



БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕЛГОРОДА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО
ТВОРЧЕСТВА» г. БЕЛГОРОДА

308014, г. Белгород, ул. Садовая, 3, тел/факс (4722) 26-62-10, E-mail: dvtbel@yandex.ru

**Список публикаций и печатных работ тренера-преподавателя
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода
Звягинцева Дмитрия Михайловича**

1. Публикация «Характеристика методики развития скоростно-силовой выносливости у юношей 13-14 лет при занятии тхэквондо» в международном научно-исследовательском журнале «Евразийский союз ученых (ЕСУ)», № 10 (79)/2020, Том 1, Серия: Психологические науки. Педагогические науки;
2. Публикация «Физическая подготовка в учреждении дополнительного образования», в сборнике трудов тридцать второй международной научно-практической конференции «Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт» г. Белгород, 2020г.
3. Публикация «Плавание как средство сохранения и укрепления здоровья детей», в сборнике научных статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта», г. Белгород, 2020г.
4. Публикация «Увеличение скоростных возможностей пловцов за счет применения специальных средств в воде», в сборнике научных трудов по материалам международной научно-практической конференции «Наука XXI века: возможности, проблемы, перспективы», г. Москва, 2020г.
5. Информационный портал – группа детского объединения «Юный пловец», тренера-преподавателя Звягинцева Дмитрия Михайловича на сайте Вконтакте: <https://vk.com/zvyagintsevdn>.

10/79

выпуск

том №1

ЕВРАЗИЙСКИЙ
СОЮЗ
УЧЕНЫХ



EURASIAN
UNION
OF SCIENTISTS

2020

**Международный
научно-исследовательский
журнал**

**ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
У ЮНОШЕЙ 13-14 ЛЕТ ПРИ ЗАНЯТИИ ТХЭКВОНДО**

Селезнева Ольга Васильевна

кандидат пед. наук, тренер

ГБУ «СШОР №1 Белгородской области»

г. Белгород

Селезнев Роман Александрович

преподаватель

ОГАП ОУ «Белгородский педагогический колледж»

г. Белгород

Звягинцев Дмитрий Михайлович

тренер-преподаватель

МБУДО «Белгородский Дворец детского творчества»

г. Белгород

АННОТАЦИЯ

Методика развития скоростно-силовой выносливости у юношей 13-14 лет позволит повысить результативность соревновательной деятельности, а также уровень физической подготовленности юных спортсменов.

Ключевые слова. Скоростно-силовая выносливость, микроцикл, специально-подготовительные упражнения, упражнения на снарядах, упражнения с партнером.

Современное тхэквондо – характеризуется высокой напряженностью боевых действий, максимальными мышечными усилиями и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это требует предельной мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена, а также соответствующего уровня развития выносливости. Поединок тхэквондиста на доянге предъявляет повышенные требования к уровню развития скоростно-силовой выносливости спортсменов. Физическая подготовка спортсмена играет важную роль в современной системе спортивной тренировки, во многом обеспечивая решение задач спортивно-технической, тактической и психологической подготовки

Методику развития скоростно-силовой выносливости мы включали в каждое тренировочное занятие по 15-20 минут в конце основной части занятия. Все средства (таблица 1) были распределены на недельные микроциклы. Каждый микроцикл включал в себя пять тренировочных занятия и два выходных дня. Данные микроциклы последовательно включались в тренировочные занятия на протяжении всего педагогического эксперимента.

Так, в **понедельник** применялись специально-подготовительные упражнения различные по интенсивности, продолжительности выполнения и отдыха между сериями упражнений.

Во **вторник** главным образом использовались упражнения на специальных снарядах. В первую неделю применялись упражнения на лапах в парах, во второй неделе - на мешке, а на третьей неделе - упражнения на лапах в тройках.

Во всех микроциклах в **среду** проводились соревновательные поединки.

Четверг был свободным от занятий днем.

В **пятницу** на первой неделе юным спортсменам было предложено упражнение, направленное на развитие скоростно-силовой выносливости с партнером в парах в полной амуниции. Здесь выполнялись различные «связки» упражнений на технику.

В **субботу** на первой неделе занимающиеся выполняли упражнения на насыпной груше. На второй неделе - на мешке, а на третьей неделе - тренировочные поединки.

Воскресенье был свободным от занятий днем.

Таблица 1

**Методика развития скоростно-силовой выносливости у юношей
13-14 лет занимающихся тхэквондо**

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
1 неделя	Имитационные упражнения с отягощениями (2 – 3 кг)	Упражнения на лапах в парах	Соревновательный поединок	-	Работа в парах в полной амуниции	Насыпная груша	-
2 неделя	Прыжки со скакалкой	Насыпная груша	Соревновательный поединок	-	Работа в парах в полной амуниции	Упражнения на мешке	-
3 неделя	Бой с тенью (перед зеркалом)	Упражнения на лапах в тройках	Соревновательный поединок	-	Работа в парах в полной амуниции	Тренировочный поединок	-

Для достижения высокого уровня скоростно-силовой выносливости спортсмену необходимо добиться комплексного проявления отдельных свойств и способностей, ее определяющих, в условиях, характерных для конкретной соревновательной деятельности.

