

творческие, образные. Если задание выполнено правильно, то синквейн обязательно получится эмоциональным. Допускается работа в парах, но наиболее эффективной считается индивидуальная работа, так как она позволяет учителю понять глубину понимания материала каждым из учеников.

Прием «Лови ошибку». Учитель заранее выбирает научно-популярный или научно-учебный текст, который содержит ошибочную информацию, и предлагает учащимся выявить допущенные ошибки. Важно, чтобы в задании были ошибки двух уровней:

- явные, которые достаточно легко выявляются учащимися, исходя из их личного опыта и знаний;

- скрытые, которые можно найти только изучив новый материал.

Учащиеся анализируют предложенный текст, пытаются выявить ошибки, делают свои выводы. Затем изучают новый материал, после этого возвращаются к тексту и исправляют те ошибки, которые не удалось выявить на начальном этапе урока.

Одним из важнейших учебных умений, которые формируются у младших школьников, является работа с научно-популярным и научно-учебным текстом, на что указывают образовательные стандарты начального общего образования. Младший школьник должен учиться осмысленно воспринимать прочитанную информацию, использовать её для выполнения заданий, применять в учебных ситуациях.

Особой формой работы является подготовка познавательного журнала. Журнал может выходить как в устной, так и печатной форме.

Дополнительным в развитии творчества является проведение коллективных проектов или занятий, способствующих обмену идеями и совместному творчеству. Интеграция этих подходов в учебный процесс способствует всестороннему развитию творческих способностей учащихся, что поможет им успешно справляться с вызовами современного мира, основанного на инновациях и креативности.

Развитие творческих способностей включает в себя развитие навыков наблюдения, улучшение речевой и общей активности, развитие общительности, тренировку памяти, умение анализировать и осмысливать информацию, развитие воли и воображения. Это также предполагает создание ситуаций, которые позволяют ученикам выразить свою индивидуальность, систематическую организацию исследовательской работы в учебном процессе. Уроки должны быть разнообразными по активностям, материалу и методам работы, чтобы стимулировать детей к творчеству.

Таким образом, можно сделать вывод, что развитие творческих способностей учащихся способствует их успешной адаптации к но-

вым жизненным условиям, заставляет действовать активно, самостоятельно находить верные решения в затруднительных ситуациях. Каждый ребенок в большей или меньшей степени способен к творчеству, оно постоянный и естественный спутник формирования личности. Способность к творчеству, навыки творчества в конечном итоге воспитываются взрослыми, такими как учителя и родители, где очень важно глубокое знание индивидуальности ребенка. Достигнуть желаемого результата учитель сможет лишь в том случае, если сам он не чужд творчеству, постоянному поиску, созиданию.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебное пособие для студентов вузов. М.: Академический Проект, Деловая книга, 2009. 624 с.
2. Барышева Т.А. Психология творчества: учебное пособие для студентов вузов. М., 2024. 300 с.
3. Большакова Л.А. Развитие творчества младшего школьника // Завуч начальной школы. 2016. № 2. С. 14-20.
4. Бурмистрова Е., Мануйлова Л.М. Методы организации исследовательской и проектной деятельности обучающихся: учебное пособие для студентов вузов. М., 2024. 115 с.
5. Бухарова И.С. Диагностика и развитие творческих способностей детей младшего школьного возраста: учебное пособие для студентов вузов. М., 2024. 119 с.
6. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. М.: ИНТОР, 2016. 249 с.
7. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. СПб.: Питер, 2008. 368 с.
8. Зиновкина М.М., Гариев Р.Т., Горев П.М., Утемов В.В. Основы исследовательской деятельности Трис: учебное пособие для вузов. М., 2024. 124 с.
9. Петрушин В.И. Развитие творческих способностей: учебное пособие для студентов вузов. М., 2024. 173 с.
10. Самигуллина Г.С. Развитие творческого потенциала личности: автореф. дис. канд. пед. наук. Казань, 2008. 98 с.
11. Симановский А.Э. Развитие творческих способностей: монография. М., 2024. 188 с.
12. Цыпин Г.М. Музыкальное исполнительство и педагогика: учебное пособие для студентов вузов. М., 2024. 213 с.
13. Шадриков В.Д. Познавательные процессы и способности учащихся. 1990. URL: https://www.koob.ru/shadrikov_v_d/cognitive_processes_sh (дата обращения: 12.02.2024).

