

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

Государственное автономное учреждение Ямало-Ненецкого автономного
округа «Центр спортивной подготовки»

Сборник инновационных идей и инициатив
в сфере физической культуры и спорта
Ямало-Ненецкого автономного округа по итогам конкурса

От инновационных (креативных) идей к проекту

From innovative (creative) ideas to the project

Салехард 2020

Редакционная группа сборника:

Плеханова Е.В. – заместитель директор по научно-методической работе государственного автономного учреждения Ямало-Ненецкого автономного округа «Центр спортивной подготовки», г. Салехард

Глубоких О.А. – начальник отдела организационно-методической работы по подготовке спортивного резерва государственного автономного учреждения Ямало-Ненецкого автономного округа «Центр спортивной подготовки», г. Салехард

Жукова В.Н. – инструктор-методист отдела экспериментальной инновационной деятельности и мониторинга государственного автономного учреждения Ямало-Ненецкого автономного округа, г. Салехард

Баскакова О.А. – заведующий методическом кабинетом муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва «Альтис» муниципального образования город Ноябрьск

Морозова Е.В. – директор муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Фаворит», г. Салехард

Абрамов Э.Н. – доцент высшей школы физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Югорский государственный университет», канд. биол. наук, г. Ханты-Мансийск

Сборник согласован с департаментом физической культуры и спорта Ямало-Ненецкого автономного округа и рекомендован к изданию. Редакционная группа оставляет за собой право отбора материалов и отказа в публикации при отсутствии согласия на публикацию и размещение материалов в сети Интернет.

Содержит материалы, представляющие собой обмен практическим опытом по реализации инновационных идей и инициатив, проектов в муниципальных образованиях Ямало-Ненецкого автономного округа. В материалах актуализируются: основы здоровьесбережения участников, сопровождение личности в физкультурно-спортивном процессе, работы межведомственного и межотраслевого взаимодействия в социуме.

Сборник представляет интерес для специалистов и руководителей физкультурно-спортивных организаций Ямало-Ненецкого автономного округа, а также для лиц, заинтересованных в сотрудничестве по вопросам реализации инновационной деятельности в сфере физической культуры спорта.

Уважаемые коллеги!

Желаю Вам не останавливаться в своем позитивном устремлении и поступательном продвижении на передовую отрасли.

В сфере физической культуры и спорта Ямала работает звездный состав творческих личностей, подлинных профессионалов.

Пусть же Вас не покидает вдохновение и инновационный накал.

С надеждой на развитие взаимодействия!



Ваш, Эдуард Абрамов

Уважаемые друзья!

Этот сборник подтверждение того, что в сфере физической культуры и спорта Ямала работают творческие специалисты, таланты и генераторы идей. Спасибо за работу, за открытость.

Желаю не останавливаться на достигнутом, идти вперед с позитивом, у вас обязательной все получится!!!

С огромным уважением к вам,
вашей профессиональной деятельности



О.А. Глубоких

Уважаемые коллеги!

Возможно этот сборник станет для вас тем плечом, которое поможет реализовать революционные инициативы и грандиозные проекты в сфере физической культуры и спорта, подвигнет идти на определённый риск и снимет инновационные барьеры.

Желаю, чтобы все поставленные цели становились вашими победами, а идеи обязательно признавались лучшими и давали высокий результат вашей профессиональной деятельности.

Бесконечный путь саморазвития и самосовершенствования!



С уважением, Жукова Вероника Николаевна

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Опыт организации экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта на территории Ямало-Ненецкого автономного округа.....	4
2.	О конкурсе инновационных идей и инициатив в Ямало-Ненецком автономном округе.....	10
3.	О применении коллаборативных технологий в сфере физической культуры и спорта на Ямале	14
4.	Креативная (инновационная) инициатива «СПОРТИВНОЕ СОДРУЖЕСТВО»	16
5.	Подрывная (инновационная) идея «Применение инновационных методов предметной подготовки в художественной гимнастике»	18
6.	Об оптимизации активности людей старшего и пожилого возраста	20
7.	Устойчивая (инновационная) идея «ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»	22
8.	Инновационный (экспериментальный) проект «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ»	24
9.	Процессная (инновационная) идея «КАКИЕ НАШИ ГОДЫ».....	27
10.	Использование IT – технологий в тренировочном процессе.....	30
11.	Проект «САМАЯ ГЛАВНАЯ ПОБЕДА – ПОБЕДА НАД СОБОЙ»	31
12.	Архитектурная (инновационная) идея «ОНЛАЙН-ШКОЛА «АРКТУР»	33
13.	Социальная (экспериментальная) инициатива «Развитие водного туризма в г. Салехард»	34
14.	Список источников	35

УДК 304

АБРАМОВ Э.Н., ГЛУБОКИХ О.А. (ФГБУ ВО «Югорский государственный университет», г. Ханты-Мансийск, ГАУ ЯНАО «Центр спортивной подготовки, г. Салехард)

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ
И ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ТЕРРИТОРИИ ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА¹

Experience in organizing experimental and innovative activities in the field of physical culture and sports in the Yamalo-Nenets autonomous district

Ключевые слова: экспериментальная и инновационная деятельность, сфера физической культуры и спорта, Ямало-Ненецкий автономный округ

Создание условий для осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в Ямало-Ненецком автономном округе (далее - автономный округ, ЯНАО) и внедрение достигнутых результатов в практику осуществляются в соответствии с:

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (подпункт 9.5 пункта 1 статьи 8);
- Законом ЯНАО от 27 апреля 2011 года № 34-ЗАО «О развитии инновационной деятельности в Ямало-Ненецком автономном округе»;
- Порядком осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Минспорта России от 30 сентября 2015 года № 914 «Об