При работе над развитием скоростно-силовой выносливости основными являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма.

При развитии скоростно-силовой выносливости тхэквондистов 13-14 лет применяются имитационные упражнения с партнером, различные технические комбинации с ударами по лапам, мешкам, многократное проведение частей схватки с одним или несколькими партнерами, тренировочной схватки соревновательного характера в течение времени, превышающее ограниченное правилами соревнований (таблица 2).

Таблица 2

Программа развития скоростно-силовой выносливости тхэквондистов 13-14 лет

Группа упражнений	Средства	Интенсивность	Средняя ЧСС в 1 мин	Интенсивность %	Продолжительность работы	Время отдыха между повторениями
Специально - подготовительные	Имитационные упражнения с отягощениями (2-3 кг) и с партнером	Средний темп	150-159	60	3 раунда по 4 мин	2 мин
	Бой с тенью	Высокий темп	160 - 169	70	3 раунда по 2,5 мин	1,5 мин
	Прыжки со скакалкой	Высокий темп	160 - 169	70	3 раунда по 2,5 мин	1,5 мин
	Бой с тенью	Высокий темп	160 – 169	75	3 раунда по 3,5 мин	2 мин
	Прыжки со скакалкой	Высокий темп с длительными ускорениями и двойной прокруткой		170 - 179	75	3 раунда по 3,5 мин
На специальных снарядах	Насыпная груша	Средний равномерный темп, с	150-159	60	3 раунда по 4 мин	2 мин

		кратковременными ускорениями				
	Насыпная груша	Высокий темп с ускорениями	160 - 169	70	3 раунда по 2,5 мин	1,5 мин
	Упражнения на мешке	Высокий темп с ускорениями	170-179	80	3 раунда по 2,5 мин	1,5 мин
	Упражнения на лапах	Средний темп с ускорениями	170 - 179	80	3 раунда по 2,5 мин	1.5 мин
	Упражнения на лапах	Высокий темп с ускорениями	180 - 189	85	3 раунда по 2 мин	1 мин
Работа в парах работа на технику с партнером в полной амуниции	Работа в парах работа на технику с партнером в полной амуниции	Средний, равномерный темп	160 - 169	70	3 раунда по 3 мин	1,5
	Работа в парах работа на технику с партнером в полной амуниции	Высокий темп с ускорениями (сильный партнер)	170 - 179	80	3 раунда по 2,5 мин	1,5 мин
Соревновательные бои	Тренировочный поединок	Средний темп, групповой метод (слабый партнер)	170 – 179	80	3 раунда по 2,5 мин	1,5 мин
	Тренировочный поединок	Высокий темп, сильный партнер	180 – 189	85	3 раунда по 2,5 мин	1,5 мин
	Соревновательный бой	Средний и высокий темп	180 - 200	90-10	3 раунда по 2 мин	1 мин

Интенсивность работы планировали так, чтобы она была близко к планируемой соревновательной. В возрасте 13-14 лет юноши принимают участие в первенстве России по тхэквондо, где регламент проведения поединков составляет 3 раунда продолжительностью 1,5 минуты с отдыхом между раундами 30 секунд. В связи с этим упражнения, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости выполнялись в условиях приближенных к параметрам соревновательной деятельности.

Специально-подготовительные упражнения, выполняемые в среднем темпе, т.е. с интенсивностью 60% от максимального, юные спортсмены выполняли на тренировочных занятиях в течение трех раундов по 4 минуты с отдыхом между раундами 2 минуты. Когда эти упражнения выполнялись с высоким темпом (интенсивность 70 -75%), то продолжительность раундов была 2 минуты 30 секунд, а продолжительность отдыха составила 1 минуту 30 секунд. Величина пульса при выполнении данной работы должна быть у спортсменов в пределах 160-169 ударов в минуту. Прыжки на скакалке с двойной прокруткой предлагалось спортсменам выполнить с высокой интенсивностью на пульсе 170-179 ударов в минуту. Регламент выполнения

данного упражнения составлял 3 раунда по 3,5 минуты, отдых - 2 минуты.

При работе с использованием снарядов (набивная груша, лапы, мешки) условия выполнения упражнения были такими же. Работа в среднем темпе выполнялась 3 раунда по 4 минуты, отдых - 2 минуты. При увеличении темпа до 70 - 80%, продолжительность раундов уменьшалась до 2,5 минут, отдых также уменьшался и составлял 1,5 минуты.

Упражнения на лапах с ускорением, выполняемые в высоком темпе, спортсмены совершали в трех раундах продолжительностью 2 минуты, отдых между раундами составил 1 минуту.

При работе в парах с партнерами на технику мы также развивали параллельно скоростно-силовую выносливость. Это происходило в 3-х раундах по 3 минуты. Когда работа выполнялась в большом темпе (интенсивность 70-80%) , то продолжительность раундов сокращалась до 2,5 минут, отдых оставался тем же - 1,5 минуты.

