающих успех в их совершенствовании; модельные показатели свойств внимания гандболистов высокой квалификации на современном этапе [3].

К структурным характеристикам внимания, т.е. признакам, сохраняющимся при любых видах и свойствах внимания, можно отнести следующие: концентрированность, интенсивность, устойчивость, распределение, объем, переключение [4].

1. Концентрированность характеризует степень сосредоточенности сознания на определенном объекте, интенсивности связи с ним. Концентрированность внимания означает, что образуется как бы временный центр (фокус) всей психологической активности человека.

2. Интенсивность внимания — это качество, определяющее эффективность восприятия, мышления, памяти и ясность сознания в целом. Чем выше интерес к деятельности (чем больше сознание ее значения) и чем сложнее деятельность (чем она менее знакома человеку), чем больше влияние отвлекающих раздражителей, тем более интенсивным будет внимание.

3. Устойчивость внимания - это длительность сосредоточения внимания на одном объекте или по-другому способность длительное время поддерживать высокие уровни концентрированности и интенсивности внимания. Определяется типом нервной системы, темпераментом, мотивацией (новизна, значимость потребности, личные интересы), а также внешними условиями деятельности человека. Устойчивость внимания поддерживается не только новизной поступающих стимулов, но и их повторением [4].

Исследование проводилось на мужской команде высококвалифицированных гандболистов, выступающих в суперлиге Российского чемпионата по гандболу, «Чеховские медведи», г. Чехов. В исследовании принимало участие 22 спортсмена.

Наше исследование заключалось в изучении свойств внимания и путей их совершенствования и эффективности показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных гандболистов мужской команды суперлиги «Чеховские медведи» и их динамики на разных этапах соревновательного периода 2021-2022 г.

Второй этап исследования проводился на тех же испытуемых. Исследование на данном этапе позволило определить динамику роста спортивных результатов и уровень технико-тактической подготовленности испытуемых. В результате исследований, проведенных в 2021 году, учитывалась разница между результатами и общие оценки по технико-тактической подготовке.

Третий этап исследования состоялся в марте 2022 года (состав испытуемых тот же, что и на предыдущих этапах). Исследование на данном этапе позволило проанализировать эффективность показателей технико-тактических действий

гандболистов после реализации программы, направленной на совершенствование свойств внимания.

Для анализа соревновательной деятельности команд нами брались следующие показатели.

В нападении:

1. Количество бросков и их эффективность за весь чемпионат и в каждой отдельной игре.

2. Количество бросков и их эффективность:

- при контратаках;
- при быстром прорыве.

3. Количество бросков и их эффективность при позиционном нападении:

- при атаках с дальней и средней дистанции (зоны 8-9 метров);
- при атаках с ближней дистанции (зоны 6-ти метров);
- при атаках с углов.

4. Количество 7-ми метровых штрафных бросков и эффективность их реализации.

В защите:

1. Количество нарушений правил игры:

- предупреждения;
- удаления на 2 минуты;
- назначения 7-ми метрового броска за грубую игру в защите.

2. Количество блокирований бросков по воротам.

Для оценки объема и концентрации внимания использовались кольца Ландольта.

Для тренировки объема и распределения внимания применялись игровые и технико-тактические упражнения в уменьшенных, увеличенных и полных составах игроков, требующие видения всей площадки, перемещений команды соперника и своих партнеров и т.д.

Для тренировки переключения внимания применялись игровые и технико-тактические упражнения, требующие быстрого перехода от одних действий к другим – от защиты к нападению, от позиционной атаки к смешанной, от одних способов передач и бросков мяча к другим по определенному зрительному или звуковому сигналу и т.д.

Для тренировки устойчивости и концентрации внимания применялись игровые и технико-тактические упражнения в «квадратах» в малых группах (Рис. 2), требующие плотной опеки соперника с мячом и без мяча, наблюдение за быстрым перемещением мяча.

Были разработаны и специальные игровые конвейеры – поточные упражнения с мячом для игроков разных линий.



Рис. 1. Игровой конвейер для игроков задней линии

В ходе эксперимента была проведена проверка эффективности игровой деятельности гандболистов до внедрения специализированной работы на внимание и после ее реализации.

Установлено, что повышение свойств внимания оказало позитивное влияние и на эффективность соревновательной деятельности.

Ошибки, совершаемые гандболистами в ходе игры, в основном состоят из потерь мяча при переходе от оборонительных к атакующим действиям, при ловле и передаче мяча в контратаках и позиционном нападении, при обыгрывании соперника 1х1 (на игрока) и в других ситуациях.

В ходе соревновательной деятельности в 1 круге игр команда, как правило, совершает большее число ошибок в среднем за матч. Потери мяча могут составлять от 6 до 13. Ошибки совершаются в среднем 5 раз за матч. Реже происходит такая ошибка как - «на игрока».

Эффективность различных видов атакующих действий в 1 круге ЧР варьировала от 50% до 100%. При этом в играх 1 круга наиболее результативными были: быстрый прорыв и контратаки чаще всех завершающиеся со 100% результатом - взятием ворот.

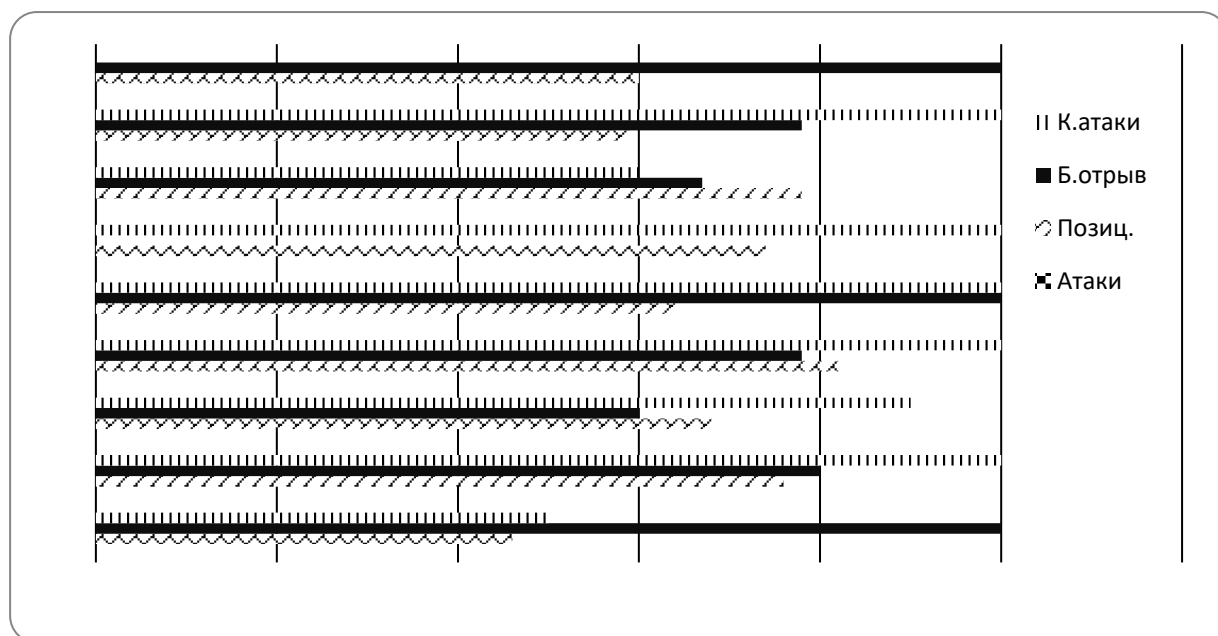


Рис. 2. Количественные показатели атакующих действий во 2-м круге Чемпионата России

Во втором круге чемпионата этот показатель (потерь мяча) снизился и составляет в среднем 4,9 раза. При этом в 2-х играх спортсмены не сделали ни одной потери. Это говорит о высоких потенциальных возможностях гандболистов, и определяет направление повышения свойств внимания в тренировочной работе, как фактора, обеспечивающего более эффективные и безошибочные действия.

В целом по исследуемым свойствам внимания игроки команды улучшили свои показатели (Рис. 3). Об этом говорит рост средних значений по группе – показатели во всех заданиях выросли.

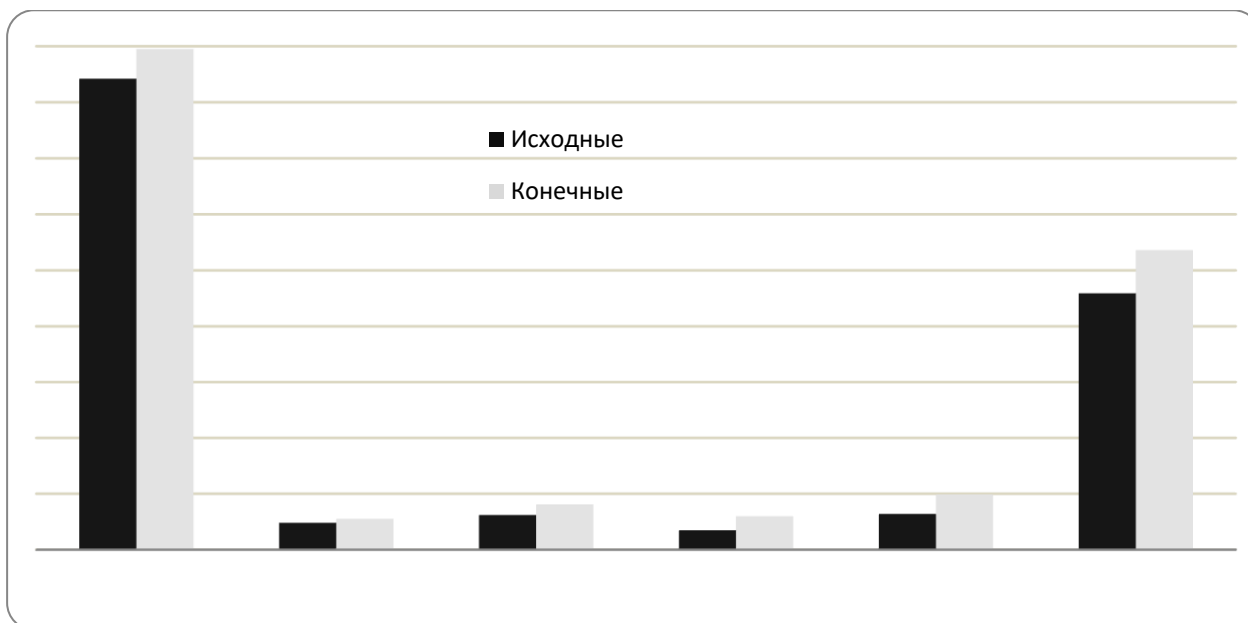


Рис. 3. Диаграмма динамики показателей средних групповых значений свойств внимания игроков.

Таким образом, можно сделать *заключение*, что реализация программы тренировки свойств внимания привела не только к улучшению данного вида показателей, но и повлияла на эффективность соревновательной деятельности – у команды снизилось число потерь мяча и выросла эффективность завершения атак.

Таким образом, тренировка свойств внимания должна включаться в содержание тренировочного процесса. Ее применение позволяет совершенствовать не только собственно эти качества, но и приводит к снижению технико-тактических ошибок спортсменами в ходе соревновательных игр.

