

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ №1»

***«Векторы обновления содержания,
технологий и форматов дополнительного образования
физкультурно-спортивной
и туристско-краеведческой направленностей
в реализации задач Концепции развития
дополнительного образования до 2030 года»***

***Сборник материалов секции педагогов дополнительного образования
физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленностей
августовской конференции
педагогических и руководящих работников организации образования - 2022
«Обеспечение устойчивого развития муниципальной системы образования
в современных условиях»***

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

«Векторы обновления содержания, технологий и форматов дополнительного образования физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленностей в реализации задач Концепции развития дополнительного образования до 2030 года»: материалы секции педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленностей августовской конференции педагогических и руководящих работников организации «Обеспечение устойчивого развития муниципальной системы образования в современных условиях». – г. Набережные Челны, 23 августа 2022 года – 30 с.

Составитель:

А.В. Гараева, заведующий отделом «Кама» МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

Под редакцией:

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

С.И. Батыршиной, методиста по воспитательной работе МБУ «Информационно-методический центр»

В сборнике представлены материалы из опыта работы педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленностей организаций дополнительного образования детей города Набережные Челны. Статьи представлены в авторской редакции.

Содержание

1	Гильванова Н.А., педагог дополнительного образования МАУ ДО «ДФОЦ «Дельфин №8» Развитие мотивации подростков к ведению здорового образа жизни через экскурсию «Мой край»	4
2	Комиссаров В.В., педагог дополнительного образования МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодежи № 1» Туризм – одна из форм развития культурного воспитания обучающихся	7
3	Охотников С.П., педагог дополнительного образования МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодежи № 1» Нововведения в технологии обучения технических действий в вольной борьбе в партере	9
4	Потапенко О.В., педагог дополнительного образования МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодежи № 1» Работа в объединении «Настольный теннис» в контексте задач новой Концепции развития дополнительного образования	11
5	Садреев Р.А., Харитонов В.К., педагоги дополнительного образования МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодежи № 1» Работа по физкультурно-спортивной направленности в контексте задач новой Концепции развития дополнительного образования	14
6	Фахрутдинов Р.Ш., педагог дополнительного образования МАУДО «Дом детского творчества № 15» Мастер-класс «Развитие мотивации детей и подростков к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой и спортом в реализации программы по тхэквон-до»	16
7	Хазиев А.Ф., педагог дополнительного образования МАУДО «Дом детского творчества № 15» Проектирование индивидуальных образовательных маршрутов в рамках для детей с разными образовательными потребностями в рамках дополнительной общеразвивающей программы по тхэквон-до	19
8	Шапошников А.П., педагог дополнительного образования МАУ ДО «ДФОЦ «Дельфин №8» Создание условий для самореализации личности на занятиях спортивным скалолазанием	23
9	Шибельбайн В.Г., педагог дополнительного образования МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодежи № 1» Волейбол как вид спорта, способствующий всестороннему развитию и воспитанию детей	25
10	Щипицын С.В., педагог дополнительного образования МАУ ДО «ДФОЦ «Дельфин №8» Психологическая подготовка боксеров предстоящим соревнованиям в условиях современного мира	28

**Гильванова Наталья Александровна,
педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
МАУ ДО «ДФОЦ «Дельфин №8»**

РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ ПОДРОСТКОВ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ЭКСКУРСИЮ «МОЙ КРАЙ»

Согласно Концепции развития дополнительного образования до 2030 года приоритетом обновления содержания и технологий в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ по туристско-краеведческой направленности становится необходимость «создать условия для вовлечения детей в туристскую и краеведческую деятельность в целях изучения как малой Родины, так и России в целом посредством организации походно-экспедиционных, экскурсионных, проектно-исследовательских и других профильных форм работы».

Походно-экскурсионная работа тесно связана с приобщением к здоровому образу жизни, безусловному приоритету в реалиях современного мира.

В век активного развития технологий, интернета, компьютера, когда в свободном доступе находятся алкогольные и табачные изделия, и сейчас очень популярны у подростков электронные сигареты, необходимо переориентировать их приоритеты, пересмотреть их взгляды на жизнь против такого образа жизни. Мы не можем детям запрещать что-либо, так как после запрета у них идет отвержение и таким образом они хотят напротив, попробовать и испытать на себе все эти пагубные привычки.

Мотивация к ведению здорового образа жизни должна занимать центральное место в процессе обучения и воспитания подростков. Под мотивацией здорового образа жизни подростков мы понимаем процесс, результатом которого является:

✓ осознание гармоничного сочетания физического и психического, духовного и телесного,

✓ осознание необходимости соблюдения норм, правил поведения, необходимых для здорового образа жизни.

Это требует обеспечения определёнными условиями процесса развития мотивации к здоровому образу жизни подростка. В качестве таковых условий мы выделяем:

1. Мониторинг положительного изменения функционального состояния здоровья в результате занятий физической культурой и вследствие этого развитие мотивации подростков к здоровому образу жизни - медицинские обследования (специальные исследования сердечно-сосудистых изменений, дыхательных функций);

2. Дифференцированный и индивидуальный подход в организации экскурсий;

3. Создание среды, раскрывающей ценности здоровья и здорового образа жизни, в которой предусматривается формирование необходимой базы знаний о здоровом образе жизни, о ценностях здоровья.

Основными средствами обеспечения процесса развития мотивации к здоровому образу жизни в процессе воспитания подростка я выделяю:

- ✓ на примере выдающихся путешественников, которых можно проследить волевые проявления личности в сохранении здоровья и ведении здорового образа жизни;
- ✓ просвещение подростков в области здорового образа жизни;
- ✓ природа и природные объекты, которые обуславливают не только целевое влияние на организм человека, но и формирование «хотений» быть здоровым самому и способствовать здоровью всего живого.

Экскурсия «Мой край» – это выход на природу, она связана с пребыванием подростков на воздухе, с движением, что содействует укреплению здоровья. Методические требования к проведению экскурсий следующие:

1. Экскурсия должна быть предварительно подготовлена.
2. На экскурсии педагог должен говорить только о том, что может показать. Следует избегать всякого многословия, не сопровождающегося изучением объектов.
3. Изучаемый объект, по возможности, должен быть не только в руках у педагога, но и у каждого участника экскурсии.
4. Педагог обязан обеспечить активность участников экскурсии. Обучающиеся должны выполнить ряд самостоятельных заданий, а не пассивно следовать за руководителем и слушать его объяснения.
5. Материал экскурсии должен быть закреплён в памяти обучающихся последующей его проработкой. В противном случае экскурсия останется незавершённой. Эффективность проведения экскурсии уже изначально заложена в том, что обучающиеся общаются с природой, могут наблюдать изменения в жизни окружающего мира более целенаправленно, чем при других обстоятельствах. Необычность данного типа занятий повышает работоспособность обучающихся, активизирует их интерес к познанию, воспитывает любовь к окружающему. Все эти показатели благотворно воздействуют на психику подростка, на состояние его физического и психического здоровья. Исходя из вышеизложенного, становится очевидным, что данные технологии позволяют параллельно решать и задачи охраны здоровья школьников, как в психологическом, так и в физиологическом аспектах. Именно благодаря использованию современных технологий оказывается возможным обеспечить наиболее комфортные условия каждому ученику, учесть индивидуальные особенности каждого ребенка, а, следовательно, минимизировать негативные факторы, которые могли бы нанести вред его здоровью.

Таким образом, экскурсии «Мой край» обеспечивают здоровьесохраняющее обучение:

- ✓ природосообразны и ориентированы на естественный рост и развитие ребёнка;
- ✓ способствуют развитию универсальных умений, позволяющих активно и сознательно управлять ходом, как своей учебной деятельности, так и любым другим видом деятельности, что снимает отрицательные эмоции в любой проблемной ситуации;
- ✓ освобождают детей от статического положения за партой и повышают их двигательную активность;
- ✓ создают условия для самовыражения;
- ✓ способствуют развитию исследовательских способностей и творческого мышления и, как следствие, обеспечивают положительные эмоции, вызванные радостью открытий;
- ✓ позволяют детям больше времени проводить на свежем воздухе, в условиях естественного освещения (экскурсии).

Итак, можно сделать вывод, что основная цель Экскурсии «Мой край» состоит в том, чтобы обеспечить подростку возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Экскурсия «Мой край» является одним из наиболее важных факторов формирования у подрастающего поколения установок на здоровый образ жизни. Кроме того, экскурсии и походы являются важным фактором преодоления противоположных тенденций, т.е. склонностей подростков и молодежи к наркомании, алкоголизму и другим проявлениям нездорового образа жизни. И это вселяет определенный оптимизм и надежду на то, что здоровье современных детей и следующих поколений станет более устойчивым. А здоровый ребёнок – это успешный ребёнок! Берегите себя и близких.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильева О.С., Журавлева Е.В. Здоровый образ жизни - теоретические представления и реальная ситуация // Школа здоровья, 2009. №2. С. 16-21.
2. Журавлёв И.В. Здоровье подростка; социологический анализ. М.: Изд-во Ин – та социологии РАН, 2002.
3. Мицан Е.Л. Формирования здорового образа жизни школьника как показатель его здоровья. //Оздоровление средствами образования и экологии. Челябинск, 2005.
4. Куинджи Н.Н. Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. - М.: Аспект Пресс, 2011. - 139 с.
5. Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни. // Вопросы психологии, 2007. - №2. - С. 3-14.

Комиссаров Валерий Вячеславович,
педагог дополнительного образования, первой квалификационной категории
МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодежи № 1»

ТУРИЗМ ОДНА ИЗ ФОРМ РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРНОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Приоритеты реализации дополнительных общеобразовательных программ по туристско-краеведческой направленности, обозначенные в Концепции развития дополнительного образования до 2030 года, претворяются в жизнь в практике, где усилен акцент на здоровьесберегающие, культурно-воспитательные технологии.

В сфере физического воспитания ведется поиск новых и происходит совершенствование прежних средств и методов, позволяющих процесс патриотического, культурно-экологического и физического воспитания подрастающего поколения совместить с современной направленностью образовательного процесса в целом.

Несмотря на столь широкий спектр воздействия туризма на человека, имеется ряд проблем, требующих пристального внимания. Это отсутствие единой политики государства и органов власти на местах в области туризма, низкая информированность о целях, задачах, возможностях туризма (поскольку в настоящее время, к сожалению, туризм связывают лишь с заграничными поездками), отсутствие финансирования, дорогое туристское снаряжение, завышенные цены на туристические путевки.

Туризм – средство, позволяющее сформировать и развить интеллектуальные возможности личности. Наконец туризм используется не только как средство активного отдыха, но и как средство развития морально - волевых качеств личности, в том числе формирует нравственную культуру, воспитывает любовь к отечеству, помогает формированию высоких гражданских чувств, чувство долга, товарищества.

Занятия туризмом требуют постоянного совершенствования и, таким образом, заставляют преодолевать трудности, вырабатывая трудолюбие, настойчивость. Они не мыслимы без максимальных физических и психических напряжений, интенсивных волевых усилий, а значит, воспитывают целеустремленность, самообладание, волю. *«Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставит его в такие условия, когда бы он мог проявить свое мужество»*, - писал Антон Семенович Макаренко.

Программа «Школа туризма», по которой я работаю, рассчитана на возраст 12-16 лет, большинство детей из малообеспеченных и неполных семей. Учащиеся объединения на протяжении четырех лет получают знания, умения и навыки, которые могут применять в последующей всей своей жизни. За моими плечами организовано и проведено 58 походов со школьниками, а всего 88 походов разных категорий сложности и видов и останавливаться я не собираюсь.

В начале первого года обучения я провожу с ребятами анкетирование в области географии, экологии, краеведения и, конечно же, туризма. Результаты анкетирования неутешительные - 87% не знают, где расположен Татарстан, сколько географических зон имеет Урал, какие животные обитают в этих районах и так далее. А ведь в школах они это проходят и должны знать.

Еще более интересные результаты в первые месяцы первого года обучения показало наблюдение в области туристических навыков (участвовало 30 обучающихся). Выявленные результаты показали, что большинство детей – 85% навыками необходимыми в процессе туристической деятельности не владеют.

При этом наибольшие затруднения составляют следующие виды умений и навыков:

- колоть и рубить дрова - 88,6 %;
- разжечь костёр с одной спички - 98%;
- установить палатку - 69,4%;
- что делать с «мусором» - 52,2%; а ведь большинство детей частенько выезжают на природу с родителями.

После прохождения всей учебной программы, обучающиеся объединения «Школа туризма» показывают наилучшие результаты, приобретают умения и навыки владеть туристской деятельностью, улучшают физическое состояние, укрепляют свое здоровье, расширяется кругозор, развиваются как личность и усиливается любовь к своему родному краю, своей родине.

Туристическая деятельность тесно связана со знаниями краеведения. Так к концу учебной программы отличные краеведческие знания показали все учащиеся объединения, т.е. 100%.

Но как говорится теория, не подкрепленная практикой это 30% владение знаниями. Ведь ту информацию, которую ребята получают в течение всего учебного процесса, а также самостоятельно готовясь к походу, изучая район путешествия, историю края и природные возможности, они получают дополнительную информацию о путешествии, закрепляя знания и умения в многодневном походе по рекам Урала. *«Нельзя понять смысл туризма, сидя дома»*. Ведь только в походе можно увидеть то прекрасное и еще сильнее полюбить свой край. Как говорится: *«Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать»*. У нас пока это получается, не смотря на разные запреты.

Туризм явление многогранное и однозначному определению не поддается, однако в обобщенном виде можно сказать, что туризм - вид спортивной деятельности, цель которого - участие в походах, имеющих шесть категории сложности в зависимости от продолжительности похода в днях или километрах, а также сложных природных условий.

Побывав в походе, учащиеся проверяют себя насколько владеют полученными знаниями и навыками. Ведь в походе они находятся одни (за исключением

руководителя) нет рядом родителей, уютной квартиры, все нужно делать самому или прибегать к помощи товарищей, уметь противостоять природным явлениям. *«Каким бы маленьким не был оставшийся кусочек хлеба - в походе его делят поровну».*

Одной из важных функций туризма как общественного явления в современных условиях выступает формирование гармонически развитой личности, сознательного и активного члена общества, сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

В туристской деятельности учащихся эта связь выражается в общей направленности каждой из задач воспитания, которые, дополняя друг друга, обеспечивают воспитание человека, интеллектуально развитого, физически сильного и закалённого, готового к высокопроизводительному труду и интенсивной общественной деятельности.