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МАС-РЕСТЛЕРОВ (НА ПРИМЕРЕ ФГБОУ ВО «ЧГИФКИС»)

Колодезников Д.М., Логинов В.Н

*Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта, Чурапча, e-mail:
dukolodeznikov@gmail.com*

Существующая на данном этапе современная литература по мас-рестлингу в большинстве своём обще методического характера, и основывается на общетеоретических подходах и положениях.

Разработанные программы по мас-рестлингу не достаточно учитывают специфику данного национального вида спорта, имеют общую направленность и отсутствуют рекомендации с учетом возрастных особенностей, степени биологической зрелости, уровня общей физи-

ческой подготовленности и других индивидуальных особенностей занимающихся. Все это определило выбор темы данной выпускной квалификационной работы – «Средства и методы физической подготовки мас-рестлеров на примере ЧГИФКиС».

Большинство известных публикаций по этой проблеме раскрывают внешнюю сторону мас-рестлинга как вида спорта (разработка правил, нормативные требования, проведение соревнований и другие), в результате существующие методические рекомендации основаны лишь на личностном тренерском опыте, недостаточно раскрывающем научно-теоретические основы.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс спортсменов, занимающихся мас-рестлингом.

Предмет исследования – средства и методы тренировок по мас-рестлингу.

Цель исследования – определить и обосновать эффективность средств и методов тренировок по мас-рестлингу.

Научная новизна – выявлено отношение студентов, занимающихся мас-рестлингом, к средствам и методам тренировок; апробирован комплекс упражнений для развития силы и выносливости рук мас-рестлеров.

Задачи:

1. Изучить теоретические аспекты средств и методов тренировок по мас-рестлингу;

2. Экспериментально обосновать эффективность средств и методов тренировок по мас-рестлингу.

Практическая значимость исследования заключается в том, что оно может быть полезным педагогам, классным руководителям, работникам воспитательной службы, студентам.

База исследования: В период с 15 марта по 15 апреля 2023 года с целью выявления отношения учащихся к средствам и методам подготовки мас-рестлеров было проведено исследование на тему: «Отношение студентов, занимающихся мас-рестлингом к средствам и методам тренировок», на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта».

Выборочная совокупность составила 40 студентов, из них 10 респондентов – студенты 1 курса, 10 респондентов – студенты 2 курса, 10 респондентов – студенты 3 курса, 10 респондентов – студенты 4 курса. Среди опрошенных 32 человек мужского пола, что составило 80% от общего числа опрошенных, и 8 респондентов женского пола – 20 % соответственно. Ходя из того, что в данном виде спорта приоритетное значение в физической подготовке спортсменов имеет развитие силы и выносливости рук, для диагностики эффективности текущих средств и методов трениро-

вок по мас-рестлингу проводились следующие контрольные испытания на влияние физической подготовленности студентов, занимающихся мас-рестлингом:

1) Кистевая динамометрия (КД).

2) Силовая выносливость

3) Вис на прикладине

Тренировочное занятие в обеих группах начиналось с общей разминки всех частей тела (бег, ОРУ) и занимала 15-20 минут. После разминки спортсмены обеих групп переходили к основной части занятия, в начале которой исходя из поставленных задач, работали над развитием и совершенствованием физических качеств, для других групп мышц и технической подготовленностью, в конце основной части начиналось различие в тренировочном процессе.

Экспериментальная группа тренировалась по специально разработанной методике с преимущественным использованием статических упражнений.