Как показала проведенная работа направленная тренировка внимания приводит к снижению числа потерь мяча при переходах от оборонительных к атакующим действиям, в контратаках и позиционном нападении. Кроме того, возрастает эффективность завершения контратак, быстрого розыгрыша мяча и позиционного нападения.

В работе доказано, что к факторам, которые обуславливают эффективность соревновательной деятельности гандболистов наряду со многими другими (память, восприятие пространственных предметов, способность антиципации и к интеллектуальным процессам анализа и обобщения) относят должный уровень развития свойств внимания – объема, переключения, распределения, концентрации и устойчивости.

К путям дальнейшего повышения эффективности игровой деятельности команды следует отнести направленную тренировочную работу над качеством свойств внимания гандболистов – переключением, избирательностью, распределением и объемом.

Для этого в подготовительном периоде в тренировочные занятия следует включать общеподготовительные упражнения на внимание, а в соревновательном - специализированные технико-тактические упражнения, направленные, в том числе, на различные свойства внимания и в наибольшей степени соответствующие реальным условиям соревновательной борьбы.

#### Список использованных источников:

1. Аверкин А.Н. Моделирование процесса управления в сложных биомеханических системах на основе нейронечетких комплексов / Аверкин А.Н., Деньщикова Е.В., Шестаков М.П. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7 Междунар. науч. конгр. : Материалы конф., 24-27 мая 2003 г. - М., 2003. - Т. 3. - С. 365.

2. Анализ соревновательной деятельности мужских команд высокой квалификации в гандболе /Под общ.ред Игнатъевой В.Я. - М.: ООО «ПринтЦентр». – 2008. – 44 с.



3. Дорохов С.И. Имитационное моделирование игрового процесса в гандболе /Дорохов С.И. // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №5.

4. Методика подготовки гандболистов на основе их анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.П. Попович [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 136 с. — 978-5-7996-1851-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68443.html>

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ И МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНА**

*Ганичева Арина Вадимовна, студентка 2 курса,  
ГБПОУ «Училище (техникум) олимпийского резерва №2»,  
г. Звенигород, Московская область.*

**Научный руководитель:** Подловилина Екатерина Игорьевна, старший воспитатель высшей категории, ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №2».

### **Аннотация**

Статья посвящена изучению влияния саморегуляции на различные эмоциональные состояния спортсмена. В рамках данной темы рассмотрены различные подходы к пониманию процесса саморегуляции. Выявлены основные причины возникновения стрессовых ситуаций у спортсменов. Предложены некоторые методики для коррекции психо-эмоционального напряжения, включающие в себя методы, не требующие специальной подготовки - ситуативные (переключение, самовнушение), неситуативные (активная нервно-мышечная релаксация и идеомоторная тренировка), системные (самонаблюдение, самоанализ).

**Ключевые слова:** психология, саморегуляция, спорт, здоровье, техника. эмоции, тренировка.

Тело и психика неразрывно связаны между собой, и любые внутренние переживания отражаются на самочувствии, мотивации, успеваемости, работоспособности и других внешних проявлениях. Во многих случаях снятие напряженности может быть осуществлено за счет замещающей деятельности. Типы разрядки нервного напряжения у разных людей различны: одни разряжаются через двигательные акты, другие - через речь.

Целью нашей работы является рассмотрение методов преодоления различных объективных и субъективных трудностей, возникающих у спортсменов в состоянии тревоги, часто экстремальных условиях деятельности и в процессе действия физических и психических нагрузок.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что оптимальный уровень тревожности напрямую влияет на достижение успехов в спорте.

Объект исследования - характеристики саморегуляции и психоэмоционального состояния спортсменов.

Предмет исследования - взаимосвязь особенностей саморегуляции с проявлениями острого и хронического стресса.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;

2. организовать опытно-экспериментальную работу, направленную на изучение влияния способов снятия психоэмоционального напряжения и повышения эмоционального интеллекта;

3. разработать рекомендации действенных методик по снятию психоэмоциональных состояний у спортсменов.

Я давно стала замечать, как влияет на мою работоспособность мое эмоциональное состояние и настроение. Порой каждый человек сталкивается с чувством, когда эмоции руководят им, и он полностью находится в их власти. Существует множество факторов способных, так или иначе, влиять на эмоциональное состояние спортсмена:

- Фактор конфликтов;
- Фактор «Чужого поля»;
- Спортивная злость;
- Состояние азарта;
- Фактор страха.

Заинтересовавшись этой темой, я наткнулась на интересное исследование среди спортсменов. Оказалось, что спортсмены, которые находились на распутье: продолжать ли им свою спортивную карьеру или нет, чаще других получали травмы, которые либо надолго выводили их из строя, либо совсем были несовместимы с дальнейшими тренировками, и о карьере спортсмена можно было забыть. По мнению спортивных психологов, спортсмен неосознанно организует себе травму, что бы легальным образом взять перерыв от спорта и возможность подумать и принять решение или уйти из спорта навсегда. Но при этом, не взяв на себя ответственность за это решение и его последствия. Ведь тогда, спортсмен заканчивает свою деятельность из-за травмы и тут, будто совсем нет его участия и ответственности.

Спортсмены значительно чаще оказываются в стрессовых состояниях, восприятие и представления приобретают тенденциозную эмоциональную окраску, наблюдается склонность к преувеличению мнимой опасности, обостряется физическая чувствительность к боли, сужается объем внимания, появляется растерянность. Так, не только сознание, но и тело бурно реагирует на опасные ситуации. Когда мы слышим фразу «забота о своем здоровье», первое что приходит на ум – это здоровье физическое. Но забота о психическом здоровье важна ничуть не меньше, иногда даже больше. Учитывая тот факт, что все мы чаще всего стараемся не обращать внимания на свои переживания и в современном обществе культивируется история о «сильном человеке», который не переживает, не дает слабину и все время на позитиве. Более того, здоровье физическое и психологическое тесно взаимосвязаны.

- Здоровое питание
- Гигиена сна
- Регулярные физические нагрузки
- Теплые эмоциональные связи
- Живое общение
- Прогулки на свежем воздухе
- Любимые увлечения – это колоссальный вклад в наше физическое и ментальное здоровье.

Когда я осознала, что мои эмоции и чувства, это то с чем я могу работать, тем самым лучше узнавать и понимать себя, а значит и других.

- Могу повысить качество своего общения.
- Могу улучшить коммуникацию между собой и тренером.
- Могу улучшить коммуникацию и своими партнерами по команде.
- Влиять на свои результаты и достижения в учебе и спорте.

Я почувствовала, что во многом могу опереться на себя и эта внутренняя опора и работа со своими эмоциями, помогает мне настраиваться на рабочую деятельность.

Во время тренировок или ответственного матча у меня, получается, отключать излишнюю тревожность и осознанным усилием воли концентрироваться на поставленной задаче. И самое главное я научилась отделять себя от происходящего. Это качественно другое ощущение, когда ты понимаешь, что происходящие это не «Ты», это то что с тобой. А это большая разница в ощущениях себя. И даже, если я допускаю ошибку, я понимаю, что это не вся Я.

Для меня это осознание сравнимо с качественно новым самоощущением. И все усилия, и временные ресурсы, потраченные на выполнение упражнений и практик, превзошли мои ожидания. Основной акцент я бы хотела сделать на методе ведения «Эмоционального дневника».

Первое, что я взяла за правило – это регулярное видение «Эмоционального дневника». Он может быть написан в произвольной форме, но мне было удобно использовать таблицу. Если вести этот дневник регулярно, то, во-первых можно отследить те или иные закономерности в собственных реакциях, и уже стараться менять привычку реагирования. Более того: эта практика помогает повысить эмоциональный интеллект, так как я увидела, что есть градация чувств. И этот диапазон очень велик, если раньше я не могла отследить момент, когда я начинала злиться, и это было чревато тем, что я «вспыхивала, как спичка» уже на моменте, когда градус злости был на пике. То есть это больше походило на гнев или ярость. Теперь, я могу отследить, как это чувство рождается в моменте и на что. Мои реакции стали более адекватны происходящему и мне легче их предъявлять миру и проживать.

Так же мною активно использовались различные техники саморегуляции. Техника «здесь и сейчас». Можно выполнять упражнение целиком или по частям, необходимое время – от 10 до 30 секунд (согласитесь, совсем немного). Сделайте паузу. Оглянитесь по сторонам и обратите внимание на пять объектов разных цветов, которые вы видите. Сосредоточьтесь и прислушайтесь – какие пять звуков доносятся до вас? Отметьте пять телесных ощущений, которые вы испытываете в данный момент (ощущение одежды на плечах, соприкосновение спины с креслом и т. д.). Если внимание начнет ускользать (наверняка), просто заметьте это и вернитесь к выполнению задания. Если в голову будут приходить мысли, скажите про себя: «Спасибо, я тебя услышал» – и продолжайте.

Например, простая техника «Осознанного дыхания», наблюдение за своим дыханием, концентрация, на том, как ты дышишь.

Техника мышечного расслабления. Исходное положение – лежа или полулежа. Сфокусируйте внимание на какой-нибудь группе мышц в нижней части тела (это могут быть мышцы ступней, икроножные или мышцы ног в целом – все зависит от времени и желания, но чем более мелкие мышцы, тем больше эффект). Максимально сильно напрягите эти мышцы и задержите это напряжение на три – пять секунд, а затем на выдохе расслабьте мышцы. Таким образом, в направлении снизу вверх прорабатываются все группы мышц (или хотя бы основные).

Огромную терапевтическую силу играет правильно подобранные фильмы, когда глядя на экран и переживая за героя. Мы получаем возможность прожить те чувства и состояния, которые нами не осознаются. Ведь сочувствуя другому. Мы всегда сочувствуем и какой-то своей части. Которая до этого нами была не замечена.

В заключении, могу сказать, конечно, нет индивидуальных рецептов и важно искать то, что подходит именно вам. Но однозначно утверждаю, что методы психологической самопомощи работают. Это колоссальный инструмент, с помощью которого мы можем значительно улучшить качество нашей жизни и очень радостно, что сейчас нам доступны различные методики и квалифицированная помощь, которая помогает нам быть в контакте с собой и миром.

### Список использованных источников:

1. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика): методические рекомендации / Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова.- Ви-тебск : ВГУ имени П.М.Машерова, 2015. – 53с.
2. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. научных статей (Сост. Ю. Л. Ханин). 1983 г.