Общественно-политическое воспитание средствами туризма имеет целью воспитание коллективистов, т.е. людей, ставящих общественные интересы выше личных, умеющих, преодолевая трудности и препятствия, делить радости и огорчения коллектива. Особенно проявляется роль коллектива в походах различной сложности. Дружная группа - залог успешного прохождения маршрута, хорошей организации активного отдыха. *«В походе ничего личного нет. Твои ноги и ты сам принадлежат группе. Если у тебя заболел твой живот - болеет вся группа. Если ты не можешь идти - сидит вся группа».*

Важно подчеркнуть, что в туристских путешествиях, даже небольших по протяженности и продолжительности, рождаются чувства коллективизма, любовь к природе, расширяется кругозор участников. Общая цель в походе сближает людей разного возраста. Каждый пройденный километр пути укрепляет уверенность в своих силах, приносит большое моральное удовлетворение. *«Путешественник - это тот, кто людям добро несет, а не тот, кто топчет, ломает, жжёт и разрушает».*

Таким образом, туристическая деятельность может быть использована как комплексное средство развития личности гражданина.

Охотников Сергей Петрович,
педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории
МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодёжи №1»

НОВОВВЕДЕНИЯ В ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ В ПАРТЕРЕ

Вольная борьба – динамично развивающийся вид спортивного единоборства. Вольная борьба, как и любой другой вид спорта, изучается с точки зрения науки. Такие научные направления, как физиология, биомеханика, психология рассматривают возможности вольной борьбы для развития физических качеств и

укрепления здоровья. На основе этих знаний специалистами были сформированы технические действия.

К основным техническим действиям вольной борьбы в партере относятся: перевороты, защиты, контрприёмы. Приёмы выполняются в стойке или в партере. В данном выступлении я расскажу про партер.

Партер – это положение борцов, принимаемое ими в процессе борьбы, стоя на четвереньках или лёжа на груди.

Большое внимание при тренировке юношей в вольной борьбе следует уделять изучению и совершенствованию техники. Тренер должен стремиться к тому, чтобы занимающиеся успешно применяли изученные технические действия (приёмы, перевороты, защиты, контрприёмы) в борьбе.

Только благодаря разносторонней технической подготовке боец может добиться высоких стабильных результатов. Поэтому боец должен в совершенстве владеть всеми основными приёмами различных классификационных групп, а также защитами и контрприёмами от них. Боец должен уметь увязывать отдельные технические действия в комбинации. В первые два года все борцы изучают одни и те же технические действия. В дальнейшем при их совершенствовании занимающиеся, в зависимости от своих индивидуальных способностей, вносят в выполнение технических действий различные особенности. Однако, при этом сохраняются основные компоненты технической структуры приёма.

При обучении сложному приёму, требующему значительной подготовки, но необходимому для конкретной динамической ситуации, целесообразно подчеркнуть его важность и необходимость. Это повысит внимание к нему и позволит более способным обучающимся быстрее его освоить. Затем в момент совершенствования приёма лучшими борцами тренер имеет возможность больше уделить внимание отстающим.

Нововведением в технологии обучения технических действий в вольной борьбе в партере в данное время является использование цифровой технологии. Новизна заключается в формировании на занятиях по вольной борьбе цифровых компетенций у обучающихся. Цифровая технология позволяет сочетать несколько видов восприятия информации и усиливает эффективность усвоения материала. Данная форма работы является современной и актуальной в работе педагога спортивной направленности.

Перед началом самостоятельной отработки приёма (переворота) в партере обучающимся предлагается просмотр видеоролика по теме «переворот накатом». «Переворот накатом» - это самый распространённый, часто применяемый борцами приём в партере. Просмотр осуществляется по ссылке, заключённой в QR-коде. По завершении просмотра обучающиеся под руководством педагога-тренера анализируют собственное выполнение в сравнении с показательным выполнением приёма спортсменами на видео, отрабатывают приём с помощью видеоролика. В

конце оценивается эффективность применения цифровой технологии, производится быстрое исправление ранее допущенных ошибок при выполнении приёма.

Известно, что в борьбе нужно уметь выполнять любой приём сопротивляющемуся сопернику, поэтому, сначала выполняется приём (переворот) без сопротивления, далее с сопротивлением 50%, а затем с полным сопротивлением. Это касается также защитных действий и контрприёмов.

Обучающиеся легче усваивают информацию, полученную через мобильные устройства, потому что могут в любое время и многократно просматривать нужное видео.

Таким образом, благодаря введению новой цифровой технологии эффективность и качество обучения любому приёму, в том числе приёмам в партере повышается. Рекомендую коллегам применять эту технологию в работе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие. В 4-х кн. Книга I. Пропедевтика / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000. – 384 с.

2. Шахмурадов, Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – М.: Эпоха, 2011. – 189 с.

Потапенко Олег Владимирович,

**педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории
МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодёжи №1»**

РАБОТА В ОБЪЕДИНЕНИИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС» В КОНТЕКСТЕ ЗАДАЧ НОВОЙ КОНЦЕПЦИИ РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В утверждённой новой Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в рамках поставленных задач по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Деятельность объединения «Настольный теннис» Городского дворца творчества детей и молодёжи №1 направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма, на создание условий для развития личности ребёнка, обеспечение эмоционального благополучия

ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. В условиях современного образовательного процесса у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Очень важно, чтобы ребёнок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в тренировочном зале, посредством занятий настольным теннисом. Занятия в объединении дополнительного образования Городского дворца творчества детей и молодёжи №1 «Настольный теннис» могут помочь отчасти решить эту проблему. Особенности занятий настольным теннисом создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умений управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Обучение настольному теннису подразумевает постоянное участие обучающихся в соревнованиях различного уровня, что подразумевает постоянные финансовые затраты. На примере своего объединения могу сказать, что в основном финансировать приходится родителям эти поездки. Я, как тренер, не всегда могу управлять этим процессом, т.к. доходы родителей не всегда могут успевать за моими пожеланиями и надеждами, что какой-то способный ребенок сможет выехать на соревнования, и это ограничивает значительно успех обучающего процесса.

На занятиях я обучаю детей технике настольного тенниса, работаю над их физическими кондициями, но побеждать необходимо именно в соревновательной обстановке. Выполнение спортивных разрядов требует побед над игроками более высокой квалификации. Например, для выполнения КМС необходимо победить в течение года 8 спортсменов с разрядом КМС. Для выхода на соответствующий уровень игры требуется участие в 20-25 соревнованиях различного уровня в течение учебного года. Это требует не малых затрат, как физических, так и финансовых. В этом отношении хорошо работала система в 80-90 годах. Я не призываю вернуться в СССР, но думаю, что учесть этот опыт необходимо. Основной инвентарь и теннисные столы в моём объединении пришлось приобретать самостоятельно, а также с помощью родителей. Качество теннисных столов должно быть соответствующего уровня. Кроме этого теннисные ракетки также требуют не малых затрат. Значит, персонифицированное финансирование дополнительного образования детей было бы как нельзя кстати.

На своих занятиях мною используются новые технологии обучения, такие как игра, на работе, который автоматически подает мячи на стол. Используется методика БКМ т.е. большое количество мячей. В прошлом году администрация Дворца пошла

на встречу, и теперь у нас есть учебный класс, где мы можем просматривать учебные видеоролики с лучшими спортсменами теннисистами.

