



Министерство спорта РФ
ФГБУ ПОО ГУОР Г. ИРКУТСКА



ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И СПОРТ В ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ

Бюлетень № 15

Федеральному государственному
бюджетному учреждению
профессиональной образовательной организации
«Государственное училище (колледж)
олимпийского резерва г. Иркутска»

75 лет

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Бюллетень № 15

Физкультурное образование и спорт
в Восточной Сибири

г. Иркутск
2018

УДК 976.0
ББК Ф506

Редактор Заслуженный работник физической культуры РФ, д.п.н., доцент,
А. А. Сахиуллин директор ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска

Редакционная коллегия к.п.н., доцент, замдиректора по УВП
Н. П. Лин-бей-юан (председатель) ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска

О. В. Дулова к. п. н., замдиректора по НиМР ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска

И. И. Балдухаева к.п.н., председатель предметно-цикловой комиссии теоретических дисциплин ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска

Ф. Н. Олоева Заведующая библиотекой ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска

Бюллетень зарегистрирован в ФГУ «Восточно-Сибирское межрегиональное территориальное управление Министерства РФ по делам печати, телевидения и средств массовой информации» и рассчитан для широкого круга читателей и специалистов в области физической культуры.

Рег. св-во ПИ № 13-0119 от 29 ноября 2000 г.
Учредитель – ФБГУ ПОО ГУОР г. Иркутска

Адрес регистрации 664050, ул. Байкальская, 267
Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Тел.: 35-38-66, факс: 35-65-92; www.irktkf.ru

Журнал рассчитан для широкого круга читателей и специалистов в области физической культуры.

Ответственность за смысловое содержание и ошибки несут авторы.

Тексты с авторских электронных вариантов.

©ФБГУ ПОО ГУОР г. Иркутска, 2018

ИСТОРИЯ, ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

С ЮБИЛЕЕМ, ГУОР Г. ИРКУТСКА!

И.И. Балдухаева

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»*

На фоне реформирования системы общего, среднего специального, высшего профессионального и послепрофессионального образования, которое диктуется изменениями социально-экономической реальности, рынка труда, востребованностью выпускников вузов и ссузов, требованиями к их социальной и профессиональной компетенции [3], отрадно отметить, что Иркутский техникум физической культуры (ИТФК), а ныне Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска» (ГУОР г. Иркутска) отмечает 75-летний юбилей со дня образования.

Основная задача современного образования – дать не только фундаментальные знания, обеспечить необходимые условия для дальнейшей социальной адаптации обучающегося, но и развить интерес к самообразованию [2]. Сегодня образовательную систему характеризуют сжатые сроки обучения, большой объем получаемой информации, серьезные требования к уровню знаний, навыков и умений, а в профессиональной подготовке – овладение профессиональными компетенциями, социальными и межличностными умениями, умениями поиска, обработки, использования информации на практике.

ИТФК - ГУОР г. Иркутска – одно из старейших учебных заведений в городе Иркутске и Иркутской области, готовящее специалистов по физической культуре и спорту для общеобразовательных и детских спортивных школ, районных, городских, областных комитетов физкультуры, спортивных клубов и иных спортивных организаций, чья деятельность связана со спортом и физической культурой.

Первая попытка открыть техникум в 1930 году не увенчалась успехом. Отсутствие преподавателей, материально-спортивной базы, опыта работы учебного заведения, имеющего специфические особенности, резко обострившийся в городе жилищный кризис привели к тому, что в 1931 году техникум был переведён в Красноярск.

Вновь вопрос об открытии техникума физической культуры был поднят в 1942 году. Возникла острая необходимость в специалистах, способных организовать подготовку молодёжи к защите Отечества.

Для работы с учащимися привлекали лучших педагогов. Учёбу студенты совмещали с организацией массовых мероприятий, работой среди населения, на допризывных пунктах, проводили лечебную гимнастику в эвакуированных госпиталях. Из-за отсутствия собственной материальной и спортивной базы занятия проходили в разных уголках города: теоретические – в здании областного спорт-

комитета, практические – в подвальном помещении госуниверситета, в спортивном зале Дома культуры завода имени Куйбышева, в здании гарнизонного Дома офицеров и даже в татарской мечети. При этом результаты уже первого выпуска показали, что учебное заведение выполняет своё предназначение. Все учащиеся первого выпуска работали в области физической культуры и спорта – среди них директора ДЮСШ, заведующие кафедрами физического вузов, тренеры, преподаватели и учителя по физической культуре в школах города и области.

Сегодня ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска готовит спортивный резерв по олимпийским и неолимпийским видам спорта для команд страны и области, а также педагогов по физической культуре и спорту, предлагая большой выбор спортивных специализаций: спортивные игры, лёгкая атлетика, спортивно-боевые единоборства, борьба, лыжный спорт, плавание, кёрлинг, прыжки на батуте, конькобежный и велосипедный виды спорта и др.

Профессиональное образование и обучение ставит на первое место поиск новых методов обучения и обеспечение его высокого качества. Решению данной задачи в нашем учебном заведении способствуют традиционные и инновационные формы организации занятий, в частности, проблемные семинары, мастер классы ведущих тренеров, деловые игры, круглые столы. В распоряжении студентов мультимедийная система, внутренняя информационная сеть с выходом в интернет, аудио- и видеотехника, компьютерные классы, библиотека. Учебно-методические комплексы дисциплин разрабатываются на основе ФГОС СПО. Преподаватели в процессе обучения формируют у студентов определённый уровень социального и этического развития. Это способствует тому, что у будущих специалистов формируются не только знания-умения-навыки, общие и профессиональные компетенции, но и личностные качества и свойства, которые являются основой готовности выполнять профессионально-практическую деятельность в реальных условиях. О том, что это достигается, свидетельствует педагогическая практика студентов и высокие спортивные результаты.

Из стен ИТФК–ГУОР г. Иркутска вышло свыше 8 000 специалистов. Среди выпускников олимпийские чемпионы – Константин Вырупаев (классическая борьба, 1956 г.), Алексей Негодайло (бобслей, 2014 г.), Пётр Наймушин (лыжные гонки), Сергей Климов (гребля на байдарках), Ирина Белова (легкоатлетическое многоборье. 1992 г.), Иван Коновалов (стиль-чез, 1992 г.), Наталья Иванова (таэквандо, 2000 г.), Елена Задорожная, Антон Любославский (лёгкая атлетика, 2008 г.), Алексей Брянский (плавание, 2016 г.). Среди паралимпийских чемпионов по лёгкой атлетике Сергей Ходаков (1992, 1996, 2000 гг.), Алексей Лабзин (2012 г.). Список тех, чьими спортивными достижениями гордится наше учебное заведение, можно продолжать долго, их имена известны не только в Иркутске, но и далеко за пределами нашей страны.

Великие спортсмены не могут состояться без великих тренеров. В числе выпускников ИТФК–ГУОР г. Иркутска – ЗТ СССР Е.И. Потапов (классическая борьба), В.И. Авербух (лёгкая атлетика), ЗТР – М.С. Кузнецов, С.А. Слоев (конькобежный спорт), И.И. Бражник, В.Л. Шкурбицкий (лёгкая атлетика), А.К. Палкин (таэквандо), П.С. Груздев (пауэрлифтинг), П.Г. Блинов, А.А. Стариков (тяжёлая атлетика) и многие, многие другие.

Благодаря деятельности администрации и, прежде всего, директора – заслуженного работника физической культуры, доктора педагогических наук, доцента А.А. Сахиуллина, который возглавляет ИТФК – ГУОР г. Иркутска более 30 лет, человека с передовыми экономическими взглядами, обладающего организаторским талантом и деловыми качествами, укрепляется материально-техническая и спортивная база. На сегодняшний день училище имеет одну из лучших спортивных баз среди учебных заведений Сибири.

Развитие физической культуры и спорта становится сегодня важным социальным, экономическим и политическим фактором в жизни России. Основные цели и задачи отрасли – повышение мотивации граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни; развитие инфраструктуры физической культуры и спорта, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов; обеспечение успешного выступления российских спортсменов на крупнейших международных спортивных соревнованиях и совершенствование системы подготовки спортивного резерва, повышение качества оказания государственных услуг и исполнения государственных функций в сфере физической культуры и спорта; улучшение кадрового обеспечения [1].

Приятно, что эти государственные задачи решает и Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска».

Список источников

1. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года».
2. Дружилов С.А. Вектор реформирования высшего образования и перспективы развития страны // Ценности и смыслы. — 2013. — № 1 (23).
3. Дружилов С.А. Демографическая «яма» в России и грядущая безработица преподавателей вузов // Социология образования. — 2012. — № 8.

СВЯЗЬ ВРЕМЕН В СПОРТЕ

М.В. Проценко

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Опыт спортивной деятельности человечества достаточно внушителен, как с точки зрения состязаний, так и применения его в разных сферах деятельности и просто человеческого общения. Он имеет свои исторические корни. Например, атлетические игры 18-19 в.в. рассматривались, как весьма полезное явление в армии. Они развивали ловкость, смелость, хладнокровие, стратегию действий и главное, сближали офицеров с солдатами в процессе игры, что благотворно сказывалось на последующих их отношениях.

Чрезвычайно важным считалось правильно выбрать игры. Под «хорошими» понимали те игры, в которых каждый участник отвечал не только за себя, но и за

группу лиц, в которой находится. Данное проявление человеческих отношений весьма полезно в разных возрастных категориях населения. Чтобы придать играм более серьезное значение, составляли правила и строго их соблюдали все. Выбирали лучших игроков из разных рот. Таким образом, формировался дружеский дух в ротах.

Состязания проводились публично, имели музыкальное сопровождение, привлекали артиллерию. Зрелищность и характер игр заинтересовывали массу зрителей гражданского населения. Подобное практиковалось и в армиях разных стран того времени. После просмотра данных состязаний, гражданское население, в том числе и детвора, перенимали примеры игр, что способствовало их широкому распространению.

И. Гердль осветил этот вопрос в своей статье «Атлетические игры для войск, военных и юнкерских училищ и старших классов и корпусов». В ней он рассматривал возможность для внедрения подобного опыта в российской армии.

На некоторых из игр остановлюсь отдельно.

«Бег на трех ногах». Все желающие участники делятся на пары, важно, чтобы участники были примерно одного роста. Стоящий направо в паре, обнимает левой рукой товарища за шею, а тот в свою очередь, правой рукой обнимает его за талию. Левая нога первого связывается с правой ногой второго в двух местах. Так они должны добежать до финиша. Подобные состязание частенько веселили зрителей при не соблюдении синхронности участниками, они либо выглядели весело, либо падали, но когда достигали цели, то веселились вместе, т.к. победа или поражение были общими.

«Медведь». По жребию назначался «медведь». Ему отводили «берлогу». Все остальные играющие вооружены жгутами. У «медведя» жгута нет, когда он выходит из «берлоги», все убегают от него, пока он кого-нибудь не запяtnает, как только это происходит, они оба бегут в «берлогу», а остальные гонят их туда жгутами. Из «берлоги» они выходят оба держась за руки и пытаются поймать нового «медведя», так цепь «медведей» увеличивается. Ловить могут только крайние «медведи» цепи, но когда поймают, то цепь рассыпается и все спасаются в «берлогу» от жгутов. Если кто то из игроков устал, то один раз может отдохнуть в «берлоге».

«Рыбка». В эту игру любили играть матросы. Привязывали довольно длинную веревку к столбу или к рее. Один из играющих, по жребию избирался приманкой и, взявшись за конец веревки пытался запяtnать кого-нибудь из играющих «словить рыбку». Остальные пытаются нанести «приманке» удары жгутом, «клюют», но при этом пытаются чтобы их не запяtnали. Тот кого запяtnали становится к веревке и делается «приманкой».

Подобного рода игр было много: «Охота за лисицами», «Лапта» (имела несколько видов), «Крикет» и др. Все они подробно описаны в статье И. Гердль. [2]. Многие из них актуальны в применении и сегодня.

Доктор психологических наук, профессор Рудольф Загайнов, в своих трудах утверждает, что успешность, эффективность деятельности человека, напрямую зависит от его «...состояния в момент выполнения работы, уровня готовности к ней, а также способности в разнообразных и часто непредсказуемых условиях оп-

тимально управлять своим поведением в целях эффективного решения поставленных задач.».[1]. Для этого необходимо взаимодействие спортсменов между собой, общение с тренерами, во вне соревновательное время. Это утверждение не ново, но актуально по прежнему.

Развитие спортивной деятельности в Сибири всегда имело довольно широкое распространение. Особенности климатических условий требовали от населения особой физической подготовки, которая порой проявлялась в обычной деятельности людей не в меньшей степени, чем у профессиональных спортсменов при ежедневных тренировках. Даже во время гуляний и праздников состязательный дух всегда был в центре внимания. К формам их проявления можно отнести: кулачные бои, катания на лошадях, игра «царь горы» и многое другое.

В начале 20 века в Сибири популярными стали такие спортивные общества, как гимнастические, атлетические, лыжных гонок, конные скачки и др.

Спортивная деятельность во все времена имела состязательный характер и направленность на мирное соперничество, которое объединяет людей в их стремлении к совершенствованию. Опыт предшествующих поколений в спортивной сфере деятельности общества вносит неоценимый вклад в ее дальнейшее развитие.