Приложение 1

### ДНЕВНИК ЧУВСТВ

Дата	Событие	Мои первые реакции и мысли на событие	Ощущения в теле	Чувства	Чего я хочу (что для меня это значит)
1	2	3	4	5	6

Гнев	Страх	Грусть	Радость	Любовь
Бешенство	Ужас	Горечь	Счастье	Нежность
Ярость	Отчаяние	Тоска	Восторг	Теплота
Ненависть	Испуг	Скорбь	Ликование	Сочувствие
Злость	Оцепенение	Лень	Приподнятость	Блаженство
Раздражение	Подозрение	Жалость	Оживление	Доверие
Презрение	Тревога	Отрешенность	Умиротворение	Безопасность
Негодование	Ошарашенность	Отчаяние	Увлечение	Благодарность
Обида	Беспокойство	Беспомощность	Интерес	Спокойствие
Ревность	Боязнь	Душевная боль	Забота	Симпатия
Уязвленность	Унижение	Безнадежность	Ожидание	Идентичность
Досада	Замешательство	Отчужденность	Возбуждение	Гордость
Зависть	Растерянность	Разочарование	Предвкушение	Восхищение
Неприязнь	Вина, стыд	Потрясение	Надежда	Уважение
Возмущение	Сомнение	Сожаление	Любопытство	Самоценность
Отвращение	Застенчивость	Скука	Освобождение	Влюбленность
	Опасение	Безысходность	Приятие	Любовь к себе

## ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ АРТИСТИЧНОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

*Сычева Полина Павловна, студентка 4 курса,  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»,  
г. Чехов, Московская область*

**Научный руководитель:** Ефимкина Маргарита Васильевна, преподаватель специальных дисциплин, ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4».

### **Аннотация**

Комплекс средств артистической подготовки для гимнасток различного возраста и квалификации позволяет повысить уровень артистичности спортсменок. Разработанная программа развития артистичности позволяет совершенствовать уровень исполнительского мастерства спортсменок в художественной гимнастике. Критерии оценки артистичности предполагают дифференцированный контроль за этим видом подготовленности индивидуально для каждой спортсменки различной квалификации. Систематизация и распределение средств классической хореографии, различных групп танцев, пластики, художественной гимнастики, музыкальной ритмики, циркового, театрального и изобразительного искусства в учебно-тренировочном процессе с учетом специфики и задач каждого этапа многолетней подготовки позволяет повысить уровень артистичности гимнасток [1]. В статье рассматривается «артистическая» подготовка в художественной гимнастике с точки зрения комплексного подхода, что позволяет подойти к этой проблеме с системных позиций.

Автором предлагается программа развития артистичности гимнасток на этапе спортивного совершенствования.

**Ключевые слова:** артистичность, художественная гимнастика, жонглирование, хореография, танцевальная подготовка, музыкальная ритмика, пластика, выразительность.

Актуальность данной работы обусловлена необходимостью совершенствования всех критериев артистичности гимнасток с учетом их индивидуальных особенностей и требованиями правил соревнований к оценке за артистичность с другой.

После Олимпиады в Афинах Международная федерация гимнастики (FIG) приняла новый документ для оценки мастерства гимнасток, в котором выделена специальная бригада для определения уровня артистичности и исполнения соревновательных программ [2]. В художественной гимнастике судьи выставляли отдельную оценку за артистичность, и она составляет 1/3 от окончательного максимального результата. Несмотря на то, что в последствии в различных олимпийских циклах подход к оценке за артистичность менялся, этот компонент мастерства вносит весомый вклад в интегральную оценку за упражнение. Конкуренция на мировом гимнастическом помосте постоянно усиливается, побеждать становится все сложнее. Лидировать будут те гимнастки, которые на фоне безупречного владения телом и предметами продемонстрируют артистичность исполнения соревновательных программ.

По новым правилам, принятым Международной федерацией гимнастики (FIG), создается отдельная бригада судей, оценивающие артистизм. Каждое Жюри для соревнований ФИЖ – Чемпионатов мира, Олимпийских игр – состоит из 3 групп Судей: Трудность (бригада D), Артистизм (бригада A) и Исполнение (бригада E). Бригада A – 4 Судьи A1, A2, A3, A4 – оценивает Артистические ошибки с помощью сбавок, определяя общую сбавку независимо и без консультаций с другими судьями. Наивысшая и самая низкая оценки отбрасываются, и окончательная оценка A определяется как

среднее арифметическое из 2 средних оценок. Окончательная оценка А представляет собой сумму Артистических сбавок, которую вычитают из 10.00 баллов [3].

По результатам изученной литературы можно представить следующие средства артистической подготовки гимнасток:

- Пластика;
  - Волны;
  - Равновесия;
  - Пантомима;
  - Элементы с предметами (по правилам соревнований);
  - Народно характерные танцы;
  - Динамичные упражнения на увеличение амплитуды эмоций;
  - Музыкальная ритмика;
  - Классический экзерсис на середине;
  - Классический экзерсис у станка;
  - Латиноамериканские танцы;
  - «Цветовая шкала «развития пластики»;
  - Средства театрального и изобразительного искусства, выполняемые с предметами;
  - Элементы циркового искусства;
  - Классическая хореография;
  - Соединение элементов классической хореографии (прыжки, повороты, махи)
- [4].

Целью нашего исследования является определение значения, средств и методов совершенствования артистической подготовки в художественной гимнастике на этапе спортивного совершенствования.

Мы предполагаем, что применение предложенных нами средств и программы развития артистичности гимнасток на этапе спортивного совершенствования позволит повысить уровень артистической подготовки спортсменок.

Основываясь на выбранной цели исследования были сформированы задачи для дальнейшего их решения:

- Определить значение артистической подготовки в художественной гимнастике.
- Изучить средства артистической подготовки.
- Определить основные направления и методы совершенствования артистичности гимнасток в групповых упражнениях.

Автором была отобрана команда по художественной гимнастике в групповых упражнениях. Потом были проведены тесты, с помощью которых мы определили уровень артистичности гимнасток. Для тестирования артистичности использованы следующие блоки:

жонглирование тремя мячами: проводится оценка попадания жонглирования в музыкальный такт (по пятибальной шкале); фиксируется количество потерь мяча; оценивается техника выполнения упражнения (по пятибальной шкале);

танцевальный блок (современный танец): оценивается синхронность выполнения, артистичность, техника выполнения упражнения (по пятибальной шкале).

Исследование проводилось на базе СШ Центр спорта «Метеор» г. Жуковский с командами по групповым упражнениям художественной гимнастике в составе 12 человек этапа спортивного совершенствования в возрасте 16-18 лет. Они были разделены на две группы по 6 человек: контрольная группа и экспериментальная группа. Контрольная группа (КГ) занималась по программе спортивной подготовки спортивной школы. Экспериментальная группа (ЭГ) дополнительно к программе спортивной подготовки выполняла специальные комплексы упражнений для развития артистичности с применением блоков: жонглирование, современный танец, пластика и творческие задания и

импровизация. В начале и конце эксперимента гимнастки были протестированы по развитию артистичности по двум блокам: танцевальный и жонглирование.

По результатам эксперимента с учетом предложенной программы совершенствования артистичности можно сделать следующий вывод: в ЭГ наблюдался прирост результатов по всем исследуемым показателям выше, чем в КГ, что видно из рисунка 1.

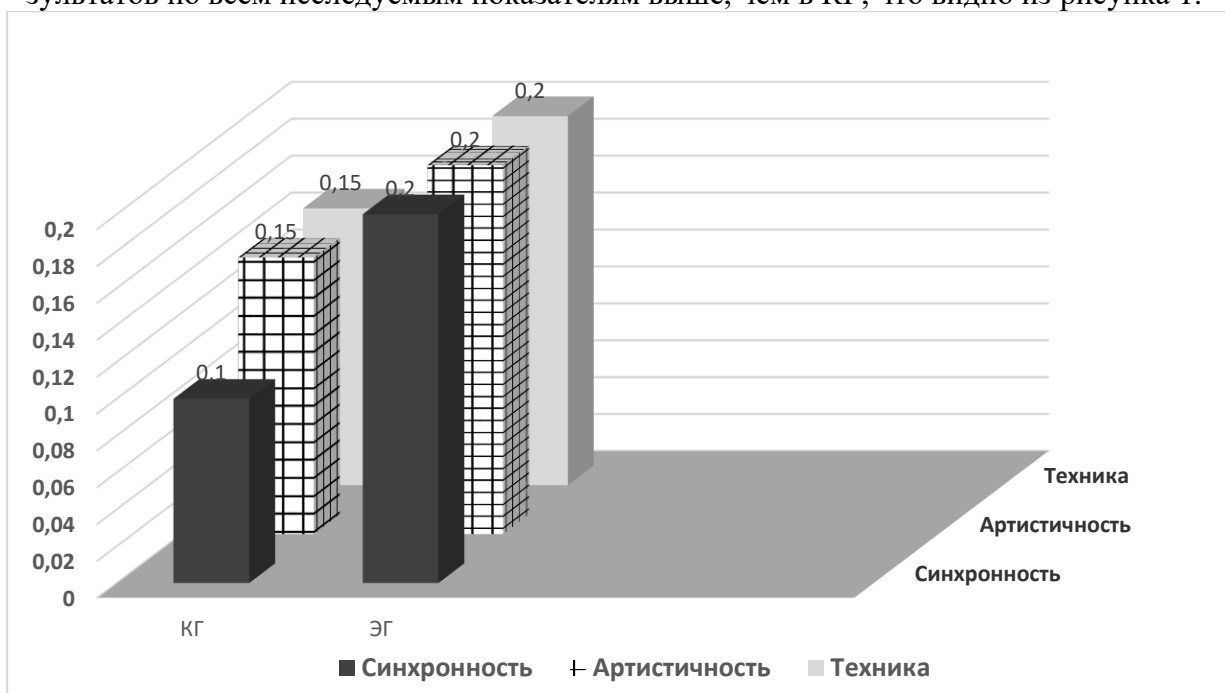


Рис. 1. Динамика результатов исполнения современного танца ЭГ и КГ

Ниже представлены основные положения программы развития артистичности у гимнасток на этапе спортивного совершенствования.

В качестве средств развития артистичности у спортсменок использованы:

1) Зеркало, а точнее зеркальное отражение. Нет ничего лучше, чем видеть себя со стороны. Благодаря своему отражению в зеркале, гимнастки могут на протяжении всей тренировки видеть свои недочёты и грубые ошибки, которые здесь же будут стараться исправить.

2) Камера. Записывая себя на видео, гимнастка может сделать полный разбор упражнения: что получилось, а над чем нужно ещё поработать. Благодаря видео съёмке спортсменка достаточно эффективно проводит работу над ошибками, исправляя их все.

3) Музыка, бит, ритм. Музыка может быть разная: хип-хоп, классика, стилизованная, рок, поп, инструментальная, просто бит, аренби, хаус, регги, кантри, джаз, блюз, народная, латиноамериканская и др. Самое важное в музыке, чтобы она приносила удовольствие, чтобы под нее у спортсменки возникло желание танцевать. Спортсменка должна слышать в музыке ритм, акценты, настроение, музыкальные инструменты и стараться всё услышанное обыграть своим исполнением.

4) Танцевальные игры. Что, как ни игры может привить у детей любовь к танцам, к гимнастике, да и к любому виду деятельности. Благодаря танцевальным играм, юные спортсменки сами того не замечая, приобретают новый навык.

5) Импровизация. Уловив настроение музыки, спортсменка должна воплотить свой танец в жизнь, используя при этом любые движения, направления, уровни и ритм.

6) Упражнения на мимику. Нужно задать ребёнку любую эмоцию, ситуацию, слово, а он должен показать её. Например, игра «Крокодил», где нужно показать, что написано или нарисовано на карточке с помощью мимики и пантомимики, а остальные участники должны отгадать это слово

Так же для развития артистизма были применены несколько простых, но действенных приемов:

1) Во время тренировки нужно работать "от зеркала" - это значит прочувствовать свой танец со стороны зрителя. Более того нужно часто менять исходное направление упражнения, чтобы на соревнованиях гимнастка не запуталась и не забыла своё упражнение.