В процессе обучения по программе «Настольный теннис», главным образом, применяю следующие педагогические технологии: групповое обучение, технологии коллективного взаимообучения, игровые технологии, здоровьесберегающие технологии. В течение года я обучался применению современных образовательных технологий, изучал работу с электронными и цифровыми ресурсами.

В связи с утверждением новой Концепции необходимо организовать процесс обучения так, чтобы до 2030 года выполнить все установки, относящиеся к физкультурно-спортивной направленности, а именно организовать доступность и вариативность занятий в рамках дополнительной общеобразовательной программы. В прошлом году все объединения дворца обновили свои программы. Для того чтобы отвечать запросам потребителя, педагоги дополнительного образования занимаются своим саморазвитием, совершенствуют программы дополнительного образования, формы и методы работы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчукова, Г. В., Богушас, В. М., Матыцин, О. В. Теория и методика настольного тенниса / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О. В. Матыцин. – М. : Академия, 2006. – 528 с.
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>

Садреев Рустем Альбертович,

педагог дополнительного образования

Харитонов Владимир Константинович,

педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории

МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодёжи №1»

РАБОТА ПО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В КОНТЕКСТЕ ЗАДАЧ НОВОЙ КОНЦЕПЦИИ РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Залогом профессионализма каждого педагога является опора в своей деятельности на актуальную нормативно-правовую базу. В марте 2022 года утверждён новый нормативный документ – Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (далее – Концепция) [1]. Концепция разработана Министерством просвещения РФ под патронажем председателя правительства

Российской Федерации Мишустина Михаила Владимировича, в ней определены приоритетные цели, задачи, направления и механизмы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года.

В Татарстане дополнительным образованием охвачено более 77% детей. Даже в самых отдаленных населенных пунктах Татарстана проводятся занятия по многим направлениям, включая физкультурно-спортивную направленность. Самыми популярными спортивными направлениями являются футбол, лёгкая атлетика, боевые искусства, в том числе, каратэ.

В Городском дворце творчества детей и молодёжи №1 представлена широкая палитра объединений физкультурно-спортивно направленности, а также настольный теннис и волейбол.

В связи с принципами Концепции, необходимо организовать процесс обучения так, чтобы до 2030 года выполнить все установки, относящиеся к физкультурно-спортивной направленности, а именно организовать доступность, вариативность, практикоориентированность занятий в рамках дополнительной общеобразовательной программы.

В концепции изложено:

1. «Вариативность связана с обеспечением разнообразия дополнительного образования исходя из запросов, интересов и жизненного самоопределения детей» [1, с. 11]. Среди запросов обучающихся, поступающих в объединение: научиться базовым навыкам боевых искусств, научиться обороняться, развиваться физически и достичь спортивных высот. Для того чтобы отвечать запросам потребителя, педагоги дополнительного образования саморазвиваются, совершенствуют программы дополнительного образования, формы и методы работы. На занятиях и при подготовке к соревнованиям мною применяются современные методы обучения, индивидуализация и дифференциация, реализуется здоровьесберегающая технология. Дифференциация выражается в индивидуальном подходе к детям с разными способностями и физическими данными. Цель – вывести на новый уровень подготовки всех обучающихся.

2. «В рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей» [1, с. 13]. В объединении «Каратэ» создаются условия для того, чтобы принимать детей с ограниченными возможностями здоровья. Педагогами пройдено соответствующее обучение. Дети с ограниченными возможностями здоровья занимаются вместе с другими детьми. Им уделяется должное внимание. Совместные тренировки являются командообразующим

фактором. На занятиях часто применяются командные виды деятельности в форме игр, командных ката и кумитэ. Результатом обучения является то, что обучающиеся объединения «Каратэ» регулярно выезжают на соревнования различного уровня. Ребята часто становятся призёрами и победителями. Среди обучающихся объединения есть победители чемпионатов Татарстана, всероссийских и международных турниров. Обучение в объединении «Каратэ» является неплохой подготовкой к службе в рядах Вооружённых сил Российской Федерации.

Исходя из вышесказанного, считаем, что нужно соответствовать требованиям Концепции, вносить изменения в дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности, сделать их разноуровневыми, разнообразить формы и методы работы. В данный момент содержание программ непрерывно обновляется, внедряются цифровые технологии, широко используются на практике.

Таким образом, мы рассмотрели основные положения Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, относящиеся к работе по физкультурно-спортивной направленности и сделали вывод о необходимости модернизации и реорганизации образовательного процесса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>

Фахрутдинов Рим Шарипзянович,

**педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории
МАУДО «Дом детского творчества №15»**

МАСТЕР-КЛАСС

«РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО ТХЭКВОН-ДО»

Цель: повышение профессионального мастерства педагогов-участников мастер класса через расширение знаний о методах и приемах формирования развития мотивации детей и подростков к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Ознакомление участников мастер-класса с методами и приёмами по развитию двигательных способностей у обучающихся через метод «Круговая тренировка».

2. Презентация опыта педагога по применению методов и приемов формирования положительной мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни.

3. Популяризация инновационных идей, авторских находок оздоровления обучающихся и повышение интереса к занятиям тхэквон-до.

Ожидаемые результаты:

1. Практическое освоение педагогами методов и приёмов, предлагаемых педагогом на мастер–классе, направленных на формирование положительной мотивации обучающихся.

2. Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания.

3. Рост мотивации участников мастер–класса к формированию собственного стиля педагогической деятельности.

Участники мастер-класса: педагоги дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Оборудование и инвентарь: спортзал, татами, спортивный инвентарь.

Применяемые технологии: здоровьесберегающая, личностно-ориентированная, информационно-коммуникационная.

Ход мастер-класса:

I. Вводная часть.

Сегодня представлю вам мастер-класс по теме: «Развитие мотивации детей и подростков к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой и спортом в реализации программы по тхэквон-до».

Я хочу начать свой мастер-класс, цитируя В.А.Сухомлинского: «Все наши замыслы, все поиски и построения превращаются в прах, если у ученика нет желания учиться».

Мотивация – побуждение к действию, психофизический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость, способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

На начальном этапе, когда ребёнок (младший школьный возраст) делает первые шаги в спорте, у него присутствует недостаточная осознанность мотивов для чего он пришёл в спортивное объединение. Если задать вопрос, зачем тебе занятия спортом, то, скорее всего он начнёт транслировать желания родителей, такие как: быть здоровым, меньше болеть, стать более дисциплинированным, уметь защищать себя. Поэтому на начальном этапе занятий особенно важно уделять внимание привитию устойчивого интереса к занятиям спортом. Спортивная деятельность связана с

высоким эмоциональным и психологическим напряжением, достижение успеха в спорте требуют проявления воли, а волевые качества не формируются за непродолжительное время-это длительная работа спортсмена и педагога-тренера, и начинаться она должна на начальной стадии спортивной деятельности, именно здесь необходима интенсивная воспитательная работа педагога.

Поэтому на своих занятиях стараюсь повышать эмоциональную насыщенность учебно-тренировочных занятий (например, включаю большее количество подвижных игр и соревнований), круговые тренировки, экскурсии, походы, коллективные праздники.