¹ Данная статья опубликована в Сборнике материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию УралГУФК «Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития» (г. Челябинск, 27-28 октября 2020 года, стр. 206

утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта»;

– Методическими рекомендациями Минспорта России по созданию субъектами Российской Федерации условий для осуществления экспериментальной (инновационной) деятельности в области физической культуры и спорта, и внедрения достигнутых результатов в практику (письмо Минспорта России от 2 февраля 2016 года № ВМ-ДК -10/559);

– постановлением Правительства ЯНАО от 6 марта 2017 года № 146-П «Об организации проектной деятельности в исполнительных органах государственной власти Ямало-Ненецкого автономного округа»;

– приказом департамента по физической культуре и спорту ЯНАО от 3 июня 2019 года № 150-О «Об утверждении Порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта на территории Ямало-Ненецкого автономного округа».

Координацию, организационно-методическое и информационно-аналитическое обеспечение экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта на территории автономного округа осуществляет Государственное автономное учреждение ЯНАО «Центр спортивной подготовки» (далее – ГАУ ЯНАО «ЦСП») в соответствии с уставом и государственным заданием.

В 2018 году в структуре ГАУ ЯНАО «ЦСП» создано самостоятельное структурное подразделение – отдел экспериментальной и инновационной деятельности и мониторинга – непосредственно осуществляющее полномочия по организации и осуществлению экспериментальной и инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта на территории автономного округа.

На официальном сайте ГАУ ЯНАО «ЦСП» создана и поддерживается в актуальном состоянии тематическая рубрика «Экспериментальная и инновационная деятельность».

Вопрос организации и осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта на территории автономного округа рассмотрен на заседании коллегии департамента по физической культуре и спорту автономного округа (18-19 ноября 2019 года, город Муравленко).

Во исполнение решений коллегии подготовлен и представлен на рассмотрение проект приказа департамента по физической культуре и спорту автономного округа «О составе Координационного совета при департаменте по физической культуре и спорту автономного округа по экспериментальной и инновационной деятельности»,

В помощь новаторам письмом ГАУ ЯНАО «ЦСП» от 30 января 2020 года № 3201-15/272 в органы местного самоуправления муниципальных образований автономного округа направлены методические рекомендации «Об организации экспериментальной и инновационной деятельности в автономном округе».

Подготовлены и представлены предложения по усилению инновационного компонента в содержании, критериях и показателях оценки конкурса профессионального мастерства среди специалистов в области физической культуры и спорта автономного округа «Спортивный Олимп».

Во взаимодействии с Региональным институтом развития образования автономного округа в июне 2020 года проведен региональный вебинар, посвященный развитию физкультурно-спортивных новаций и поддержке носителей инновационного опыта в автономном округе.

Кроме того, планируется апробировать такие форматы, как региональный дискуссионный форум «Инновации в сфере физической культуры и спорта Ямала» и др.

Разработан комплекс дополнительных мер, направленных на создание условий для осуществления экспериментальной и

инновационной деятельности в области физической культуры и спорта на территории автономного округа и внедрения достигнутых результатов в практику, на 2021 год. Он предполагает:

- усиление инновационного компонента в требованиях к соискателям грантов, предоставляемых в соответствии с постановлением Правительства ЯНАО от 13 сентября 2019 года № 1006-П «О предоставлении грантов в сфере физической культуры и спорта в Ямало-Ненецком автономном округе»;

- включение мер поддержки физкультурно-спортивных новаций в региональные программы развития видов спорта, а также в муниципальные программы развития физической культуры и спорта;

- проведение курсов повышения квалификации, методических мероприятий для работников физической культуры и спорта автономного округа по вопросам организации и осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта;

- проведение дискуссионных и экспертных площадок, включение номинации «Экспериментальная и инновационная деятельность» в региональные отраслевые конкурсы, в том числе конкурсы профессионального мастерства;

- учет фактов участия в экспериментальной и инновационной деятельности в процессе аттестации кадров, представлении работников отрасли к ведомственным наградам, при распределении стимулирующей части фонда оплаты труда;

- создание на базе ГАУ ЯНАО «ЦСП» рабочей группы по вопросам развития экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта на территории автономного округа.

Также предполагается вынести на обсуждение спортивной общественности автономного округа вопрос установления статусного звания «Тренер-исследователь» для представителей тренерского состава,

активно участвующих в экспериментальной и инновационной деятельности.

Кроме того, проводятся консультации по вопросам возможного включения автономного округа в ряд действующих федеральных экспериментальных (инновационных) площадок в области физической культуры и спорта.

Основные компоненты реализуемой в автономном округе региональной модели создания условий для осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в автономном округе и внедрения достигнутых результатов в практику:

1) координация инновационной деятельности (функционирование Координационного совета по экспериментальной и инновационной деятельности, определение региональных приоритетов инновационной деятельности, установление критериев эффективности инновационной деятельности в области физической культуры и спорта и др.);

2) формирование готовности кадров к инновационной деятельности (курсы повышения квалификации, семинары, вебинары, консультации, стажировки, методические рекомендации и др.);

3) выявление и экспертиза инновационного опыта (в ходе мониторинга инновационной деятельности, в ходе отраслевых смотров-конкурсов, в процессе контрольных мероприятий, в процессе аттестации кадров и др.);

4) официальное признание инновационного опыта и его ценности для региона (присвоение статуса «Региональная экспериментальная или инновационная площадка», включение в перечень региональных экспериментальных или инновационных площадок);

5) мотивирование, стимулирование и поддержка инновационной деятельности и участников данной деятельности (региональные гранты,

формирование рейтинга инновационной активности, учёт в рамках отраслевых конкурсов, учет в рамках аттестации кадров, учет в рамках применения форм поощрения, учет в рамках отраслевой системы оплаты труда, учет в рамках аккредитации спортивных федераций и др.);

б) обобщение, распространение и внедрение инновационного опыта (раздел «В помощь новаторам» на сайте ГАУ ЯНАО «ЦСП», публикации, информационные материалы, мастер-классы, авторские школы тренеров, конференции, инновационные форумы, салоны, выставки, дискуссионные площадки и др.).