Тренировочные поединки приближенные к соревновательным, с интенсивностью 90-100% , спортсмены проводили в 3-х раундах по 2 минуты с отдыхом между раундами - 1 минута.

Данные тренировочные упражнения имеют продолжительность превышающую соревновательную. В этом случае паузы между

повторениями также должны быть длиннее, чем на официальных соревнованиях. Основное тренирующее воздействие здесь оказывают сдвиги, происходящие во время выполнения каждого отдельного упражнения.

Заключение. Данная работа рассматривает вопрос развития скоростно-силовой выносливости тхэквондистов 13-14 лет. По правилам тхэквондо спортсмен, закончивший поединок, может быть вызван на следующий «спаринг» сразу через десять минут, которые даны ему для восстановления. В возрасте 13-14 лет регламент поединка составляет 3 раунда по 1,5 минуты с продолжительностью отдыха между раундами 30 секунд. Таким образом, юному спортсмену на протяжении 6 минут, которые отведены ему на поединок, необходимо поддерживать высокий уровень технико-тактического мастерства. При недостаточном уровне развития скоростно-силовой подготовленности у спортсмена наступает утомление. Особенно ярко это проявляется именно в 3 раунде, когда юному тхэквондисту необходимо

проявлять максимальные усилия, чтобы победить. Высокий уровень развития скоростно-силовой выносливости обеспечивает успешность выполнения в соревновательной деятельности технических приемов, что гарантирует спортсмену победу в поединке.

Список литературы.

1. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов: пер. с англ./ Т. Бомпа [Текст]/ Т. Бомпа – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.-259 с.
2. Парк Й.Х. Тхэквондо: техника и тактика [Текст]/ Й.Х. Парк; - м.: ООО «Издательство Астрель», 2004.- 188, (4) с.-(боевые искусства)
3. Тхэквондо, теория и методика. Под руководством Шулики А.Ю., Ростов-на-Дону, Феникс,- 2007 – 780 с.
4. Чой Сунг Мо. Физические способности в боевых искусствах/ Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003,- 224с.

РОЛЬ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ В ФОРМИРОВАНИИ И РАЗВИТИИ ПОЗНАНИЯ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Кодирова Малика Кахрамоновна

АННОТАЦИЯ

В статье раскрывается роль психологических процессов в формировании и развитии познания у детей 6-7 лет. Есть также игры, которые развивают у детей понимание.

Ключевые слова: ребенок, познавательные процессы, игра, формирование, развитие.

За годы независимости Республики Узбекистан система образования и воспитание гармонично развитого поколения в стране поднялись до уровня основных приоритетов государственной политики.

Дошкольное образование является основным звеном в системе непрерывного образования, которое играет жизненно важную роль в воспитании и подготовке всесторонне здорового и разностороннего ребенка к школе. В связи с этим важно сделать упор на улучшение психологического развития дошкольников.

Восприятие формируется под прямым воздействием всех когнитивных процессов. И простое и сложное восприятие основаны на активности познавательных процессов. Мы знаем, что познание дошкольников - это простое познание, на основе которого ребенок учится и познаёт окружающую среду. Развитие сложных познаний имеет решающее значение для дальнейшей жизни ребенка. В 6-7 лет ребенок начинает готовиться к школе. В этом возрасте ребенок должен усвоить не только концепции детского сада, но и концепции школы. Поэтому ребенку важно понимать время, пространство и движение. Для этого ребенок должен обратить внимание на развитие интуиции, памяти, мышления, речи, воображения, эмоций.

Познание включает в себя одновременно несколько органов чувств. Например: восприятие дыни. Речь идет о следующих ощущениях. Чувство зрения, отражающее форму и цвет дыни, обоняние, отражающее запах, чувство вкуса, отражающее вкус, ощущение кожи, отражающее движение, и так далее. Эти восприятия выделяются с помощью анализа и составляют рецептивную сторону восприятия. В их присутствии отражаются все свойства вещи в целом. Это перцептивная сторона восприятия.

Ребенок 6-7 лет воспринимает все фрукты и овощи на основе своего восприятия. Детское зрение помогает им воспринимать цвет и форму. Когда он видит какой-либо товар в постоянных отношениях, он улавливает его название и вкус. Но этого недостаточно. Ребенок 6-7 лет должен знать не только цвет, форму, вкус фруктов и овощей, но и то, к какому продукту они относятся, в какое время года выращивают, что из них готовят и его преимущества.

Каждое восприятие включает в себя знания и опыт прошлого человека. Мы уже много раз видели такие формы и объекты. У нас есть определенные сведения о них. Поэтому мы добавляем недостающие части этих форм из этих знаний и отражаем их в целом. Это означает, что к когнитивному процессу добавляется активность памяти.