II. Теоретическая часть.

Сегодня хотел показать вам, как можно использовать круговые тренировки для мотивации к занятиям по тхэквон-до и развитию физических качеств обучающихся.

Метод «Круговая тренировка» - это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования специальных физических качеств. В круговую тренировку могут быть включены общефизические упражнения, основные виды движений (бег, прыжки, ходьба); упражнения на развитие физических качеств (координация, сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость), а также выполнение тулей.

Метод «Круговая тренировка» оказывает положительное влияние на физическое состояние учащегося, воспитывают устойчивый интерес к занятиям тхэквон-до, повышает его эффективность и оказывает оздоровительную направленность.

III. Практическая часть.

- Уважаемые коллеги, ознакомлю вас с комплексами круговой тренировки, все эти упражнения будут выполнять обучающиеся моего объединения, кто желает, может присоединиться.

Упражнения для развития быстроты:

1. Махи ногами, с постепенным увеличением частоты движений в течение 5 – 10 секунд.
2. Пробег отрезков 20 – 25 метров в максимальном темпе.
3. Прыжки на скакалке со сменой ритма вращения скакалки.
4. Имитация ударов «ап-чаги» с постепенным увеличением темпа по хлопку.
5. Имитация удара «ап-джумок» (быстрым ударом на расстоянии 0,5 метра погасить свечу)
6. «Пятнашки ногами» – игра.

Упражнения на развитие силы:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на четыре счета.
2. Подтягивание на перекладине.

3. Имитация ударов «ап-чаги», «толле-чаги», «еоп-чаги», «нере-чаги» с грузом на ногах.

4. Прыжки в высоту с глубокого приседа.

5. Упражнение на развитие силы брюшного пресса.

6. Приседание с партнером на плечах.

Упражнения на развитие ловкости.

1. Тиммио тора юп-чаги, тиммио тора dome-чаги (прыжки с ударом на 180 градусов и 360 градусов).

2. Прыжки в сторону.

3. Прыжки в высоту с двумя, тремя ударами.

4. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения на развитие гибкости.

1. Наклоны вперед из положения, сидя с помощью и без помощи партнера.

2. Шпагат: а) поперечный б) продольный.

3. Акробатические упражнения: а) мостик б) кувырки.

Преимущество метода «Круговая тренировка» заключается в том, что дается строгая дозировка выполняемых упражнений, разнообразие упражнений, характер и темп их выполнения. Данный метод позволяет привести организм в тонус, войти в рабочий ритм, задействовать все группы мышц и подготовить тело для выполнения более сложных упражнений. Комплекс упражнений можно менять, составить новые, с учетом содержания дополнительной общеразвивающей программы по тхэквон-до.

IV. Заключительная часть.

Для мотивации и развития физических качеств, юных тхэквондистов можно применять различные методы: игровой метод, который позволяет в комплексе воспитывать физические качества; соревновательный метод, который способствует воспитанию физических качеств в соревновательных условиях, эмоциональные методы мотивации (поощрение, создание ситуации успеха, стимулирующее оценивание).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бландинская О.М. Некоторые подходы к проблеме мотивации здорового образа жизни. М., Ярославль: РПО, 2019.

2. Ключева Н.В., Бландинская О.М. Некоторые вопросы изучения мотивации здорового образа жизни // Целостные традиции и новации в сфере культуры. Ярославль: ГОУ ДПО ЯрИПК, 2019.

3. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство. - Москва: Гостехиздат, 2015.

Хазиев Алмаз Фанисович,
педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
МАУДО «Дом детского творчества №15»

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МАРШРУТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАЗНЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ТХЭКВОН-ДО

В Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года среди проблем, препятствующих достижению целей, обозначена проблема неэффективного использования потенциала дополнительного образования в формировании у обучающихся функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в десятку ведущих стран мира по качеству общего образования.

Концепция гласит: в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Одним из ключевых принципов реализации ДООП называется вариативность дополнительных общеобразовательных программ, связанная с обеспечением разнообразия дополнительного образования исходя из запросов, интересов и жизненного самоопределения детей.

В настоящее время Тхэквон-до является одним из самых популярных и востребованных восточных единоборств. Этим видом спорта в мире сегодня постоянно занимается около 50 миллионов человек. С 2000 года тхэквон-до включено в программу Олимпийских игр. Занятия тхэквон-до служат эффективным средством физического и духовного совершенствования развития личности учащегося, формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, коллективизм, развивает чувство ответственности. Методика обучения тхэквон-до, основана на научных данных и включает развитие двигательных качеств, совершенствование тактической, технической и психологической подготовленности, повышение возможностей организма юного спортсмена.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по тхэквон-до «Грани алмаза» направлена на развитие специальных спортивных способностей учащихся 7-14 лет, их духовное, физическое развитие и регламентирует обучение учащихся на основных этапах спортивной подготовки в соответствии возрастными особенностями. Она построена на основе современных принципов дополнительного образования, ориентирована на индивидуализацию и

дифференциацию обучения и воспитания, выявляет потенциальные возможности каждого ребенка, что способствует достижению нового, современного качества образования.

Цель программы: формирование и совершенствование техники тхэквон-до с учетом способностей, возможностей и потребностей учащихся, воспитание стойкого интереса к занятиям и позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Программа «Грани алмаза» предполагает модульность в освоении содержания на стартовом, базовом уровне сложности. Программа состоит из логически связанных между собой модулей, направленных на формирование у детей специальных знаний и умений на основе последовательного и постепенного овладения ими программным материалом: теоретический аспект занятий тхэквон-до, специальная физическая подготовка, здоровьесбережение, духовно-нравственное воспитание основы личности, спарринговая техника.

Программа реализуется по двум уровням сложности:

Стартовый уровень – предполагает обеспечение учащихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых заданий. Содержание программы на стартовом уровне направлено на ознакомление учащихся с основами развития общефизических и специальных умений, приобретение практических умений и навыков, готовности к включению в образовательную деятельность и выявления потенциальных возможностей и предпочтений.

Базовый уровень - предполагает освоение специализированных знаний и умений по содержанию программы и углубленное изучение «круга ученика», тулей, технико-тактических умений. Содержание программы на базовом уровне направлено на расширение знаний, совершенствование практических умений, формирование самостоятельной продуктивной творческой деятельности, участие в решении заданий и задач, для которых необходимо использование специализированных предметных знаний.

Отличительными особенностями программы «Грани алмаза» являются:

1. Разноуровневость программы.
2. Дифференцированный подход.
3. Вариативность подходов к обучению: смена видов заданий, упражнений, видов деятельности; использование проблемных ситуаций, ситуаций – проб, индивидуальных образовательных маршрутов.
4. Обучение на основе оптимальных образцов выбранной направленности: предполагает применение видеоуроков, видео - фрагментов спаррингов с Чемпионатов и Первенств по тхэквон-до (ИТФ) международного, всероссийского, республиканского, муниципального уровней.
5. Наличие индивидуальных образовательных маршрутов учащихся.

В 2021-2022 году апробированы и реализованы индивидуальные образовательные маршруты на базе средней общеобразовательной школы № 52 г. Набережные Челны Республики Татарстан:

1. Индивидуальный образовательный маршрут «Базовые движения в тулях» для учащегося часто болеющего простудными заболеваниями.
2. Индивидуальный образовательный маршрут «Основы самообороны» для учащейся, имеющей конкретный образовательный запрос.
3. Индивидуальный образовательный маршрут «Технико-тактическая подготовка в спарринге» для одаренного ребенка.