Таким образом, к сегодняшнему дню в сфере физической культуры и спорта ЯНАО сложилась инновационная инфраструктура, позволяющая выявлять, стимулировать и развивать ценный инновационный опыт и применять меры поддержки к его носителям.

О КОНКУРСЕ ИННОВАЦИОННЫХ ИДЕЙ И ИНИЦИАТИВ
В ЯМАЛО-НЕНЕЦКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ

About the contest of innovative ideas and initiatives in the Yamalo-Nenets
autonomous district

Ключевые слова: экспериментальная и инновационная деятельность, сфера физической культуры и спорта, инновационные идеи и инициативы, Ямало-Ненецкий автономный округ

В соответствии с приказом департамента по физической культуре и спорту Ямало-Ненецкого автономного округа от 05.03.2020 № 55-О проведен заочный конкурс инновационных идей и инициатив в сфере физической культуры и спорта на территории автономного округа (далее – Департамент, автономный округ, Конкурс).

Конкурс проводился в целях повышения инновационной активности субъектов физической культуры и спорта, действующих на территории автономного округа, совершенствования инновационной и экспериментальной деятельности в сфере физической культуры и спорта по актуальным направлениям, сформированным в логике реализуемых федерального и регионального проектов «Спорт – норма жизни».

Для участия в конкурсе представлены 8 заявок от физкультурно-спортивных, общественных организаций, действующих на территории автономного округа. В рамках конкурсных направлений (5 номинаций) заявки распределились следующим образом: детско-юношеский спорт и подготовка спортивного резерва - 2, массовый спорт - 4, информационно-технологические инновации в спорте - 2, оставшиеся 2 номинации

(«Чистый и здоровый спорт», «Физическая культура и спорт на селе») не нашли претендентов.

Экспертизу конкурсных материалов проводила группа экспертов из числа специалистов департамента по физической культуре и спорту автономного округа, работников государственного автономного учреждения Ямало-Ненецкого автономного округа «Центр спортивной подготовки», региональных общественных организаций, работников спортивных школ городов Салехард, Ноябрьск. Состав конкурсного жюри утвержден приказом департамента по физической культуре и спорту автономного округа.

В номинации «Детско-юношеский спорт и подготовка спортивного резерва» заявки были ориентированы на:

– динамичное освоение двигательных умений и навыков и развитие физических качеств у юных спортсменов посредством заимствования и включения в тренировочный процесс средств (специализированного инвентаря и оборудования) из иных видов спорта; в частности, авторами заявки предложены разработки фрагментов занятий с применением набора физических упражнений, оригинально сочетающих в себе средства и приемы из нескольких видов спорта;

– создание коллабораций между тренерами и спортсменами разных отделений, направленных на рост подготовленности и спортивных результатов, а также развитие коммуникаций; авторами заявки проиллюстрирован оригинальный механизм продуктивного горизонтального партнерства.

Содержание заявок по направлению «Массовый спорт» состоит в создании позитивной возрастосообразной среды, развитие различных форм социальных коммуникаций, в том числе посредством участия граждан старшего поколения в проводимых физкультурных и спортивных мероприятиях для демонстрации личных достижений, обмена

информацией о сформированных умениях, развитии физических кондиций, улучшении общих показателей здоровья, обогащении ресурсов организма.

В номинации «Информационно-технологические инновации в спорте» заявки сосредоточены на решении актуальной проблемы дистанционного взаимодействия между участниками тренировочного процесса, а также на новых возможностях использования компьютерной техники и IT-технологий в физкультурно-спортивной деятельности организации.

Члены конкурсного жюри отметили, что представленные заявки, в основном, соответствуют установленным критериям. Так, критерию «Актуальность, востребованность идеи» соответствует 80 % заявок, «Системность в решении конкретной проблеме» - 60 %, «Реалистичность» - 95 %, «Практическая значимость» - 90 %, «Оригинальность, самостоятельность суждений» - 51 %, «Новизна» - 25 %, «Творческий подход» - 53 %, «Стиль, язык изложения» - 45 %, «Качество оформления презентаций» - 30 %.

В целом, анализ конкурсных материалов свидетельствует о положительной динамике в освоении представителями сферы физической культуры и спорта автономного округа методологии инновационной деятельности.

Вместе с тем конкурс позволил выявить ряд проблем в теоретико-методической готовности профессионального сообщества к инновационному проектированию. В частности, наибольшие затруднения вызывают:

- дифференциация инновационных и иных видов проектов в области физической культуры и спорта (социальных, образовательных и др.);
- идентификация инновационного компонента (новшества) в собственной практике, а также в разрабатываемых проектах;

- методически грамотное обоснование и логически выстроенное изложение оригинальной (творческой, инновационной) мысли, идеи, рационализаторского предложения;

- подготовка презентационных материалов по инновационному проекту.

Промежуточные итоги результатов оценивания конкурсных работ были обсуждены конкурсным жюри на онлайн-заседании, организованном ГАУ ЯНАО «Центр спортивной подготовки».

