

подростка ещё находятся в процессе активного роста и развития. Если для взрослого спортсмена проблема достижения оптимальной спортивной формы для выступления в соревнованиях весьма актуальна, то для юных футболистов с позиции непрерывности обучения и развития, этот вопрос, не является определяющим, поскольку наивысшие достижения представляются отдалённой целью. По нашему мнению, блочное распределение тренировочных нагрузок обеспечивает необходимую непрерывность образовательного процесса и круглогодичное развитие физических способностей.

Этапность в становлении спортивного мастерства. Разработанная Л. П. Матвеевым [4] и его последователями [6, 7] многолетняя периодизация спортивной подготовки представляет собой универсальную конструкцию для повышения мастерства юных спортсменов. При этом на этапах многолетнего тренировочного процесса футболистов превалируют два вида подготовки: физическая и техническая. На наш взгляд, минимизирована роль других видов спортивной подготовки по отношению к ним. На основании контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП выявляются наиболее подготовленные футболисты, а также присуждаются спортивные разряды за командные достижения в официальных соревнованиях, что не отражает в полной мере их индивидуальное мастерство. Достаточно четко обозначилась проблема ранней специализации в футболе с позиций научного обоснования возрастных особенностей соревновательной деятельности, форматов соревновательных игр для детей младше 12 лет [2]. В 12 лет перспективные подростки зачисляются в академии профессиональных клубов, где продолжают совершенствование мастерства с целью продвижения в профессиональную команду. В связи с этим, становится насущной необходимостью разработка профессионально ориентированной модели многолетнего тренировочного

цикла, дополняющей существующую традиционную модель и повышающую эффективность подготовки одарённых игроков для профессионального футбола.

Заключение

Закономерные эволюционные изменения условий спортивной деятельности влекут за собой новые подходы к пониманию структуры и содержания тренировочного процесса. Своевременное осмысление возникающих проблем, требующее научного обоснования их решения, является залогом поддержания должного уровня конкурентоспособности отечественной футбольной науки и стабильности высоких результатов футболистов различных категорий.

Литература

1. **Бернштейн Н. А.** Биомеханика и физиология движений: Избранные психологические труды /Под ред. В. П. Зинченко. — 2-е изд.— М. : Издательство Московского псих.-соц. инст-та; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2004. — 688 с.
2. **Иванов, Н. В.** Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учётом особенностей игры в формате 9х9: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Н. В. Иванов. — Малаховка, 2017. — 25 с.
3. **Курамшин Ю. Ф.** Исследование эффективности индикативного прогнозирования при отборе в ДЮСШ. Автореф. канд. дисс. — Л., 1974. — 25 с.
4. **Матвеев Л. П.** Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для ин-тов ФК / Л. П. Матвеев. — М., Физкультура и спорт, 1977. — С. 108.
5. **Озолин Н. Г.** Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 478 с.
6. **Платонов В. Н.** Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2013. — 624 с.
7. **Суслов Ф. П.** Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва / под общей редакцией Ф. П. Суслова, Ж. К. Холодова. — М., 1997. — 416 с.

* * *

УДК 796/799

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-331

ИННОВАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ: ФОРМИРОВАНИЕ МЫШЛЕНИЯ НА ОСНОВЕ ДВИЖЕНИЯ (Кинезиологическая образовательная технология в обучении студентов физической культуре и спорту, из опыта работы)

Ланда Бейниш Хаймович, Сафин Рашат Салихзянович

Казанский инновационный университет им. В. Г. Тимирязева, Казань, Россия

Аннотация. В исследовании поставлена задача формирования самостоятельного мышления в образовательном пространстве физическая культура и спорт. Для её решения в организации учебного процесса применён деятельностный подход, использующий кинезиологическую образовательную технологию, позволяющую измерить, рассчитать и оценить воздействие физической активности на работу систем жизнеобеспечения организма человека.

Ключевые слова: физическая культура, кинезиологическая образовательная технология, измерения, расчёты, оценки, показатели здоровья, мыследеятельность.