2) Развить навык импровизации - это один из главных шагов на пути к раскрепощению. В этом гимнастке поможет фантазия, импровизационные игры, просмотр выступлений известных танцоров для перенятия опыта и постоянные тренировки.

3) Воспитать в спортсменке чувство ритма и лада, развить музыкальность, путем активного слушания и изучения музыки; чувствовать эмоциональную выразительность каждой композиции.

При разработке программы мы придерживались определённых этапов её подготовки. Благодаря данным этапам, программа получилась структурированной, информативной и интересной. Данная программа может быть использована для развития артистичности гимнасток на этапе спортивного совершенствования.

Результаты и выводы исследования. Художественная гимнастика- это вид спорта, который гармонично сочетает в себе спорт и искусство. Важное требование в художественной гимнастике – создание при исполнении композиций эмоционально-двигательного образа на основе личного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении сложных комбинаций.

Обобщение вышеизложенного материала позволяет сделать вывод о том, что «артистичность» – это природное качество, которое достаточно трудно поддается развитию в процессе учебно-тренировочных занятий гимнасток. Поэтому на этапе отбора детей в художественную гимнастику наряду с физическими качествами и антропометрическими данными, необходимо определять уровень их эмоциональности, от которой во многом зависит проявление артистичности во время выполнения упражнений, а также влияет на выбор сценических образов, выбор музыки и стиль движений.

Можно утверждать, что с раннего возраста (т.е. сначала занятий художественной гимнастикой) возникает целесообразность высокого уровня на дальнейших этапах подготовки спортсменок. Для этого целесообразно применять специфические средства, способствующие раскрытию артистического потенциала гимнасток. Основными критериями артистичности гимнасток являются: а) образность; б) двигательная выразительность; в) эмоциональная выразительность; г) музыкальность; д) танцевальность; е) виртуозность.

Хореография как средство специализированной подготовки спортсменок высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ. При занятиях формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классической;
- народно-характерной;
- историко-бытовой;
- современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминки (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. Хореографическая подготовка в



художественной гимнастике – это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям [5].

В художественной гимнастике широко применяются некоторые разновидности историко-бытовых танцев, такие, как галоп, полька, вальс, полонез, мазурка. С использования историко-бытовых танцев, как наиболее простых по технике исполнения, начинается формирование базовых навыков и культуры движения у занимающихся художественной гимнастикой. Кроме того, с изучения простейших историко-бытовых танцев, по сути, начинается танцевальная подготовка гимнасток.

По результатам эксперимента с учетом предложенной программы совершенствования артистичности можно сделать следующий вывод: в ЭГ наблюдался прирост результатов по всем исследуемым показателям выше, чем в КГ. Данная программа может быть использована для развития артистичности гимнасток на этапе спортивного совершенствования.

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

1. Блок, Л.Д. Классический танец. История и современность / Л.Д. Блок. – М.: Искусство, 1997. – 556 с.

2. Борисенко, С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки / С.И. Борисенко: Автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб., 2012. – 21 с.

3. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике / И.А. Винер: Автореф. дис. ...канд.пед.наук. – СПб., 2013. – 20 с.

4. Карпенко, Л.А. О воспитании выразительности у занимающихся художественной гимнастикой / Л.А. Карпенко // Актуальные проблемы спортивной тренировки. – Л., 2016. – С.50-52.

5. Терехина, Р.Н. Эстетические показатели исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта // Ученые записки / Р.Н. Терехина. – СПб.: 2018, с. 98-101.

## **РОЛЬ ТРЕНЕРА В ФОРМИРОВАНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО КЛИМАТА В КОМАНДЕ ГАНДБОЛИСТОВ**

*Коваленко Илья Александрович, студент 3 курса,  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»,  
г. Чехов, Московская область*

**Научные руководители:** Коваленко Ольга Борисовна, преподаватель специальных дисциплин, Коваленко Александр Васильевич, тренер высшей категории по гандболу, ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4».

#### **Аннотация**

В статье раскрывается влияние личностных психологических качеств тренера, а именно тревожности, на психологический климат в спортивном коллективе, так как построение и поддержание оптимальных деловых, межличностных отношений, обусловленных положительными эмоциональными переживаниями является важнейшим условием не только работоспособности коллектива, но и создания высокоэффективных организаций.

**Ключевые слова:** психологический климат, тренер, спортсмены, спортивный коллектив, команда, тревожность, уровень эмоционально положительного климата.

Говоря о психологическом климате, необходимо учитывать, что речь идёт об относительно устойчивой системе отношений, сложившейся в течение определенного времени и имеющей возможность изменения и развития.

Взаимоотношения в системе “тренер-спортсмен” представляют собой основной персонифицированный контур управления и формирования “психологической атмосферы” команды, что должно постоянно сочетаться у тренера с индивидуальным подходом к каждому спортсмену как члену команды.

Взаимоотношения в системе “тренер-команда” являются более обобщенными, безличными, т.е. персонифицированными, т.к. требуют от тренера обращений и указаний не к отдельным спортсменам, а к команде в целом, что подразумевает умение тренера апеллировать к психологической атмосфере команды.

**Актуальность нашего исследования** заключается в изучении влияния личностных психологических качеств тренера, а именно тревожности, на психологический климат в спортивном коллективе, так как построение и поддержание оптимальных деловых, межличностных отношений, обусловленных положительными эмоциональными переживаниями является важнейшим условием не только работоспособности коллектива, но и создания высокоэффективных организаций.

**Объект исследования:** уровень эмоционально положительного климата в спортивной команде.

**Предмет исследования:** психологические качества личности тренера (тревожность).

**Цель нашего исследования** состоит в изучении влияния уровня психологической тревожности тренера на формирование эмоционально положительного климата в команде воспитанников.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что уровень психологической тревожности тренера влияет на уровень положительного психологического климата в команде воспитанников.

**Методы нашего исследования:** изучение литературы по исследуемой проблеме, беседы, диагностический эксперимент, математические и статистические методы обработки результатов, сравнительный анализ результатов исследования. В нашей работе мы использовали два вида методик: “Экспресс-методика” по изучению социально-психологического климата в коллективе. Методика разработана О.С. Михалюк и А.Ю. Шалыто, Методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т. А. Немчинова).

Одним из факторов, способствующих достижению группой цели, является авторитет, которым обладает тренер (преподаватель). Несмотря на официальность должности, изначально предполагающей наличие авторитета, последним не всегда обладает тренер. Если в группе новичков любой руководитель представляется авторитетным, то среди более опытных и взрослых участников авторитет должности должен быть подтвержден определенными личностными качествами.

Известно, что несоответствие между должностными обязанностями и личностными особенностями, а также реальными возможностями руководителя приводит к снижению эффективности работы группы. Кроме того, авторитет зависит от уровня профессионально значимых психологических качеств личности, таких как самооценка, тревожность, коммуникабельность и от объективности, тактичности руководителя, а также присущего ему взаимопонимания, умения опираться на индивидуальные особенности участников группы и на коллектив в целом.

Тренер может завоевать авторитет только тогда, когда его поведение естественно и вытекает из его мировоззрения и убеждений, когда слово и дело у него не расходятся. Тренер должен быть личностью требовательной. Без этого трудно рассчитывать на успехи в работе. Отсутствие этого качества истолковывается спортсменами как «мягкотелость», неумение руководить. Таким образом, перед тренером встает исключительная

по трудности задача — управление развитием личностных качеств членов команды. Вот почему успешно выступающая команда — это прежде всего психологически правильно сбалансированный коллектив, где с учетом личностных качеств создан благоприятный психологический климат.

Наше исследование проводилось на базе Муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Спарта» и ГБПОУ МО «УОР №4». В качестве испытуемых выступили тренеры по гандболу. А так же в исследовании приняли участие команды воспитанников данных тренеров, юноши в возрасте 13-15 лет.

По результатам нашего исследования нами были проведены индивидуальные беседы с тренерами, участвующими в эксперименте. Мы обратили внимание тренеров на их уровень психологической тревожности и возможного влияния данного психологического качества на уровень эмоционально положительного климата в их командах. Познакомили их с результатами сравнительного анализа нашего исследования.

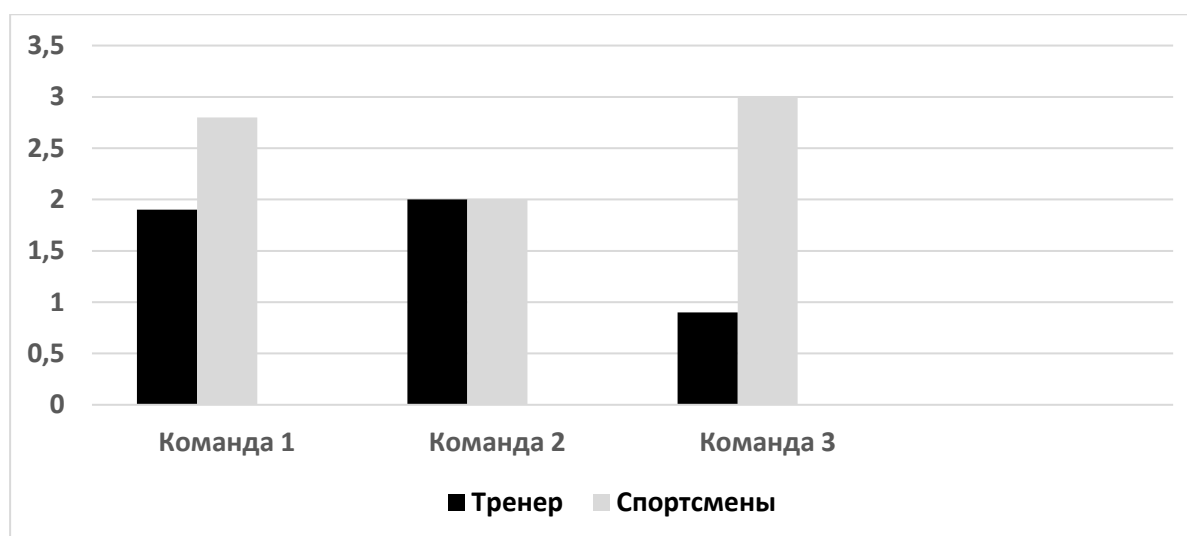


Рис.1. Уровень тревожности тренеров и положительного эмоционального климата в командах спортсменов в начале эксперимента

На рис. 1 мы представили полученные данные в виде сравнения трех уровней тревожности у тренеров (высокий, средний, низкий) и трех уровней эмоционально положительного климата в командах их воспитанников. Мы видим, что низкий уровень эмоционально положительного климата наблюдается в командах у тренеров с высокой тревожностью.

По результатам диагностики мы провели индивидуальную работу с каждым тренером нашего эксперимента. Познакомили с полученными результатами и предложили провести несколько психологических методик для снижения уровня нервного напряжения, повышения уровня самоконтроля. Это ряд упражнений арт-терапии, дыхательная гимнастика. Реакция на данное предложение была различной, но все тренеры согласились попробовать данные методики.

На последнем этапе исследования мы провели повторную диагностику тревожности у тренеров и эмоционального климата в командах их воспитанников.

По результатам исследования мы провели сравнительный анализ, и полученные данные представили в виде диаграммы.

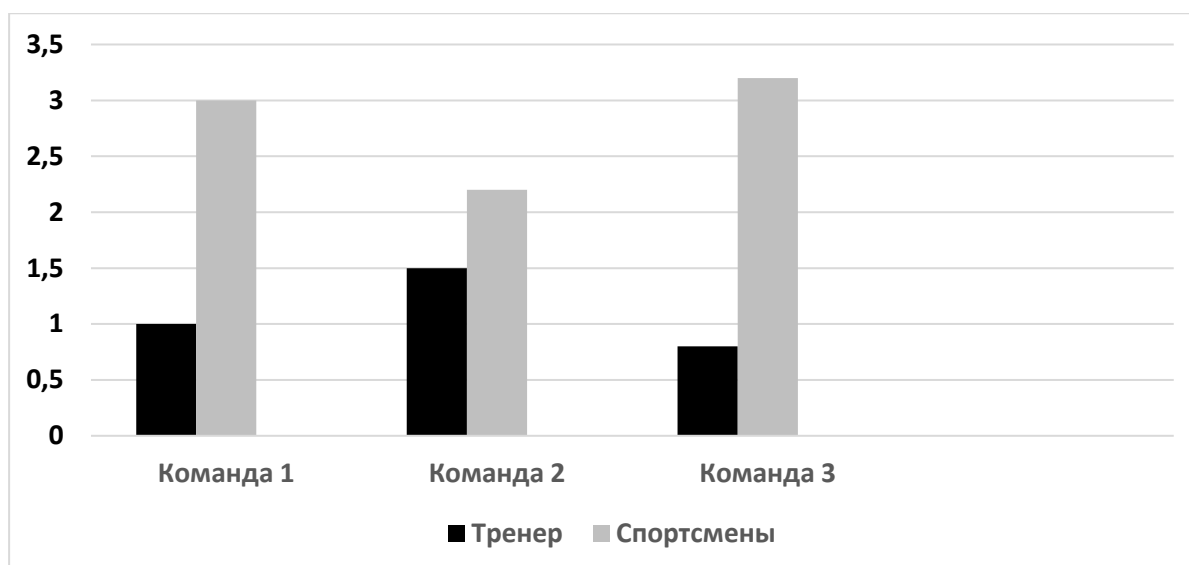


Рис. 2. Уровень тревожности тренеров и положительного эмоционального климата в командах спортсменов в конце эксперимента

На рис.2 мы видим, что у тренеров с низким уровнем тревожности наблюдается высокий уровень эмоционально положительного климата в командах их воспитанников. Наша гипотеза подтвердилась.

#### **Результаты эксперимента и практические рекомендации**

Полученные результаты эксперимента позволили нам сформулировать ряд рекомендаций для тренеров. Мы предлагаем использовать методики дыхательной гимнастики, обладающей релаксационным эффектом, оказывающей стабилизирующий эффект в психологическом и физиологическом плане. Проводить комплекс дыхательных и релаксационных упражнений по методике И. Шульца, которая включает упражнения для головы, сердца, дыхания, регуляции деятельности органов брюшной полости, расширения сосудов и мышечного расслабления. Данные методики можно проводить тренерам самостоятельно, а можно и вместе со спортсменами.

Они позволяют снизить уровень тревожности, через ощущение тепла в мышцах, расслабление, стабилизацию ЧСС и дыхания. Изучить методику мышечного расслабления, которая объединяет дыхательные упражнения и прогрессивную релаксацию, в том числе, методику саморегуляции Л. Федорова, а также предлагаем ряд арт-терапевтических упражнений. Данные упражнения применяются в работе с различными эмоциональными нарушениями. Упражнения называются «Рисуем настроение» или «Рисуем эмоции». Используется как в групповой, так и в индивидуальной форме. Цель таких упражнений: выявить нарушения эмоционального состояния. Арт-терапия, влияя на сферу бессознательного, позволяет решать на глубинном уровне внутриличностные противоречия, именно поэтому данные методики весьма эффективны и позволяют в короткие сроки корректировать психологическое состояние личности.

#### **Заключение**

Создать эмоционально-положительный психологический климат в спортивном коллективе, подобрать команду так, чтобы все ее члены не только успешно взаимодействовали на поле, площадке, но и гармонизировали между собой как личности, построить правильные взаимоотношения в коллективе — большое искусство и большой педагогический труд. Это требует от тренера постоянного развития своих не только профессиональных качеств, но и личностных. Именно внутренняя гармония тренера влияет на эффективность команды его воспитанников.

### Список использованных источников:

1. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. — М.: ФиС, 2001.
2. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
3. Некрасов В.П. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов, Н.А. Худадов. — М.: ФиС, 2016.
4. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 2003.

## ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (на примере синхронного плавания)

*Тимченко Арина Анатольевна, ученица 11а класса,  
МБОУ гимназия №7, г.о. Чехов, Московская область*

**Научный руководитель:** Кофанова Светлана Львовна, учитель физической культуры, МБОУ гимназия № 7.

**Актуальность:** Трудно не согласиться, что спорт занимает, огромное место в жизни нашего общества. Последние события в мире спорта явно дают понять насколько серьезно психологическое влияние на спортсменов и как важно иметь волевые и моральные качества, что бы преодолеть давление и достичь желаемых результатов. Все разнообразие спорта требует постоянных тренировок и участия в соревнованиях. Методы спортивных тренировок невозможно применять, не учитывая личностных качеств спортсменов. Психология спортивной деятельности, как специальная отрасль психологической науки призвана изучать закономерности проявления и развития личности. Специальная психологическая подготовка спортсмена, не будет результативной, если она не опирается на его общую психологическую подготовку. В спорте «выживают» только сильнейшие, но даже самые сильные могут не выдержать, и помочь им преодолеть трудности может спортивный психолог.

**Объектом** психологии спорта есть и будут психологические особенности спортивной деятельности в ее многообразных видах и психологических особенностях личности спортсменов.

**Цель:** Изучить психологические закономерности спортивной деятельности и выявить ситуации, когда спортсмену нужен психолог; разработать психологические рекомендации спортсменам, для улучшения эмоционального состояния.

### **Задачи:**

1. Изучить специальную литературу, соответствующую теме
2. Выяснить влияние спортивной деятельности на психику спортсмена
3. Узнать критерии взаимосвязи психологии и спорта
4. Провести диагностику спортсменов и дать рекомендации

Как психология связана со спортом? Зачем спортсменам психолог? Действительно ли спортсмены могут уставать не только физически? Этот проект был создан для поиска ответов на эти вопросы. Многие считают, что спорт — это очень легко. Просто тренируешься, выступаешь на соревнованиях, получаешь медали и всё. Но это не так! Для того, чтобы выигрывать на соревнованиях, нужно быть сильным не только физически, но и морально. Например, когда у спортсмена что-то не получается, нужно перебороть все свои сомнения и идти дальше, ведь добиваться своих целей не так-то просто. Когда спортсмен находится вдали от своей семьи, и ему сильно хочется домой,

нужно набраться сил и помнить, что бороться нужно до конца, а не бросать всё на половине пути. Когда спортсмен на соревнованиях, то ему нужно уметь настроить себя на победу. Все эти причины указывают на то, что спортсмены должны быть сильны не только физически, но ещё и психологически.

### **Понятие психологии спортивной деятельности**

Психология спорта — это область психологической науки, изучающая закономерности психических проявлений человека в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Кратко можно сказать, что психология спорта – это наука о человеке в сфере спорта. Необходимость появления этой науки обусловлена специфическими условиями спортивной деятельности, прежде всего стремлением к максимальным достижениям, состязательностью (стремлением к победе), большими, а иногда и предельными, физическими и психическими нагрузками.

Психология спорта как научная и учебная дисциплина включает в себя ряд общих и специальных разделов.

Впервые понятие «спортивная психология» было употреблено в 20 веке, ввел его основатель современных Олимпийских игр Пьер де Кубертен, он же написал первую книгу, которую так назвал. Она носила описательный характер и не получила широкого общественного признания. С той поры прошло много времени, но наука психологии спорта продолжает своё развитие и становится все более актуальной.

Так как я сама занималась синхронным плаванием и хорошо понимаю психологию спортсменов, работа с синхронистами представляет для меня наибольший интерес. Именно поэтому мы говорим об этом виде спорта более подробно.

В синхронном плавании выступление в произвольной и технической программах заключается в исполнении всеми спортсменками одновременно художественной композиции, состоящей из комбинации базовых элементов, перемещений, построений и произвольных элементов, под музыкальное сопровождение за определённое время. Поэтому очень важна слаженность команды.

В нашей спортивной команде синхронистов появилась проблема: многие девочки жалуются на снижение работоспособности, потерю мотивации и ухудшение эмоционального состояния. Понаблюдав за взаимоотношениями в команде, мы решили провести довольно простой, но очень показательный психометрический тест С. Деллингер, который позволяет определить форму или тип личности, дать подробную характеристику личных качеств и особенностей поведения, составить сценарий поведения для каждой формы личности.

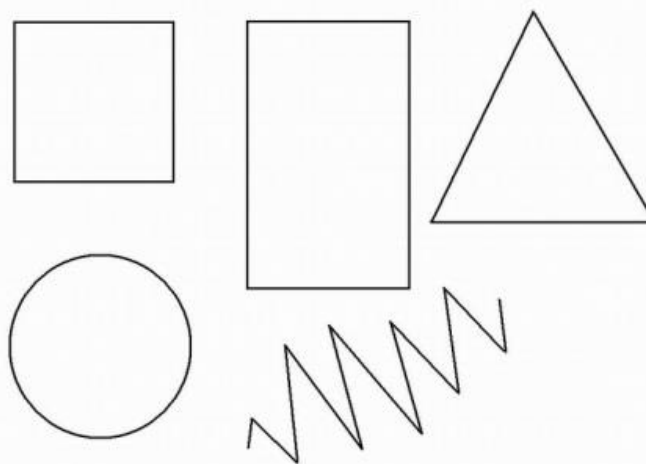


Рис. 1. Фигуры для теста

Инструкция теста проста: надо посмотреть на пять фигур (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг), изображенных на листе бумаги и выбрать из них ту, в от-

ношении которой Вы можете сказать: это - Я! Затем все фигуры ранжируются. Методика дает возможность определить главные, доминирующие черты характера и особенности поведения. Результаты получились довольно интересными.