При подведении итогов конкурса эксперты высказали мнение о необходимости:

- продолжения работы по формированию готовности тренерского состава и иных специалистов сферы физической культуры и спорта автономного округа к разработке и участию в инновационных проектах;

- расширения линейки форматов, направленных на продвижение и развитие инновационной деятельности в области физической культуры и спорта в автономном округе;

- формализации лучших (передовых) практик в сфере физической культуры и спорта автономного округа посредством присвоения их авторам (носителям, разработчикам, исполнителям) статуса региональных экспериментальных (инновационных) площадок;

- вовлечения в инновационное пространство автономного округа региональных спортивных федераций по видам спорта.

УДК 304

О.А. ГЛУБОКИХ (ГАУ ЯНАО «Центр спортивной подготовки»)

О ПРИМЕНЕНИИ КОЛЛАБОРАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ЯМАЛА

About the application of collaborative technologies in the sphere of physical culture and sport
Yamal

Ключевые слова: коллаборативные технологии, интегрированные коллаборативные платформы

Последовательное внедрение коллаборативных технологий, на основе интегрированных коллаборативных платформ.

Наиболее интересными представляются процессы гибридного обучения, требующие организации и поддержки, а также взаимодействия многих участников при работе в общем пространстве «по-новому»: активно, коллаборативно, смешано.

Как известно, один метод, даже если он очень совершенен, не способен до конца решить всего комплекса задач тренировочного процесса. Поэтому методы часто бывают представлены в разнообразных сочетаниях. В этих случаях они могут называться коллаборативными.

Соединение особенностей различных методов упражнений, позволяет во многих случаях обеспечить более полное соответствие методике занятий их содержанию, гибко регулировать нагрузку и отдых, более направленно воздействовать на определенные качества, умения, навыки, и таким образом целесообразно управлять их формированием и развитием.

В принципе возможны самые различные варианты коллаборативных черт, характеризующие отдельные методы: моменты стандартизации воздействий, могут сочетаться в различном порядке с их

варьированием, повторяемость нагрузки — с ее изменением, непрерывность одних фаз упражнения сменяться интервальной работой и т. д.

Опыт применения метода совмещенного обучения и метода изменения условий усложнения применяется тренерами МБУ «СШ «Витязь» и уже дает свой результат – предметная подготовка спортсменок поднялась на более высокий уровень.

УДК 304

КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ:
КАЗАКОВА А.И., МЕРКУЛОВА
В.М., МАМЕДОВ Я.А-ОГЛЫ
(Муниципальное бюджетное
учреждение «Спортивная школа
«Арктика» муниципального
образования город Надым)



Креативная (инновационная) инициатива «СПОРТИВНОЕ СОДРУЖЕСТВО»

Creative (innovative) initiative «COMMONWEALTH SPORTS»

Ключевые слова: синдромом стагнации, латентная потеря интереса к тренировкам

Актуальность инициативы состоит в том, что для успешного результата в спортивной деятельности, начиная с этапа начальной подготовки, у спортсмена должны быть хорошо развиты все двигательные и волевые качества.



Любой тренер в процессе длительной работы сталкивается с так называемым синдромом стагнации, когда в его методике не хватает разнообразия, новизны.

Это ощущают и воспитанники, что выражается в латентной или выраженной потере интереса к тренировкам и, что еще более важно, в снижении результативности. Очень полезно и эффективно в таком случае разнообразить тренировочный процесс, привести в него, на первый взгляд, не совместимые с основным видом спорта элементы.

Но самое главное – замещающие тренировки работают на спортивный результат: динамичные аэробные нагрузки тренируют выносливость

борцов, а борцовские акробатические элементы позволяют тренировать ловкость и координацию фитнес-спортсменок.

Использование различных методик в спортивной борьбе и фитнес-аэробике для быстрого и эффективного овладения менее развитыми двигательными качествами в данных видах спорта. Применение акробатических упражнений и упражнений для развития ловкости спортивной борьбы для воспитанниц отделения фитнес-аэробики, а также использование упражнений на развитие гибкости и выносливости фитнес-аэробики для воспитанников отделения спортивной борьбы.

Программа реализуется в течение трех и более месяцев с применением специфических (игровой, метод строго регламентированного упражнения и пр.) и общепедагогических (словесный, наглядный) методов физического воспитания.

Группа детей отделения «Фитнес-аэробика» один раз в неделю посещают занятия (90 мин.) в зале спортивной борьбы под руководством тренера спортивной борьбы.

Группа детей отделения «Спортивная борьба» один раз в неделю посещают занятия (90 мин.) в зале фитнеса под руководством тренера фитнес-аэробики.



По завершению тренировочного процесса занимающиеся сдают определенные контрольные нормативы, которые покажут эффективность данного инновационного метода работы.

УДК 304

О.В. ЧЕРЕПАНОВА (Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа «Витязь», г. Надым)

Подрывная (инновационная) идея
«ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДОВ ПРЕДМЕТНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ»

Disruptive (innovative) idea «APPLICATION OF INNOVATIVE METHODS OF SUBJECT
PREPARATION IN RHYTHMIC GYMNASTICS»

Ключевые слова: результативности спортсменок, метод совмещенного обучения, эффективное влияние на развитие

Повышение результативности спортсменок путем применения метода совмещенного обучения работе с предметами и развития координационных способностей.

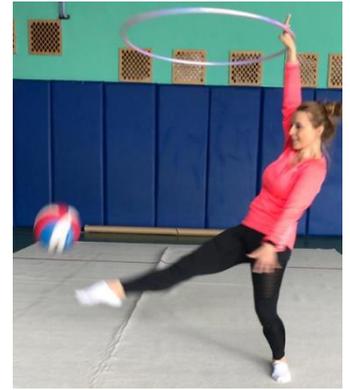
Метод изменения условий. После освоения основной формы движения изучаются, закрепляются и совершенствуются путём изменения условий их выполнения, к которым относятся базовые элементы



художественной гимнастики и акробатические элементы.