INNOVATIVE PROJECT: FORMATION OF THINKING BASED ON MOVEMENT (Kinesiological educational technology in teaching students physical culture and sports, from work experience)

Landa Beynish Haymovich, Safin Rashat Salikhzyanovich

Kazan Innovative University named after V.G. Timiryasov, Kazan, Russia

Abstract. The study sets the task of forming independent thinking in the educational space of physical culture and sports. To solve it, an activity-based approach has been applied in the organization of the educational process, using kinesiological educational technology that allows measuring, calculating and evaluating the impact of physical activity on the functioning of life support systems of the human body.

Keywords: physical culture, kinesiological educational technology, measurements, calculations, assessments, health indicators, mental activity.

«Образование — социальная вакцина для улучшения здоровья учащихся, для воспитания жизнестойкой и жизнеспособной личности, стремящейся выжить, не деградируя в ухудшающихся условиях окружающей среды».

WISE (международная программа «Образование для всех», Катар).

Введение

Образование должно воспитывать ум, способность мыслить. Автором исследования предпринята попытка решения этой актуальной проблемы при обучении студентов предмету ФК, так как эта учебная дисциплина, отвечающая за сохранение и укрепление здоровья учащихся, обладает важной особенностью. В отличие от других предметов она изучает не окружающий нас мир, а тело человека, его функциональные возможности, резервы работы систем организма, динамику отслеживаемых в мониторинге важнейших показателей здоровья, индивидуальную траекторию физического развития и физической подготовленности личности.

Цель исследования

В теоретической части: ознакомление с кинезиологической образовательной технологией и онтокинезиологией [1], основанных на воздействии физической активности на мышцы тела и показатели физического развития, физической и функциональной подготовленности. В практической — овладение измерениями, расчётами, оценочными операциями, развивающими способность мыслить при принятии научно — обоснованных управленческих решений по сохранению и укреплению здоровья.

Методика исследования

Компетентностный метод обучения применён в теоретической части, деятельностный в практической. Ознакомлению с методикой служат учебные пособия автора [2, 3, 4]

Результаты исследований и их анализ

На первом курсе традиционные практические занятия по развитию основных физических качеств, были дополнены обучением студентов работе с приборами и инструментами для измерения характеристик здоровья. Полученные результаты общеизвестных показателей физического развития, физической

и функциональной подготовленности заносились в системе Excel в карту фактических измерений. Каждое из лекционных занятий на 2 курсе, кроме основной теоретической части, содержало элемент практикума. Например: расчёт биологического возраста по методике института Геронтологии АН; оценку работы центральной нервной — мышечной системы с помощью теппинг — теста и пробы Ромберга; соответствие физического состояния студента, (его физических качеств), поло-возрастному статусу; определение индекса Руфье, характеризующего реакцию сердечно — сосудистой системы на физическую нагрузку; расчёт уровня физического развития с использованием весо — ростового, жизненного и силового индексов; выполнение требований и нормативов тестовых испытаний ВФСК ГТО; тест на интернетную зависимость и другие. Такое сочетание теории и практики в организации учебной деятельности имеет целый ряд преимуществ по сравнению с традиционным процессом: студент учится превращать полученные знания в инструмент практического действия; овладевает методикой самодиагностики; потребностью определять резервные возможности физиологических систем организма, активно мотивирующих к принятию решений на основе проведённых измерений и расчётов показателей здоровья; увлекается самостоятельной мыследеятельностью, развивает умственные способности, умения анализировать полученные результаты и принимать решения. По отзывам студентов они начали по настоящему ценить здоровье своё и своих близких, следить с помощью понятных тестов за своим физическим состоянием, интересной для них была работа с формулами и вычислениями, потому что многие любят подумать и поломать голову над правильностью своих решений сделать жизнь ещё лучше, применив полученные знания на практике. Некоторые студенты проводили тестирование на своих родных и близких, и считают эффективным такой функциональный анализ работы систем организма. Результатом обучения с применением в исследовании деятельностного и компетентностного подходов явилось то, что студенты смогли продемонстрировать полученные знания в жизненной практике.