ЦЕНТР ПЕРСПЕКТИВНЫХ НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

НАУКА XXI ВЕКА: ВОЗМОЖНОСТИ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ

30 НОЯБРЯ 2020 года

МОСКВА

2. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика [Текст] / А.П. Поварницын. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 128 с.: ил.
 3. Саттарова Г.И. Регулятивная функция и физиологическая основа воли // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири №4. – 2015. – С. 163-170.
 4. Физиологические и мотивационные аспекты волевых действий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://spravochnick.ru/psihologiya/volya_i_volevye_deystviya/fiziologicheskie_i_motivacionnye_aspekty_volevyh_deystviy/, свободный – (18.11.2020).
-

УВЕЛИЧЕНИЕ СКОРОСТНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПЛОВЦОВ ЗА СЧЕТ ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ В ВОДЕ

ЗВЯГИНЦЕВ Д.М.

тренер-преподаватель,

*МБУДО «Белгородский Дворец детского творчества»,
г. Белгород, Россия*

ЗАСКАЛЬКО С.Ю.

тренер-преподаватель,

*МАУ ДО «ЦДО «УСПЕХ» Белгородского района Белгородской области»,
Россия*

ГОРПИНКА М.И.

заместитель директора, тренер-преподаватель,

*МАУ ДО «ЦДО «УСПЕХ» Белгородского района Белгородской области»,
Россия*

Уровень современных тренировочных нагрузок в плавании предъявляют исключительно высокие требования к физической подготовленности спортсменов. Чтобы показать высокий спортивный результат в плавании на любую дистанцию любым способом необходимо на протяжении всей дистанции поддерживать высокую скорость. Но, при движении пловца в воде, тело спортсмена встречает значительное сопротивление воды: с повышением скорости плавания возрастает сопротивление движению и спортсмену необходимо затрачивать большие усилия. Поэтому, для того, чтобы показать высокую скорость, необходимо обладать достаточной силой. В результате многолетних экспериментов и проб сложилась четкая система физической подготовки пловцов, включающая несколько взаимосвязанных разделов: общая

физическая подготовка на суше; специальная силовая подготовка в воде.

В настоящее время в подготовке квалифицированных пловцов в дополнение к специальной подготовке на суше применяется широкий комплекс специальных силовых упражнений в воде при помощи дополнительных средств (плавание с лопатками, с канатом, с «тормозами», с резиновым шнуром, плавание на блоках и т.д.).

Плавание с лопатками. Для тренировки используются лопатки самых разнообразных форм и размеров. Форма лопаток принципиального значения не имеет, существенной является только площадь гребущей поверхности. Подбор лопаток зависит от того, какая задача ставится в процессе тренировки. Считается, что при плавании с лопатками решаются две основные задачи:

1. совершенствование техники гребка, добиваясь наиболее эффективного положения и движения ладони в воде;
2. развитие специальной силы и повышение мощности гребковых движения.

Смысл применения лопаток состоит в том, что они обеспечивают повышенную опору о воду и, следовательно, создают условия для более эффективного проявления и выработки силовых качеств. Рекомендуется грамотно относиться к методике проведения учебно-тренировочного занятия с лопатками, тщательно планировать нагрузку, так как «бездушное» применение лопаток в воде может привести к отрицательным результатам. Дело в том, что при плавании с лопатками существенно нарушается техника, и особенно такие ее элементы, как продолжительность фазы гребка и фазы проноса руки, поперечное смещение кисти и др. Особенно это касается тех спортсменов, техника которых недостаточно стабильна. Поэтому только правильное планирование тренировок, основанное на обе задачи, может привести к положительным результатам.

Плавание с «тормозами». Для создания повышенного сопротивления в воде широко применяются различного рода «тормоза». Они делятся на две группы: 1. «Тормоза», укрепленные на теле пловца (различные щитки, «карманы» на купальниках, дополнительно надеваемая тяжелая одежда и т.п.).

- 2.«Тормоза», буксируемые за пловцом.

Методика применения упражнений с тормозными приспособлениями в основном одинакова. Для развития силовой выносливости рекомендуется включать в тренировку проплывания длинных отрезков (200-800м.) в равномерном темпе с малой силой сопротивления (с малым «тормозом» -

пластика размером 100x100мм.); для увеличения мощности гребка, повышения темпа, иными словами для развития скоростных качеств в конце подготовительного и в соревновательных периодах рекомендуется тренировка по принципу постепенного увеличения нагрузок.