Список источников

1. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Электронный ресурс]: монография/ Загайнов Р.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2010.— 232 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9865>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Спорт : еженедельный иллюстрированный журнал всех видов спорта. - СПб., 1900-1904, 1908. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elib.shpl.ru/ru/nodes/11502>
3. Герд И. Я. Атлетические игры для войск, военных и юнкерских училищ и старших классов корпусов. - М., 1884. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elib.shpl.ru/ru/nodes/11615#page/1/mode/grid/zoom/1>

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ
ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ МЕТАНИЯ МАЛОГО МЯЧА**

А.А. Абуздина, К.В. Беляева

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (колледж) Олимпийского резерва г. Иркутска»*

Легкая атлетика составляет основную часть программы школьного физического воспитания. Метание малого мяча (гранаты) является одним из основных видов легкой атлетики и изучается как в младших, средних, так и в старших классах и проводится на дальность с места и с разбега, а также в вертикальные и горизонтальные цели [1].

Метания имеют большое прикладное значение, они применяются в быту и трудовой деятельности, в подготовке военнослужащих. В связи с этим метание гранаты включено в физическую подготовку допризывной молодежи.

Кроме того, метания малого мяча (гранаты) входит в комплексную программу ВФСК «ГТО» и в программу соревнований ИААФ «Детская легкая атлетика» [2].

Движения типа метания развивают различные мышечные группы, увеличивают подвижность в суставах, развивают быстроту, координацию движений, скоростно-силовые возможности, способность управлять своими движениями. Метание воспитывает ловкость движений, глазомер, ритм, мышечное чувство.

Метания мяча для школьников технически более трудны в освоении, чем бег и прыжки. Это связано с их специфическими особенностями техники. Метания малого мяча требуют от занимающихся хорошей координации движений, эластичной мускулатуры, достаточной подвижности в суставах и гибкости, динамической и взрывной силы, умения управлять отдельными звеньями тела и чувства ритма. Все это предъявляет серьезные требования к общефизической и специальной подготовке занимающегося. Поэтому перед тем как преступать к изучению техники метания мяча необходимо выполнять комплексы подводящих упражнений [1].

Данные упражнения сходны по координации, усилиям, характеру, амплитуде и другим особенностям, и закономерностям метательных движений и способствуют формированию кинематической структуры метательного движения [3]. Примеры подводящих упражнений приведены в таблице 1.

**Комплекс подводящих упражнений при обучении технике метания
малого мяча**

Средства	ОМУ
Упражнения на месте стоя в шеренге (строю)	
1. И.П. стойка ноги врозь, попеременное сжимание теннисного мяча правой, левой кистью;	Мяч плотно обхватывать ладонью и пальцами кисти, мяч сжимать с силой.
2. И.П. узкая стойка ноги врозь в строю, руки на плечи друг другу, мяч зажат между колен, перекаты с пятки на носок;	Мяч удерживать между колен, подниматься выше на носок.
3. И.П. мяч зажат между стопами, руки за спину, подняться на переднюю часть стопы выполнить движения пятками вправо, влево;	мяч удерживать между стоп, при повороте стоп в стороны, плечи не поворачивать
Упражнения в ходьбе:	
• 1. На носках, руки в стороны, мяч на ладони правой руки (то же на ладони левой руки);	Держать равновесие, не допускать падения мяча, не удерживать мяч пальцами. Удерживать кисти рук на уровне плеч.
2. На пятках, мяч вперед 1 – мяч вверх 2 – мяч за голову 3 – мяч вверх 4 – И.П.;	Во время ходьбы на пятках носок кверху. В положении руки за головой, локти в стороны не разводить
3. На носках, руки вперед мяч на тыльной стороне ладони;	Руки, выпрямленные в локтевых суставах удерживать на уровне плеча, стараться не уронить мяч. Следить за осанкой.
4. С высоким подниманием бедра, попеременное набивание мяча бедром;	Не допускать падения мяча
5. И.П. мяч вверх 1 - шаг правой, наклон, передача мяча под бедром, руки вверх мяч в правой 2 - шаг левой, наклон, передача мяча под левой ногой, руки вверх мяч в левой;	При выполнении наклона ноги в коленных суставах не сгибать.
6. И.П. руки в стороны, мяч в правой ходьба вперед спиной с выпадами и передачей мяча по бедром;	Выполняя выпад назад опускаться на колено маховой ноги, плечи вперед не наклонять, следить за осанкой.
7. В приседе, перебрасывание мяча из руки в руку;	Темп быстрый. Перебрасывать мяч не выше уровня головы
8. Махи правой, левой с ударом мяча о пол и последующей ловлей под бедром маховой ноги.	Мах прямой ногой. Бросок мяча выполнять можно с внешней или внутренней стороны ноги.
Упражнения в беге:	
1. Броски мяча в пол с последующей его ловлей (ведение) правой, левой рукой;	Контролировать высоту отскока (до пояса).
2. То же, но бросать правой рукой, ловить левой и наоборот;	Контролировать высоту отскока (до пояса). Передачу осуществлять ударом об пол мяча правой перед собой с отскоком и ловлей левой.
3. Подбрасывание мяча вверх и ловля, поочередно правой, левой рукой;	Контролировать высоту броска мяча вверх
4. Удар мяча о стену с последующей ловлей	Расстояние до стены примерно 1 м. Темп

попеременно правой, левой рукой;	выполнения средний.
5. Удар мяча о стену, поворот на 360° - ловля мяча после отскока от пола.	Соблюдать дистанцию в движении
ОРУ с малым мячом:	
1. И.П. стойка ноги врозь, руки вперед, мяч в правой, выпустить мяч и поймать. То же в левой;	Хват мяча сверху. На лету успеть поймать мяч (мяч не касается пола).
2. И.П. стойка ноги врозь, руки вперед, мяч в правой. Выпустить мяч правой, ловля его левой, и наоборот;	Хват мяча сверху. На лету поймать мяч противоположной рукой (мяч не касается пола).
3. И.П. стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой 1-2 подбросить и поймать мяч, 3 – передача мяча ударом об пол из правой в левую, 4 – поймать левой, 5-8 – то же в другую сторону;	Регулировать высоту броска мяча вверх. Передача мяча перед собой.
4. И.П. стойка ноги врозь, мяч в правой (левой), броски из – за спины с последующей ловлей мяча;	Бросать правой рукой через левое плечо и наоборот
5. И. П. стойка ноги врозь, руки вверх мяч в правой. 1-3 - разноименные вращения рук, мяч в правой, 4 – передача мяч из правой в левую. 5-8 то же, мяч в левой;	Вращения в плечевом суставе выполнять с большой амплитудой движения.
6. Подбросить мяч вверх, выполнить 2 хлопка, поймать;	Регулировать высоту броска мяча вверх. Один из хлопков выполнить за спиной
7. Подбросить мяч вверх, выполнить 3 хлопка, поймать;	Регулировать высоту броска мяча вверх. При подбрасывании не ронять мяч.
8. И.П. широкая стойка ноги врозь, мяч в правой. 1 – наклон, положить мяч, 2– И.П. 3- наклон назад, взять мяч левой, 4 – И.П. 5-8 - тоже положить мяч левой, взять правой;	При выполнении наклона ноги в коленных суставах не сгибать, мяч класть по центру между стоп ближе к пяткам.
9. И.П. узкая стойка ноги врозь, мяч зажат между коленей 1-Упор стоя на коленях 2-упор стоя согнувшись 3-стойка на коленях 4-И.П.	В упоре стоя согнувшись ноги в коленных суставах выпрямлять полностью.
10. И.П. барьерный сед правая вперед, руки вниз, мяч в правой, 1–3 – катить мяч вдоль прямой правой ноги, 4 – И.П., 5-8 – тоже с левой;	Впередистоящую ногу в колене не сгибать, носок кверху
11. И.П. лежа на животе, руки вперед мяч в правой. 1-Лежа прогнувшись, руки через стороны, передача мяча за спиной из правой в левую, 2-И.П.	Прогибаться в спине с максимальной амплитудой. Выполняя передачу мяча за спиной, свести лопатки.

<p>3-Лежа прогнувшись, руки через стороны, передача мяча за спиной, из левой в правую руку, 4-И.П. 5-7 – лежа прогнувшись, мяч за голову. 8– И.П.;</p>	
<p>12. И.П. стойка ноги врозь мяч зажат между стоп, прыжки с различным положением рук. 1- Правая вперед 2- Левая вперед 3- Правая вверх 4- Левая вверх 5- Правая в сторону 6- Левая в сторону 7- Правая книзу 8- Левая книзу</p>	<p>Прыжки выполнять на передней части стопы, мяч зажат между стоп, стараться не уронить.</p>

Для овладения сложными в координационном отношении двигательными действиями в метаниях необходима правильно построенная методика обучения, с применением различных подводящих упражнений позволяющая создать необходимые предпосылки к обучению техники, качественно формировать метательные навыки и показывать результаты, отвечающие требованиям учебных нормативов по метанию мяча.

Список источников

1. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.В. Грецов, А.Б. Янковский. – М: изд. «Академия», 2013. -288с.
2. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://gto.ru/> (23 марта 2018).
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – Москва : Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.Ю. Антипина, В.В. Бутырин

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»*

Детский возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. В процессе занятий необходимо сообщать детям элементарные физкультурные знания, развивая их интеллектуальные способности. Это позволит расширить их познавательные возможности и умственный кругозор. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Наиболее общими для детей раннего и дошкольного возраста являются следующие задачи: оздоровительные

(закаливание, формирование правильной осанки, воспитание физических способностей); образовательные (формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой); воспитательные (воспитание морально-волевых качеств, содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию)[1].

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому и решаться должны в обязательном единстве, в комплексе[1]. Только в этом случае ребенок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего, не только физического, но и духовного развития.

В настоящее время внимание педагогов, психологов, физиологов привлечено к дошкольному возрасту, поскольку практический опыт и многочисленные научные исследования свидетельствуют о существовании в данном периоде онтогенеза человека больших, зачастую неиспользуемых психофизиологических резервов развития ребенка.

Подбирая упражнения нужно напрямую руководствоваться психологическими особенностями данного возраста. В дошкольном возрасте детям присуще образное мышление, все действия у них ассоциируются с какой-либо картинкой, которую они видели в реальной жизни, или же на экране телевизора, или возможно у себя в фантазиях. На самом деле дети сами подсказывают нам, как и что необходимо делать, только не все тренеры способны услышать и заметить это.

Итак, в дошкольном возрасте весь тренировочный процесс детей должен проходить в виде игры. Любое упражнение должно сопровождаться каким-либо сюжетом или же образным подкреплением. В процессе таких занятий дети получают полезное первоначальное знание о технике выполнения спортивных видов физических упражнений, что, как показывает практика, позволяет как за счет количества повторений, так и через реализацию принципов осознанности в обучении добиваться ускоренного формирования двигательных умений и навыков[2].

В декабре 2017 года в ГУОР г. Иркутска прошел открытый методический урок по МДК 02.01 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки (футбол) на тему: «Организация и методика проведения занятий по футболу с детьми дошкольного возраста».

КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФУТБОЛУ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Тема урока: обучение простейшим техническим элементам футбола детей дошкольного возраста

Цель урока: ознакомить с техническими элементами футбола

Задачи урока:

1. Образовательные:

1. Разучить технику ведения мяча и удары по мячу посредством игрового метода

2. Оздоровительные:

1) Воспитывать скоростные и координационные способности с помощью подвижных игр и упражнений с мячом

2) Укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать внимание

3. Воспитательные:

1) Воспитывать самостоятельность, находчивость, целеустремленность и настойчивость в преодолении трудностей

2) Воспитывать навыки взаимодействия со сверстниками

Дата проведения: 05.12.2017 г.



Место проведения: спортивный зал ФОК ГУОР

Время проведения: 09:50 -11.25

Оборудование: свисток, секундомер, конусы (стойки), мячи футбольные (облегченные), координационная лестница, фишки, манишки, ворота футбольные маленькие.

Преподаватели: Антипина Е.Ю., Бутырин В.В.