Индивидуальный образовательный маршрут – это программа действий учащегося на конкретном отрезке его обучения. Маршрут может быть намечен для отдельной части, раздела, модуля, предмета (И.П. Подласый) и предполагает учет образовательных запросов, склонностей, личных и профессиональных интересов, способностей и возможностей учащихся. Индивидуальный образовательный маршрут определяет программу конкретных действий учащихся.

Индивидуальный маршрут учитывает способности и возможности и интересы учащегося. Маршрут обязательно согласовывается с родителями. И только после этого индивидуальный образовательный маршрут становится программой конкретных действий учащегося, педагога и родителей.

Направление деятельности учащегося выбирается исходя из образовательных потребностей и запросов учащихся и родителей. Чем конкретнее будет сформулирован запрос, чем чётче обозначен итоговый результат, тем плодотворнее будет совместная деятельность педагога и учащегося по решению стоящих задач. Чаще всего, индивидуальные образовательные маршруты планируются на четверть, полугодие или год. По достижению результата, учащийся продолжает обучение в основной группе или составляется новый индивидуальный образовательный маршрут.

Таким образом, индивидуальные образовательные маршруты способствуют повышению качества дополнительного образования, и служат реальным способом удовлетворения образовательных запросов обучающихся, является эффективной формой работы с одаренными детьми.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Криволапова Н.А., Войткевич Н.Н. Проектирование образовательного процесса на основе индивидуальных образовательных программ. / Криволапова Н.А. , Войткевич Н.Н. Институт развития образования и социальных технологий - Курган , 2014- 52 с.
2. Шулики Ю.А., Ключников Е.Ю.. Учебник «Тхэквондо ВТФ, теория и методика» для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов,

техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва, под ред. доктора педагогических наук, профессора Ю.А. Шулики, кандидата педагогических наук Е.Ю. Ключникова, Ростов-на-Дону, «Феникс», 2011.

3. Энциклопедия тхэквон-до в 15 томах
<http://www.taekwondo.ru/content/news/4222/>

**Шапошников Александр Павлович,
педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
МАУДО «ДФОЦ «Дельфин №8»**

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМ СКАЛОЛАЗАНИЕМ

Процесс самореализации личности включает в себя путь самопознания, формирование способности к раскрытию собственных возможностей и потенциала, поиск своей области и удовлетворении от полученного результата. В результате формируется в психологическом смысле зрелая личность, которая обладает неповторимыми отличительными чертами, придающими ей индивидуальность.

В общем смысле самореализация — это активация полного потенциала и способностей индивида, активная жизненная позиция личности по реализации своих возможностей в разных сферах деятельности и отношений в рамках индивидуального потенциала [4]. Данный процесс подразумевает реализацию собственных способностей, навыков, знаний и талантов вне зависимости от того, были они врожденными или приобретенными. Действия всегда при этом должны быть целенаправленными и осознанными, восприниматься личностью в качестве важных составляющих ее существования.

Психологи утверждают, что потребности в самовыражении и самореализации личности ставятся человеком выше всех остальных потребностей. Так или иначе, но большинство людей постоянно хотят проявить себя в социуме, что является, в свою очередь, одним из главных двигателей на пути самореализации. Организация занятий спортивным скалолазанием с группой обучающихся создает первое важное условие для самореализации личности ребенка. Коллектив его сверстников - это тот социум, который направит на путь самореализации, так как человек в той или иной мере стремится полностью раскрыться перед собой и обществом, продемонстрировать свои личностные качества, использовать знания и навыки, осуществить желанные замыслы и реализовать таланты.

Традиционно в процессе самореализации выделяют два последовательных этапа:

1. Становление общего механизма самореализации.

2. Поддержания работы механизма и его улучшение через самоуправление и самопознание.

Первый этап самореализации — это борьба индивидуализации и социализации. Исход этого противостояния знаменуется становлением личности, формированием определенных способностей и навыков, появлением ценностных ориентиров. Окончание данного этапа совпадает с периодом, когда человек успел внести какой-либо вклад в социум и как-то реализовать себя в нем. Это наиболее важный этап для создания условий самореализации личности в процессе занятий спортивным скалолазанием. С одной стороны, педагог формирует детский коллектив, а с другой — выявляет индивидуальные особенности каждого ребенка, что является необходимым условием для успешного прохождения первого этапа самореализации.

На втором этапе созданный механизм всячески совершенствуется, позволяет достигать новых целей, продолжать оттачивать избранные навыки, таланты и способности. Переход от первого ко второму этапу обычно происходит с окончанием школьного обучения, тогда как первая самореализация учащихся в обществе характерна для дошкольного и школьного периодов.

Психолог С. Мадди провел обширные исследования и построил на их основе теорию личности, которая имеет задатки к реализации собственного потенциала [4]. Среди характеристик полноценно функционирующего индивида он привел следующие:

1. Наличие творческого потенциала.
2. Ощущение самостоятельного контролирования жизни.
3. Обладание свободой воли и действия во всех жизненных ситуациях.
4. Спонтанное принятие решений в различной обстановке.
5. Высокий уровень возможностей к адаптации, повышенная подвижность.

Особую роль в становлении на путь реализации потенциала индивида играют уверенность в себе, целеустремленность, решительность, здоровый азарт, любовь к труду и осознание поставленной цели. Все перечисленные выше характеристики в полной мере проявляются в становлении спортсмена-скалолаза.

Как одна из форм самореализации личности в школьном возрасте — это профессиональное самоопределение. Регулярные занятия в творческих объединениях, секциях, кружках, студиях позволяют выявить склонности и способности учеников к определённому роду деятельности [2]. Главные принципы работы объединений дополнительного образования дают возможность целостного воздействия на личность и позволяют, наравне с системой профориентации, решать образовательные, воспитательные, социальные и другие важнейшие задачи. Успешное обучение в объединении по спортивному скалолазанию позволяют выпускнику продолжить обучение в физкультурном вузе, педагогическом (география, физическая культура), сервиса и туризма.

Следует также отметить, что занятия спортивным скалолазанием улучшает у подростков физическую реакцию организма. С латинского «rekreatio» означает возвращать здоровье, силы [1]. Физическая рекреация улучшает физические качества, психо-эмоциональную устойчивость и адаптационные резервы организма человека посредством занятия физической культурой, а также с помощью элементов спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии и природных факторов.

Скалолазание обладает значительным потенциалом по восстановлению здоровья и адаптации детей. Адаптивное скалолазание достаточно молодое направление в адаптивной физической культуре. За рубежом используют термин «climbing», которое означает «восхождение». Это понятие включает в себя разновидности видов восхождения с использованием различных способов и технических. В нашей стране скалолазание принято подразделять на группы: альпинизм, скалолазание и параклампинг (адаптивное скалолазание) [3].

