

Развитие выносливости невозможно без правильного восстановления и питания:

– питание: важно следить за сбалансированным рационом, включающим углеводы, белки и жиры. Употребление достаточного количества воды также играет ключевую роль;

– восстановление: растяжка, массажи и активные восстановительные тренировки помогут избежать травм и ускорят восстановление после нагрузок [2, с. 83—89].

В процессе развития выносливости у девушек 13—14 лет, занимающихся хоккеем на траве необходимо использовать разнообразные методические приемы:

- применение необычных исходных упражнений (бег спиной вперед);
- зеркальное выполнение упражнений (левой рукой для правшей);
- изменение скорости и темпа движения (ускоренный бег);
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнения (уменьшенная площадка для игр);
- смена способов выполнения действия (разными способами);
- осложнения упражнений дополнительными движениями;
- изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях (проведение встреч с разными партнерами);
- выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях [3, с. 112].

Изменение нагрузок, направленных на развитие выносливости, идет по пути повышения координационных трудностей, с которыми должны справляться занимающиеся.

Заключение. Хоккей на траве — динамичный и требующий высокой физической подготовки вид спорта. В возрасте 13—14 лет девушки находятся в критически важной фазе роста и развития, что делает этот период идеальным для формирования их физической базы, особенно выносливости.

Развитие выносливости в данном возрасте требует комплексного подхода. Комбинирование аэробных и силовых тренировок с игровыми элементами и правильным восстановлением создаст прочную основу для успешной спортивной карьеры. Важно помнить, что каждый спортсмен индивидуален, поэтому программы тренировок должны адаптироваться под конкретные потребности и уровень подготовки девочек.

Список цитируемых источников:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 2-е изд. — М. : Академия, 2003. — 481 с.
2. Актуальные вопросы развития школьного спорта : материалы Всероссийской науч.-практ. конф., Екатеринбург, 22 ноября 2022 г. — Екатеринбург : Уральский гос. ун-т ; редкол.: Л. А. Рапопорт (гл. ред.) [и др.]. — Екатеринбург : УрГУ, 2022. — 101 с.
3. Федотова, Е. В. Хоккей на траве / Е. В. Федотова. — М. : Физкультура и спорт, 2005. — 279 с.

УДК 796.616.073

Е. Д. Родобольский, А. Н. Малявко

Учреждение образования «Средняя школа № 9 г. Барановичи», Республика Беларусь

Научный руководитель
Н. Н. Филимонов

ВОСПИТАНИЕ ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Введение. Проблема воспитания молодых людей, развитие у них патриотических чувств и национального самосознания являются частью государственной политики. В принятых нормативных документах делается акцент о необходимости усиления патриотического воспитания граждан, формирования целостной государственно-патриотической системы [1].

Стало очевидным, что решение множества проблем в воспитании во многом зависит от уровня сформированности у подрастающего поколения гражданской позиции, потребности в духовно-нравственном совершенствовании, уважении к историко-культурному наследию своего и других народов, проживающих на территории Беларуси.

В связи с этим приоритетным направлением и составной частью образовательного процесса обучающихся ГУ «СШ № 9 г. Барановичи» является гражданско-патриотическое воспитание подрастающего поколения.

Основная часть. Цель исследования — разработать и теоретически обосновать педагогическую технологию воспитания гражданско-патриотических качеств школьников средствами физической культуры и спорта.

В ходе исследования нами разработана технология воспитания гражданско-патриотических качеств обучающихся средствами физической культуры и спорта, которая рассматривается как совокупность закономерных, функционально связанных компонентов, составляющих определенную целостную систему.

Выделение компонентов технологии позволило разбить ее на блоки: целевой, содержательный, технологический, результативный, которые позволяют представить процесс воспитания гражданско-патриотических качеств школьников средствами физической культуры и спорта как единое целое, обеспечивающее взаимосвязь его основных компонентов.

Целевой блок включает цель, задачи и принципы, лежащие в основе процесса воспитания гражданско-патриотических качеств обучающихся средствами физической культуры и спорта. При этом компоненты данного блока выступают основой определения содержания, основных методологических и методических подходов к воспитанию гражданско-патриотических качеств школьников.

Первым структурным элементом данного блока является цель, определяемая как воспитание у обучающихся активной позиции, патриотизма, средствами физической культуры и спорта.

В качестве задач воспитания гражданско-патриотических качеств обучающихся мы рассматриваем:

- приобщение молодежи к реализации молодежных спортивно-патриотических инициатив;
- организация патриотических акций, флешмобов, встреч, спортивных мероприятий;
- организация образовательных лекториев, круглых столов для подготовки лидеров в системе физического воспитания;
- внедрение инновационных форм двигательной активности молодежи [2].

Решение задач определяется рядом принципов, на которых основывается стратегия воспитания гражданско-патриотических качеств обучающихся.

Содержательный блок включает в себя следующие направления деятельности: гражданско-патриотическое воспитание; военно-патриотическое воспитание идейно-политическое воспитание нравственное национальное и интернациональное воспитание.

Технологический блок воспитания гражданско-патриотических качеств обучающихся включает: методы воспитания, средства, формы.

К эффективным средствам совершенствования работы по патриотическому воспитанию молодежи, развитию духовно-нравственных и патриотических качеств можно отнести краеведческую деятельность: походы по родному краю, рейды поисковых отрядов, встречи со старожилами, экскурсии по историческим и мемориальным местам, конференции краеведов. Применение в образовательном процессе воспитательного потенциала краеведения играет положительную роль: обогащает учащихся новыми знаниями об историко-культурных достижениях народа, поддерживает их интерес к этой тематике, что, в свою очередь, меняет к лучшему ценностную шкалу личности и способствует упрочению в мировоззрении патриотических идеалов.