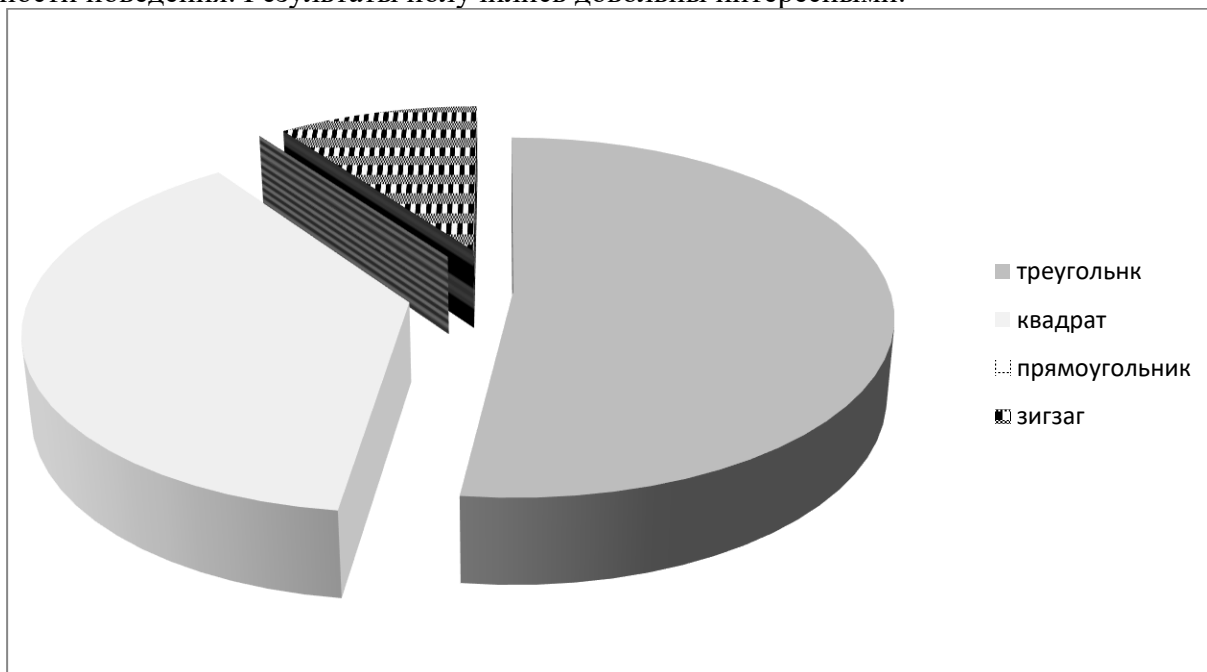


Рис. 2. Тест С. Деллингер

Так как синхронным плаванием занимаются девочки разных возрастных групп, нам стало интересно выяснить уровень тревожности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии, состояние психического пресыщения и состояния неуверенности в успешном выступлении и сравнить разные возрастные категории. Мы провели опрос и выяснили, что в разных возрастных категориях показатели различны. чаще других состояний у спортсменов перед стартом возникают: состояние тревожности (в 30% случаев у старшей группы и 45% у младшей), предстартовая лихорадка (20% и 34%), предстартовая апатия (10% и 0%), состояние психического пресыщения (18 и 7%), состояние неуверенности в успешном выступлении (10 и 30%).

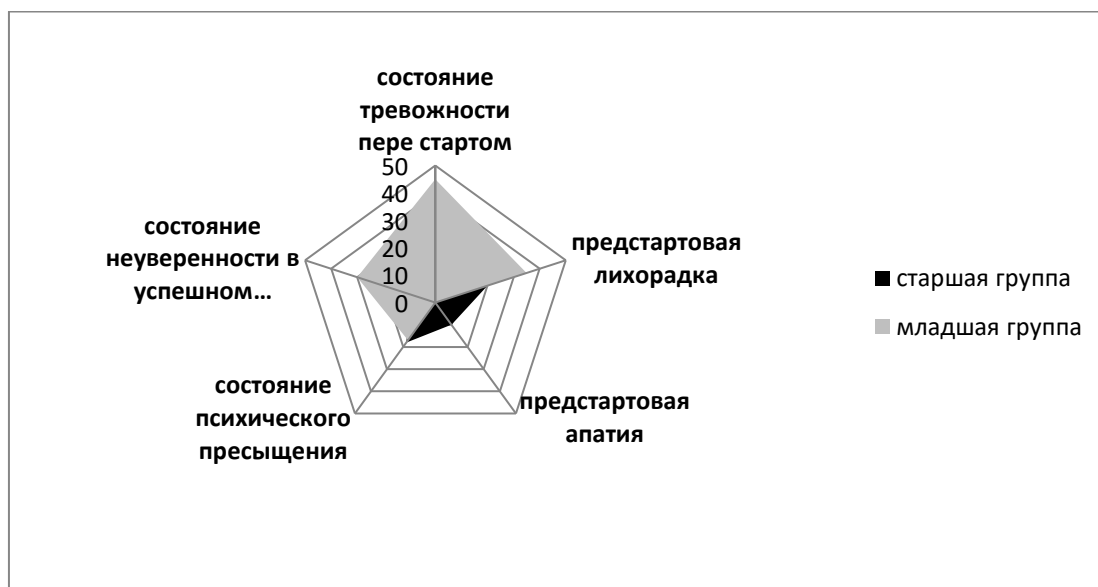


Рис. 3 . Результаты теста

На рис.3 видно, что показатели тревожности, предстартовой лихорадки и предстартовой апатии у старшей группы ниже, чем у младшей, а состояние неуверенности в успешном выступлении, у младшей группы выше(10 и 30 %).

Возникновение того или иного состояния явление довольно частое в спортивной практике и обусловлено причинами объективного и субъективного характера.

По результатам психодиагностики разработали психолого-педагогические и рекомендации, которые могут быть направлены тренеру, спортсмену, родителям, всем, кто вступает в контакт со спортсменом и может влиять на его психическое состояние.

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

1. Горбунов Г.Д. Практический психолог в спорте // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Сост. И.П. Волков. - Спб., 2002. С. 260-269.
2. Марищук В.Л., Блудов Ю.М. и др. Методики психодиагностики в спорте. - М., 1990.
3. Практикум по спортивной психологии. Под ред. И.П. Волкова. - Спб., 2002.

## **ЗОЛОТОЕ СЕЧЕНИЕ: МАТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ ПРИ ВЫБОРЕ ВИДА СПОРТА**

*Набиев Теймураз, студент 2 курса,  
ГБПОУ МО «Училище олимпийского резерва №4», г. Чехов, Московская область*

**Научный руководитель:** Полянцева Альбина Николаевна, преподаватель математики, ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4».

#### **Аннотация**

Данная статья посвящена вопросу исследования влияния золотого сечения на результативность деятельности боксёров и возможности определения идеальных габаритов для данного вида спорта.

**Ключевые слова:** бокс, золотое сечение, антропометрические данные спортсменов, пропорции, спорт.

Теория золотого сечения очень популярна в наше время. Существует масса как доказательств, так и опровержений по поводу этой темы. И безусловно, в искусство золотое сечение принесло большой вклад. Но, как дело обстоит вокруг других сфер? Оказывает ли влияние это «волшебное» значение в спорте? Ведь спорт стал неотъемлемой частью нашей жизни. Существуют ли идеальные габариты человека для определенного вида спорта? И можно найти свой спорт помощью «сухих» цифр?

Теории о золотом сечении очень распространены в наше время. От полного отрицания этого понятия до вознесения золотого сечения в основоположники мира, каким мы его видим. И среди этой информации очень мало касается влияния этой «волшебной» пропорции на спорт, а о влиянии на бокс ее вообще нет!

**Цель исследования:** провести сравнение пропорции золотого сечения и пропорции антропометрических данных боксеров

#### **Задачи:**

1. Собрать материалы по пропорции золотого сечения.
2. Рассчитать антропометрические данные спортсменов мирового уровня.
3. Измерить антропометрические данные спортсменов зала бокса.
4. На основе изученного материала сделать выводы по поводу влияния золотого сечения в боксе.



**Методы:** описание, анализ, систематизация, использование информационных технологий, математические расчеты.

Под золотым сечением понимается такая пропорция, которой в древности приписывали необычные свойства. Если разделить объект на две неравные части таким образом, что отношение меньшей к большей будет таким же, как отношение большей ко всему объекту, тогда мы и получим золотое сечение в архитектуре. Такое соотношение упрощенно можно представить как два к трем или три к пяти. Было рассчитано приближительное число, равное 1,6180339887, это и есть коэффициент золотого сечения. Если смотреть в процентном соотношении, то в одном целом меньшая величина занимает 38%, большая – 62%. Уже давно было установлено, что объекты, содержащие золотое сечение, воспринимаются, как наиболее гармоничные, то есть красивые и приятные для глаз.

Признано считать, что Золотое сечение пришло к нам еще с древней Греции, но есть и такое мнение, что его греки подсмотрели у египтян. Если проанализировать архитектуру Египта того времени, можно четко проследить соблюдение математической гармонии. Необычные свойства числовой зависимости стали причиной мистического отношения к золотому сечению.

Большое количество объектов живого мира, от вируса до человека, имеют основные пропорции тела или конечностей, очень близкие к значению золотого сечения.

Зависимость 0,63 или 1,62 характерна только для биологических существ и некоторых разновидностей кристаллов, неживые объекты, от минералов до элементов ландшафта, обладают геометрией золотого сечения крайне редко;

Золотые пропорции в строении тела оказались оптимальными для выживания реальных биологических объектов.

Сегодня золотое сечение находят в строении тела животных, панцирей и раковин моллюсков, пропорций листьев, веток, стволов и корневых систем у достаточно большого числа кустарников и трав.

Многими последователями теории универсальности золотого сечения неоднократно предпринимались попытки доказать тот факт, что его пропорции являются оптимальными для биологических организмов в условиях их существования.

Обычно в качестве примера приводится устройство раковины *Astreae Heliotropium*, одного из морских моллюсков. Панцирь представляет собой свернутую спиралью кальцитовую оболочку с геометрией, практически совпадающей с пропорциями золотого сечения.

Проще всего объяснить гармонию золотого сечения можно на примере обычного куриного яйца, точнее на удалении всех точек скорлупы от центра тяжести. Именно форма оболочки, а не её прочность, обеспечила выживаемость птиц столь долгое время и в любых условиях. Если взять обычный отрезок, который состоит из нескольких маленьких, их длины относятся к большей величине как 0,62. Это показывает, как можно разбить целую линию для получения идеальной пропорции.

Кости человека выдержаны в пропорции, близкой к золотому сечению. Есть мнение, что чем ближе пропорции к формуле золотого сечения, тем более идеальным выглядит внешность человека. Это, конечно, субъективно. Но как вообще найти пропорцию золотого сечения в человеке? Есть множество способов это определить, среди них:

1. Если расстояние между ступней человека и точкой пупа = 1, то рост человека = 1.618.
2. Расстояние от уровня плеча до макушки головы и размера головы равно 1:1.618
3. Расстояние от точки пупа до макушки головы и от уровня плеча до макушки головы равно 1:1.618
4. Расстояние точки пупа до коленей и от коленей до ступней равно 1:1.618
5. Расстояние от кончика подбородка до кончика верхней губы и от кончика верхней губы до ноздрей равно 1:1.618 и др.

Воспользовавшись первым способом, сравним пропорции антропометрических данных олимпийских чемпионов по боксу, одержавших победу на олимпиаде в Токио, с пропорциями золотого сечения.

Таблица 1

Сравнение пропорций золотых и серебряных медалистов ОИ 2021 по боксу

Весовые категории	Боксеры выступающие на олимпиаде в Токио 2021	Завоеванная медаль на ОИ 2021	Рост(см)	Расстояние от пола до пупа(см)	Пропорция двух значений	Пропорция золотого сечения
52 кг	Галал Яфай	Золото	164	92,2	1/1,78	1/1,618
57 кг	Альберт Батыргазиев	Золото	167	99,4	1/1,68	
63 кг	Энди Крус	Золото	168	98,6	1/1,7	
69 кг	Рониэль Иглесиас	Золото	177	108,4	1/1,63	
75 кг	Эберт Консейсау Соуза	Золото	187	113,2	1/1,65	
81 кг	Арлен Лопес	Золото	178	103	1/1,73	
91 кг	Хулио Сесар Ла Крус	Золото	182	111,6	1/1,63	
91+ кг	Баходир Джалолов	Золото	201	124	1/1,62	
52 кг	Карло Паалам	Серебро	163	91,2	1/1,79	
57 кг	Дюк Рэган	Серебро	165	94,2	1/1,75	
63 кг	Кишон Дэвис	Серебро	175	105,5	1/1,66	
69 кг	Пэт Маккормэк	Серебро	173	104,9	1/1,65	
75 кг	Александр Хижняк	Серебро	181	111,1	1/1,63	
81 кг	Бенджамин Уиттакер	Серебро	191	110,3	1/1,73	
91 кг	Муслим Гаджимагомедов	Серебро	194	115	1/1,69	
91+ кг	Ричард Торрез	Серебро	188	109,1	1/1,72	

Для большей наглядности рассмотрим диаграмму сравнения пропорций золотого сечения и пропорций антропометрических данных олимпийских чемпионов и серебряных медалистов олимпиады 2021 в Токио (Рис.1).

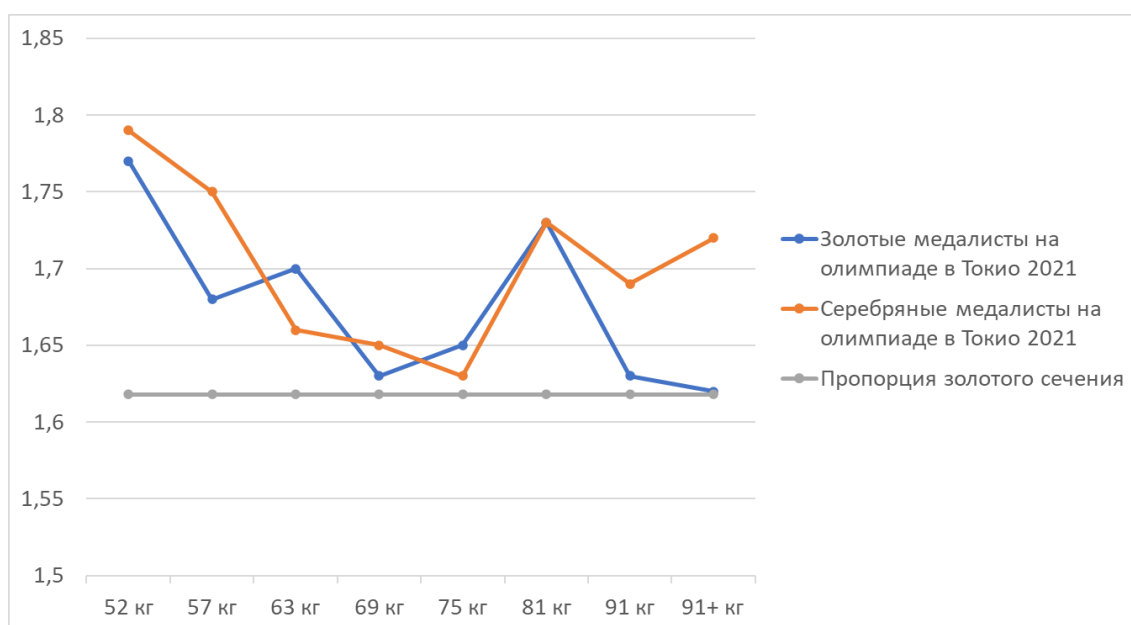


Рис 1. Сравнение пропорций золотого сечения и пропорций антропометрических данных олимпийских чемпионов и серебряных медалистов олимпиады 2021 в Токио.

Для объективного построения выводов о влиянии золотого сечения в боксе, рассмотрим данные спортсменов на базе зала бокса «Витязь»

Таблица 2

Сравнение пропорций антропометрических данных спортсменов с пропорциями золотого сечения

Номер респондента	Весовые категории	Возраст	Рост(см)	Расстояние от пола до пупа(см)	Пропорция двух значений	Пропорция золотого сечения
1	80 кг	17 лет	186	109	1/1,7	1/1,618
2	75 кг	16 лет	178	109,5	1/1,62	
3	50 кг	14 лет	159	93,3	1/1,7	
4	80 кг	15 лет	187	114,2	1/1,63	
5	80 кг	17 лет	180	106	1/1,69	
6	54 кг	17 лет	175	105,5	1/1,65	
7	75 кг	15 лет	186	113,8	1/1,63	
8	67 кг	18 лет	174	102	1/1,7	
9	71 кг	18 лет	174	103,3	1/1,68	
10	71 кг	19 лет	183	112	1/1,63	

Сравним среднестатистические пропорции антропометрических данных спортсменов с пропорциями золотого сечения (рис.2).

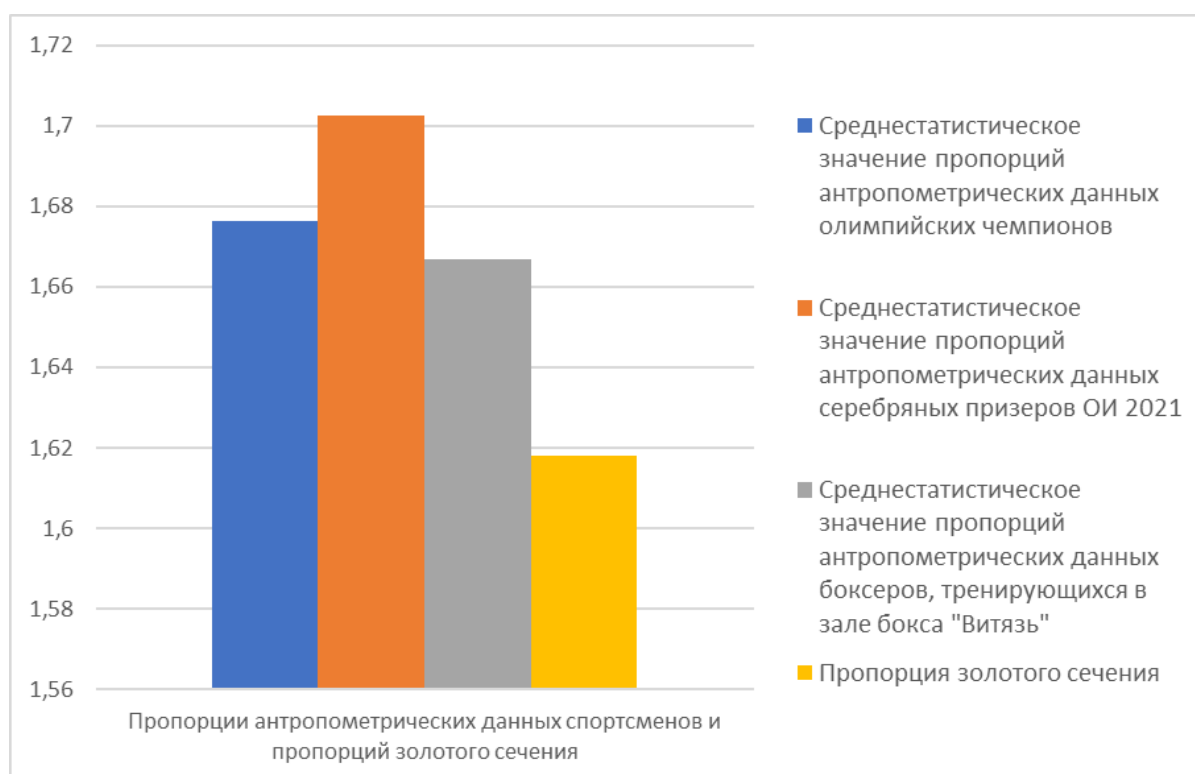


Рис. 2. Сравнение среднестатистических пропорций антропометрических данных спортсменов с пропорциями золотого сечения.

Анализируя таблицы и диаграммы, можно заметить, что пропорции антропометрических данных олимпийских чемпионов ближе к канонам золотого сечения,

в сравнении с боксерами, уступившим им в финале олимпиады, но не так близки, как у спортсменов, тренирующихся в зале бокса «Витязь». Но, можно ли сказать, что правильная антропометрия является важным фактором в успехе на боксерском ринге? Конечно нет! Бокс-индивидуальный вид спорта, содержащий в себе множество стилей, среди которых, за многовековую историю этого спорта, так и не нашлось доминирующего стиля ведения боя. Даже самых великих чемпионов побеждали и дело было не в большой приближенности к пропорциям золотого сечения. Да и причина не только в стилях. Лучшие боксеры могут создавать гениальные тактики и менять их по ходу боя, также одним из ключей к победе является психологическая подготовка спортсмена, его воля и характер, а главное, количество проделанной тяжелой работы. Так приближенность антропометрических данных спортсмена к идеалам золотого сечения может дать преимущество? И можно ли найти идеальные габариты для определенного вида спорта?

Спорт, тем и прекрасен, ведь каким бы ты не был, ты сможешь достигнуть успеха, усердно работая над собой и отдавая всего себя выбранному виду спорта. Ведь приближенность к золотому сечению скорее всего не даст никакого преимущества, кроме психологического, потому что залог успеха и больших результатов-упорный труд и большая решительность. Это можно понять, смотря на различие игроков футбольной, гандбольной, любой команды. Посмотрев на гимнасток, синхронисток. В любом спорте нет двух одинаковых спортсменов и найти идеальную формулу нельзя. Главное следовать своей цели!

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

1. Васютинский. Н. Золотая пропорция – М: Молодая гвардия, 1990.-242с.
2. Гарднер. М. Математические головоломки и развлечения – М: Мир, 1971.-448с.
3. Золотое сечение в анатомии человека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.forens-med.ru/book.php?id=532> (Дата обращения 03.04.2022)

## **АЛГОРИТМ ПОЭТИЧЕСКОГО МИРОТВОРЧЕСТВА ДЛЯ РАБОТЫ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ**

*Раджабекова Лутфия Султанбековна, студент 2 курса,  
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №2»,  
г. Звенигород, Московская область*

**Научный руководитель:** магистр психологии Саморукова Мария Алексеена, преподаватель Психологии и Педагогике, ГБПОУ МО «Училище олимпийского резерва №2».

**Аннотация:** В данной статье описано проективная методика «Поэтическая кладовая ответов». Обоснован ресурсный потенциал методики.

**Ключевые слова:** проективная методика, метафора, психоэмоциональное напряжение ресурсы.

#### **Актуальность**

В своей практике спортивный психолог нередко сталкивается с дефицитом эффективных диагностических и коррекционных методик. При этом степень нестабильности в эмоциональной сфере становится сегодня серьезной проблемой. Изменения, связанные с информационной перегруженностью, эпидемиологической обстановкой, геополитикой, затрагивают напрямую и спортивную жизнь.