Метод усложнения условий. Применение предметов, методов и техник других видов спорта при осуществлении тренировочного процесса в художественной гимнастике. Например, игра в волейбол (пионербол) с использованием предметов художественной гимнастики вместо волейбольного мяча (перекидывание их через сетку). Или игра в баскетбол с баскетбольным мячом при одновременной непрерывной работе лентами всеми играющими. Несомненная польза для спортсменок-гимнасток при использовании данных методов очевидна.

Тренировки с несколькими предметами, различными по фактуре (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), в сочетании со сложными спортивными движениями, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии повышают силу, выносливость, гибкость спортсменок, и кроме того способствуют повышению и развитию координационных способностей, памяти, мышления, внимания и реакции у представительниц данного вида спорта.



Одна из особенностей художественной гимнастики заключается в возможности эффективного влияния на развитие эстетического воспитания, развитие памяти и внимания.

Для выполнения сложных структур двигательных действий гимнастке необходимо запоминать большой объем относительно независимых между собой движений.

Это предъявляет серьезные требования к двигательной памяти гимнасток, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и точность воспроизведения движения. Для эффективности тренировочного процесса, спортсмену необходимо четкое восприятие движений, от которого и будет зависеть его дальнейший результат.

Благодаря восприятию, основанному на зрительных ощущениях, спортсмен может оценить не только удаленность предмета и партнеров, но и проследить детали изучаемых и совершенствуемых движений и действий.

Внимание гимнастки к движениям, их деталям, координации движений, или иначе - отчетливость восприятия, во многом определяет успешность и совершенствование спортсмена в художественной гимнастике.

ОБ ОПТИМИЗАЦИИ АКТИВНОСТИ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Optimization of activity of older and elderly people

Ключевые слова: инновационный компонент, синергический подход, механизм индивидуализации, проектное конструирование

В данной статье представлены формы и методы инновационного подхода к организации и привлечению людей старшего и пожилого возраста к занятиям физкультурно-оздоровительного направления.

Инновационный компонент: Механизм индивидуализации - Центр спортивных мероприятий и физкультурно-массовой работы г. Ноябрьск представил проект «Второе дыхание». В рамках проекта осуществляется индивидуальное, комплексное сопровождение участников, через погружение различные виды деятельности с учетом состояние здоровья.

Индивидуализация физкультурно-спортивного процесса может осуществляться с учетом критериев здоровья занимающихся.

Инновационный компонент: Синергизм в оздоровительной работе - МАУ «ФОКЗ» г. Ноябрьск реализует проект «Тропа здоровья» в рамках которого будут проведены мастер-классы, лекции, мероприятия, которые привлекут в занятия активными видами деятельности не менее 300 жителей среднего и старшего возраста. Люди научатся технически правильно ходить, увидят результат от занятий, который проявляется в улучшении физического и психического здоровья и других показателях, вольются в сообщество любителей ходьбы и станут социально-активными, что поможет самореализации личности и закроет тот вакуум, который образовался в результате выхода на пенсию.

В данном проекте используется синергетический подход, заключающийся в выявлении возможностей объединения, кооперации и самоорганизации элементов систем с целью получения гораздо большего, чем при традиционных подходах, результирующего эффекта.

Инновационный компонент: Проектное конструирование - Проект активного долголетия средствами физической культуры и спорта «Какие наши годы!» Авторский коллектив Муниципального бюджетного учреждения физической культуры «Спортивно-оздоровительный комплекс «Олимп».

Участникам экспериментальной группы предлагаются для всестороннего физического развития занятия различными видами активности (плавание или аквааэробика, йога или лечебная гимнастика, скандинавская ходьба, бадминтон). Кроме этого, участники проекта «Какие наши годы!» получают консультации медиков, которые ведут системный мониторинг состояния их здоровья, дают групповые и индивидуальные рекомендации по физическим нагрузкам, правильному питанию и т.д.

Данная работа выстраивается на основе конструирования физкультурно-спортивных технологий, как проектной части методологической деятельности и основывается на знаниях различных типов, таких как: практико-методических, конструкторско-технических, научных)

УДК 304

КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ: О.С. СЫРОВА, О.А. МАКЕЕВА, С.А. ВЯТКИН
(Муниципальное автономное учреждение «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Здоровье» муниципального образования город Ноябрьск)

УСТОЙЧИВАЯ (ИННОВАЦИОННАЯ) ИДЕЯ «ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»

Sustainable (innovative) idea «PATH OF HEALTH»

Ключевые слова: физическая активность, работоспособность населения, улучшение здоровья

Здоровье нации – первостепенная задача нашего государства.

Научные исследования убедительно доказали, что низкая физическая активность является фактором риска развития хронических заболеваний, в то время как физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни, существенно улучшает здоровье, увеличивает продолжительность жизни и улучшает ее качество.

Говоря об актуальности нельзя не сказать о федеральных и региональных проектах, ориентированных на обеспечение активного долголетия граждан пожилого возраста, на вовлечение граждан всех возрастов в активную двигательную деятельность.

Это и национальные цели, и задачи, определенные Указом Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», национальный проект «Демография», Федеральным проект «Разработка и реализация программы системной поддержки граждан старшего поколения «Старшее поколение», аналогичным региональным проектом, проект «Спорт – норма жизни».

Скандинавская ходьба - это самый простой, доступный для людей всех возрастов и уровня физической подготовки способ обрести здоровье, бодрость и долголетие. Скандинавская ходьба – занятия на свежем воздухе,

вид физической активности, доступный круглый год, на любой поверхности, в любом возрасте. Имеющиеся исследования влияния занятий на здоровье человека доказывают, что занятия скандинавской ходьбой повышают физическую работоспособность населения, благоприятно сказываются на умственной деятельности, продлевают активное долголетие, способствуют снижению многих хронических заболеваний.