Плавание с растягиванием резинового шнура. Это упражнение заключается в следующем. Спортсмен, соединенный со стенкой бассейна эластичным резиновым шнуром, выполняет плавательное упражнение, пытаясь при этом растянуть шнур на заданное им максимальное расстояние. Эффективность тренировки с резиновыми шнурами определяется несколькими моментами. Во-первых, растягивание шнура создает дополнительное сопротивление в воде, а, следовательно, способствует росту силовых качеств. Во-вторых, плавая с растягиванием шнура, спортсмен очень быстро начинает чувствовать свои ошибки в согласованности движений рук и ног. Иначе говоря, при недостаточной сложности движений, т.е. при неправильном согласовании в работе рук и ног в брасе и баттерфляе, спортсмен чувствует, что он не может растянуть шнур на необходимое расстояние. Напротив, всякое увеличение этой согласованности наглядно сказывается на увеличении длины растяжения шнура. Наконец, в-третьих, применение шнура позволяет внести определенное разнообразие в тренировку в воде, т.е. способствует снижению монотонности работы и связанного с этим психического утомления. Регулярное использование в тренировке резинового шнура приводит к значительному увеличению силы тяги, а это, в свою очередь, благоприятно отражается на скорости плавания, вызывая рост результатов. Основной и наиболее сложной задачей спортивного плавания является совершенствование техники и повышения мощности гребковых движений. Поиск наиболее эффективных средств воздействия на пловца с целью решения этой задачи привел не только к созданию большого количества разнообразных упражнений, но и к разработке специальных тренажерных устройств. Применяя специальные средства для выполнения упражнений только на суше нельзя добиться заметного увеличения скоростных возможностей у пловцов. Только сочетание упражнений, выполняемых на суше и специальных упражнений в воде могут привести к быстрому достижению высоких результатов. Лопатки обеспечивают повышенную опору о воду, чем создают условия для более эффективного проявления и выработки силовых качеств. Плавание с «тормозами» затрудняет скольжение вперед и заставляет пловца прилагать повышенные усилия, что способствует не только повышению силовых качеств, но и стабилизирует

технику, и прежде всего, улучшает согласованность движений. Плавая с резинкой, спортсмен довольно быстро (быстрее, чем с помощью других средств и предметов) находит правильную координацию движений, повышает слитность движений рук и ног, что в целом приводит к быстрому осязаемому росту скорости плавания. Кроме того, при плавании со специальными средствами создаются условия для развития у пловца волевых качеств, что является важным условием для подготовки спортсмена мирового класса.

Список литературы

1. Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. – 498 с.
 2. Грачева, В.Н. На голубых дорожках. – М.: Физкультура и спорт, 1969.
 3. Макаренко, Л.А. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
 4. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с, ил
-

**ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ
МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ
КОНФЕРЕНЦИЯ**

**НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ:
ОТЕЧЕСТВЕННЫЙ И
ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ**

Сборник трудов конференции

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Белгород

самооценка учениками собственной учебной деятельности. В завершение соотносятся ее цель и результаты, фиксируется степень их соответствия, и намечаются дальнейшие цели деятельности.

Список использованных источников:

1. Дусавицкий, А.К., Кондратюк, Е.М., Толмачева И.Н., Шилкунова З.И. Урок в развивающем обучении: Книга для учителя. – М.:ВИТА-ПРЕСС, 2008.

2. Петерсон Л.Г., Кубышева М.А., Кудряшова Т.Г. Требование к составлению плана урока по дидактической системе деятельностного метода.– Москва, 2006г.

3. Шубина, Т.И. Деятельностный метод в школе
<http://festival.1september.ru/articles/527236>

4. Сморгочкова, Е. Б. Организации урока в рамках системно-деятельностного подхода / Е. Б. Сморгочкова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017.—№15.2(149.2). — С. 178-181. — URL: <https://moluch.ru/archive/149/41715/> (дата обращения: 23.10.2020).

Звягинцев Дмитрий Михайлович,
тренер-преподаватель по плаванию
МБУДО «Белгородский Дворец детского
творчества» г. Белгорода
(Белгород, Россия)

Федченко Валерия Геннадьевна,
тренер по тхэквондо ГБУ
«Спортивная школа олимпийского
резерва № 1 Белгородской области»
(Белгород, Россия)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Изменения социальных условий в российском обществе предопределяют наметившиеся перемены в физическом воспитании учащихся. Исследования отечественных специалистов существенно сдвинули школьную физическую культуру в разработке и обосновании актуальных основ предметного содержания, программно-методического изучения процесса становления физического воспитания учащихся и форм эффективной реализации в современных условиях. Одним из путей разрешения ситуации, связанной с недостаточной двигательной активностью школьников, является относительно новый подход, основанный на концепции учебно-тренировочной специализации физкультурного образования старших школьников, организационная основа которой заключается в интеграции основного и дополнительного физкультурного образования. Для этого необходима организация детских спортивных коллективов – в первую очередь для того, чтобы дать детям воз-