части занятия	частные задачи	содержание	дозировка	организационно-методические указания
Основная часть Подготовительная часть 10'	Подготовить организм детей к предстоящей деятельности	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом: 1. И.П. – О.С., мяч вниз. Потянутся вверх за мячом, встать на носочки 2. И.П. – О.С., наклон вперед, рисуем нолик вокруг ног 3. И.П. – широкая стойка, наклон вперед, рисуем восьмерку вокруг ног 4. Баскетболисты». Ведение мяча с отскоком об пол одной рукой на месте, в движении (правой, левой) 5. Удар мяча об пол, после отскока поймать 6. Подбросить мяч, удар по мячу бедром (правой, левой) 7. Упражнение «Корзинка»	10 мин	Отбить мяч об пол рукой максимальное количество раз. У кого хорошо получается добавляем хлопок
	Разучить ведение мяча носком и серединой подъема	Игровое упражнение «Волшебный лес» По площадке расставлены конусы в хаотичном порядке, игроки с мячами заходят в волшебный лес. Необходимо, толкая мяч ногой, обвести каждое дерево (каждый конус) «Дровосеки». Расставленные конусы («деревья») нужно сбивать мячом после удара ногой	5 мин	При ведении ногой носочек оттягивать, не забываем про работу рук, мяч ведем «шнурками» или «липучками» Мяч в руки не берем, стараемся работать только ногами.
	Воспитывать частоту движений ног	Частота на месте (бег на месте). По сигналу: положить колено на мяч (первая, вторая, третья, турбо скорость).	2 мин	При частоте про руки не забываем, двигаемся на месте, мяч перед собой

	<p>Воспитывать ориентирование в пространстве, развивать внимание, воспитывать быстроту сложной реакции</p>	<p>Подвижная игра «Хвостики с пауками». 2 игрока водящих «Волки» они должны снять все хвосты, у кого хвост снимают, тот становится на четвереньки «паучком» ползает и снимает хвосты, помогает волкам</p> 	5 мин	<p>Делать паузу отдыха после каждых 45 секунд игры. Считать «хвостики».</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Заклочительная 5'</p>	<p>Разучить технику ударов по мячу по ворота после преодоления препятствий</p>	<p>Удары по воротам в одно касание по неподвижному мячу по сигналу. После удара принести мяч тренеру и положить рядом.</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Удар по воротам после пробегания «змейки» и перепрыгивание барьеров 2. Удары по воротам после прыжков на координационной лестнице (прыжки на двух ногах из стороны в сторону по боковым граням каждой ячейки) 	8 мин	<p>Каждый гол приветствуется. Обратить внимание на разбег, правильный выход к мячу. Научить правильной постановке опорной ноги, правильному движению бьющей ноги По мячу бить ногой. Нельзя мяч брать в руки.</p>
	<p>Овладеть простейшими элементами футбола в условиях игры</p>	<p>Двусторонняя игра в футбол Игра малой подвижности «Самый быстрый» На пару мяч. Игроки стоят напротив друг друга. Тренер называет различные части тела – ребята руками показывают их. По команде «МЯЧ!» - нужно схватить мяч. Кто быстрее – тот самый быстрый.</p>	5 мин	<p>Делим на команды 4х4 цель – забить мяч в ворота Сказать детям, чему сегодня научились, выявить успехи. Подарить наклейки.</p>
	<p>Восстановить организм занимающихся, привести в оптимальное состояние</p>		5 мин	

Занятие физической культурой и спортом, а также оздоровление детей являются неотъемлемой частью воспитания и развития здоровых детей. Это основная задача всех дошкольных спортивных учреждений, а также все больше и больше появляющихся частных спортшкол. Спортшколы современного времени в своей практике используют самые последние передовые методики тренировки детей, а также подбор рабочих кадров умеющих эффективно решать стоящие задачи.

Учитывая, что одним из наиболее любимых физкультурных занятий детей старшего дошкольного возраста являются подвижные игры с мячом, футбол занимает одно из ведущих мест в практике физического воспитания современности и является прекрасным средством всестороннего физического развития детей.

Список источников

1. Алиев Э. Г., Андреев О. С., Андреев С. Н. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие. – М. : Советский спорт, 2014. – 124 с. ил., [8] л. цв. ил.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых / Пер. с итал. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. – 244 с.: ил. – (Первый шаг).

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

М.В. Бутузова

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»
Преподаватель спортивных игр*

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Изучив научно-методическую литературу, мы обобщили данные, которые позволили выявить следующие особенности в тактической подготовке баскетболистов:

- тактическая подготовка баскетболистов осваивается с индивидуальных тактических действий, затем групповых и командных;
- тактическая подготовка баскетболистов строится с учетом игрового амплуа, антропометрических данных спортсменов;
- первоначально изучаются игровые действия в нападении, затем контрдействия в защите;
- основу успешных тактических действий баскетболиста в игре составляет уровень развития специальных качеств и способностей (быстроты простых и сложных реакций, ориентировка в пространстве);
- результативность тактики обеспечивается взаимопониманием и согласованностью действий всех партнеров;

- в овладении командными тактическими действиями вначале формируются навыки действий в системе позиционного нападения через центрального и параллельно осваивается стремительное нападение [2].

При освоении систем позиционного нападения последовательно изучают:

- начало нападения, связанное с планомерной расстановкой игроков на исходные позиции и переводом мяча в передовую зону;
- развитие нападения, связанное с проведением с ходу типовых взаимодействий двух или трех игроков;
- развитие нападения, связанное с проведением по особому сигналу разученных тактических комбинаций;
- завершение нападения, связанное с рациональным выбором момента и способа атаки, активной борьбы за отскок.

Овладение любой системой позиционного нападения тесно связано с освоением тактических комбинаций, включающих сочетания взаимодействий с прямым или косвенным участием всех игроков команды. При этом каждая комбинация представляет собой комплекс разученных командных действий, непосредственно вытекающих из конкретного варианта расстановки игроков при позиционном нападении против конкретного варианта той или иной системы защиты [3].

Овладение индивидуальными тактическими действиями должно проводиться в следующей последовательности:

1. Освобождение от опеки защитника и выход на свободное место.
2. Использование приемов ловли и передачи мяча.
3. Использование бросков в корзину.
4. Использование ведения и обводки.
5. Использование сочетаний приемов и финтов с выбором места на площадке.

В заключение приведем некоторые правила использования упражнений, помогающие решать основные задачи тактической подготовки баскетболистов. Тренеру необходимо:

1. Объяснить цель и значение каждого нового упражнения, и его конкретную задачу. Любое упражнение должно быть понятным для игроков.
2. Следить, чтобы игроки выполняли упражнения быстро, правильно, с полной отдачей сил, внимательно.
3. Добиваться, чтобы упражнения для совершенствования тактики по своей структуре и характеру приближались к типовым соревновательным ситуациям, а игроки выполняли их с таким же старанием и отдачей, как в состязании.
4. Вводя сопротивление условного противника и соревновательные элементы, не следует допускать существенных нарушений структуры упражнения.
5. Предусматривать в упражнениях комплексное решение задач совершенствования нападения и защиты, увязывать их с индивидуальными возможностями и особенностями игроков.
6. Тщательно продумывать организацию упражнений в занятии, их взаимосвязь.
7. Чаще использовать упражнения, которые игроки хорошо освоили, понимают и любят; разнообразить их, сохраняя структуру и поставленную задачу.

8. Не применять излишне сложные упражнения.
9. Не делать замечаний сразу и часто в процессе упражнения или игры, давать возможность занимающимся самим разобраться в возникших трудностях и только потом им помочь; научить при анализе тренировки отделять случайные промахи, ошибки от закономерных недостатков.
10. Не допускать резкого снижения работоспособности, подвижности и концентрации внимания при выполнении упражнений; эмоциональная окраска занятий, небольшие призы лучшим помогают повысить эффективность тренировки.
11. Строго придерживаться плана занятий, не выходить за временные рамки, запланированные на каждое упражнение. Если упражнение получается у игроков легко, то интерес и желание выполнять его с полной отдачей пропадает; имеет смысл усложнить условия, например, ввести элемент соревнования; если упражнение не получается - добавить немного времени, чтобы спортсмен мог добиться успеха, пусть небольшого, частичного.
12. Постоянно вести учет объема и интенсивности выполненных упражнений.

Двусторонние игры должны контролироваться тренером и обязательно анализироваться по окончании. Значительное увеличение времени на рассмотрение тактических комбинаций осуществляется за счет включения во вводную часть специальных упражнений, которые развивают чувство мяча и позволяют отрабатывать технические элементы. Упражнения, направленные на совершенствование технических элементов, подбираются таким образом, чтобы при неправильном техническом исполнении упражнение невозможно было выполнить [1; 3].

Список источников

1. Гирьятович, Е. Г. Формирование основ тактического мышления у баскетболисток 11-13 лет на этапе начальной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гирьятович Е. Г. – Омск, 2007. – 22 с.
2. Леонов, А.Д. Баскетбол. - К.: 19.А.Д. Леонов., А.А. Малый А.А Рад. шк., 2008. - 104 с
3. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 336 с.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ЕДИНОБОРЦЕВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УНИВЕРСАЛЬНЫМ БОЕМ

В.В. Гармаев

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) Олимпийского резерва г. Иркутска»

В соответствии с современными представлениями быстрота понимается как специфическая двигательная способность человека к высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц и не требующих больших энергозатрат. Фи-

физиологический механизм проявления быстроты, связан, прежде всего со скоростными характеристиками нервных процессов, представляется как многофункциональное свойство центральной нервной системы (ЦНС).

ХАРАКТЕРИСТИКА БЫСТРОТЫ И ФОРМ ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Различают несколько элементарных форм проявления быстроты:

1. Быстроту простой и сложной двигательной реакции.
2. Быстроту одиночного движения.
3. Быстроту сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела или переключением с одного действия на другое при отсутствии значительного внешнего сопротивления.

Частоту движений.

Выделяемые формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга и слабо связаны с уровнем общей физической подготовленности.

Быстрота двигательной реакции, как ответ на внезапно появляющийся сигнал определенным движением или действием, имеет большое значение для рукопашного боя. В условиях поединка может быть один или несколько одновременных или последовательных раздражителей (действий противника), поэтому и выделяют простую и сложную реакции (реакция на движущийся объект или реакция выбора соответственно). В простой реакции выделяют два ее компонента: 1. Латентный (запаздывающий), обусловленный задержками, накапливающимися на всех уровнях организации действия в ЦНС Латентное время простой двигательной реакции не поддается тренировке, не связано со спортивным мастерством и не может приниматься за характеристику быстроты человека.

2. Моторный, за счет совершенствования, которого в основном и происходит сокращение времени реакции. Для простых реакций характерен значительный перенос быстроты: тренировка в различных скоростных упражнениях улучшает быстроту простой реакции, а люди, быстро реагирующие в одних ситуациях, будут быстро реагировать и в других.

При напряженной мышечной работе, у хорошо тренированных людей, наблюдается уменьшение времени простой двигательной реакции и повышение возбудимости нервно-мышечного аппарата (НМА); у менее тренированных - время реакции ухудшается, происходит снижение возбудимости ЦНС и функционального состояния НМА. После интенсивной кратковременной мышечной работы может происходить уменьшение времени реакции и за счет ослабления тормозных процессов в связи с перевозбуждением ЦНС.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Для развития быстроты простой реакции используют повторное, максимально быстрое выполнение тренируемых движений или упражнений по сигналу. В самостоятельных занятиях сигналом может быть звук брошенного предмета, магнитофонная запись и др. Большую пользу принесут упражнения в облегченных условиях. К упражнениям такого рода можно отнести выполнение стартов под команду (сигнал) под уклон до 15 градусов или с помощью резинового амортизатора. Например: бег со старта на 10-15 метров x 4-6 повторений x 2-3 серии. Необходимо помнить, что продолжительность упражнений для решения данной задачи не должна превышать 4-5 секунд. Однако в рукопашном бою во многих

случаях приходится сталкиваться со сложными р е а -к ц и я м и, для реализации которых необходимо: 1) адекватно оценить ситуацию; 2) принять двигательное решение; 3) оптимально его выполнить. При этом необходимо помнить, что чем больше имеющихся альтернатив для принятия решения, тем более затруднено само его принятие и длительнее время реагирования. Наиболее существенное уменьшение времени сложной реакции наблюдается сокращении ее моторного компонента. Чем менее трудным и более автоматизированным является движение, тем меньшее напряжение при этом испытывает нервная система и тем короче реакция и быстрее движение. Отрабатывая технику рукопашного боя в различных "стандартных" комбинациях ударных и защитных действий, Вы как раз и решаете проблемы ускорения принятия решений.

Гипоксия, сильное и продолжительное нервное напряжение могут привести к ухудшению времени сложной реакции. Под влиянием утомления ухудшается и точность мышечно-суставного чувства.

Сложные реакции на движущийся объект (РДО) идентифицируются в основном с быстротой реагирования на удары и передвижения соперника. Время реакции может составлять от 0,25 до 1,0 секунды. На сенсорную ее фазу уходит примерно 0,05 секунды. Основное значение для быстроты реагирования на действия противника имеет способность увидеть перемещающийся с высокой скоростью объект. На это и должна быть направлена тренировка. Тренировочные требования должны при этом постепенно усложняться путем: 1) увеличения скорости перемещения;

2) внезапности появления объекта; 3) сокращения дистанции реагирования. В самостоятельной работе для этого можно использовать подвижные игры с малым мячом или специальные упражнения. Точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием ее быстроты.

Сложность реакции выбора зависит от разнообразия возможного изменения обстановки в рукопашной схватке, ведь противник может атаковать любой рукой или ногой в самой неожиданной последовательности. При тренировке такой реакции необходимо идти по пути постепенного увеличения числа возможных альтернатив, что и используется при отработке связок ударов и защит различной сложности.

Во всех видах единоборств у мастеров большую роль в сокращении времени сложной двигательной реакции выбора играет фактор предвосхищения ситуации, когда опытный боец реагирует не столько на само движение, сколько на подготовительные действия к нему противника. Это связано с тем, то в каждом движении есть две фазы:

1) познотоническая, выражающаяся в трудноуловимом изменении позы человека и перераспределении напряжения мышц;

2) собственно движение. Мастера умеют реагировать уже на первую фазу. Этим, например, можно объяснить уход от удар противника на ближней и средней дистанции тогда, когда сам время удара меньше времени принятия защиты. К сожалению, самостоятельно, без партнера, отрабатывать в упражнениях сложную реакцию с выбором из нескольких альтернатив, да еще с предвосхищением действий соперника, практически невозможно.

Несмотря на важность быстроты реагирования на действия противника, в рукопашном бою все же наибольшее значение имеет скорость выполнения целостных двигательных действий - ударов, защит, изменений положения тела, перемещений и т.д. Максимальная скорость движений, которую может проявлять человек, зависит не только от быстроты его двигательной реакции, но и от других способностей: динамической, силы, гибкости, координации, уровня владения техникой. Поэтому скоростные способности считают комплексным двигательным качеством.