Контрольная группа при этом продолжала обычные тренировки по методике, которой пользовались спортсмены ЧГИФКиС для развития силы хвата. В данной методике использовались, в основном, упражнения динамического характера направленные на развитие силы мышц сгибателей кисти.

В течении недельного цикла, как видно из планов обеих групп, проводилось изменение интенсивности нагрузки, периодическая смена вспомогательных упражнений, изменение нагрузки во вспомогательных упражнениях.

В ходе наблюдения за тренировочным процессом мас-рестлеров установлено, что текущие средства и методы тренировок не позволяют спортсменам в достаточной степени эффективно осуществлять соревновательную деятельность.

В научных трудах исследователей мас-рестлинга [1, 2] обоснована и доказана высокая значимость силы и мышечной выносливости рук для успешной соревновательной деятельности мас-рестлеров и обоснована необходимость развития силы и выносливости рук.

Исходя из того, что в данном виде спорта приоритетное значение в физической подготовке спортсменов имеет развитие силы и выносливости рук, нами был составлен комплекс упражнений. В комплекс упражнений были включены следующие упражнения:

1. Поочередное перебирание блинов весом 5, 10, 15 кг щипковым хватом. Дозировка: 3-4 подхода по 15 повторений в обе стороны;

2. Удерживание блинов весом 5, 10, 15 кг щипковым хватом.

Дозировка: 3 подхода на каждую руку до отказа. Сгибание рук в запястьях с гантелью в положении сидя предплечья на коленях. Дозировка: 3-4 подхода по 10-15 раз.

3. Медленное сгибание пальцев со штангой в опущенных руках с фиксацией в верхней

точке в положении стоя. Дозировка: 3-4 подхода по 15-20 раз.

4. Ходьба с отягощением в руках. Дозировка: 3-4 отрезка по 20 м.

5. Повороты туловища из виса одной рукой (прямой хват) на высокой перекладине с перехватом на другую руку. Дозировка: 2 подхода до отказа.

6. Вис на высокой перекладине прямым хватом. Дозировка: 2 подхода до отказа.

Таким образом, в составленный нами комплекс упражнений вошли 6 упражнений для улучшения показателей силы и выносливости рук. При подборе упражнений мы руководствовались их доступностью и имеющейся материально-технической базой.

Предварительное тестирование показателей контрольной и экспериментальной группы проводилось в ноябре 2022 года, а заключительное тестирование показателей скоростно-силовых способностей контрольной и экспериментальной группы проводилось в феврале 2023 года.

Анализ кистевой динамометрии показал значимое изменение в сторону улучшения результатов в экспериментальной группе. Так, у спортсменов контрольной группы результаты улучшились с 27 до 28 (+1), в экспериментальной группе улучшение показателей выше и составляет с 28 до 31 (+3).

Анализ показателей силовой выносливости пальцев у контрольной группы результаты улучшились с 7 до 8. (+1). В экспериментальной группе прирост выше и составляет с 8 до 12 (+4).

Анализ показателей подтягивания из виса на перекладине: у контрольной группы результаты улучшились с 8 до 9 (+1). В экспериментальной группе улучшение показателей выше и составляет с 8 до 11 (+3).

Как видно из результатов, представленных на диаграммах (рис. 1-3), наблюдаются значительные улучшения показателей у экспериментальной группы во всех проведенных тестах, что так же подтверждает эффективность проведенного исследования.