Работа предполагает организацию систематических занятий по скандинавской ходьбе с горожанами среднего и старшего возраста.

Занятия скандинавской ходьбой ранее на территории муниципального образования не проводились, для города это новая деятельность. Кроме того, актуализация данного вида физической активности именно для жителей среднего и старшего возраста, также является новым в современных реалиях.

«ТРОПА ЗДОРОВЬЯ» – это очень удобный в плане реализации проект. Он не требует значительных затрат на реализацию. На начальном этапе для желающих определиться необходимо иметь спортивный инвентарь, а именно палки для скандинавской ходьбы.

УДК 304

Л.Р. АНДРЕЕВА (Муниципальное автономное учреждение «Центр спортивных мероприятий и физкультурно – массовой работы» муниципального образования города Ноябрьск)

СОЦИАЛЬНЫЙ (ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ) ПРОЕКТ «ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ»

Social (experimental) the project «SECOND WIND»

Ключевые слова: развитие человеческого потенциала, здоровый образ жизни, погружение в различные виды деятельности

Одной из основных задач Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в РФ до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 05.02.2016 № 164-Р является привлечение граждан Российской Федерации, в том числе граждан старшего поколения, к занятиям физической культурой и спортом. Так как важными факторами развития человеческого потенциала, сохранения и укрепления здоровья граждан являются физическая культура и спорт, в связи, с этим растет необходимость создания условий, обеспечивающих возможность для граждан старшего поколения вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой.



Социально ориентированный проект «Второе дыхание» это большой комплекс услуг сферы физической культуры и спорта, включающий в себя посещение разнообразных фитнес направлений, оздоровительных направлений, а также посещение солевой комнаты, занятий шахматами, встреч со специалистами по вопросам укрепления и сохранения здоровья.

Специалистами разработана уникальная программа, которая учитывает особенности здоровья каждого участника проекта.

В рамках проекта осуществляется индивидуальное, комплексное сопровождение участников (пожилых людей), через погружение в различные виды деятельности с учетом состояния здоровья каждого участника.



Данный проект нашел большой отклик среди граждан старшего поколения, о чем свидетельствует большое количество желающих записаться в группу. В настоящее время число посетителей группы составляет 48 человек.

Содержание проекта построено таким образом, что участники тренировочного процесса в любой момент могут скорректировать виды физической и интеллектуальной активности, ориентируясь на состояние здоровья и личные предпочтения.

На начальном этапе работы по проекту все участники проходят диагностику и их тактико-технические характеристики заносятся в карту «Здоровья», которая сопровождает участника в период участия в проекте. С периодичностью раз в квартал проводятся повторные замеры и озвучиваются рекомендации участникам проекта.

Участники проекта, учитывая рекомендации медиков, по результатам диагностики выбирают занятия по следующим направлениям:

- йога;
- мягкий фитнес;
- суставная гимнастика;
- скандинавская ходьба;
- соленая комната.



Для обеспечения качественного проведения занятий в распоряжении участников проекта имеются: тренажерный и зеркальный залы, стадион, соленая комната, помещения для проведения встреч – консультаций со



специалистами и занятий по шахматам, спортивный зал для проведения фестиваля.

Учитывая возраст участников проекта, большое внимание уделяется системе восстановления физической работоспособности. Инструкторами предусмотрены упражнения, направленные на восстановление организма после тренировочных нагрузок в течение занятия, так и в завершении занятия.

Для эффективной реализации проекта имеется необходимое оборудование, но для внедрения новых направлений и возможности разнообразить спортивные занятия, групповые тренировки, необходимо приобретение спортивного оборудования (гимнастические коврики, болстеры, ленты, ремни, стэп платформы и т.д.)

КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ: РЯБЦЕВ А.В., ХУСАИНОВА А.Х.

(Муниципального бюджетного учреждения физической культуры «Спортивно-оздоровительный комплекс «Олимп» муниципального образования город Надым)

ПРОЦЕССНАЯ (ИННОВАЦИОННАЯ) ИДЕЯ «КАКИЕ НАШИ ГОДЫ!»

Process (innovative) idea «WHAT ARE OUR YEARS!»

Ключевые слова: активное долголетие, занятия физической культурой и спортом, авторская формула, индивидуальная программа оздоровления граждан

Идея продления активного долголетия средствами физической культуры и спорта сама по себе не нова. Бесспорно, спорт – один из самых важных факторов здоровья и долголетия человека. Но именно в последнее время данные проекты получили государственную поддержку и оформились в самостоятельное направление социальной политики.

Актуальность темы была задана Майским указом Президента РФ, в котором Владимир Путин поставил задачу к 2024 году увеличить число людей, занимающихся физкультурой и спортом, до 55% населения страны. И сегодня, при значительном росте средней продолжительности жизни, решение этой задачи невозможно без привлечения к систематическим занятиям физкультурой людей старшего возраста.

Суть идеи – продление этапа активного долголетия жителей города Надыма пенсионного возраста в процессе организованных занятий физической культурой и спортом.



Новизна – в рамках проекта предлагается авторская формула, включающая в себя правила и принципы конструирования индивидуальной

программы оздоровления граждан. Программа основана на принципах постепенного и последовательного прохождении всех стадий умеренной нагрузки с освоением всего огромного арсенала техники лечебной гимнастики, аквааэробики, ОФП, силовой тренировки, йоги, скандинавской ходьбы. Формирование групп происходит по возрастным критериям, с учетом диагноза и сопутствующих заболеваний. В группе учитываются индивидуальные возможности каждого. В тщательно подобранном



комплексе упражнений преобладают легкие общеоздоровительные движения с элементами растяжки и разработки суставов, что особенно полезно для людей пожилого возраста. Совместные занятия в группе способствуют повышению

самооценки, а также физической, психической и социальной адаптации.