Скоростные способности человека очень специфичны, и прямого переноса быстроты в координационно не схожих движениях у хорошо физически подготовленных людей, как правило, наблюдается. Это говорит о том, что если Вы хотите повысить скорость выполнения каких-то специфических (ударных или защитных) действий, то должны тренироваться преимущественно в скорости выполнения именно этих действий.

Для развития скоростных Способностей используют упражнения, которые должны соответствовать по меньшей мере трем основным критериям:

- 1) возможности выполнения с максимальной скоростью;
- 2) освоенность упражнения должна быть настолько хорошей, чтобы внимание можно было сконцентрировать только на скорости его выполнения;
- 3) во время тренировки не должно происходить снижение скорости выполнения упражнений. Снижение скорости движений свидетельствует о необходимости прекратить тренировку этого качества и о том, что в данном случае начинается работа над развитием выносливости.

При выполнении серии движений с максимальной частотой какому-либо сегменту тела вначале сообщается кинетическая энергия, которая затем гасится с помощью мышц-антагонистов, и этому же сегменту придается обратное ускорение, и т.д. В связи с этим, с ростом частоты движений активность мышц может стать настолько кратковременной, что мышцы не успевают за такие малые промежутки времени полностью сокращаться и расслабляться. Работа мышц при этом приближается к изометрическому режиму. Поэтому в ходе тренировки необходимо работать не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. Высококвалифицированные спортсмены как раз и отличаются способностью к сокращению времени произвольного расслабления работающих мышц в движениях с предельной частотой. Добиться этого можно путем постоянного контроля за быстрым расслаблением работающих мышц в скоростных движениях, а также тренировкой самой способности релаксации мышц, в том числе и ауто-тренингом.

При решении задач изучения и совершенствования техники скоростных движений (ударов, защит) необходимо учитывать и возникающие при этом трудности сенсорной коррекции при их выполнении. Для решения этой задачи рекомендуется соблюдать два правила:

1. Изучение необходимо проводить на скорости, близкой к максимальной (как говорят, в 9/10 силы), для того, чтобы биодинамическая структура движений по возможности не отличалась при их выполнении на предельной скорости и чтобы был возможен контроль над техникой движений, такие скорости называются контролируемыми).

2. Необходимо варьирование скоростью выполнения упражнения от определенной до субмаксимальной.

Важным условием повышения эффективности и экономичности серий скоростных движений в рукопашном бою выступает возможность использования энергии рекуперации эластических структур мышц и связок, т.е. способности накапливать энергию их упругой деформации в подготовительных фазах и реализация этой энергии в рабочих фазах движений. Вклад такой "неметаболической" энергии в общем объеме энерготрат увеличивается с повышением скорости движений. Поэтому необходимо повышенное внимание к развитию гибкости и улучшению эластичности мышц, обеспечивающих основные действия в бою, и целенаправленное совершенствование способности к рекуперации энергии.

В ходе поединка бойцы обычно сталкиваются с необходимостью комплексного проявления различных форм быстроты и скоростных движений: одиночных и серийных ударов, принятия защиты, передвижений, а также быстроты перехода от защиты к атаке и наоборот. При этом увеличение скорости выполнения одиночных ударов почти не отразится на частоте выполнения их серий, или скорости реакции на действия противника, или на скорости передвижения. Поэтому в тренировках необходимо развивать все возможные формы проявления быстроты, необходимые для эффективного ведения рукопашного боя. И тот, кто этого не поймет, и не будет целенаправленно работать над решением проблемы, может остаться беспомощным перед своими противниками, даже обладая хорошей техникой. В самостоятельных тренировках, направленных на развитие быстроты, рекомендуется применять аналитический метод, основанный на относительно избирательном совершенствовании отдельных ее форм. Ниже приводятся наиболее простые и достаточно эффективные для самостоятельного решения поставленных задач упражнения. Следует лишь помнить, что работу над совершенствованием быстроты и скорости движений нельзя проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления. Обычно такая тренировка сочетается с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

Упражнения для развития быстроты

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью: а) в воздух; б) на снарядах. Можно для проверки использовать следующий прием: подвесить газетный лист и наносить удары по нему - если скорость в финальной части удара достаточно высокая, то лист легко "протыкается" ударной частью руки или ноги. Упражнение выполняется по 5-10 одиночных повторений в серии. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить. Это же упражнение можно вначале выполнять с утяжелителями, но затем - обязательно без отягощения и с установкой на достижение максимума скорости и с контролем за техникой исполнения. Отдых между сериями 1-2 минуты.

2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой. Всего выполняется 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо постараться полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнениях.

3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Всего упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

4. Выполнение серий ударов рукой по теннисному мячу, прикрепленному на длинной резинке к держателю на голове.

5. Поочередное выполнение с максимальной частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Всего упражнение выполняется в течение 3 минут.

6. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.

7. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.

8. "Бой с тенью", в процессе которого осуществляется выполнение одиночных ударов или серий по 3-4 удара с максимальной скоростью в сочетании с передвижениями, обманными финтами и разнообразными защитами, представляя перед собой конкретного противника: техничного или "силовика", высокого или низкого и т.д.

Выполнять в течение 2-3 раундов продолжительностью по 2-3 минуты каждый. Отдых между раундами 2-4 минуты.

9. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону. Выполнять: [5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха] x 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Это упражнение можно выполнять и по сигналу (стуку подброшенного вверх предмета).

10. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами, блоками и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Чередовать серии: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты. Всего выполнять 3-4 раза. Обратить внимание на меры безопасности.

11. Ритмичные перемещения двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой. Движения могут выполняться вправо-влево (А), вверх-вниз (Б) или - круговые (В), в нескольких сериях по 5-10 секунд.

12. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте 10-20 раз подряд.

13. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз. Выполнять 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комплексов. Желательно, чтобы интервалы отдыха были активными. Для этого используйте медленное, расслабленное и плавное выполнение различных связок и формальных комплексов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Развитие физических качеств является необходимым компонентом здорового образа жизни. Это и ловкость, и выносливость, и сила, и гибкость, и, конечно, быстрота. Стать быстрым сразу и за один день не получится. Для этого необ-

ходимо выполнять физические упражнения, причем делать это систематически упорядоченно. И тогда можно действительно достигнуть оптимума, а затем держать себя в форме. Быть быстрым – быть первым!

Список источников:

1. Захаров Е. Рукопашный бой: Самоучитель. И. П. Березин, Ю. В. Дергачев "Школа здоровья" Л. А. Лещинский "Берегите здоровье"
2. Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А. Борьба, чтобы побеждать. М.: Просвещение, 1990. - 254 с.
3. Беккер И., С. Семёнов. Вольная борьба: Учебное пособие / Беккер И., Семёнов С. - Кишинёв: Картя Молдовеняскэ, 1976. - 95 с.
4. Болквадзе Т.А., Орлов В.А. Силовая подготовка борцов // Сп. б. М.: Физкультура и спорт, 1983. С.44 - 47.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. - 180 с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1970. - 264 с.
7. Валеологический подход к развитию физических качеств: Учебно-методическое пособие / СосТ.о.Н. Московченко, Т.А. Шубина. Красноярск: КГТУ, 1999. 40 с.
8. Вейдер Д. Силовая выносливость - ценное качество спортсмена. "Маел билдер", 1963.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЕДИНОБОРЦЕВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УНИВЕРСАЛЬНЫМ БОЕМ

В.В. Качергин

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (колледж) Олимпийского резерва г. Иркутска»*

Выносливость – это специфическая способность организма противостоять утомлению. Она характеризуется выполнением движений на протяжении определенного периода времени без снижения их темпа и эффективности.

Эффективность деятельности организма снижают два основных фактора – физическое и нервное утомление. Кроме того, выносливость напрямую зависит от степени развитости сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Выносливость также характеризуют аэробная и анаэробная производительности организма.

Анаэробная энергия вырабатывается без участия кислорода. Ее источниками служат фосфаты и накопленные в организме запасы гликогена (продукта метаболизма глюкозы). Анаэробная энергия производится организмом в очень ограниченных количествах и используется для коротких и интенсивных вспышек активности, при деятельности продолжительностью до 4 минут, после чего запасы фосфатов и гликогена иссякают, и начинает вырабатываться аэробная энергия.

В свою очередь, анаэробная энергия вырабатывается с помощью двух механизмов: креатинфосфатного (максимум его производительности наступает на второй – третьей секундах работы) и гликолитического (максимум производительности наступает на первой – второй минутах работы). Особенность работы организ-

ма такова, что каждый из энергетических процессов (анаэробные креатинфосфатный и гликолитический, а также аэробный) вступает в действие последовательно после истощения возможностей предыдущего.

Аэробная энергия – буквально означает энергию, получаемую из кислорода. Аэробная энергия это тот ее вид, который вырабатывается на тренировках по развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Аэробную энергию организм использует при продолжительной физической активности. Возникает она, главным образом, при метаболизме углеводов и жиров при участии кислорода.

Производство аэробной энергии зависит от трех факторов:

1) Эффективности работы легких при получении кислорода и выделении углекислого газа.

2) Способности сердца прокачивать необходимое количество обогащенной кислородом крови в определенный промежуток времени.

3) Способности сердечнососудистой системы обеспечивать мышцы богатой кислородом кровью.

Все три фактора последовательно связаны между собой и подлежат развитию одними и теми же методами.

Исходя из того, что аэробная и анаэробная энергии обеспечиваются разными механизмами, они не связаны между собой, служат для разных целей, то и развиваются они, соответственно, разными методами.

Оба энергетических процесса – аэробный и анаэробный имеют значение для смешанных единоборств, т.к. поединок в них, как правило, состоит из нескольких раундов протяженностью две – пять минут каждый.

Особенность поединка в смешанных единоборствах заключается в постоянно меняющейся интенсивности его ведения от низкой до

предельной, а действия соперников разделяются на большое число различных эпизодов, чередующихся периодами выбора позиции, передвижениями, подготовки атак и переходов в защиту, то есть действиями относительно низкой интенсивности. Выносливость в такой работе будет зависеть не только от того, какие у Вас энергетические резервы и как Вы их будете расходовать, но и от того, насколько быстро они будут при этом восстанавливаться после эпизодов активных действий. Интенсивное выполнение атакующих и защитных действий обеспечивается анаэробными процессами, а скорость протекания восстановления в ходе поединка определяется мощностью аэробного процесса.

Развитие аэробной выносливости.

Аэробная выносливость эффективно тренируется общеразвивающими упражнениями, такими как бег, плавание, а также спортивными играми.

Кроссовая подготовка должна в обязательном порядке входить в тренировочную программу спортсмена и составлять от 15 до 30 минут в течение одной тренировки общепфизической направленности. При этом следует уделять внимание не только бегу как таковому, а кроссу по пересеченной местности, бегу в равном темпе с короткими ускорениями. Целесообразно при кроссовой подготовке использовать разного рода утяжелители на ногах и поясе.

Также хорошим упражнением для развития аэробной производительности является работа со скакалкой. Прыжки на скакалке, как правило, включаются в

разминочную часть занятия, но этому упражнению может посвящаться и дополнительное время в конце тренировки. В качестве разминки на скакалке работают два – три 2-х – 3-х минутных раунда с двадцати – тридцатисекундными перерывами, заполненными малоинтенсивными упражнениями. Работая же на ней в конце тренировки, этому упражнению посвящают пять – шесть раундов. При этом прыжки выполняются в рваном ритме, с периодическими ускорениями

Для спортсменов высокой квалификации имеет смысл посвящать кроссовой подготовке отдельные занятия, доводя общую продолжительность каждого из них до 70 – 90 минут (сюда входят не только бег, но и другие общеразвивающие упражнения).

Развитие анаэробной выносливости.

В ходе поединка спортсмен выполняет активную работу (при этом в рваном ритме) на протяжении 2-х – 3-х, реже 5-ти минут. Вместе с тем, поединок состоит из нескольких раундов, которые чередуются достаточно продолжительными (1 минута) периодами отдыха. Таким образом, анаэробная производительность организма приобретает важнейшее значение для бойца.

Методы развития анаэробной выносливости крайне разнообразны и отличаются характером воздействия на тренируемую способность. В любом случае упражнение, направленное на развитие анаэробной производительности, выполняется на протяжении от одной до четырех минут.

Наиболее распространенным методом развития анаэробной производительности с помощью общих средств является проведение круговой тренировки. При этом каждое упражнение выполняется с собственным весом в максимальном темпе, например:

- а) отжимания в упоре лежа с подскоком;
- б) подтягивания на перекладине;
- в) подъем туловища и ног в положении лежа на спине;
- г) прогибы в пояснице в положении лежа на животе;
- д) выпрыгивания из приседа.

Количество повторений в каждом упражнении – 10 – 12. Выполняется 2 – 4 серии по 3 указанных комплекса в каждой.

Паузы между комплексами в одной серии составляют 10 – 15 секунд, а между сериями – от одной до трех минут и заполняются дыхательными упражнениями и встряхивающими движениями конечностей. При этом необходимо стремиться постоянно уменьшать время, необходимое для выполнения каждой серии.

Развитие специальной выносливости.