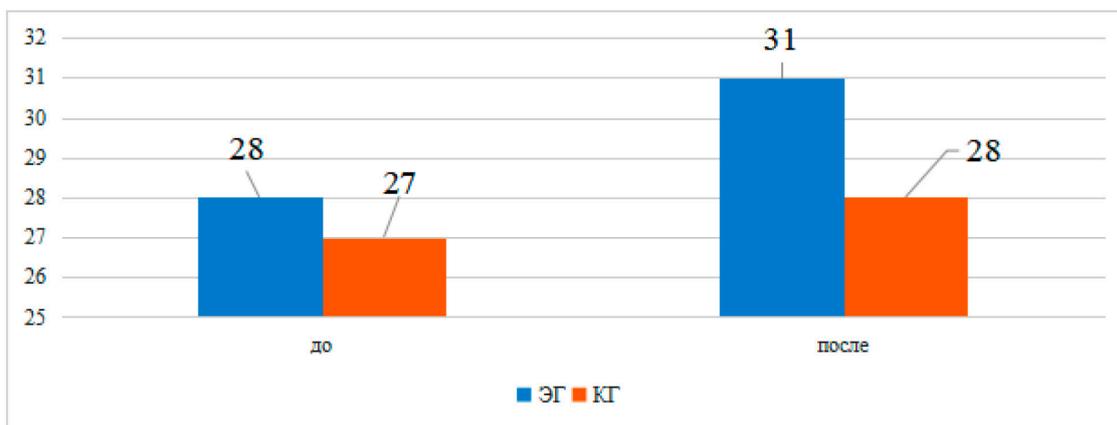


Рис. 1. Показатели кистевой динамометрии

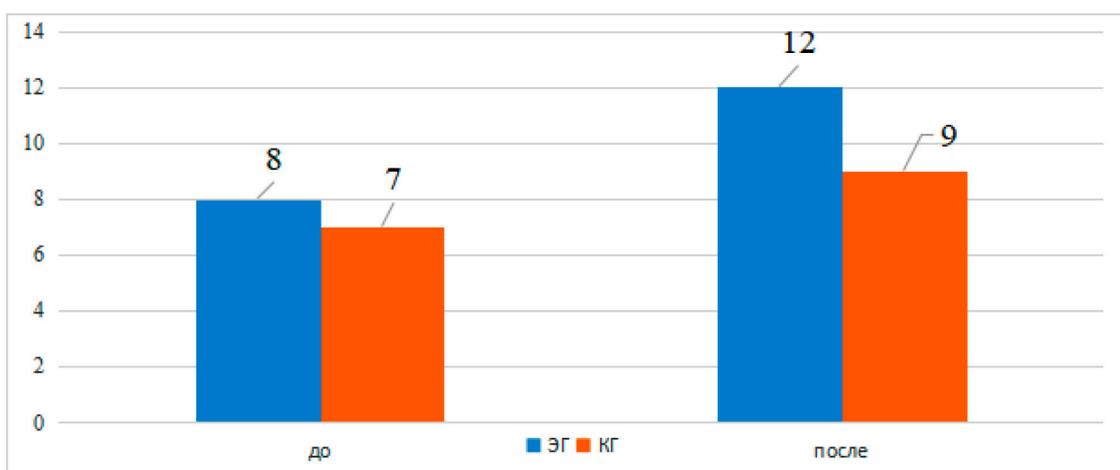


Рис. 2. Результаты исследования силовой выносливости

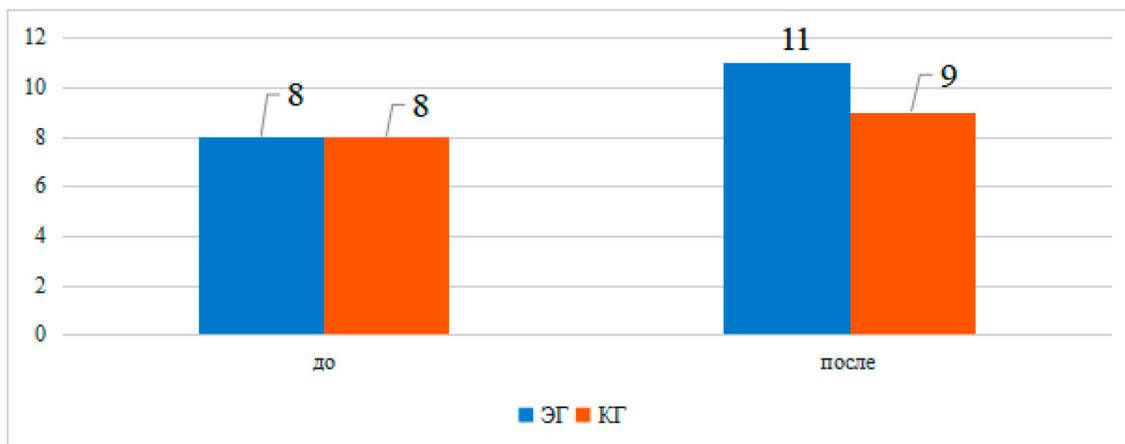


Рис. 3. Подтягивание из виса на перекладине

Сопоставление результатов заключительно-го тестирования контрольной и экспериментальной групп по контрольным упражнениям в средних арифметических величинах по t – критерию Стьюдента, показывают, что во всех четырех тестах статистически различия достоверны.

Составленный нами комплекс упражнений для развития силы и выносливости рук позволил увеличить физические показатели спортсменов. Для диагностики эффективности текущих средств и методов тренировок по мас-рестлингу проводились контрольные испытания на влияние физической подготовленности студентов, занимающихся мас-рестлингом. По результатам эксперимента выявлено, что наблюдаются значительные улучшения результатов экспериментальной группы во всех проведенных тестах, что является подтверждением эффективности проведенного исследования.

Таким образом, задачи исследования выполнены, цель достигнута, гипотеза подтвердилась.

Список литературы

1. Алексеев В.Н. Совершенствование специальной скоростно-силовой подготовленности студентов занимающихся мас-рестлингом // Актуальные вопросы развития и научно методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия): Материалы всероссийской научной конференции с международным участием. Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта / Под общей редакцией И.И. Готовцева. 2017. С. 31-32.
2. Колодезников Д.М., Алексеев В.Н. Тренажерное устройство для развитие технико-тактических действий школьников в мас-рестлинге // Международный студенческий научный вестник. 2022. № 6. С. 86. 56
3. Кудрин Е.П. Развитие технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мас-рестлинге с применением технического средств: дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2017. 196 с.