возможность брать собственное индивидуальное направление физической активности и при этом получать удовольствие от занятий. В связи с этим становится актуальным распространение наиболее эффективных форм оздоровительной и спортивной работы, популярных среди учащихся видов рекреационно-оздоровительных спортивных занятий, создание и внедрение авторских программ по физическому воспитанию. На необходимость разработки и обоснования эффективных форм и методов работы с учащимися различного возраста и уровня подготовленности, в том числе и на разработку программ для оздоровления, самосознания и повышения физических кондиций, методических реализаций авторских программ по развитию физического воспитания указывают многие ученые-практики. Очевидно, что наибольший эффект будет от регулярных педагогически организованных занятий физическими упражнениями. При этом, наибольший оздоровительный эффект учащиеся будут получать от применения сочетаемых физических упражнений, а не набора разрозненных упражнений. Однако, необходимо учитывать, что физическое воспитание учащихся в первую очередь должно иметь оздоровительное направление. Развитие двигательных качеств не должно быть самоцелью. В физическом воспитании учащихся оздоровительной направленности следует стремиться к качественным показателям, а не к количественным. Основой физического воспитания учащихся и введения в педагогическую практику должна послужить адаптация эффективных спортивных технологий и методик к особенностям физического воспитания подрастающего поколения. Имеющиеся ресурсы системы среднего образования не позволяют использовать этот подход для преодоления недостатка физической активности учащихся. Для этого необходимо расширение масштабов занятий учащихся физическими упражнениями оздоровительной направленности, в частности более широкого использования системы дополнительного образования, углубленного научно-методического обеспечения педагогического процесса физического воспитания. Одним из путей реализации новых сфер воспитательного воздействия является содействие развитию гармоничной личности в учреждениях дополнительного образования. Физкультурно-спортивная деятельность в системе дополнительного образования осуществляется как в специализированных учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, так и в неспециализированных дворцах детского творчества и клубах по месту жительства, в которых имеются отдельные детско-юношеские коллективы физической подготовки. Основная задача системы дополнительного образования – формирование духовно богатой физически здоровой, социально активной, творческой личности ребенка. Это достигается воспитанием культуры здорового образа жизни, созданием дополнительных образовательных программ нового поколения, научно-методическим обеспечением систем дополнительного образования. Педагогический процесс в учреждениях дополнительного образования имеет принципиальное отличие от школьного образовательного процесса в первую очередь – это добровольность посещения занятий, в связи с чем особую актуальность приобретает проблема мотивации занятий учащихся физической куль-

турой. Специфические проблемы организации такого рода занятий связаны и с оздоровительной направленностью занятий физической подготовкой в неспециализированных учреждениях дополнительного образования, доступностью занятий для детей обоего пола и различного возраста, состояния здоровья, уровня физического развития и подготовки. Под оздоровительной направленностью рассматриваются занятия физическими упражнениями, которые направлены не на подготовку к участию в соревнованиях и достижению максимальных результатов в соревновательных упражнениях, а на приобщение учащихся к регулярным занятиям, повышению уровня физического состояния, развитие индивидуальных и коллективных личностных качеств. Таким образом, занятия детских коллективов физической культуры в неспециализированных учреждениях дополнительного образования следует рассматривать в первую очередь с точки зрения формирования эмоционально яркого и здорового образа жизни, что является обязательным условием для воспитания гармонически развитого человека, то есть выполняют оздоровительно-рекреативную функцию. Существенное значение имеет и недостаточное материальное снабжение занятий физической подготовкой в неспециализированных учреждениях дополнительного образования – недостаточное количество оборудования, снарядов, часто занятия происходят в малоприспособленных помещениях, сложно подобрать эффективные учебные пособия и программы, учитывающие особенности организации занятий в таких образовательных учреждениях. В связи с этим возникает вопрос взаимодействия учреждений физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования, на что обращают внимание специалисты, осознающие, что необходимо эффективнее использовать связку «семья-школа - учреждение дополнительного образования детей», что позволит увеличить и разнообразить объем двигательной активности учащихся. Результатом этого должны быть положительные изменения в физическом состоянии, в здоровье, в личности учащегося – расширение круга общения с ровесниками, приобретение новых навыков, знаний, самореализация и социализация. Многие специалисты указывают на необходимость создания условий для свободного выбора учащимися вида занятий, организации режима занятий, которые не вызвали бы переутомления, отрицательных эмоций, скуки, а напротив, стимулировали бы желание заниматься, приобщали к здоровому образу жизни благодаря постоянному и ясно видимому успеху в развитии физического потенциала учащегося, в том числе и по внешним эстетическим характеристикам. Эти требования могут быть удовлетворены в учреждениях дополнительного образования и, соответственно, необходимо обобщение и распространение наиболее эффективных форм физкультурно-оздоровительной работы, популярных в детской и молодежной среде видов досуговых физкультурно-оздоровительных занятий. В них обеспечивается активное участие обучающихся в коллективе по интересам, в детских и юношеских организациях, поскольку основными принципами работы учреждений дополнительного образования являются: массовость и общедоступность занятий на основе добровольного объединения детей по интересам, развитие их инициативы и само-

деятельности, общественно полезная направленность деятельности, разнообразие форм работы, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей. В настоящее время большинству специалистов очевидно, что в современных условиях состояние здоровья и физического развития подрастающего поколения превратилось в проблему большой социальной важности. Поэтому возрастает социальная значимость физической культуры и здорового образа жизни учащихся, поскольку одной из основных причин ухудшения здоровья является недостаточная физическая активность учащихся, которая приводит к низкому уровню физического развития и физической подготовленности. Основным средством физического оздоровления школьников являются активные занятия физическими упражнениями. Методически правильно организованные занятия способствуют совершенствованию основных систем организма и развитию физических качеств учащихся. Однако используемые упражнения должны отвечать соответствующим медико-педагогическим требованиям для обеспечения эффективности и безопасности физического воспитания – прежде всего доступностью для широкого круга учащихся, назначением оптимального двигательного режима и травмобезопасностью.