Кроме этого, участники проекта «Какие наши годы!» получают консультации медиков, которые ведут системный мониторинг состояния их здоровья, дают групповые и индивидуальные рекомендации по физическим нагрузкам, правильному питанию.

Востребованность в данных услугах среди граждан пожилого возраста, особенно среди женской аудитории, высока и имеет тенденцию к росту. Связано это, прежде всего, с общемировым и общероссийским трендом «Быть молодым и здоровым модно». Немаловажную роль здесь играет также региональный аспект. На Ямале, в Надымском районе женщины, вышедшие на пенсию в возрасте 50 – 55 лет, как правило, полны сил, энергии, хорошо выглядят, следят за своим здоровьем, социально активны и не готовы вести жизнь классических пенсионеров – размеренную, замкнутую на узком круге бытовых забот и т.д. Они хотят общаться, заниматься спортом, обмениваться опытом в разных жизненных сферах, быть полезными окружающим.

Инновационный проект «Какие наши годы!» как раз и позволяет реализовать все это.

Параметры эффективности заключаются:

- ✓ в изменении основных показателей физического и психоэмоционального состояния участников группы.
- ✓ рост числа желающих присоединиться к занимающимся.

УДК 304

О.А. ГЛУБОКИХ (ГАУ ЯНАО «Центр спортивной подготовки»)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИТ – ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Using IT-technologies in training process

Ключевые слова: цифровая трансформация, ИТ-Технологии, цифровая трансформация, АИС Lsport, пробелы тренировочного процесса

Развитие цифровых технологий находит отражение в спортивной индустрии. ИТ-Технологии помогают спортсменам, тренерам и используются на тренировках и в подготовке спортсменов к соревнованиям, и для выполнения многих других целей.

«Онлайн-школа «Арктур» создана на базе Спортивной школы «Арктур»

г. Надым и предусматривает дистанционный способ обучения, что позволит заполнить пробелы в тренировочном процессе, при введении карантинных мероприятий, активированных дней, отпуска занимающихся.

Тренировочные занятия записываются на видео и размещаются в YouTube.

Суть идеи Центра развития физической культуры и спорта» (г. Надым) – вовлечение населения в систематические занятия спортом через популяризацию ВФСК «ГТО» как исторически основополагающей физкультурной программы, направленной на патриотическое воспитание молодежи.

Актуальным стало обсуждение цифровой трансформации, как абсолютного приоритета на Ямале.

По итогам работы секции была отмечена высочайшая актуальность заявленной проблематики, подчеркнута практическая значимость и научность обсуждаемых проблем.

КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ: КАТАЕВА Н.М., ШИРШИЛОВА Е.Г.

(Муниципальное бюджетное учреждение физической культуры «Центр развития физической культуры и спорта», город Надым)

Проект «САМАЯ ГЛАВНАЯ ПОБЕДА – ПОБЕДА НАД СОБОЙ»

Project «THE MOST IMPORTANT VICTORY - VICTORY OVER YOURSELF»

Ключевые слова: популяризация, ВФСК «Готов к труду и обороне», информационный ресурс

Проект предполагает – вовлечение населения в систематические занятия спортом через популяризацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как исторически основополагающей физкультурной программы, направленной на патриотическое воспитание молодежи посредством информационно-коммуникационных технологий.



Основная цель проекта: увеличения числа граждан, успешно сдавших нормы комплекса и получивших знаки отличия.

Новизна проекта заключается в возрождении системы комплекса ГТО в новом современном формате.

Реализация проекта «Самая главная победа – победа над собой» предполагает несколько основных

направлений:

1. Создание информационного ресурса для занимающихся и родителей МБУФК «ЦРФКиС» (мессенджеры, официальный сайт учреждения) для:

– размещения информационных материалов в виде емких содержательных сообщений (исторических справок о комплексе ВФСК «ГТО», спортивных достижениях наших соотечественников, в том числе во время ВОВ, рекордах современной молодежи и т.п.);

– проведения агитационной кампании «Подтянись к движению!»;

– возможной организации мотивационных флэш-мобов;

– размещения рейтинговых таблиц и т.п.

2. Непосредственное участие воспитанников и их родителей в выполнении нормативов комплекса ВФСК «ГТО».

3. Участие в различных конкурсных творческих мероприятиях (например, «Спортивные достижения моей семьи», «История одного рекорда» и т.п.).

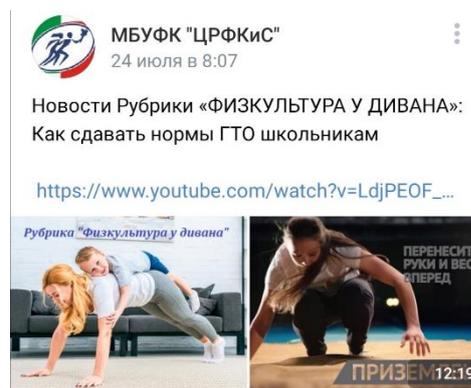
4. Подведение итогов: получение поощрений и знаков ВФСК «ГТО».

Ожидаемые результаты:

✓ Продвижение и пропаганда комплекса ГТО среди населения Надымского района (доля успешно сдавших ВФСК «ГТО» 49%).

✓ Вовлечение населения в движение ВФСК «ГТО» (более 600 человек).

✓ Рост числа полученных знаков отличия ВФСК «ГТО» (до 300 знаков).