Таким образом, организация занятий спортивным скалолазанием с детьми и подростками обладает огромным потенциалом развития их личности, позволяет обучающимся пройти первый этап самореализации. Для создания благоприятных условий самореализации необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося. Скалолазание в настоящее время применяется и как адаптивное и восстанавливающее здоровье средство.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беланов, А. Э. Физическая реакция как способ улучшения здоровья подростков и развития их личности / А. Э. Беланов, А. В. Федюкин, В. М. Тамбовцев // Медико-биологические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни. Сборник научных статей VI Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж, 2017. - С.324-327.
2. Берникова, О. В. Дополнительное образование как условие профессионального самоопределения и формирования социально полноценной личности / О. В. Берникова // Вестник МГУКИ, 2015. - № 1 (63). - С.176-182.
3. Попова, О. С. Использование адаптивного скалолазания в адаптивном физическом воспитании детей с отклонениями в состоянии здоровья / О. С. Попова, Н. О. Сарян, М. А. Манько // Оздоровительная и адаптивная физическая культура. – Нижний Новгород, 2020. – С. 25-27.
4. Условия самореализации личности в современном мире. - URL: <https://donpi.ru/otnosheniya/usloviya-samorealizatsii-lichnosti-v-sovremennom-mire.html>.

Шибельбайн Виктор Георгиевич,
педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
МАУДО «Городской дворец творчества детей и молодёжи №1»

ВОЛЕЙБОЛ КАК ВИД СПОРТА, СПОСОБСТВУЮЩИЙ ВСЕСТОРОННЕМУ РАЗВИТИЮ И ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

Согласно задачам Концепции развития дополнительного образования до 2030 года в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Волейбол как вид спорта, способствует всестороннему развитию и воспитанию детей. В своих научных трудах этот вопрос рассматривался в трудах педагогов и научных работников, среди которых Беляев Анатолий Владимирович, Пашкова Наталья Владимировна [1, с. 115], [2, с. 53].

Волейбол – один из самых популярных и массовых видов спорта, неотъемлемая часть физкультуры, в целом. Свыше 7 миллионов человек, людей разного возраста и профессий занимается волейболом, укрепляют своё здоровье, повышают физическую подготовку, сохраняют на долгие годы необходимую двигательную активность.

Особенно полезно занятие волейболом для тех, кто только начинает приобщаться к физкультуре и спорту. Играя в волейбол, занимающиеся вырабатывают глазомер, выдержку, внимание, развивают силу, быстроту, ловкость, то есть те качества, умения и навыки, необходимые в жизни, полезные в трудовой и общественной деятельности.

Поделюсь опытом своей работы. Для начала расскажу о себе. Считаю себя опытным тренером и игроком в волейбол. В числе моих собственных профессиональных заслуг: победы на соревнованиях республиканского, международного уровня, Чемпионата Мира и Европы.

Свою тренерскую деятельность я осуществляю 53 года, в целом. Был тренером команды ДСК (г. Набережные Челны), старшим тренером команды спортивного клуба КАМАЗ. С 1998 года – тренер и игрок команды «Ветеран КАМАЗа» и сборной команды Республики Татарстан. Сейчас работаю в Городском дворце творчества детей и молодёжи №1. Я начал свою деятельность, как педагог дополнительного образования в 2021 году. В этом учебном году я веду 4 группы объединения «Волейбол». Ко мне на занятия приходят юноши и девушки от 12 до 17 лет. В основном, без предыдущего опыта игры в волейбол. Моя цель – осуществить

всестороннюю подготовку, то есть выпустить ребёнка физически развитого, психологически здорового и приспособленного к жизни.

Комплексное развитие обучающихся объединения «Волейбол» заключается в том, что я работаю по следующим направлениям подготовки:

1. физическое развитие детей и формирование навыков игры в волейбол;
2. личностное развитие;
3. получение соревновательного опыта и спортивных достижений.

Рассмотрим каждое направление отдельно:

Что касается комплексного физического развития ребёнка, я отслеживаю этот процесс в течение всего учебного года у каждого обучающегося объединения. Я заинтересован в том, чтобы обучающиеся развивались гармонично их возрасту, укрепляли здоровье. На занятиях мы выполняем упражнения для развития опорно-двигательного аппарата, например, акробатика, включая кувырки вперёд на матах и падения на грудь, вращательные упражнения головой и корпусом для развития вестибулярного аппарата. Для укрепления дыхательной и сердечнососудистой системы – беговые упражнения, а также беговые упражнения с мячами и многие другие упражнения.

Большое внимание уделяется формированию личностных качеств ребёнка. Я непрерывно, на каждом занятии, веду психологическое сопровождение своих игроков, настраивая их на игру или даже на тренировку. Например, связующему игроку я объясняю, что «связка – это мозг команды, что он руководит всеми остальными 5 игроками, разводит их по зонам нападения. Если он чётко выполнит верхнюю передачу, доведёт до высоты – это 70% успеха». Таким образом, ребёнок понимает свою ответственность на площадке, приобретает уверенность в себе, происходит личностное развитие.

Наибольший интерес у обучающихся вызывает участие в соревнованиях и спортивные достижения. Я считаю, что именно комплексное развитие в объединении «Волейбол» позволяет нам уже на первом году достичь результатов на соревнованиях: мои дети выступали на Кубке Главы администрации города Набережные Челны и заняли 1 место (10-11 класс). На Кубке Поташова команда 7-8 классов заняли 4 место. На Школьной Лиге 10-11 класс заняли 1 место, а 7-8 класс – 4 место. В данный момент обучающиеся переходят на второй год подготовки и готовятся к последующим соревнованиям.

В процессе обучения по программе «Волейбол», главным образом, я применяю следующие педагогические технологии: групповое обучение, технологии коллективного взаимообучения, игровые технологии, здоровьесберегающие технологии. В течение года я обучался применению современных образовательных технологий, изучал работу с электронными и цифровыми ресурсами. Во втором полугодии мы успешно применили на открытом занятии QR-код-технология, «оцифровали» изучаемый материал. Для себя я сделал вывод о том, что новые

технологии возможно внедрить в учебно-тренировочный процесс по волейболу. Ребятам интересно работать с мобильными устройствами и с компьютером. Подростки быстро усваивают информацию, переданную через устройства, умеют оперировать ею, знают функции. Мне не так легко осваивать новые цифровые ресурсы, но методическая служба Дворца и мои обучающиеся мне помогают. Мы обязательно продолжим использовать новейшие технологии.

Когда я веду отбор детей на специализацию, я применяю множество упражнений на внимание. Приведу пример: ставим два ребёнка напротив друг друга и кладём в круг волейбольный мяч. Задача: одному ребёнку показать какие-то действия, движения, чтобы отвлечь внимание другого ребёнка и взять мяч из круга. Это отличное упражнение для развития внимания, быстроты реакции и мышления (*пример с мальчиком, который закрыл глаза*). Это и другие интересные упражнения, и приёмы помогают мне сделать правильный отбор детей в команду.

Подход к развитию игроков команды по волейболу отличается тем, что совершенствуется система упражнений. Раньше мы готовили универсальных игроков, а сейчас перешли на узкую специализацию. Я веду спортивную подготовку игроков нападающего плана: доигровщик, блокирующий, диагональный, связующий и либеро. Эти 6 игроков – каждый работает в своей зоне на площадке. У каждой специализации есть собственные упражнения в своих зонах, но необходимо также научить их играть вместе, единым коллективом.