Список использованных источников:

1. Григорьев, О.А., Лотоненко, А.В., Гостев, Г.Р., Лотоненко, А.А. Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки: Учебное пособие / Под общ. Ред. О.А.Григорьева. – М.: «Евро-школа», 2010. –183 с
2. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Под ред. О.Е.Лебедева. – М.:ВЛАДОС, 2000 256 с.
3. Никитушкин, В.Г., Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. – М.: МКПЦН. – Москва, 2009

Литвинова Наталья Николаевна,
директор, педагог дополнительного образования
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Станция юных натуралистов» Красно-
гвардейского района Белгородской области,
директор, ПДО
(Бирюч, Россия)

**ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК
СРЕДСТВО РЕАЛИЗАЦИИ СИСТЕМНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО
ПОДХОДА В РАБОТЕ ПЕДАГОГА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ**

Учреждения дополнительного образования предлагают широкий спектр образовательных программ, направленных на всестороннюю самореализацию обучающихся, в наше время они остро необходимы для того, чтобы ребенок мог показать себя миру и развить до определённой степени своё ма-



**БНИУ
БелГУ**
BELGOROD STATE
UNIVERSITY (BSU)



СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



больших усилий. Как результат резких смен двигательных режимов могут обостряться различные заболевания.

Оценка уровня соматического здоровья курсантов образовательной организации МВД России показал, что требуется проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Мероприятия, которые позволили бы восстановить адаптационные возможности организма девушек и юношей.

Литература

1. Алдошин А.В. Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД / Алдошин А.В. // Наука и практика. 2014. № 3 (60). С. 126-128.
2. Герасимов И.В. Содержание специально направленной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России с использованием спортивных и подвижных игр (на примере подготовки оперуполномоченных уголовного розыска) / Герасимов И.В. // дис. ... канд. пед. наук. СПб. 2003. - 222 с.
3. Герасимов И.В. Педагогические аспекты формирования профессиональных двигательных навыков курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / Герасимов И.В. // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2015. - С. 31-33.
4. Горелов, А.А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: монография / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов. – Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011. – 101 с.
5. Горелов, А.А. О роли двигательной активности студентов гуманитарных вузов и способах её повышения / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов, В.Н. Усатов // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта: науч.-теоретич. журнал. – СПб: Изд-во НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2009, вып. 1 (47). – С. 28-33.
6. Макеева В.С. Особенности развития физических качеств курсантов, обучающихся в вузах МВД России по профилю ГИБДД / Макеева В.С., Баркалов С.Н., Герасимов И.В. // Научное мнение. 2017. № 1. С. 97-102.
7. Морев Д. Г. Методика боевой подготовки курсантов вузов МВД России в условиях ограниченного пространства: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2001. – 24 с.
8. Моськин С.А. Учебно-тренировочные поединки на занятиях по физической подготовке как средство обучения и воспитания курсантов / Моськин С.А. // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы Всероссийской научно-методической конференции. Иркутск: ВСИ МВД России, 2014. С. 304-306.

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Горпинка М.И., Волобуева Т.П., Звягинцев Д.М., Съедин С.И.

*МАУ ДО «ЦДО «Успех» Белгородского района Белгородской области»,
МБУДО «Белгородский Дворец детского творчества» Россия, г. Белгород
misha629@yandex.ru*

Аннотация: В статье представлены материалы по положительному влиянию плавания на здоровье детей.

Ключевые слова: плавание, здоровье, образование, современный педагог, физическая культура.

Плавание относится к числу наиболее эффективных средств оздоровления. Оно полезно без ограничения практически всем людям любого возраста. Древнеиндийские философы выделили 10 преимуществ плавания, которые дают человеку: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи. Плавание оказывает положительное, присущее только этому виду спорта, влияние на организм человека. Находясь в воде, человек испытывает ощущения, во многом сходные с состоянием невесомости, поскольку плотность воды в 769 раз больше плотности воздуха. Это обстоятельство позволяет человеку находиться в ней в расслабленном антигравитационном состоянии, причем в своеобразном — горизонтальном — положении. Чтобы удержаться на поверхности воды и преодолеть вплавь определенные расстояния, приходится выполнять специальные движения, подобных которым нет ни в каком другом виде спорта. Вода обладает высокой теплопроводностью (в 30 раз больше воздуха), что требует от организма повышенных затрат энергии при выполнении даже легких физических нагрузок. Поэтому плавание, безусловно, является одним из самых эффективных в оздоровительном отношении видов спорта, мощным средством предупреждения и даже исправления начинающихся нарушений телосложения. Плавание является уникальным видом и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда. К тому же при занятиях плаванием тело человека находится в горизонтальном положении, и нагрузка распределяется пропорционально по всем группам мышц. Воздействие воды на организм начинается с кожи, поверхность которой, как известно $1,5-2 \text{ м}^2$, вода очищает кожу, улучшая тем самым ее питание и дыхание. Кроме того, кожа подвергается химическому воздействию содержащихся в воде микроэлементов. Так же необходимо остановиться на изменениях в крови. При нахождении человека в воде у него увеличивается количество форменных элементов крови: эритроцитов, лейкоцитов, гемоглобина. Это наблюдается даже после одноразового пребывания в воде. Через 1,5-2 часа после занятия состав крови фактически достигает нормального уровня. Однако уровень форменных элементов крови при регулярных занятиях повышается на длительное время. Следует сказать, что занятия плаванием в виду воздействия на организм, как двигательной деятельности, так и водной среды, приводят к физиологическим изменениям практически во всех органах и системах человека. Плавание является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека, начиная с первых месяцев жизни и до старости. Так