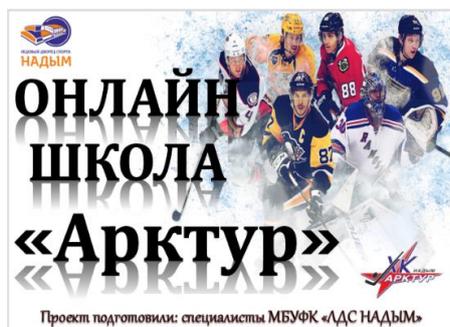


КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ: ЗИННАТУЛЛИНА С.Б., ЭЛИСАР Е.В., КОМНАТОВ С.А., ДУБОВОЙ Д.А., БОТВИН В.М. (муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа «Арктур» г. Надым)

АРХИТЕКТУРНАЯ (ИННОВАЦИОННАЯ) ИДЕЯ «ОНЛАЙН-ШКОЛА «АРКТУР»

Architectural (innovative) idea «ONLINE SCHOOL «ARKTUR»

Ключевые слова: дистанционное обучение, видеоканал, YouTube, «Онлайн-школа «Арктур»



Суть идеи - создание официального видеоканала МБУФК «ЛДС «Надым» посредством информационных технологий на базе YouTube, с формированием отдельного направления дистанционной работы «Онлайн-школа «Арктур». На данном Интернет-ресурсе будут собраны обучающие видео инструкции и тренировки по хоккею.

Данный способ дистанционного обучения предусмотрен для заполнения пробелов в тренировочном процессе, при введении карантинных мероприятий, активированных дней, отпуска занимающихся.

Так же «Онлайн-школа «Арктур» даст возможность привлечения населения всех возрастов к спорту, будь то вступление во взрослую любительскую команду, посещение соревнований в качестве болельщиков или посещение массовых катаний в Ледовом дворце. Таким образом, происходит процесс привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом.

Для тренерского состава и специалистов по спорту такая форма дистанционного обучения будет способствовать расширению опыта в работе и развитию творческого подхода к тренировочным занятиям.

КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ: А.Л. РУДКОВСКИЙ, Т.В. ИВАНОВА (Региональная общественная организация «Федерация спортивного туризма ЯНАО», г. Салехард)

СОЦИАЛЬНАЯ (ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ) ИНИЦИАТИВА
«РАЗВИТИЕ ВОДНОГО ТУРИЗМА В Г. САЛЕХАРД»

Social initiative «DEVELOPMENT OF WATER TOURISM IN SALEHARD»

Ключевые слова: массовый спорт, водный туризм, пластиковый понтон, водный причал

Активный отдых на воде – один из самых популярных видов времяпровождения граждан г. Салехард и жителей ЯНАО. К сожалению, данный вид туризма дорогостоящий и не все граждане способны иметь такое снаряжение.



Региональная общественная организация «Федерация спортивного туризма ЯНАО» является победителем конкурса с грантовой поддержкой в 2019 году, в связи с чем были приобретены необходимые водные суда: катамараны 2 – 6 штук, катамараны 4 – 6 штук и за счет собственных средств были приобретены каяки – 9 штук и катамараны 4 – 3 шт.



Таким образом, Федерация имеет необходимое количество водных судов для организации активного водного отдыха на р. Шайтанка г. Салехард.

Имеет возможность показывать отличный результат в соревнованиях разного уровня.

Конечным результатом инициативы будет являться подготовка жителей к участию в соревнованиях по спортивному туризму на водных дистанциях, привлечение к занятиям физической культурой и спортом.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Нормативные акты:

1. Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта/Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 сентября 2015 года № 914// КонсультантПлюс.

2. О предоставлении грантов в сфере физической культуры и спорта в Ямало-Ненецком автономном округе/постановление Правительства ЯНАО от 13 сентября 2019 года № 1006-П// КонсультантПлюс.

3. Методические рекомендации Минспорта России по созданию субъектами Российской Федерации условий для осуществления экспериментальной (инновационной) деятельности в области физической культуры и спорта, и внедрения достигнутых результатов в практику //письмо Минспорта России от 2 февраля 2016 года № ВМ-ДК -10/559.

Литература:

4. Абрамов Э.Н., Вырупаев К.В., Антонов Д.П. Координация и методическое обеспечение прикладной экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта //Вестник спортивной науки. – 2016. - №3. – С. 3-6.

5. Абрамов Э.Н., Антонов Д.П., Рахманский В.Л. Региональная инновационная инфраструктура в сфере физической культуры и спорта: Монография. – Курган: Изд-во Курганского госуниверситета, 2016. – 112 с.

6. Абрамов Э.Н. Об итогах работы субъектов Российской Федерации по созданию условий для осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта в 2016 году//Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. - № 3(15) – С. 3-13.

7. Ульянова И.С. Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников – 2015 Опубликовано в Молодой учёный №10 (90) май-2015 г.

8. Лапин А.Ю., Найданов Б.Н., Абрамов Э.Н., Вырупаев К.В. О реализации субъектами Российской Федерации полномочий по созданию условий для осуществления экспериментальной и инновационной деятельности //Вестник спортивного резерва. - 2017. - № 2. – С. 150-158.

Интернет-ресурс:

9. Раздел «Экспериментальная и инновационная деятельность в области физической культуры и спорта» официального сайта Министерства спорта Российской Федерации: <https://minsport.gov.ru/activities/science/eksperimental/>.

10. Раздел «Экспериментальная и инновационная деятельность» официального сайта Федерального центра подготовки спортивного резерва: <http://fcpsr.ru/mc/exid.html>.

11. Официальный сайт Инновационного центра Олимпийского комитета России: <https://www.icroc.ru/>.

12. Официальный сайт Центра спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд Департамента спорта города Москвы: <http://cstsk.ru/index.php>.