При проведении мероприятий необходимо учитывать организационные и методические аспекты. Так, организационная деятельность включает:

- организацию мониторинга патриотического воспитания молодежи;
- создание банка данных современных форм работы по патриотическому воспитанию;
- разработку критериев оценки эффективности работы по патриотическому воспитанию;
- разработку анкет, опросников по изучению ценностных ориентаций, интересов и потребностей молодежи;
- организацию и проведение семинаров, учебы актива по актуальным проблемам патриотического воспитания молодежи;
- анализ состояния и содержания наглядной агитации: стендов, информационных бюллетеней, тематической печатной продукции;
- организацию информационной поддержки: размещение материалов патриотической направленности в СМИ, выступления на местном радио, телевидении.

В свою очередь, методическая деятельность направлена на:

- разработку тематики и содержания выступлений информационной группы в молодежных аудиториях;
- организацию работы патриотических клубов;
- разработку тематики и содержания молодежных акций в поддержку государственной внутренней и внешней политики;
- организацию и проведение конкурсов молодежных патриотических проектов [2].

Таким образом, выбор форм средств и методов работы по патриотическому воспитанию молодежи зависит прежде всего от ее интересов и потребностей, уровня подготовки организаторов воспитательного процесса, специфики учреждения образования, воспитательной среды.

Пот нашему мнению формированию гражданско-патриотических ценностей обучающихся спортивно-педагогического класса будет способствовать реализация комплекса педагогических условий:

- самоидентификации личности как части целого — рода и народа;
- понимание обучающимися роли событий страны в личной жизни и биографии конкретных людей;
- осмысление себя как творца действительности, а, следовательно, сегодняшнего и завтрашнего дней страны;
- упрочения в системе ценностей школьников позиций героизма и активного патриотизма.

Названные условия направлены на решение единой цели и в своей совокупности логически взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Практическое воплощение технологии воспитания гражданско-патриотических качеств школьников средствами физической культуры и спорта призвано сформировать следующие компоненты: потребностно-мотивационный; когнитивно-интеллектуальный; эмоционально-чувственный; поведенческий и волевой.

Каждый компонент нами рассматривается как подсистема, интегрирующая в себе комплекс составляющих ее элементов и выполняющая определенные функции.

Результативный блок модели воспитания гражданско-патриотических качеств обучающихся в образовательном процессе учреждений образования определяет непосредственно его результат.

Методы оценки эффективности технологии: анкетирование, письменный опрос и тестирование школьников, которые определяются критериями оценивания результатов воспитательной деятельности обучающихся.

Заключение. Предлагаемая технология представляет собой поэтапный циклический процесс, обеспечивающий воспитание гражданско-патриотических качеств обучающихся. В содержании технологии заложены достаточные возможности по воспитанию гражданско-патриотических качеств школьников средствами физической культуры и спорта. Результативность воспитания гражданско-патриотических качеств обучающихся средствами физической культуры и спорта, на наш взгляд, зависит не только от отдельных методов, средств и организационных форм, но и от их единства, возникающего, благодаря их направленности на достижение поставленных целей.

Разработанная нами технология позволяет отобразить сущность данного процесса, а также конкретизировать механизм воспитания гражданско-патриотических качеств обучающихся средствами физической культуры и спорта.

Список цитируемых источников

1. Быков, А. К. Формирование патриотического сознания молодежи / А. К. Быков // Педагогика: научно-теоретический журнал. — 2010. — № 9. — С. 10—20.
2. Зубко, Д. П. Современные аспекты воспитания патриотизма и гражданственности / Д. П. Зубко // Проблемы воспитания. —* 2005 — № 1 — С. 12—16.

УДК 796.011.2

К. О. Садовская

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

*Научный руководитель
Н. И. Филимонова*

ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение. На сегодняшний день в Республике Беларусь создаются все условия для развития молодежного волонтерского движения, направленного на воспитание чувства взаимопомощи, реализации молодежных инициатив, что способствует снижению вовлечения молодежи в антиобщественные организации.

Приобретая опыт волонтерства во время обучения в университете, студенты знакомятся с ее формой и содержанием, учатся работать в команде волонтеров при использовании педагогических технологий в социальной сфере, в том числе в образовательной среде, овладевают приемами эффективной групповой и индивидуальной коммуникации, практическими навыками использования различных педагогических технологий в волонтерской деятельности.

Волонтеры рассматривают свою деятельность как инструмент социального, культурного, экономического и экологического развития. Совместная деятельность волонтеров осуществляется, как правило, в рамках разного рода ассоциаций, способствует реализации основных человеческих потребностей на пути строительства более справедливого и мирного общества, более сбалансированному экономическому и социальному развитию, созданию новых рабочих мест и новых профессий.

Сущность волонтерской деятельности нашла свое отражение в педагогической науке. Тенденция «социализации» педагогики и «педагогизации» социальной помощи, в том числе и акций благотворительности, практических проявлений милосердия со временем развивалась, получала научное осмысление и практическое подтверждение. В результате социальная работа, главной задачей которой является оказание помощи и поддержки нуждающимся с целью повышения их благополучия в обществе, стала «наукой и профессией», а в педагогике выделилась «идущая» ей навстречу наука и практика — социальная педагогика [1].

Основная часть. Контент-анализ проблемы исследования позволил выявить ведущие мотивы для вступления в ряды добровольцев: