

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛГОРОДСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
ЛАБОРАТОРИЯ КАФЕДРЫ ПСИХОЛОГИИ И ДЕФЕКТОЛОГИИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

**«ЗДОРОВЬЕОРИЕНТИРОВАННОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА»**

Сборник статей по материалам
Всероссийской научно-практической конференции
7 апреля 2021 г.

В двух частях
Часть 1

Белгород
2021

УДК 37
ББК 51.28+74.202
3-46

Печатается по решению редакционно-издательского совета
ОГАОУ ДПО «Белгородский институт образования»

Рецензенты:

И.Н. Никулин, декан факультета физической культуры ФГАОУ ВО НИУ «Белгородский государственный университет», кандидат педагогических наук, доцент;

Е.В. Никулина, заведующий кафедрой общего и профессионального образования ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования», кандидат экономических наук, доцент.

3-46	Здоровьеориентированное образование: теория и практика : сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции (г. Белгород, 7 апреля 2021 г.) / под ред. А. А. Бучек, Е. А. Богачевой, Т. А. Гайдук, В. А. Гуляевой, Е. А. Гуськовой, И. А. Куренской. – Белгород : ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2021. – Ч. 1 – 348 с. – URL:
------	---

В сборнике опубликованы материалы участников Всероссийской научно-практической конференции, посвященной проблеме формирования здорового образа жизни детей и подростков. Представленные материалы раскрывают такие направления, как управление здоровьесберегающей деятельностью в образовательной организации, здоровьеориентированная профессиональная деятельность, психолого-педагогическое сопровождение субъектов образовательного процесса, формирование здорового образа жизни средствами учебно-воспитательного процесса. Особое внимание уделено теоретическим и технологическим аспектам физкультурно-оздоровительной работы в образовательной организации. Материалы сборника могут быть интересны педагогам и руководителям образовательных организаций, специалистам органов управления образованием, учреждений дополнительного профессионального образования.

УДК 37
ББК 51.28+74.204

Оргкомитет конференции не несет ответственности за содержание и достоверность публикуемых сведений, материалы публикуются в авторской редакции

упражнения не только укрепляют организм, они также повышают настроение и сопротивляемость к стрессовым ситуациям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Состояние и проблемы здоровья подростков России / А. А. Баранов и др. // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2014. – № 6. – С. 10-14.
2. Вознесенская, Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий / Т. Г. Вознесенская. – Москва, 2007. – С. 45.
3. Пауэлл, Т. Психотренинг по методу Хосе Сильва / Т. Пауэлл, Дж. Пауэлл. – Санкт-Петербург : Питер, 1996.

УДК 796.89

К ВОПРОСУ О НОРМАТИВАХ И СООТНОШЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ АРМРЕСТЛЕРОВ

Никулин И.Н., Васильев М.Д., Иванчук К.А.

Аннотация. В статье рассматриваются основные отличия в действующем Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «Армспорт» и новом проекте Федерального стандарта. Предложены новые нормативы физической подготовки для зачисления в группы на начальном этапе. Представлено новое соотношение различных видов подготовки и участия в соревнованиях армрестлеров на начальном этапе.

Ключевые слова. Армрестлинг, федеральный стандарт спортивной подготовки, физическая подготовка, этап начальной подготовки, нормативы.

Многолетняя подготовка армрестлера охватывает довольно длительный период развития спортсмена от новичка до престижного звания «Мастер спорта России международного класса» и включает в себя несколько этапов, из которых первым является этап начальной подготовки.

В Российской Федерации по каждому виду спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, а также национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), внесенному во Всероссийский реестр видов спорта, устанавливаются федеральные стандарты спортивной подготовки, обязательные при разработке и реализации программ спортивной подготовки. Федеральные стандарты спортивной подготовки предназначены для обеспечения единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации; планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации; подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации [2].

В соответствии со стандартом, выделяют этапы начальной подготовки: тренировочный (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства [3].

К основным задачам этапа начальной подготовки относятся: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к регулярным занятиям армрестлингом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к

систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни; укрепление здоровья и закаливание; коррекция недостатков в физическом развитии; обучение основам техники борьбы и обогащение двигательного опыта; осуществление разносторонней физической подготовки: развитие силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости и гибкости; воспитание морально-волевых качеств, формирование спортивного характера; поиск одаренных в спортивном отношении детей по их двигательным и морфофункциональным показателям [3]. Минимальный возраст для зачисления в группу на этапе начальной подготовки предлагается с 11 лет. Дети, желающие заниматься армрестлингом, не должны иметь медицинских противопоказаний и могут приступать к занятиям только с письменного разрешения врача-педиатра. Продолжительность этапа начальной подготовки составляет 2 года. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники борьбы.

В таблице 1 представлен актуализированный нами перечень контрольных испытаний и нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «армрестлинг». За основу при разработке нормативов взяты испытания ВФСК «Готов к труду и обороне», соответствующие бронзовому знаку отличия третьей возрастной ступени.