4. Логинов В.Н. Мас-рестлинг – как один из видов атлетической гимнастики в республике Саха (Якутия) // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой отечественной войне. Хабаровск: Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2015. С. 139-141.

5. Логинов В.Н. Особенности и виды тяги в мас-рестлинге // Актуальные вопросы развития и научно-методического обеспечения национальных видов спорта и народных игр Республики Саха (Якутия): материалы всероссийской научной конференции с международным участием. Верхневиллюйск: ЧГИФКиС, 2017. С. 216-217.

СПОРТ КАК СОСТАВЛЯЮЩЕЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ НАРОДОВ

Леонтьев Д.И., Адамова Л.К.

Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта, Чурапча,
e-mail: leontiev7000@mail.ru, aina.ad@mail.ru

Спорт в современном мире стал выступать в роли влиятельной среды, способной как консолидировать, так и разъединять большие группы людей. Фактически любые международные соревнования сегодня рассматриваются сквозь призму политики, о состязания спортсменов воспринимаются как состязания народов и государств. Командные соревнования на стадионах или зрелищные поединки на борцовских коврах или рингах с участием представителей различных культур, как правило, прямо или косвенно рассматриваются сквозь призму этничности.

Национальная идентичность – феномен, которому в последнее время посвящают все больше научных исследований. Данное понятие тесно связано с социально-политической и культурной деятельностью современного общества. Оно используется как объединяющий фактор, создающий понятие единой нации, государства. Национальная идентичность может проявляться в организации быта, истории, культуре, традициях, языке, географическом положении определённого народа или группы народов [4].

Социальные науки спорт, в зависимости от подхода, рассматривают как площадку для построения национальных идентичностей. Многие исследователи называют спорт сред-