Таким образом, мы рассмотрели три составляющие предложенного мною комплексного развития обучающихся объединения «Волейбол». Итогом работы педагога и команды является успешное формирование у обучающихся навыков игры в волейбол, развитие физических, личностных качеств и соревновательных умений. Я вижу перспективы работы в соответствии с выбранным мною подходом, и считаю, что мои обучающиеся на правильном пути.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев, А. В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. В. Беляев, М. В. Савин. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 389 с.
2. Пашкова, Н. В. Методика двигательного обучения в волейболе на основе теории учебной деятельности: Учебно-методическое пособие / Н. В. Пашкова. – МОРФ, МОУ СОШ № 115. – Красноярск: ООО «Новые компьютерные технологии», 2009. – 176 с.

Щипицын Станислав Владимирович,
педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
МАУ ДО «ДФОЦ «Дельфин №8»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ К ПРЕДСТОЯЩИМ СОРЕВНОВАНИЯМ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО МИРА

Психологическая подготовка боксера предстоящим соревнованиям осуществляется на базе психической подготовки и связано с решением задач, которая ставится перед бойцом в конкретных соревнованиях.

Сложность в любительском боксе, в отличие от профессионального, состоит в том, что любительские турниры длинные до 7 дней и боец может провести несколько боев с разными соперниками в течение турнира плюс ко всему весь турнир нужно держать вес, а это ещё одна трудность в психологическом аспекте. Следовательно, на протяжении всего турнира боец должен сохранять как высокую физическую форму так и отличный психологический настрой.

В наше время отличной физической формой спортсмена никого не удивишь, а вот с психологической подготовкой зачастую бывают большие проблемы. Именно в этой части со спортсменами ведут недостаточную работу, хотя я считаю, что психологическая подготовка должна стоять на первом плане. Известно немало случаев, когда спортсмен, находясь в отличной физической форме, проигрывал бой, потому что перегорел, не справился с эмоциями.

Специальную психологическую подготовку бойца к боям можно условно разделить на 6 этапов:

1. Психологическая подготовка на прицеле в новотельном этапе она начинается со спортивных сборов и заканчивается жеребьевкой и взвешиванием. Задача этапа: боксер должен осознать важность соревнований и поставить себе цель и к этому турниру.

Изучение конкретных условий соревнований: где, когда, какие зрители, климат, время проведения соревнований. В современных условиях значение имеет и то в какой стране, будут проводиться соревнования, условиях геополитики, на первый план выходят отношения между странами. Наши спортсмены выступают без флага. Под нейтральным флагом предвзятое судейство, скандалы с допингом, все эти моменты должен отслеживать тренер и боксер, для того чтобы быть психологически готовым к проведению соревнований.

2. Изучение особенностей будущих соперников и их учет в тренировочном процессе в подготовке к определенным бойцам: видео с боями, подбор спарринг партнеров, разговоры с тренерами или с бойцами которые тренировались с будущим соперником. Например, в 70 годах боксеры Кубы начинали свои тренировки с просмотра боев советских боксеров.

3. Формирование уверенности в своих силах: если боец излишне возбужден и самоуверен нужно успокоить его, если наоборот апатия - следует бойца взбодрить.

Здесь большую роль играет личность авторитет тренера: если тренера уважают за его компетентность личностное качество, если он лидер, то и настраивать бойца гораздо легче.

4. Преодоление отрицательных эмоций вызванных пред соревновательной подготовкой к соревнованиям. Отрицательных моментов масса и высокая физическая нагрузка, и стонка веса, ответственность перед тренером, родиной, коллективом никто не отменял. Личные, семейные и бытовые неурядицы, которые бывают у бойца в период подготовки. Все это может привести к психологическому стрессу, задача тренера и спортсмена помочь это преодолеть. Для этого применяются меры восстановления: смена деятельности, корректировка питания, баня, массаж, витамины, фармакология, беседы с тренером.

5. Идеально если боец обучен психо-мышечной тренировке, аутотренингу, то есть спортсмен при помощи слов и мыслей погружает себя в состояние полного покоя на 20-40 минут. Данный этап - осознание и оценка собственного состояния. Никто не знает бойца лучше него самого. Умение дать адекватную самооценку. Очень помогает дневник самоконтроля. Вариантов ведения дневника очень много, но более известное и широко применяемое это анкета «Найдиферра». В ней есть все нужные моменты для оценки своего нервно психического состояния. Например, в каких мышцах есть повышение тонуса, общее ощущение, технические навыки, психические процессы. Для оценки результатов применяется шести бальная шкала.

6. Психологическая подготовка к бою. Чем ближе соревнования, тем выше эмоциональное возбуждение, тревожность. Эмоциональное возбуждение достигает своего пика на взвешивании и жеребьевке. На этом этапе важную роль играет тренер, правильно сообщить о жеребьевке, подготовить план на бой, отвлечь бойца от мыслей о бое. Перед самым боем есть 3 варианта поведения: самоуспокоенность, предстартовая апатия и предстартовая лихорадка. Задача педагога распознать эти проявления и правильно настроить бойца к бою. Общее время настройки на бой длится от 45 до 90 минут - зависит от психического состояния боксера. Для настройки можно использовать следующие приемы: мысли о приятном отвлечении от негатива, переключение внимания, сосредоточение на ощущениях в теле, мышцах, дыхательные упражнения, принятие уверенной позы и мимики воздействия словом, план на бой, если есть план, то нет растерянности и суеты, боец знает что нужно делать. Важную роль играет разминка, массаж, музыка. Идеомоторная тренировка проводится за 57 минут до боя. В целом бокс является командным видом спорта, несмотря на то, что боец работает один в ринге. В его подготовке принимают участие целая команда: товарищи по команде, спарринг партнеры, тренера, спортивные психологи, массажисты, врачи. От того какой климат в команде зависит и состояние боксера. Чтобы без проблем входить и выходить из соревнований и соревновательной нагрузки в психологическом плане нужно проводить грамотную работу с боксером-новичком с 1 дня его прихода в секцию бокса. Только тогда по истечению

определенного временного отрезка в подготовке и приобретении соревновательного опыта возможна быстрая и качественная подготовка к самым ответственным соревнованиям.

В заключение процитирую великого тренера Кас д'Амато – именно он был первым тренером Майка Тайсона. Кас д'Амато привел его к званию самого молодого чемпиона мира по боксу в тяжелом весе, и только он мог справиться с взрывным и неуравновешенным характером Тайсона. Он был великим тренером чемпионов и наставником для других тренеров:

«Бокс - это спорт самоконтроля, вы должны понимать страх, чтобы могли им манипулировать. Страх похож на огонь, вы можете заставить его работать на вас, он может согреть вас зимой, готовить пищу, когда вы голодны, дать вам свет, когда находитесь в темноте и производить энергию. Если же огонь выйдет из под контроля, он может причинить вам боль, даже убить. Боец который вышел на ринг и не испытал страха является либо лжецом либо психопатом страх друг исключительных людей».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.<https://text.ru/rd/aHR0cDovL3d3dy5saWJtYS5ydS9zcG9ydC9zb3ZyZW1lbm55aV9ib2tzL3A4LnBocA%3D%3D>
- 2.<https://text.ru/rd/aHR0cHM6Ly9pbmZvdXJvay5ydS9tZXRvZGljaGVza2F5YS1yYXpyYWJvdGthLXBzaWhvbG9naWNoZXNrYXlhLXBvZGdvdG92a2EtYm9rc2VyYS1rLXNvc mV2bm92YW5peXUtNjEyODk3MC5odG1s>