Таблица 1

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «армрестлинг» (проект)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юнош и	Девушки
1.	Бег на 30 м	Сек.	Не более	
			5,7	6,0
2.	Бег на 1500м	Мин.	Не более	
			8,2	8,55
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			13	7
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			3	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	Количество раз	Не менее	
			-	9
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См.	Не менее	
			+3	+4

Из таблицы 1 видно, что нормативы для зачисления в группы начальной подготовки в новом проекте Стандарта претерпели изменения по сравнению с нормативами, утвержденными в редакции стандарта 2015 года. Так, бег на 1 км был без учета времени, в проекте предлагается норматив для юношей уже на 1,5 км не более 8,2 минуты, для девушек – не более 8,55 минуты. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу для юношей было не менее 9 раз, стало не менее 13 раз, для девушек было не менее 5 раз, стало не менее 7 раз. Подтягивание из виса на высокой перекладине для юношей было не менее 2 раз,

стало не менее 3 раз. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. для девушек было не менее 7 раз, стало не менее 9 раз. Наклон вперед из положения стоя необходимо было выполнить не менее 1 раза коснувшись пола, теперь же на гимнастической скамье (от уровня скамьи) для юношей не менее +3 см. для девушек не менее +4 см. Добавлен новый норматив: бег на 30 м, для юношей не более 5,7 с., для девушек не более 6,0 с. Такие нормативы, как бег на 60 м., прыжок в длину с места, подъем туловища из проекта стандарта исключены.

Таблица 2

Соотношение видов физической и технико-тактической подготовки армрестлеров на этапе начальной подготовки (%)

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе:	72-95	77-95
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	50-67	53-63
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-13	11-15
1.3.	Техническая подготовка (%)	12-15	12-15
1.4.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2

Предлагаются следующие изменения в соотношении различных видов подготовки по сравнению с федеральным стандартом, утвержденным в 2015 году. Объем общей физической подготовки, необходимый для увеличения силы мышц, играющих важную роль в борьбе на руках, на начальном этапе до года уменьшился на 3-15%, свыше года уменьшился на 2-7% [3]. Объем специальной физической подготовки, необходимый для развития мышечных групп, от которых зависит рост спортивных результатов в соревновательных движениях, уменьшился на 2% на начальном этапе до года и на 4-5% свыше года [1]. Объем технической подготовки увеличился на 2% на всем этапе начальной подготовки. Объем участия в спортивных соревнованиях на этапе начальной подготовки не изменился, также на 2 году обучения рекомендуется принять участие в первых контрольных соревнованиях [4]. При этом главной задачей является не достижение высокого результата или победы, а применение и соблюдение спортсменом на соревновательной практике, изученной им техники в ходе тренировочных занятий. Это позволит в дальнейшем откорректировать технику и провести работу над ошибками.

Выводы. Предложены изменения в содержание Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг». Изменения коснулись нормативов для зачисления в группы начальной подготовки и соотношения видов физической и технико-тактической подготовки начинающих армрестлеров. Приоритет отдается общей физической подготовке в объеме 50-67% в первый год и 53-63% второй год занятий от общего количества часов. Специальная физическая и техническая виды подготовки предусмотрены примерно в равном объеме в диапазоне от 10 до 15% от всего объема выделенного времени.

ЛИТЕРАТУРА

1. Программно-методическое обеспечение в армспорте : учебно-методическое пособие / И. Н. Никулин, А. В. Воронков, Б. Г. Триколич, М. С. Филатов / Белгород : ИД «Белгород», НИУ БелГУ, 2013. –160 с.
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 20.12.2020) // Справочно-правовая система «КонсультантПлюс». Информ. банк. «Версия Проф». Разд. «Законодательство» (дата обращения 5.03.2021).
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта армспорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. № 931).
4. Строим базу: Армрестлинг – Строим базу – Иван Матюшенко. – URL: <http://www.waf-armwrestling.com/wp-content/uploads/2017/09/WAC-2017-OFFICIAL-RESULTS.pdf>.

УДК 372.879.6

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ НА ПУТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И УСПЕХУ

Новиков В.А., Ямбулатова Е.А.

Аннотация. В статье раскрываются основные направления и формы работы спортивной школы по формированию у детей, подростков и их родителей основ здорового образа и привлечению их к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительные мероприятия, традиционные спортивные соревнования.

Бюджетное учреждение Орловской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» г. Орла, которой в апреле этого года исполнится 75 лет, уже несколько лет работает над решением задачи, поставленной президентом нашей страны по увеличению охвата детей и молодежи в занятия физкультурой и спортом.

Школа работает по двум направлениям: спорт высших достижений и искусство. Наш девиз: «Через оздоровление к искусству и спорту высших достижений». У нас работают 4 отделения: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, акробатический рок-н-ролл, также дети занимаются в каникулярное время в «образцовом коллективе» эстрадно-спортивного танца «Экзотик-шоу», планируется открытие отдела ГТО.

Чтобы физкультура и спорт стали нормой (стилем) жизни для детей, подростков, а также их родителей у нас ведется активная работа по нескольким направлениям: создание комфортных условий для занятий спортом для детей и взрослых, пропаганда спорта, здорового образа жизни и организация массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий

Мы стараемся создавать атмосферу комфорта, уюта, желая детям и их родителей систематически заниматься физической культурой, спортом, искусством. Два года назад в школе был проведен капитальный ремонт и реконструкция, установлено современное спортивное специализированное гимнастическое оборудование известной марки: STERN, приобретен различный инвентарь: сенсорные мячи, детский спортивный городок, профессиональный батут и др. Имеются современные залы: тренажерный, ОФП, хореографический. 97% тренерского состава имеют высшее образование и квалификационные