Выводы

Инновационный подход к формированию мышления на основе движения с применением кинезиологической образовательной технологии успешно

внедрён в учебный процесс. Он позволил заинтересовать предметом ФК благодаря обучению измерениям и расчётам индивидуального физического состояния и резервов работы систем организма. Полученные результаты вызвали потребность выполнения студентами оценочных операций, которые способствовали формированию мышления для принятия научно — обоснованных управленческих решений по сохранению и укреплению показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности.

Благодарность

Научная статья выполнена при поддержке гранта Казанского инновационного университета имени В. Г. Тимирязева.

* * *

УДК 796/799

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-332

РОЛЬ «ГТО» В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ XXI ВЕКА

Лопатин Денис Анатольевич

ЧУОО «Классический пансион» МГУ им. М.В. Ломоносова, Москва, Россия

Аннотация. В статье освещены вопросы истории ГТО, актуальности и необходимости реализации программы ГТО в XXI веке, формирования мотивации к занятиям физической культурой у детей старшего школьного возраста как следствие выполнения нормативов комплекса ГТО на золотой знак отличия.

В данной статье исследуется влияние ГТО на физическую подготовку российских жителей. Применяется дескриптивный научный метод исследования. Рассматривается увеличение значимости Комплекса ГТО в физическом воспитании молодежи. Показана актуальность вовлечения граждан в спортивные мероприятия.

Ключевые слова: программа «Готов к труду и обороне», мотивация, психологические особенности детей старшего школьного возраста, нормативы, спорт, физвоспитание, физкультура, здоровье.

THE ROLE OF THE «READY FOR LABOUR AND DEFENCE» IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN OF THE XXI CENTURY

Lopatin Denis Anatolyevich

PF EO "Classic boarding school" of Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

Abstract. The article highlights the issues of the history of the «Ready for Labour and Defence», the relevance and necessity of implementing the «RLD» program in the 21st century, the formation of motivation for physical education in children of senior school age as a result of fulfilling the standards of the «RLD» complex for a golden badge of distinction.

This article examines the impact of the «RLD» on the physical fitness of Russian residents. A descriptive scientific method of research is applied. The increase in the importance of the «RLD» complex in the physical education of young people is considered. The relevance of involving citizens in sports events is shown.

Keywords: program «Ready for labour and defence», motivation, psychological characteristics of children of senior school age, standards, sports, physical education, health.

В наши дни, когда люди проводят много времени за компьютером, особенно важной становится проблема физического воспитания молодежи. Возможно, именно поэтому в Российской Федерации было принято решение возобновить сдачу норм ГТО, как это было в Советском Союзе. ГТО — это не просто спортивные нормативы, которые необходимо сдать для получения памятного знака; это целая система физического и патриотического воспитания молодежи.

Специалистами в области физической культуры и спорта ведется активный поиск наиболее эффективных условий, форм и методов работы с населением

Литература

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. М. : Теория и практика физической культуры, 2000. — 275 с.
2. Ланда Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методики и технология: учебное пособие / Б. Х. Ланда. — М. : Спорт, 2017. — 128 с
3. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Учебное пособие. 5-е дополненное и исправленное издание. М. : Сов.спорт, 2011 — 348 с.
4. Ланда Б. Х. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) : структура, содержание, технология внедрения: учебное пособие для курсов повышения квалификации рекомендованное ФУМО / Б. Х. Ланда. — Казань: Изд-во «Познание» Казанского инновационного университета, 2021. — 96 с.

страны: на предприятиях различной формы собственности, по месту жительства, в парковых и иных рекреационных зонах, по формированию заинтересованности и потребности населения в повышении двигательной активности, в том числе посредством подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО [2—4, 6, 7].

Вместе с тем, статистические данные и исследования в области массового спорта, результаты мониторинга реализации комплекса ГТО показывают незначительную долю взрослого населения от общего числа вовлеченных в занятия физической культурой