

При подготовке к сдаче нормативов ГТО можно использовать комбинированные тренировки, направленные на повышение силовых способностей и развитие гибкости, и как раз к таким направлениям можно отнести пилатес. Пилатес позволяет получить более эластичные мышцы, сильную область кора, правильную осанку. Упражнения пилатеса способствуют тонизации мышц, улучшению силовых способностей, улучшению кровообращения, развитию дыхательной системы, а также развитию гибкости и подвижности суставов.

Мы рассмотрели дисциплины шестой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», предназначенные для выполнения студентами 18–29 лет, и подготовку к ним с помощью средств фитнеса. Нами были выявлены наиболее эффективные направления фитнеса при подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО, такие как фитнес-аэробика, пилатес, степ-аэробика, TRX-петли, фитбол, функциональное многоборье (кроссфит), стретчинг и йога.

Библиографический список:

1. ВФСК ГТО. Текст: электронный / <https://www.gto.ru> (дата обращения: 21.12.2022).
2. Групповые занятия Текст: электронный / <https://hh-club.ru/club-fit/grupповые-zanyatiya> / (дата обращения: 15.12.2022).
3. Кокорев, Д. А. Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания студентов / Д. А. Кокорев // Теория и практика физической культуры. 2016. № 9. С. 16–18.
4. Понарина, О. С. Методические рекомендации по построению, содержанию и организации процесса подготовки к сдаче нормативов физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных учреждениях высшего профессионального образования: учебно-методическое пособие / О. С. Понарина, Е. Ю. Пономарева. Елец: ЕГУ им. И. А. Бунина, 2015.
5. *Степ-аэробика.* Текст: электронный / https://studwood.net/2122457/pedagogika/step_aerobika/ (дата обращения: 15.12.2022).

УДК 796

Мосина Н.И., Бараковских К.Н.

Mosina N.I., Barakovskikh K.N.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

*Russian state vocational pedagogical university
Yekaterinburg, Russian Federation*

kiryanova99@icloud.com

dekanat-ffk@bk.ru

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДЕТЕЙ С ОВЗ

Аннотация. В данной статье рассматривается особенность обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в условиях инклюзивного образования, представлены особенности реализации здоровьесберегающих технологий среди обучающихся с ОВЗ в общеобразовательных школах Свердловской области, имеющих опыт в реализации инклюзивной практики.

Ключевые слова: инклюзивное образование, ограниченные возможности здоровья, здоровьесбережение, технологии, дети.

FEATURES OF THE IMPLEMENTATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF CHILDREN WITH DISABILITIES

Abstract. This article distinguishes the features of teaching children with a limited desire for health (HHD) in an inclusive education, shows the features of the implementation of healthy saving technologies among students with disabilities in secondary schools in the Sverdlovsk region, and shows experience in implementing inclusive practices.

Keywords: inclusive education, limited health opportunities, health protection, technologies, children.

Инклюзивное образование приобретает большую актуальность в современном обществе. Первые инклюзивные образовательные учреждения появились в России относительно недавно, в 1991 году в Москве открылось первое учреждение инклюзивного образования [3]. Сейчас же число учреждений, реализующих инклюзивную практику, растет по всей России. Открываются инклюзивные детские сады, школы и иные центры инклюзивного образования.

Роль семьи ребенка с ОВЗ играет большую значение в реализации инклюзивного образования. Семья должна оказывать колоссальную поддержку для своего ребенка, морально-психологическую помощь. Родители выбирают инклюзивные школы, для того чтобы ребенок мог адаптироваться и развиваться среди нормально развивающихся детей, а также для возможности получения общения со сверстниками и педагогами. Педагог в свою очередь должен обеспечить эмоциональный контакт, доверие, поддержку родителей и учитывать их мнение. Он является проводником между ребенком и родителями. Семьям, имеющим ребенка с ОВЗ, необходима профессиональная помощь. Педагогам необходимо помогать родителям преодолевать сложности на пути развития их ребенка, организовывать совместные здоровьесберегающие мероприятия для детей, только общими усилиями родителей и педагогов можно достичь успешной социальной адаптации ребенка [4].

Немаловажным аспектом является готовность преподавателя к реализации инклюзивного образования. Как правило, не все педагоги готовы реализовывать эту практику, в силу неопытности, недостаточности знаний, умений и навыков в этой сфере, так же в силу отсутствия необходимых условий в образовательном учреждении, отсутствия должного контакта между родителями детей с ОВЗ и педагогами, между педагогами и узкопрофильными специалистами. Педагог для реализации инклюзивного подхода в образовании должен иметь подготовку в области специальной педагогики, должен быть тактичен, терпелив, вежлив. Для формирования инклюзивной компетентности педагогам необходимо проходить курсы повышения квалификации, специальное обучение, профессиональную подготовку, обмен опытом с более компетентными преподавателями, имеющими опыт инклюзивной практики, изучение литературы — все это будет способствовать более эффективному внедрению и реализации инклюзивной образования в общеобразовательных учреждениях [2].

Дети с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в постоянном сопровождении и в специальной образовательной программе, адаптированной под их возможности. У детей должна быть создана благоприятная атмосфера, для легкой адаптации к процессу обучения. Чтобы добиться этого, нужна команда профессионалов, такие как врач-педиатр, психолог, логопед, дефектолог, тьютор и помощник. В обучении детей с ОВЗ в начальной школе существуют специальные образовательные стандарты. В средней и старшей школе обучение происходит по обычным образовательным стандартам, но имеется перечень документов, регламентирующих обучение.

В целях здоровьесбережения в учреждениях, реализующих инклюзивную практику, на занятиях физической культурой учитываются индивидуальные возможности каждого ребенка. Используются подвижные игры. Сложно координационные упражнения исключаются из программы, так как в силу своих возможностей дети не смогут выполнить упражнение или выполнят его неправильно, что может привести к травматизму. Так же исключаются и прыжки, так как возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат. Занятия носят коррекционно-

развивающий характер. Задачами занятия являются коррекция и профилактика осанки, плоскостопия, укрепление мышечного корсета и активизация вегетативных функций [5]. Педагоги проводят анализ степени физического развития в начале учебного года и в конце. Благодаря результатам выявляются проблемы развития и составляется программа.

В Свердловской области достаточно маленькое количество школ которые реализуют практику инклюзивного образования. В нашей статье мы рассмотрим три школы Свердловской области, практикующих инклюзивное образование- МАОУ СОШ №106 г. Екатеринбург, МБОУ СОШ №73 г. Лесной, МАОУ СОШ №23 г. Екатеринбург.

Школа № 106 является победителем регионального этапа «Лучшая инклюзивная школа России-2022». В школе проводятся здоровьесберегающие мероприятия для детей с ОВЗ. Имеется сенсорная комната, физкультурный зал со специализированным оборудованием для ЛФК, кабинет медицинского персонала. С детьми систематически работает логопед, учитель-дефектолог, психолог.

В школе №73 для детей предоставляется двухразовое сбалансированное питание. Имеются оздоровительный и охранный режим, укрепление физического и психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм. Ежегодно проводится обследование у врача офтальмолога в специализированном кабинете. На уроках применяется физкультминутка для расслабления мышц. Логопед проводит индивидуальные и групповые занятия. Все дети с ОВЗ, вне зависимости от степени выраженности нарушений развития, наравне с нормально развивающимися детьми принимают участие во всех культурных, спортивно-оздоровительных, воспитательных и других мероприятиях.

Школа №23 является призером Всероссийского конкурса «Лучшая инклюзивная школа России-2021». В школе организована ресурсная комната для создания максимально комфортного обучения детей. Комната оснащена необходимым оборудованием для занятий в ней имеются зоны релаксации, учебная и игровая. В кабинете психолога предусматривается все необходимое оборудование для проведения занятий. Два раза в неделю в школе для каждого ребенка с ОВЗ ведет свою работу логопед, занятия которого проходят в специально оборудованном кабинете. Проходят различные семинары, лекции о важности здорового образа жизни, фестиваль параспорта, соревнования по керлингу [1].