Аэробная и анаэробная производительность организма являются базисом для развития специальной выносливости, т.к. в процессе поединка задействуются как анаэробный, так и аэробный процессы. Специальная выносливость развивается при помощи имитационных упражнений, при работе на снарядах, а также в учебных, условных и вольных поединках. Эффективными способами развития данного вида выносливости являются такие специальные тренировочные упражнения:

1) Работа на мешке с кратковременными ускорениями. Спортсмен, выполняя в течение 3 – 4 минут на мешке произвольные удары

в среднем темпе, применяет кратковременные ускорения продолжительностью от 10 до 20 секунд. В течение этого времени удары наносятся в максимальном темпе;

2) Прерывистая тренировка. При таком способе тренировки спортсмен в высоком темпе работает на снаряде на протяжении 1 минуты, после чего следует период активного отдыха (легкой работы в воздух в невысоком темпе, отработки перемещений) продолжительностью 2 – 3 минуты. Таким образом, спортсмен должен провести не менее четырех – пяти одноминутных раундов в одной серии;

3) Растянутый раунд. Упражнение по своей структуре сходно с предыдущим. В данном случае в один раунд объединяются 5 отрезков продолжительностью по 30 – 40 секунд, в течение каждого из которых спортсмен работает на снаряде в околорекордном темпе. Такие раунды чередуются десяти – пятнадцатисекундными паузами;

4) Увеличенный раунд. Периодически, для развития у спортсмена «запаса прочности», при работе в парах и на снарядах применяются раунды продолжительностью большей, чем это предусмотрено правилами соревнований. Так, если продолжительность спортивного поединка составляет 3 минуты, спортсмену дается задание проработать 3,5 – 4 минуты не снижая заданного темпа с периодическими ускорениями.

Важным моментом воспитания выносливости является экономизация деятельности бойца во время поединка. Спортсмен, затрачивающий при выполнении приемов и перемещений меньше усилий, чем его противник, может более длительный срок переносить нагрузку, которую дает схватка, эффективнее противостоять утомлению. Для совершенствования способности спортсмена выполнять работу более экономно, при проведении учебных боев используют ряд специальных методов.

Метод длительных боев средней или ниже средней интенсивности. При этом даются задания проводить поединки, в 2 – 6 раз превышающие по продолжительности схватки на соревнованиях. Боец должен самостоятельно распределить свои силы на этот срок.

Длительные бои приводят к тому, что спортсмен все свое внимание направляет на сохранение сил до конца поединка, старается не применять действий, требующих больших затрат энергии.

Метод боя уставшего с неуставшим бойцом. В данном случае спортсмен должен последовательно проводить несколько схваток подряд с меняющимися свежими противниками. Весь поединок в целом может составлять больше времени, чем предусмотрено правилами соревнований, либо столько же. Спортсмен должен стремиться проводить бой активно, не переходя к пассивной защите. Партнер может меняться через каждые 1 – 1,5 минуты. Вариантом данного метода является такой, когда в течение одного (например, трехминутного) раунда через каждую минуту меняются «свежие» противники. При этом первую или первую и вторую одноминутки боец должен проводить экономно, а последнюю – в агрессивной атакующей манере. Данный вариант, кроме развития выносливости и умения рационально распределять силы, тренирует также и тактическую составляющую спортивного мастерства.

Бой с заданием утомить противника. В этом случае спортсмену ставится задача утомить противника до такого состояния, чтобы тот не мог продолжать поединок. Данная задача может решаться как в отдельной схватке, так и в бою с меняющимися

противниками. В последнем случае боец должен так провести схватки, чтобы противники в результате усталости один за другим отказывались от их продолжения.

Бой на более короткое время до чистой победы. Такие поединки позволяют добиваться победы в короткий срок и экономить силы за счет этого для следующих боев, которые необходимо провести в течение соревнований. Обычно такие задания даются в схватках более опытных бойцов с менее опытными. Менее опытному бойцу, соответственно, дается задание возможно дольше продержаться и не дать опытному противнику выиграть чисто. Тренер может ставить спортсмену задачу выиграть бой каким-либо конкретным действием или набором действий. Например, выиграть поединок только с помощью болевого или удушающего приема, либо провести серию точных ударов, моделируя таким образом победу нокаутом. В последнем случае в обязательном порядке применяется надежное защитное оборудование, а тренер должен внимательно контролировать ход поединка, не допуская действий, могущих повлечь травмы.

Скоростная выносливость.

Скоростная выносливость – это разновидность специальной выносливости, которая характеризуется способностью человека на протяжении относительно продолжительного времени выполнять движения максимальной скорости без снижения эффективности работы. Скоростная выносливость проявляется при необходимости выполнить серию атакующих или защитных действий. Она определяется анаэробной производительностью организма и развивается в ходе выполнения упражнений указанной направленности при кратковременных ускорениях.

Силовая выносливость.

Силовая выносливость – это специфическое проявление одновременно двух двигательных способностей – выносливости и силы. Она характеризуется способностью на протяжении определенного времени совершать движения со значительным внешним сопротивлением без снижения их эффективности (сравните с общим определением выносливости). Силовая выносливость напрямую связана с общей выносливостью, но отличается от нее преимущественно силовым характером работы.

Исходя из того, что силовая выносливость характеризуется наличием значительного внешнего сопротивления, наиболее ярко она проявляется при работе в захвате, борьбе в стойке и в партере. Силовая выносливость, являясь в смешанных единоборствах специальным видом выносливости, также характеризуется анаэробным видом работы организма.

Существует два основных способа развития специальной выносливости: выполнение упражнения с относительно небольшим отягощением «до упора» и методом круговой тренировки. При этом в первом случае речь идет о таких отягощениях, которые позволяют выполнить в среднем темпе не более 15 – 20 повторений в подходе.

Вместе с тем, эффективнее всего силовая выносливость развивается методом круговой тренировки. В один комплекс включаются 5 – 7 силовых упражнений на различные группы мышц, которые выполняются последовательно без отдыха или с небольшой (до 20 секунд) паузой между ними. Как правило, используются упражнения с преодолевающим режимом работы, в которых применяются отягощения 60 – 70% от максимального. При этом упражнения в комплекс подби-

раются произвольно с одним требованием: каждое из упражнений должно воздействовать на одну из основных мышечных групп.

Так, рекомендуется выполнять следующий комплекс:

а) жим штанги лежа;

б) подтягивания на перекладине;

в) подъем туловища из положения лежа на спине с дополнительным отягощением;

г) приседания со штангой.

В каждом упражнении выполняется 8 – 10 повторений, а в упражнении, указанном в п. в – 15 повторений. Выполняется 3 серии по три таких комплекса в каждой. Перерыв между комплексами составляет до 20 секунд, между сериями – до 1,5 минут.

Кроме того, специальная силовая выносливость, являющаяся крайне важной при борьбе в партере, развивается в ходе учебных и условных борцовских схваток, в особенности – с более тяжелым соперником.

Список источников:

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. - 2-е изд., исправ. и доп./ Ж. К. Холодов, Н.А. Кузнецов. - М.: АСАДЕМА, 2003.

2. Болквадзе Т.А., Орлов В.А. Силовая подготовка борцов [Текст]: Спб. М.: Физкультура и спорт, 1983. 44 - 47 с.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. [Текст]: М.: Физкультура и спорт, 1988. 180 с.

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. [Текст]: М.: Физкультура и спорт, 1970. 264 с.

5. Валеологический подход к развитию физических качеств: Учебно-методическое пособие / СосТ.о.Н. Московченко, Т.А. Шубина. Красноярск: [Текст]: КГТУ, 1999. 40 с.

6. Вейдер Д. Силовая выносливость - ценное качество спортсмена. [Текст]: «Маел билдер», 1963. 67 с.

7. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. Изд.2-е, переработ. [Текст]: М., «Физкультура и спорт», 1967. 40 с.

8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. (Основы теории и методики воспитания). [Текст]: М., «Физкультура и спорт», 1970. 200 с.

ПОЧЕМУ Я ЗАБОЛЕЛ?

В.Ф. Елисеева

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»*

*Ткань мысли - это энергия, формирующая нашу жизнь. Каждая клетка организ-
ма живет в соответствии с вашими мыслями. Природа мудра.*

Думают, что может дело в экологии, наследственности, питании и т.д. Я это не отрицаю. Но почему- то слабо верим, что длительные негативные эмоции могут оказывать на человека более сильное воздействие и вызвать то или иное заболевание, но и событийность настоящего строится на основе предшествующих чувств, эмоций, состояния души, стремлений человека. В настоящее время люди, конечно, знают об очевидной связи между разумом, эмоциями и телом. Ведь когда мы волнуемся, злимся, может подняться давление, учащается пульс, человек может краснеть, появляется дрожь в теле и т.д. Здоровье человека зависит от гармоничности чувств в нас которые формируют в дальнейшем его мысли, дела, поступки. Одним из первых ученых современности, кто всерьез стал заниматься изучением связи между особенностями психики и болезнями, был американский врач Франц Александер. Он вывел термин «Психосоматическое заболевание» а теперь психологическими аспектами заболеваний занимаются сотни научно-исследовательских институтов. Известно, что основной контроль над жизнедеятельностью организма осуществляют нервная и эндокринная системы.

При сильных негативных длительных эмоциях (испуг, злость, гнев, страх, раздражение и т.д.) надпочечники вырабатывают большое количество гормонов стресса (адреналин, кортизол), уменьшается выработка глюкокортикоидов, что может способствовать увеличению свертывания крови, снижению иммунитета, нарушению кровоснабжения рук и ног, изменению химической структуры смазки суставов, снижению гиалуроновой кислоты, что может явиться причиной травм и заболеваний у занимающихся физической культурой, спортом, возникает перенапряжение одних мышц за счет ответного «перерасслабления» других. Мышечный дисбаланс приводит к спазму, перекосу позвоночника, результатом чего могут быть боли в шее, грудном, поясничном отделах. Своими чувствами, словами, мыслями, мы влияем на свое здоровье и на все живое вокруг. И здесь хочется вспомнить о воде, которая содержится во всем на Земле и

человеке. Доказано, что вода воспринимает, «запоминает» любое воздействие, с чем соприкасается, изменяя свою структуру и качество воды.

Под влиянием мыслей, слов, чувств, наблюдается наибольшее изменение структуры воды. Человек постоянно наполняет воду информацией. И если слова, мысли, музыка, действия, действия передают чувства любви, радости, счастья, благодарности, что делают структуру воды гармоничной и все процессы в организме протекают благоприятно, сохраняется здоровье человека. Гармоничную структуру имеет вода родников, она насыщена живительной природной энергией и информацией. Вся вода в природе вбирает информацию от нас, несет ее в растущие для нас плоды. Все, что мы произносим вслух или про себя, о чем думаем, что чувствуем, что воспринимаем из окружающего нас пространства, отражается на нашем состоянии и возвращается к нам через воду, пищу, воздух.

Человеку, единственному на Земле, дана способность мыслями и действиями влиять на окружающий мир, совершенствовать его, а результаты этого дара мы можем ощутить на своем здоровье, состоянии Земли, здоровье наших детей. Невозможно объяснить процессы, происходящие в живом мире природы и в человеке, только с помощью физики, математики, биологии, не учитывая наличия невидимой нематериальной части человека и всего живого. Болезнь — это результат негативной мыслительной работы организма, а здоровье — наоборот, результат позитивного мышления. Но эту истину человечество успело узнать и забыть.

Здоровье человека зависит от гармонии чувств в нем, которые и формируют в дальнейшем мысли, дела, поступки. Любое действие, мысль, слово, произведенные по отношению к живым творением Бога, проходят через того, кто его произвел.

От того, что мы несем в этот мир (добро, радость или разрушение) зависит, как мы будем в нем жить. Причинами заболеваний отсюда являются: пагубные чувства, эмоции, искусственно придуманные режимы питания, отсутствие гармоничных ближних и дальних целей, непонимание своего предназначения и незнание «зачем ты пришел в этот мир».

Всю информацию об окружающем мире человек получает при помощи органов чувств и энергетических центров, а поскольку человек и природа едины, то благодаря этому происходит постоянный обмен между человеком и окружающим миром. И если мысли человека пытаются нарушить эту гармонию, то органы, тело, физически не получают энергию окружающего мира, то есть между ними не будет того резонанса, при помощи которого происходит энергообмен, и у человека происходят сбои в органах и в целом в организме, что приводит к нарушению окислительно-восстановительных процессов.

Физики считают, что человек — энергоинформационная сущность. Вибрации человека зависят от его состояния. Мне хочется привести эти данные о вибрациях планеты Земля, человека и нашего будущего, а дальше судите сами.

Эмоции человека	Уровень вибрации (Гц)
страх	0,2-2,2
обида	От 0,6 до 3,3
раздражение	От 0,9 до 3,8
возмущение	От 0,6 до 1,9
вспышка ярости	0,5
гнев	1,4
мания величия	3,1
пренебрежение	1,5
превосходство	1,5
гордыня	0,8
великодушие	95
благодарность	45
сердечная благодарность	От 140 и выше
сострадание	От 150
жалость	3
любовь (имеется в виду любовь «головой», то есть когда человек осознает, что это светлое, хорошее чувство и большая сила, но «сердцем любить еще не научился»)	50
Любить «от сердца» ко всему живому	От 150 и выше
Любовь безусловная, вселенская, жертвенная	От 250 и выше

На протяжении тысячелетий частота вибраций нашей планеты составляла 7,6 Гц. Физики назвали ее частотой Шумана. Человек чувствовал себя комфортно, так как частота вибраций его энергетического поля имела параметры 7,6-7,8 Гц.