**Проблема:** современный спорт содержит в себе предпосылки для развития эмоционального напряжения, поэтому сегодня важен поиск новых интегративных методик имеющих диагностический и коррекционный потенциал.

**Объект исследования:** эмоциональная сфера спортсмена.

**Предмет исследования:** проективная методика «Поэтическая кладовая ответов».

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

**Задачи:**

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

**Гипотеза исследования** предполагает, что методика «Поэтическая кладовая ответов» вызывает интерес у спортсменов, способствует налаживанию контакта между психологом и спортсменом, способствует стабилизации эмоциональной сферы, развитию умения видеть психологические проблемы за метафорой и конструктивно решать проблемы.

**Новизна:** Описано оригинальную проективную методику, которая способствует развитию у юных спортсменов способности к метафоризации и конструктивному преобразованию действительности.

**Практическая значимость:** данная методика может использоваться в тренинговых программах, в индивидуальной работе со спортсменами, в комплексе с другими методиками, а также как самостоятельно.

**Методы, методология:**

Обучение в Училище Олимпийского резерва для юных спортсменов являются трудной жизненной задачей. На пути к профессиональному успеху спортсмен призван постоянно развивать в себе умения управлять собой, своими амбициями, мотивацией, самооценкой, отношениями в спортивном коллективе, находится в режиме многозадачности.

При создании данной методики для психологического сопровождения спортсменов и спортивных команд мы исходили из положения, что профессиональный спорт связан с тяжелейшим трудом, эмоциональными перегрузками, поэтому важно, чтобы психологические мероприятия вызвали интерес у спортсменов и были связаны с модальностями, не задействованными, к примеру, в тренировочном процессе. Такими способами к примеру могут стать различные виды искусств, которые таят в себе широчайшие возможности для гармонизации нервных процессов, решения задач личностного и группового развития, решения проблем [2,3].

Также важно подчеркнуть, что вслед за специалистами помогающих профессий, которые используют в своей практики терапию искусствами, мы руководствуемся следующими гуманистическими принципами:

1. Принцип салютагенеза согласно которому в каждом человеке заложена своя формула устойчивости к стрессу.

2. Принцип, согласно которому сказочная или поэтическая метафора является ключом к внутреннему коду решения проблем и снятию психоэмоционального напряжения.

3. Принцип «низкое мастерство – высокая чувствительность» согласно которым спортсмену не обязательно быть профессиональным писателем, поэтом, художником, чтобы выразить через различные формы искусство свои переживания, ценности и смыслы.

Надо отметить, что идеи для создания нашей методики мы почерпнули при знакомстве с проективными методиками Леа Веденски и упражнениями Сидоровой В.В.

В итоге мы создали оригинальную методику, которая в модифицированном варианте получила название «Поэтическая кладовая ответов» (автор Саморукова М.А.) и включает в себя 4 этапа:

Цель проведения методики: снятие психоэмоционального напряжения, нахождение ресурсов.

1 этапа. Выполнение упражнения «Луч света». Спортсменам необходимо продолжить текст истории отождествившись с его героем. Данное задание позволяет получить первичные представления о скрытых ресурсах личности спортсмена, которые могут быть полезны для повышения эффективности в сложных ситуациях и преодоления кризиса. Мы считаем, что диагностический потенциал упражнения «Луч света» более широкий нежели мы используем в описываемой нами методике. В нашем случае первый этап выполняет роль разогрева, а созданное продолжение истории – это основа для нахождения «сильных», «заряженных» слов для написания стихотворения.

Описание процедуры:

Ведущий зачитывает рассказ (желательно под музыкальную композицию). И просит спортсменов написать свой вариант продолжения и окончания этой истории. Продолжение рассказа не должно превышать более одной страницы печатного текста.

Текст истории для спортивного контингента: «В глубокой древности, в те времена, когда еще вулканы были действующими, динозавры жили по соседству с людьми, жило одно могучее племя, которое объединяла идея братства и взаимопомощи. Сегодня мы бы сказали, что эти древние люди были первыми спортсменами, потому что все свободное от охоты и ловли рыб время, они состязались, устраивали игры на ловкость. Танцы этих древних людей восхитили бы нас своими акробатическими трюками, их силе и технике позавидовали бы современные борцы и возможно они первые придумали командные игры с мячом. Так в трудах и веселых состязаниях они проводили свои дни, но вот однажды случилась на земле катастрофа и сегодня уже никто не скажет что конкретно произошло, но остатки этого племени вынуждены были уйти жить под землю, в глубокие пещеры. Они постепенно приспособились жить под землей. Сменилось ни одно поколение и люди стали забывать о том, как их предки жили на земле и какие яркие эмоции, силу духа и выносливость им дарили состязания, которые они устраивали когда жили на земле. Только старцы племени и мудрецы хранили тайные знания о ином мире под солнцем. И вот однажды родился герой, который поверил древним манускриптам и мифам старцев. Он, несмотря на насмешки одноплеменников, отправился на поиски выхода из пещеры. И спустя какое-то время в одном в конце одного из туннелей он увидел луч света и когда он пошел за ним то обнаружил выход и ...огромный мир. Он сел на краю выхода и стал думать, «что делать дальше»...

2 этапа. Пять слов. Затем участники перечитывают полученный текст и подчеркивают пять слов, которые особенно трогают или содержат какое-то напряжение, может быть в них содержится много энергии.

3 этап. Участникам предлагается написать стихотворение, отталкиваясь от этих пяти слов.

4 этап. Ведущий озвучивает правило безоценочного принятия и создает в группе условия для того, чтобы спортсмены по желанию могли поделиться друг с другом своими поэтическими строками, а также осознанием того, какие послания, ответы на вопросы по важным аспектам жизни они получили через созданное ими стихотворения.

**Примеры продолжения историй и стихотворений в индивидуальной работе со спортсменами:**

Пример №1. индивидуальной работы со спортсменом (легкоатлет, 18 лет).

Краткое описание сфер эмоционального напряжения спортсмена перед выполнением методики (было проведено краткое интервью): переживания по поводу спортивной травмы.

Продолжение истории и стихотворение: Когда он увидел этот новый мир, он бежал к своему племени и рассказал, но никто не поверил, он попытался переубедить идти с ним, но никто не пошел и тогда он ушел сам. И стал жить один.

Позвал однажды луч я света,  
Чтобы открыл передо мной он новый мир.

И протянул он руку  
И открыл я для себя чудесный мир.

Потом позвал других со мной,  
Но никто не захотел.

И ушел я в новый мир один.

Ведущий: Что для тебя этот луч света?

Спортсмен: Луч света –это приглашение тренеров меня в училище, но я переживаю за тех друзей, которые не поехали со мной и остались в Донбассе.

Ведущий: какой ресурс тебе дает этот луч света?

Спортсмен: Когда я вспоминаю, как меня сюда пригласили, то это меня наполняет радостью и мотивирует.

Ведущий: В чем для тебя главный смысл и послание твоего стихотворения?

Спортсмен: все не смогли уехать, мне повезло больше, и я хочу реализовать те возможности, которые мне здесь даны: тонироваться и учиться.

Пример №2. Индивидуальная работа со спортсменкой (17 лет).

Краткое описание сфер эмоционального напряжения спортсмена перед выполнением методики (было проведено краткое интервью): подавленное состояние после неудачного выступления на соревнованиях.

Продолжение истории и стихотворение: Он позвал всех остальных. И они пошли к лучу. Где продолжилась их жизнь. Там им нравилось больше, чем где они жили раньше. Они были очень счастливые люди.

В чем смысл счастья?

В жизненном пути.

Умей смеяться, когда грустно.

Умей грустит, когда смешно.

Умрешь – начнешь опять сначала жизнь.

И в мире станет веселее, легче.

Все будет так, как ты захочешь.

Ведь жизнь важная ступень всего.

Ведущий: что для тебя означает слово умереть, которое ты использовала в стихотворении?

Спортсменка: я думаю, что любой проигрыш для меня на соревнованиях – это маленькая смерть, после которой еще надо оправиться?

Ведущий: какой способ справиться с не лучшим выступлением зашифровано в твоём стихотворении?

Спортсменка: здесь все сказано – проиграл – начинай сначала, переключись на что-то позитивное и вновь на тренировку. Все будет как я захочу! Жизнь продолжается после любого события, какое бы оно не было. Отсутствие медали на этих соревнованиях – это только ступенька к следующей вершине.

Ведущий: как ты себя чувствуешь?

Спортсменка: очень хорошо, даже неожиданно.

### **Результаты:**

Результативность упражнения оценивалось с помощью измерения эмоциональной составляющей с помощью «градусника настроения». После проведения методики настроение спортсменов менялось в сторону оптимизации. Кроме того, спортсменки делились своими впечатлениями и оставляли следующие позитивные отклики: «Я не ожидал от себя, что сочиню поэзию», «Я возьму свой стих и буду медитировать на него

перед соревнованиями», «Как я все выразила в стихах, самую суть!», «Здорово, стихотворение, которое у меня получилось очень важное для меня». Таким образом предложенная нами методика «Поэтическая кладовая ответов», способствует тому, что воображение спортсмена становится творческим и активно преобразующим внутренний мир.

**Выводы:**

Таким образом предложенный нами алгоритм методики с использованием стихосложения позволяет при помощи сокращающей словесные выражения поэтической метафоры перешагнуть к интуитивному пониманию проблемы и наметить пути ее решения. Данное занятие становится тем видом социальной практики для спортсменов главным вектором которого становится внимание к себе, к своим способам справляться с проблемами, получению доступа к своим ресурсам.

**Список использованных источников:**

1. Вачков И.В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку. – М.: Ось-89, 2001.-144 с.
2. Малюков А.Н. Психология переживания и художественное развитие личности.- Дубна: Издательский центр «Феникс», 1999.- 256 с.
- 3.Сидорова В.В. Танец рисунка, голос линии, поэзия жизни: интермодальная терапия экспрессивными искусствами. – М: Генезис, 2020.- 424 с.+16 ил.
4. Проза.ру. Веденски Леа. По вере и воздастся –воображаемая реальность.; 2016., свидетельство о публикации №216011100708.



**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ «СТРАТЕГИЯ ДОСТИЖЕНИЙ»**

**Московская областная региональная спортивно-патриотическая  
общественная организация «Вектор достижений» <https://wvector.ru/>**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской  
области «Училище (техникум) олимпийского резерва №4» <https://www.chehuor.ru/>**

**Комиссия по развитию спорта, здравоохранения, образования, науки, социальной  
политике, СО НКО, патриотическому воспитанию, добровольчеству (волонтерству),  
работе с молодежью, поддержке семьи и детства**

**Общественной палаты городского округа Чехов <https://opchegov.ru/>**

**Центр образовательного и научного консалтинга, ЦОИНК го. Чехов  
<https://conseducenter.ru/>**

Подписано в печать 25.05.2022. Формат 84x60X1/16. Бумага офсетная.  
Тираж 100 экз.

Отпечатано в ООО «Дизайн»  
142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д.1  
[zakaz@oodizain.ru](mailto:zakaz@oodizain.ru)

ISBN 978-5-6047318-3-3



9 785604 731833