известный американский специалист в области оздоровительных технологий Кеннет Купер, называет плавание вторым по эффективности видом аэробной нагрузки (после бега на лыжах), которое также вовлекает в работу все основные мышцы. Также доказательством оздоровительного эффекта плавания служат примеры, когда заниматься плаванием приходят дети с недостатком в физическом развитии, ослабленные после перенесенных заболеваний и становятся известными спортсменами. Так было с Дон Фрезер – чемпионкой трех Олимпийских игр, которая пришла на занятия плаванием после перенесенного полиомиелита. А будущую чемпионку Европы и СССР Тину Леквеишвили, мама привела заниматься плаванием, обеспокоенная ее плохой осанкой. Заслуженный мастер спорта В.Куслухин, рекордсменка мира М.Соколова в прошлом перенесли туберкулёз. В 1971 году Международная федерация любителей плавания (ФИНА) признала плавание важным дополнительным источником здоровья для детей грудного возраста и рекомендовала медицинским комитетам всех национальных федераций плавания включаться в работу по массовому развитию плавания среди детей грудного возраста, организуя в своих странах широкую популяризацию методики применения этого действенного оздоровительного средства. Плавание благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему. Горизонтальное положение тела, а также циклические движение, связанные с работой мышц, давление воды на подкожное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работы. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца. У систематически занимающихся плаванием отмечается физиологическое снижение пульса до 60 и менее ударов в минуту. При этом сердечная мышца работает мощно и экономно. Таким образом, в результате занятий плаванием в сердечно-сосудистой системе происходят положительные изменения (в виде усиления сократительной способности мышечной стенки сосудов и улучшение работы сердца), которые ведут к более быстрому транспортированию крови, насыщенной кислородом, к периферическим участкам тела и внутренним органам, что способствует активизации общего обмена веществ. Механизм положительного воздействия плавания на органы дыхания заключается в активной тренировке дыхательной мускулатуры, увеличении подвижности грудной клетки, легочной вентиляции, жизненной емкости легких, потребления кислорода кровью. При плавании в дыхании участвуют самые отдаленные участки легких, и в результате исключаются застойные явления в них. Кроме того, плавание с задержкой дыхания, ныряние, погружение под воду тренируют устойчивость к гипоксии. Все выше сказанное позволяет сделать вывод, что плавание является

эффективным средством укрепления и развития дыхательной системы. При плавании человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела - это создает условия для нормирования нарушений осанки, увеличивает двигательные возможности и содействует их развитию. Показатель суммарной подвижности в суставах пловцов значительно выше, чем у спортсменов других специализаций. Выполнение плавательных движений руками и ногами вовлекают в работу почти все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры. Также необходимо отметить, что при занятиях плаванием практически отсутствует опасность травмирования опорно-двигательного аппарата. По своим динамическим характеристикам плавание является одним из доступных средств физической культуры занимающихся различного возраста и подготовленности. Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на нервную высшую деятельность человека. Действие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга. Вода, мягко обтекая тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление. После плавания человек легче засыпает, крепче спит, у него улучшаются внимание, память. Следует отметить, что приятные ассоциации, связанные с плаванием, положительно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, так необходимого в повседневной жизни детей. Рассмотрев оздоровительное влияние занятий плаванием на все системы организма человека, безусловно, необходимо отметить, что кроме этого плавание является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Итак, в результате занятий плаванием на организм человека оказывается разностороннее положительное воздействие. В оздоровительных целях плавание доступно и полезно практически всем возрастным категориям. Плавание полезно как здоровым, так и больным людям. Здоровые получают прекрасную закалилку, улучшают свои физические возможности, а те, кто страдает различными заболеваниями, находят в плавании и водных процедурах прекрасное дозированное лечебное средство.

Литература

1. Баевский, Р.М., Берсенева, А.П. Проблемы адаптации и учение о здоровье. – М.: РУДН, 2006.
2. Ефимова, И.В., Будык, а Е.В., Проходовская, Р.Ф. Психофизиологические основы здоровья студентов: Учебное пособие. – Иркутск: ИГУ, 2003
3. Обучение детей плаванию в раннем возрасте / Составители: Н.Л.Петрова, В.А.Баранов. – М.: «Советский спорт», 2006.