Однако частота Шумана возросла за последние годы : январь 1993г.-7,80 Гц, январь 2000г.- 9,30 Гц, январь 007г. – 9ю8 Гц, январь 2012 г. – 11,10 Гц, январь 2013 г. – 13,74 Гц, апрель 2014 г. – 15.15 Гц, 26 декабря 2016 г. – 18,10 Гц.

Выход есть, повышать вибрации можно, работая над собой. Ни высокие должности, ни накопленный капитал здесь не помогут.

Частота растет каждый день..... Задумайтесь!

Повышение частоты планеты Земля и снижение частоты вибраций человека при определенных состояниях человека может способствовать нарушению энергообмена и возникновению негативных состояний у человека, ведущих к возникновению заболеваний и нехороших событий.

Если человек в своей жизни все время чем то недоволен, кого-то винит в своих неудачах, ругает, раздражается безо всякого повода, то такой человек теряет жизненную энергию: ощущает упадок сил, слабость и т.д. То, что врачи обычно называют «снижение иммунитета».

Живя в мире, друг с другом, в отношениях, которые можно назвать одним словом – любовь, мы будем здоровы и счастливы. Народная мудрость гласит: «Что посеешь-то и пожнешь», «Не плюй в колодец, напиток придется».

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ - ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?

Неудачина А.Ю.

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (колледж) Олимпийского резерва г. Иркутска»*

Для современного спорта характерны высокие требования к качеству построения тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях соревновательной деятельности. Эффективность работоспособности спортсмена является одним из основных факторов соревновательной деятельности. В целях роста спортивных достижений спортсменов необходимо искать пути повышения их работоспособности. Одним из таких путей может быть использование спортивного питания [1,2].

Отношение к спортивному питанию вызывает неоднозначное отношение. Каждый спортсмен знает о существовании спортивного питания. На данный момент о спортивном питании существует немало мифов, которые не только раскрывают положительные качества, но и ставят под сомнение его прием. Из опроса учащихся первого курса нашего училища, 80% учащихся совершенно не владеют информацией о пользе и вреде спортивного питания, либо владеют искаженной информацией о спортивном питании. Давайте рассмотрим все аспекты этого вопроса, в частности, с точки зрения производства спортивного питания. Рассмотрев вопрос состава и сырья для спортивного питания, сразу станет понятным его польза и вред.

Спортивным питанием считаются пищевые добавки, которые необходимы профессиональным и начинающим спортсменам для компенсации затрат энергии, а также чтобы увеличить силу и повысить выносливость. На момент появления подобного рода добавок, большей частью общества они воспринимались, как критика. Польза и положительные качества питания для спортсменов ставились под сомнение. В первую очередь потому, что полагалось наличие в составе химических элементов. Опровергая первый миф, хотелось бы сказать, что составляющими спортивного питания являются только натуральные компоненты, т.е. получаемые посредством современной обработки продуктов, дабы выделить полезные элементы и исключить жиры, калорийность [2,3].

Спортивное питание разделяют на несколько видов: протеины, углеводно-белковые смеси, аминокислоты, глютамин, аргинин, таурин, витамины и их комплексы [2].

Из чего же делают *протеин*? Основным источником, точнее сказать сырьем для производства протеина является обычное молоко. Поэтому, ни у кого не возникает возражения, что молоко - это природный продукт питания, который отлично питает наш организм и полезен всем, кроме людей с организмом, отторгающим лактозу. В молоке сухая масса вещества составляет около 12-13%, от общего объема или массы продукта. Но если у вас все же есть недоверие к протеину, то поймите, что по большому счету это всего лишь порошок белок, который очень нужен любому спортсмену, для которого важна мышечная масса и низкий уровень подкожного жира. Если у вас, по прежнему остается недоверие к протеину из банки, то вам рекомендуется употреблять в пищу много продуктов с большим содержанием белка: рыба, мясо, яйца. Тем не менее, надо заметить, что у некоторых людей встречается индивидуальная непереносимость белка, так же как это бывает с обычными продуктами, только гораздо реже. Это может проявляться аллергическими реакциями и расстройствами пищеварения [5].

Теперь перейдем к рассмотрению *аминокислот*. В промышленных масштабах белковые аминокислоты получают:

- гидролизом природного белоксодержащего сырья;
- химическим синтезом;
- микробиологическим синтезом;
- биотрансформацией предшественников аминокислот с помощью микроорганизмов или выделенных из них ферментов (химико-микробиологический метод). При гидролизе природного белоксодержащего сырья используют отходы пищевой и молочной промышленности.

Наиболее перспективен и экономически выгоден микробиологический синтез аминокислот. Более 60 % всех производимых в настоящее время промышленностью высокоочищенных препаратов белковых аминокислот получают именно этим способом, главное преимущество которого в сравнении с методами химического синтеза состоит в возможности получения L-аминокислот на основе возобновляемого сырья.

Большинство диких штаммов микроорганизмов способны продуцировать аминокислоты во внешнюю среду в очень незначительных количествах. Среди возможных продуцентов глутаминовой кислоты отмечены организмы, из которых 30 % – дрожжи, 30 % – стрептомицеты, 20 % – бактерии и 10 % – микроскопические грибы. Перспективные штаммы продуцентов постоянно улучшают посредством селекции мутантов с измененной генетической программой и регуляторными свойствами [2,4].

Однако если разговор идет о вреде аминокислот, то о такой возможности сказать стоит. Если все же передозировка имеет место быть, то возможны нарушения режима сна и проблемы с работой почек. Ученые установили, что эти негативные эффекты возможны только при превышении допустимых суточных дозировок потребления протеинов в пять раз. Добиться этого на практике очень сложно.

Так же хотелось бы отметить *таурин*. Важность этой аминокислоты многими людьми и спортсменами недооценивается, поэтому следует рассмотреть вопрос: что

такое таурин? Данный элемент был открыт учеными при исследовании в 1827 г. желчи быка (отсюда и название, «taurus» - бык). *Таурин* – это биологически активное вещество, которое входит в группу витаминоподобных средств и сульфаминокислот. У человека в организме она тоже продуцируется из аминокислоты цистеина, которая играет роль в процессах обезвреживания токсичных элементов, формировании тканей. Однако объемов, которые человек может выработать самостоятельно, не хватает, поэтому часто таурин используют при создании лекарственных средств, пищевых добавок для спортсменов. Как правило, медикаменты с содержанием данного вещества имеют многогранное действие: регенерация, восстановление, тонизирование. Используют таурин в детском питании, энергетических напитках, соках в качестве компонента развития.

Способ получения таурина предусматривает измельчение биологического сырья, его обработку и выделение таурина. В качестве сырья используют отходы мясоперерабатывающей промышленности. Также известен способ получения таурина, основанный на обессоливании водной суспензии измельченных органов морских животных электрофорезом. Наиболее близким по технологической сущности и достигаемому эффекту является способ получения таурина из петушиных гребней. Также в качестве сырья для получения таурина используется кератинсодержащее сырье (рога, копыта, перья и шерсть сельскохозяйственных животных), являющееся отходом предприятий мясоперерабатывающей промышленности [5].

Полезные свойства заключаются в том, что таурин, синтезированный в организме или попавший в него из вне, вступает в реакцию с желчными кислотами и начинает действовать на жиры, поступающие в кишечник. Это способствует переработке липидов, их разложению на компоненты, что облегчает всасывание веществ. Не переработанные остатки выводятся естественным путем. Такие свойства продукта позволяют использовать его для нормализации обмена веществ с целью контроля веса. Но также имеются и отрицательные качества таурина. Специалистов настораживает неоднозначность действия таурина, высокая активность вещества. Врачи опасаются создания чрезмерной нагрузки на сердце, понижения давления до низких цифр, активной выработки желчи и обострения существующих заболеваний. Постоянный прием таурина в больших объемах (специальное спортивное питание, которое еще и подкрепляется энергетиками) будет способствовать изнашиванию организма. Стимулирующее действие продукта можно считать положительным только при его поступлении в организм в минимальных количествах.

Употребляя спортивное питание, как дополнение к основному рациону, спортсмены пополняют запасы организма, которые довольно сложно получить из продуктов. Так как расход энергии спортсменов отличается от расхода нормальных людей, то им приходится восполнять разницу дополнительным питанием или вовсе менять рацион. Пищевые добавки очень актуальные во время тренировок, так как способствуют улучшению реакции и результатов занятий. Также спортивное питание снижает стресс, получаемый организмом на протяжении тренировки, и после нее.

Существует еще много вопросов по поводу того, какова польза и вред спортивного питания, но в целом, прием пищевых добавок в комплексе с правильным питанием и размеренными нагрузками позволяет добиться лучших результатов за более короткое время.

Подводя итоги хочется сказать, что несмотря на все полезные свойства спортивного питания существуют и некоторые противопоказания, так что нужно с умом подходить к употреблению того или иного вида спортивного питания.

Список источников

1. Зотов В.П. Исследование современных средств восстановления в подготовке высококвалифицированных спортсменов и методы оценки их эффективности. Учебное пособие. - М., - 2005.- 130 с.
2. Латогуза И.К. Лечебное питание / . - М.: Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 544 с.
3. Матвеев Л.П. К дискуссии о теории спортивной тренировки / Теория и практика физической культуры / . - 1998, № 7, - С 45-61.
4. Поляев Б.А., Парастаев С.А., Павлов С.Е. О необходимости использования восстановительных средств на ранних этапах спортивной специализации. // В сб. XVI Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва»//. - Москва,- 5-7 октября, 1999, - 198 с.
5. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. Справочник. - М.: «Московская правда», - 2009, - 1117с.

ПЛАВАНИЕ В РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.М. Попова

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище олимпийского резерва г. Иркутска»

Восстановление физических и духовных сил человека, повышение уровня здоровья и работоспособности называется рекреация. Практически под рекреации понимают отдых после рабочего (учебного) дня, рабочей недели, во время очередного отпуска или каникул. Рекреация тесно связана с проблемой свободного времени. Разнообразные занятия людей в свободное время, направленные на восстановление здоровья и физических сил, всестороннее развитие личности, называются рекреационной деятельностью.

Рекреационное плавание (лат *recreatio* – восстановление) гармонично развивает все группы мышц, способствует совершенствованию выносливости, силы, гибкости, скорости реакции и координации движений, восстанавливает внутренние ресурсы организма. Тренировки по рекреационному плаванию помогут усовершенствовать уже освоенные стили, научиться плавать разнообразными дыхательными ритмами и нырять. [3]

Одно положительное воздействие рекреационного плавания на организм объясняет закон Архимеда. Тело, погруженное в жидкость, теряет в своем весе столько, сколько весит вытесненная им жидкость. Исходя из этого, человек весом в 70 килограммов будет весить в воде всего 3 кг. Благодаря состоянию «невесомости» позвоночник в воде разгружается. Отсутствие сдавливающей нагрузки

обеспечивает всем суставам высокую амплитуду движений в различных плоскостях. Симметричные движения во время плавания включают в работу глубокие мышцы спины и пресса, формируется правильная осанка. Пребывание в воде тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу. Увеличивается сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям, действиям неблагоприятных физиологических и экологических факторов, устраняются явления хронического утомления.

Регулярные тренировки на урежение дыхательного ритма, работа с задержкой дыхания, оказывают еще более мощное воздействие на организм. Тренируя задержку дыхания во время рекреационного плавания, мы достигаем не только умеренной гипоксии – снижения содержания в тканях кислорода, но и умеренной гиперкапнии – повышения содержания в тканях углекислого газа. В небольших количествах углекислый газ обладает мощным лечебным действием. Благодаря рекреационному плаванию организм приспособляется к различным экстремальным физиологическим и экологическим условиям. Повышаются физические и интеллектуальные возможности человека.

Рекреационное плавание доступно каждому. Начинать осваивать рекреационное плавание необходимо с постановки правильного дыхания. Даже если вы неплохо плаваете, но не умеете правильно дышать – вы вынуждены будете останавливаться после 10-15 метров, чтобы продышаться. Без поставленного ритмичного дыхания плавать научиться не возможно. Из-за плотности воды, сдавливающей грудную клетку, приходится тратить больше усилий на полный вдох, а выдыхая в воду – преодолевать сопротивление. Выдыхать нужно медленно и постепенно. Без полноценного выдоха, полностью вдохнуть невозможно. Если вы освоите правильное дыхание – путь для вас открыт, вы сможете научиться плавать всеми спортивными стилями. Более того, ритмичное дыхание в воде способствует укреплению мышц, участвующих в дыхании и жизненный объем легких у вас увеличиться. Оптимизируется ритм работы сердца, повыситься эластичность сосудов. У людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 ударов медленнее. Тренируется стрессоустойчивость. Способность легче переносить интеллектуальные и эмоциональные нагрузки возрастает.[3]

Упражнение на дыхание

1.И.п.: лицом к бортику бассейна, руки выпрямлены и держатся за бортик: ноги согнуты в коленях так, чтобы уровень воды был выше пояса. Четко сосчитайте до трех, затем сделайте глубокий вдох ртом, задержите дыхание и опустите лицо в воду. Досчитайте до трех, сделайте выдох в воду через нос и поднимите голову в И.п.

Во время плавания всегда нужно вдыхать ртом и выдыхать носом. Именно этот навык вы должны хорошо запомнить натренировать и закрепить с помощью данного упражнения

2. И.п.: стоя на дне бассейна; ноги на ширине плеч руки в таком положении, чтобы обеспечить телу хорошее равновесие. Сделайте вдох ртом и согнув колени выполните приседание с полным погружением под воду. Находясь в таком положении, сделайте быстрый выдох через нос. Легким, пружинящим движением ног выполните вверх, уже в начале подъема начиная следующий вдох. По мере опус-

кания тела сразу же переходите в позицию следующего приседания, выдыхайте и сразу же делайте мягкий прыжок вверх, отталкиваясь от дна.