В заключение всего выше сказанного можно сделать вывод, что рассмотренные нами школы №106, №23 г. Екатеринбург и №73 г. Лесной оснащены необходимым оборудованием, имеют команду педагогов-профессионалов. В школах систематически проводятся различные физкультурно-оздоровительные мероприятия. Готовность школ к обучению детей с ОВЗ высокая и максимально направлена на здоровьесбережение обучающихся.

Библиографический список:

1. *Альманах* Всероссийского конкурса Лучшая инклюзивная школа России. Текст: электронный// Сайт lish.mgppu. URL: <http://lish.mgppu.ru/wp-content/uploads/2022/10/V3.pdf>
2. *Грунт* Е. В. Отношение педагогов общеобразовательных организаций к инклюзивному образованию: региональный аспект / Е. В. Грунт // XX Международная конференция памяти профессора Л. Н. Когана «Культура, личность, общество в современном мире: Методология, опыт эмпирического исследования», Екатеринбург: УрФУ, 2017. — С. 1002-1014.
3. *Инклюзивное образование*. Текст: электронный// Сайт Википедия. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Инклюзивное_образование
4. *Роль семьи в инклюзивном образовании*. Инклюзивное образование: проблемы и решение. Текст: электронный// Сайт Oimurschool. URL: <https://oimurschool.ru/zdorove/rol-semi-v-inklyuzivnom-obrazovanii-inklyuzivnoe/>

5. Шапкина, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии/под ред. С. П. Евсеева. Текст: непосредственный// Москва: Советский спорт, 2003. 152 с.

УДК 372.879.6

Мягкоступова Т.В., Золотарёв С.Л.

Myagkostupova T.V., Solotaryov S.L.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia,

myagkota@mail.ru

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЯ В ФУТБОЛЕ

Аннотация. Обоснована важность подготовки вратаря в футболе как одного из ключевых игроков в команде. Рассмотрены методические особенности физической и технико-тактической подготовки игрока данного амплуа.

Ключевые слова: вратарь в футболе — ключевое амплуа в команде, методические особенности физической и технико-тактической подготовки.

METHODOLOGY FOR PREPARING A GOALKEEPER IN FOOTBALL

Abstract. The importance of training a goalkeeper in football as one of the key players in a team is substantiated. The methodological features of the physical and technical-tactical training of a player of a given role are considered.

Keywords: goalkeeper in football is a key role in a team, methodological features of physical and technical-tactical training.

Футбол является командной игрой, в которой принимают участие несколько игроков, выполняющих различные роли на поле. Соответственно, подготовка каждого из них требует учета различных факторов, а именно индивидуальных целей в игре для каждого игрока. В тренировке должны быть максимально учтены и использованы индивидуальные возможности каждого игрока, необходимо обеспечивать формирование качеств, присущих его амплуа при учете возможностей взаимозаменяемости игроков.

В данной работе мы рассмотрели такого игрока, как вратарь, который является основным и неотъемлемым участником команды. Большая значимость и вклад вратаря в игру команды предъявляют повышенные требования к методике его подготовки. В футболе накоплен определенный эмпирический опыт подготовки вратарей на различных этапах становления спортивного мастерства, который к настоящему времени изучен недостаточно. Ряд методических положений обоснован не в полной мере.

Актуальность исследования обусловлена тем, что вратарь является стержневой основой футбольной команды. От уровня его игры во многом зависит результативность выступления команды в целом.

Объектом нашей работы выступил учебно-тренировочный процесс футболистов.

Предметом – особенности методики подготовки вратаря в футболе.

Цель данной работы заключалась в изучении различных приемов и методов подготовки вратаря для игры в футбол.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

1. На основе анализа научной и учебно-методической литературы раскрыть специфику футбола как вида спорта.

3. Проанализировать функции основных игроков, особенно специфику игры вратаря.