Второй необходимый навык в рекреационном плавании – это правильное положение тела в воде. Быстрые, не неправильно скоординированные движения руками и ногами в водной среде совсем не дают продвижения. Наоборот, они приводят к утомлению и потере сил. Вы начнете получать удовольствие от плавания тогда, когда перестанете напрягаться и прилагать ненужные усилия. Когда получится расслабиться, вытянуться и скользить, у вас появится достаточно времени для вдоха и подготовки к правильному гребку. Плавание перестанет быть утомительным. Плавные движения, без брызги пузырей, позволят не создавать в воде дополнительного сопротивления и со временем вы сможете проплывать с удовольствием все более длительные дистанции.

Упражнения для комплексного ознакомления с элементами техники спортивных способов плавания.

Элементы техники спортивного плавания осваиваются одновременно, особое внимание уделяется изучению движений ногами кролем на груди и на спине в сочетании с дыханием (сначала выдох – вдох – задержка дыхания на вдохе, затем с выдохом в воду, поднимая или поворачивая голову на вдох). Основу этой группы упражнений составляют скольжение на груди, на спине, на боку с различными положениями рук (вытянутые вперед, вдоль тела, одна вытянута вперед, другая вдоль тела), с поочередными и одновременными гребками рук, с движениями ног кролем, брассом, дельфином и вариантами дыхания

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания выполняются с опорой, в скольжениях, с доской. Согласование дыхания производится в плавании при помощи ног (движение кролем на груди, кролем на спине, баттерфляем, брассом) с доской и без доски с различными положениями рук (две руки вперед, руки вдоль туловища, правая вперед левая вдоль туловища).

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

Упражнения для изучения движений руками и дыхания выполняются стоя в наклоне вперед, в ходьбе по дну, скольжениях и плавании (для кроля на груди сначала выполняется согласование дыхания с движениями одной руки). Широко применяется выполнение упражнений в облегченных условиях – плавание с надувным кругом между ногами и дыханием через несколько гребков.

Упражнения для согласования движений в каждом способе плавания

Плавание при помощи ног кролем, на груди и на спине с поочередными гребками каждой руки, согласуя дыхание с гребками рук (упражнение выполняется из И.п.руки впереди или руки у бедер).

Плавание при помощи ног кролем на груди и на спине одна рука вытянута вперед, другая у бедра: изменить положение рук, выполнив гребок одной рукой в согласовании с дыханием и пронос другой над водой; продолжать плавание при помощи ног, затем снова изменить положение рук.

Плавание при помощи ног дельфином (руки впереди, вдоль тела) с поочередным проносом над водой (без гребков) каждой руки и обеих рук вперед и назад в согласовании двухударного дельфина.

Плавание при помощи ног дельфином с поочередными гребками каждой рукой и обеими руками в двухударном согласовании (изменять остановки рук впереди, у бедер, выполняя в это время движение ногами).[1]

Упражнения для согласования движений в плавании в полной координации.

Эти упражнения включают: плавание в полной координацией на задержки дыхания, выполняя вдох через несколько циклов движений, с дыханием в каждом цикле. Плавание дельфином в двух-и трехударной координации. Плавание в двухударной координации с остановкой – скольжением в положении рук впереди или руки вдоль тела. Плавание брассом с отдельным согласованием движений ног и рук, плавание брассом с укороченным гребком руками [1]

Оздоровительное плавание

Занятия оздоровительным плаванием характеризуются невысоким уровнем соревновательности, отсутствием ярко выраженной конкуренции между занимающимися, направленностью на оздоровление, самосовершенствование личности, постепенностью и последовательностью увеличения нагрузки.

Основные задачи, решаемые на занятиях оздоровительным плаванием: достижение и в дальнейшем поддержание желаемого уровня здоровья, повышение качества жизни, профилактика заболеваний, связанных с возрастом и вредными воздействиями окружающей среды, обучение плаванию, развитие физических качеств.

При занятиях оздоровительным плаванием физическая нагрузка должна способствовать улучшению функциональных показателей органов и систем организма, соответствовать привычному режиму двигательной активности.

Для укрепления здоровья применяют различные виды плавания: спортивное и прикладное плавание, плавание облегченными способами.[3]

Аквааэробика

Аквааэробика – это вид оздоровительно – рекреативной физической культуры, в которой используется сочетание традиционных и нетрадиционных упражнений, выполняемых в аэробном режиме нагрузки в водной среде с музыкальным сопровождением для повышения двигательной активности, получения удовольствия и сохранения здоровья. Занятия аквааэробикой улучшает самочувствие, повышает двигательную активность во время занятий в воде. Занятия аквааэробикой проводятся для людей разных возрастных групп.

Заключение

Рекреационное плавание – оптимальный способ улучшить самочувствие. Это – действительный способ поддержания тонуса для людей со слабым здоровьем, для инвалидов, беременных женщин и кормящих матерей, для всех любителей водных занятий и спортсменов. Рекреационное плавание повышает эффективность сердечно – сосудистой системы, улучшает выносливость, силу и эластичность мышц, ловкость, устойчивость, быстроту и координацию движений, а также:

Помогает сбросить лишний вес.

Снимает проблемы общения.

Стимулирует ведение здорового образа жизни.

Приносит замечательный терапевтический и расслабляющий эффект.

Снимает стресс.

Список источников

1. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник/Н.Ж.Булгакова, О.И.Попов, Е.А.Распопова; под ред.Н.Ж.Булгаковой. – 2-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2014. – 320с.
2. Переверзева И.В. Оздоровительное плавание в вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.В. Переверзева, А.И. Ушников, О.В. Арбузова. - Электрон. текстовые данные. - Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 152с. - 978-5-86045-784-3. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>.- ЭБС «IPRbooks», по паролю.
3. Сайт о плавании. Режим доступа: <http://plavaem.info/>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЗИМНИМИ ВИДАМИ СПОРТА

А. А. Юрьева, А. Г. Черкашина, О. Г. Макарова

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) Олимпийского резерва г. Иркутска»

Здоровье студентов образовательных учреждений спортивного направления является важным аспектом в реализации высоких достижений в различных видах спортивной деятельности и является предметом исследования медицинских работников и ученых. Если условия окружающей среды при занятиях спортом неблагоприятны, могут возникнуть различные нарушения здоровья, в первую очередь, со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Так, например, длительное пребывание в условиях низких температур сопровождается напряжением всех систем организма. Особенно чувствительными к воздействию холодного воздуха являются органы дыхания.

Переохлаждение – основной фактор, провоцирующий возникновение заболеваний органов дыхания, именно поэтому патологии кардиореспираторной системы отмечаются среди спортсменов, занимающихся зимними видами спорта.

Механизм заболеваемости у спортсменов связан с постоянным холодовым микротравмированием слизистой оболочки верхних дыхательных путей.

После 1,5 – 2 часовой тренировки при температуре воздуха около -15 С в носовой полости отмечаются синюшность носовых раковин и большое количество слизи; на слизистой оболочке глотки – гиперемия (особенность задней стенки); гиперемия и отечность слизистой оболочки подсвязочного пространства и верхнего отдела трахеи.

Наиболее распространенными заболеваниями среди спортсменов, занимающихся зимними видами спорта являются бронхиты, пневмонии, бронхиальная астма.

Острый бронхит возникает в результате переохлаждения организма, а также при вдыхании холодного воздуха через ротовую полость. Переутомление, перетренированность, нервное истощение, наличие хронических очагов инфекции в

полости рта, носоглотке, пазухах носа так же играют огромную роль в возникновении этого заболевания.

Недостаточно рациональное построение тренировочного процесса способствует развитию таких явлений, как переутомление, перетренированность, которые значительно истощают защитные силы организма, что в свою очередь ведет к возникновению пневмонии.

Бронхиальная астма занимает особое место и связана с патологиями иммунной системы, характеризуется возникновением спазмирования бронхов. Провоцирующими факторами в возникновении приступа бронхиальной астмы является физическая нагрузка, переутомление, курение, охлаждение. Наследственная предрасположенность имеет большое значение в развитии астмы.

Существует разновидность бронхиальной астмы – астма физической нагрузки, или напряжения. При астме физического напряжения бронхоспазм возникает непосредственно после занятий спортом.

При заболеваниях легких происходит нарушение функций внешнего дыхания в связи с ухудшением эластичности тканей легких, нарушением нормального газообмена между кровью и альвеолярным воздухом, уменьшением бронхиальной проводимости. Это последнее обусловлено спазмом бронхов, утолщением их стенок, механической закупоркой при повышенном выделении мокроты. [2]

Лечебная физическая культура играет важную роль при проведении комплексной терапии заболеваний органов дыхания. Она строится индивидуально с учетом характера основного процесса и осложнений.

Задачами ЛФК являются:

- оказание общеукрепляющего воздействия на все органы и системы организма;
- улучшение функции внешнего дыхания;
- стимулирование иммунных процессов;
- уменьшение проявления бронхоспазма;
- увеличение отделения мокроты;

Особенностью методики ЛФК при заболеваниях органов дыхания является широкое применение специальных дыхательных упражнений. Используют следующие виды упражнений: волевое управляемое, динамическое и локализованное дыхание. Первое втягивает в работу дыхательные мышцы и способствует нормализации вдоха и выдоха; второе сочетает дыхание с движениями и усиливает дыхательные движения; третье отвечает за акты дыхания в определенном участке грудной клетки и одновременно ограничивает их в другой части. Больных учат произвольному изменению частоты, глубины и типа дыхания, удлинению выдоха, который может дополнительно увеличиваться за счет произношения звуков. [1]

В занятие часто включают упражнения, выполняемые в статическом режиме с дозированным сопротивлением.

Для выполнения специальных дыхательных упражнений очень важным является выбор правильного исходного положения, что позволяет усилить вентиляцию в обеих или в одной легком, верхней, нижней или средней его части. Наиболее оптимальным считают положение стоя, потому что грудная клетка и может перемещаться во всех направлениях и показатели жизненной емкости легких до-

стигают наибольших величин. В положении сидя преобладает нижнебоковое и нижнезаднее дыхание, а при прогнутой спине — верхнегрудное дыхание. В положении лежа на спине или животе преобладают движения ребер нижней части грудной клетки. Для усиления движений нижней части грудной клетки в любом исходном положении необходимо поднять руки над головой, а при верхнегрудном дыхании — положить руки на талию.

В случае скопления мокроты в бронхах применяют дренажные положения, которые способствуют оттоку содержимого бронхов в трахею, откуда оно эвакуируется во время откашливания. Применяются разные дренажные положения в зависимости от локализации патологического процесса.[3]

Эффект дренажных упражнений усиливается, если во время выдоха методист ЛФК нажимает на соответствующий участок грудной клетки, проводит перкуссионный массаж или легкое постукивание по ней. Вместе со статическими дренажными дыхательными упражнениями, которые по большей части проводятся перед началом занятия в течение 5-15 мин, применяют динамические дренажные дыхательные упражнения [2].

Таким образом, лечебная физкультура занимает важное место среди всех реабилитационных мероприятий, направленных на восстановление респираторной системы у представителей зимних видов спорта. Она является методикой с многолетней подтвержденной эффективностью.

Список источников

1. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова — Электрон. текстовые данные.— М.: Владос-Пресс, 2011.— 389 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14172>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Лечебная физическая культура: учебник/под ред. С.Н. Попова. – М.: ИЦ «Академия», 2012. – 416 с.
3. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезиотерапия [Электронный ресурс]: учебный словарь-справочник/ Козырева О.В., Иванов А.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2011.— 280 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9901>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

А.А. Юрьева

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Регулярные занятия физической культурой и спортом требуют от организма человека затрат значительного количества ресурсов, своевременное и полное выполнение которых будет положительно отражаться на спортивных показателях и состоянии здоровья. Для удовлетворения этой цели как нельзя лучше подходит включение в рацион спортивного (дополнительного) питания. Однако, в наше время можно встретить как ярых противников, так и сторонников его примене-

ния. Одни утверждают, что спортивное питание – это «химия» и спортсмен, её употребляющий, вредит своему здоровью. Другие аргументируют свою позицию ссылаясь на возможности полного восполнения энергетических затрат небольшим количеством пищи, быстрого восстановления организма при утомлении и перетренированности, повышения спортивных показателей. Не существует единого и общепринятого отношения к вопросу о применении спортивного питания.

Под спортивным питанием принято понимать не только употребление определенных продуктов, выстроенное так, чтобы полностью восполнять потребность организма в основных нутриентах, но и использование определенных добавок, являющихся дополнением к основному рациону. Физические нагрузки в спорте требуют увеличения энергетических затрат, поэтому калорийность пищи тоже должна быть увеличена на 15-20%, а этого не всегда можно добиться повышением количества потребляемых продуктов [5]. Например, в бодибилдинге на этапе увеличения мышечного компонента тела атлета возрастает потребность в потреблении белковой пищи. Удовлетворить эту потребность в белке могут примерно сорок-пятьдесят крупных яиц, килограмм-полтора вареной куриной грудки в день... и так на протяжении нескольких месяцев. Без частичной замены продуктов питания на специальные добавки нагрузка на пищеварительную систему будет значительно увеличена, что неблагоприятно скажется на состоянии данной системы организма и снизит эффективность тренировки. Решить данную проблему поможет включение в основной рацион добавок в виде аминокислот, ВСАА и гейнеров. Они представлены в виде порошков для изготовления сбалансированных легкоусвояемых коктейлей. И это не «химия» в отрицательном смысловом значении, а необходимость и средство приведения организма в хорошую форму [1, 3].

Использование спортивного питания способствует снижению сроков восстановления организма, повышению работоспособности спортсменов. Все средства восстановления принято делить на средства экстренного восстановления, они оказывают срочное воздействие на обменные и регуляторные процессы в перерывах между подходами к снарядам, таймами, забегами, и средства текущего восстановления, они применяются в повседневной спортивной деятельности. Например, для экстренного повышения работоспособности в вольной борьбе необходимо употреблять изотоники - спортивные напитки для восстановления водно-солевого баланса в организме при интенсивном потоотделении. В качестве средства текущего восстановления борцы часто практикуют курсовой прием витаминно-минеральных комплексов [3]. Необходимость использования данного вида спортивного питания обусловлена нахождением многих ценных биологических веществ в пищевых продуктах в малом количестве. Стоимость спортивного питания при сопоставимом качестве зависит в основном от фирмы-производителя. В последнее время наблюдается снижение стоимости за счет конкуренции различных марок спортивного питания, тем самым расширяются возможности его применения для снижения сроков восстановления спортсменов [2, 4, 5].

Правильно подобранное и качественное спортивное питание будет способствовать повышению показателей двигательных качеств. В теории физической культуры под двигательными, или физическими качествами понимают силу, скорость, ловкость (двигательно-координационное качество), выносливость и гиб-

кость. В разных видах спорта преобладающим является одно-два двигательных качества. Для повышения показателей физических качеств используется специальная тренировка и дополнительное (спортивное) питание в виде биологически активных добавок (БАД) для ускорения процессов развития качеств на биохимическом уровне. К примеру, спортсмены-тяжелотлеты широко используют креатин. Он способствует повышению запаса креатинфосфата в организме, что в свою очередь положительно отражается на скорости производства АТФ и росте таких показателей, как сила и выносливость [1, 3].

Таким образом, применение спортивного питания в процессе тренировки и восстановления спортсмена является необходимым залогом удовлетворения энергетических затрат, повышения результативности физических показателей и снижения срока восстановления работоспособности. Грамотно подобранное качественное медико-биологическое обеспечение не только благоприятно скажется на спортивных результатах, но и обеспечит сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Список источников

1. Бахарева А.А. Физические средства восстановления в сочетании с биокорректором в учебно-тренировочном процессе: Автореф. Дис. канд.пед.наук. — М., — 29 с.
2. Булкин В.А., Шелков О.М. Система комплексного контроля за состоянием квалифицированных спортсменов на различных этапах подготовки//Матер.Всерос.научно-практ.конф. «Тенденции развития спорта высших достижений и стратегия подготовки высококвалифицированных спортсменов» — М., — С.117-124.
3. Дахновский В.С., Лещенко С.С. Специальные средства восстановления борцов в перерывах между соревновательными поединками//Теория и практика физ.культуры. — № 3. — С.27- 31.
4. Морозова В.В., Чаплинский В.Я. Фармакологические средства восстановления работоспособности организма: Методические рекомендации для студентов. — Днепропетровск: Днепроп.ГИФК, — 45 с.
5. Рекомендации по питанию спортсменов /Физкультура и спорт.- М: 2005.- 200с.

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕФЛЕКСИИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Я.В. Рабинович

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация "Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска"

Проблема развития педагогической рефлексии студентов среднего профессионального образования является одной из актуальных проблем психологии профессиональной деятельности и профессиональной подготовки педагогов.

Отечественный исследователь С.С. Кашлев под рефлексией в педагогическом процессе или педагогической рефлексией понимает процесс и результат фиксирования субъектами (участниками педагогического процесса) состояния своего развития, саморазвития и причин этого [3].

Педагогическая рефлексия предполагает взаимоотображение, взаимооценку участников педагогического процесса, состоявшегося взаимодействия, отображение педагогом внутреннего мира, состояния развития учащихся и наоборот.

Осуществляя рефлексю, педагог определяет, насколько последовательным, целенаправленным и эффективным было его воздействие на учащихся, в какой степени достигнут предварительно намеченный результат.

В современных условиях преподавателю необходимо не только выбирать в конкретных условиях соответствующие методы и методики обучения, но и создавать собственные их модификации. Это возможно в том случае, если преподаватель получил соответствующую подготовку, овладел средствами и способами рефлексии по отношению к своей деятельности, освоил средства перехода от описания деятельности к ее критике и нормированию, а также к сопоставлению разработанных им методов с уже имеющимися.

А.А. Бизяева под педагогической рефлексией понимает сложный психологический феномен, проявляющийся в способности учителя входить в активную исследовательскую позицию по отношению к своей деятельности и к себе как ее субъекту с целью критического анализа, осмысления и оценки ее эффективности для развития личности ученика [1]. Автор выделяет двухплановую концептуальную модель педагогической рефлексии:

1. Операциональный уровень (конструктивно-исполнительские, мотивационные, прогностические аспекты, отражающиеся в рефлексивном сознании).

2. Собственно личностный уровень (профессионально-личностная субъектная ориентация учителя в его деятельности и личностная, субъектная включенность в рефлексивную ситуацию).

Таким образом, рефлексивный учитель – это думающий, анализирующий, исследующий свой опыт педагог. Это, как сказал Д. Дьюи, «вечный ученик своей профессии» с неутомимой потребностью к саморазвитию и самосовершенствованию.

Отечественный исследователь В.А. Кан-Калик под рефлексией в педагогическом процессе или педагогической рефлексией понимает процесс и результат фиксирования субъектами (участниками педагогического процесса) состояния своего развития, саморазвития и причин этого [2].

Рефлексия в педагогическом процессе – это процесс самоидентификации субъекта педагогического взаимодействия со сложившейся педагогической ситуацией, с тем, что составляет педагогическую ситуацию: учащимися, педагогом, условиями развития участников педагогического процесса, средой, содержанием, педагогическими технологиями и т.д.

В педагогическом процессе рефлексия выполняет следующие функции:

- проектировочная (проектирование и моделирование деятельности участников педагогического процесса);
- организаторская (организация наиболее эффективных способов взаимодействия в совместной деятельности);
- коммуникативная (как условие продуктивного общения участников педагогического процесса);
- смыслотворческая (формирование осмысленности деятельности и взаимодействия);
- мотивационная (определение направленности совместной деятельности участников педагогического процесса на результат);
- коррекционная (побуждение к изменению во взаимодействии и деятельности) [4].

Педагогическая рефлексия обеспечивает прогнозирование и предвосхищение успешности педагогического процесса и при необходимости его своевременную коррекцию. Рефлексия как самоанализ и саморегуляция способствует профессиональному росту педагогов.

Развитие рефлексивных качеств педагогов – актуальная и важная задача совершенствования и развития кадрового потенциала – позволяет ему изменять пространство взаимодействия, положительно влиять на формирование целостной личности как субъекта, способного к саморазвитию.

Анализ состояния проблемы в науке и практике позволил выявить объективно существующие противоречия:

- между потребностями профессиональной среды в специалистах с высоким уровнем педагогической рефлексии и недостаточной разработанностью условий для ее развития с учетом специфики и особенностей профессиональной деятельности;
- между осуществляемым подходом к планированию и построению образовательного процесса в ссузе по специальности «Физическая культура», достаточно низким уровнем развития самокритичности и педагогической рефлексии как факторе повышения профессионализма.

Особое внимание в образовательном процессе ссузов уделяется изучению общеобразовательных и специальных дисциплин, профессиональных модулей. Большое количество времени в образовательных программах среднего профессионального образования отводится для практики на производстве, что, несомненно, способствует профессиональному становлению личности будущих педагогов. Наряду с этим недостаточно решается задача развития рефлексивных качеств, которые способствуют профессиональному росту специалистов. Исходя из вышесказанного, актуальной становится проблема исследования поиска путей и средств развития педагогической рефлексии у студентов ссуза.

Вопросы развития профессионально-личностных качеств и способностей педагогов рассматриваются в общих чертах в курсах «Психология», «Психология общения», «Педагогика» и «Основы педагогического мастерства». Целе-направленное развитие педагогической рефлексии будущих педагогов по физической культуре и спорту во время профессиональной подготовки возможно обеспечить, включив в национально-региональный компонент стандарта подготовки специалиста по направлению 49.02.01 «Физическая культура» профессионально-ориентированный спецкурс «Развитие педагогической рефлексии будущего педагога по физической культуре и спорту».

Спецкурс «Развитие педагогической рефлексии будущего педагога по физической культуре и спорту» является составной частью педагогической психологии и охватывает ту ее часть, которая связана с осознанием педагога собственной профессиональной деятельности, отношений, поведения, оказывающих существенное влияние на успешность развития личности воспитанника, оптимизацией аффективного личностного аспекта человека, его поведения.

Цель спецкурса состоит в осознании необходимости будущих специалистов-педагогов по физической культуре и спорту в овладении технологией развития педагогической рефлексии, обеспечивающей эффективность педагогической деятельности, профессионально-личностный рост и творческий подход к делу.

Для достижения данной цели необходимо решение следующих **задач**:

- изучить концептуальные положения проблемы развития педагогической рефлексии на основе анализа и обобщения психолого-педагогических исследований;
- ознакомиться с технологией развития педагогической рефлексии, совершенствовать исследовательские умения, способы самостоятельной работы (рефераты, статьи, доклады и др.);
- развивать позитивную личностную рефлексивность, способность реализовать знания в практической деятельности в процессе производственной практики.

Спецкурс имеет практико-ориентированный характер. Программа состоит из семи взаимосвязанных тем, в которых раскрываются основные понятия, методы диагностики и развития коммуникативных компонентов педагогической рефлексии.

Значительная роль в данном курсе наряду с аудиторными занятиями принадлежит самостоятельной работе студентов (СРС), которая дает возможность под руководством преподавателя овладеть методами интроспекции.

Программа рассчитана на 54 часа, из них – 36 часов – аудиторных, 18 часов отведено на СРС.

Тематический план

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов		
		Всего	Обязательная аудиторная нагрузка	Самостоятельная работа обучающегося
1.	Введение	2	2	
2.	Понятие рефлексии. Изучение рефлексии в философии и психологии.	6	4	2
3.	Рефлексия как фактор повышения профессионализма.	4	2	2
4.	Определение педагогической рефлексии в психолого-педагогических исследованиях: содержание и компоненты.	4	2	2
5.	Критерии и показатели проявления личностного аспекта профессиональной рефлексии педагога.	6	4	2
6.	Методы диагностики коммуникативных компонентов профессиональной рефлексии. Методы интроспекции.	8	6	2
7.	Методы развития педагогической рефлексии. Технология ведения дневника.	12	8	4
8.	Программа развития педагогической рефлексии.	12	8	4
Всего		54	36	18

Организацию работы спецкурса необходимо осуществлять на позициях современной концепции руководства учебно-познавательной деятельностью студентов среднего профессионального образования (далее СПО), значимыми положениями которой является то, что:

- 1) учение в его организационных формах есть активная деятельность самого учащегося;
- 2) предметом и результатом учебной деятельности является сам субъект деятельности;
- 3) основным показателем успешной учебной деятельности, её результатом является умение обучаемого мыслить, творчески решать познавательные и практические задачи, свободно ориентироваться в научных и практических проблемах;

4) единицей учебной деятельности является учебная задача, решение которой направлено на изменение самого субъекта, овладение им способами мыслительных действий;

5) процесс учебной деятельности есть действия учащегося по решению учебных задач во внешнем, предметном плане с постепенным переносом этих действий во внутренний, умственный план;

6) усвоенные знания, умения и навыки представляют собой преобразованные в результате учебной деятельности «бывшие» внешние, предметные действия.

В основе структуризации учебного материала лежит системно-структурный и деятельностный подходы. Основными формами работы определены: лекции с проблемным изложением материала, семинар-тренинг, самостоятельная работа, подготовка и защита рефератов.

В ходе изучения спецкурса:

- формируются знания о рефлексии как факторе повышения профессионализма, о критериях и показателях ее изучения, методах ее развития;
- осваиваются методы самоанализа, сравнения, установления взаимосвязей степени проявления личностной рефлексии с факторами, обуславливающими ее развитие;
- развиваются аналитические способности, способности к исследовательской, проективной деятельности.

В ходе изучения дисциплины проводится коллоквиум, по итогам курса сдается зачет.

Спецкурс «Развитие педагогической рефлексии будущего педагога по физической культуре и спорту» реализуется на 2 курсе со студентами очной формы обучения.

Разработанный спецкурс может быть рекомендован для реализации в учебных заведениях среднего профессионального образования с физкультурно-педагогической направленностью.

Список источников

1. Бизяева, А.А. Рефлексивные процессы в сознании и деятельности учителя / А.А. Бизяева. – СПб., 2003.
2. Кан-Калик, В.А. Учителю о педагогическом общении / В.А. Кан-Калик. – М., 1997.
3. Основы педагогического мастерства / Под ред. И.А. Зазюна. – М., 2010.
4. Щукин, М.Р. Проблемы индивидуального стиля в современной психологии / М.Р. Щукин // Интегральное исследование индивидуальности: стиль деятельности и общения: Межвузовский сборник научных трудов. – Пермь: ПГПИ, 2001.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Т. А. Суханова

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Актуальность исследования. Для администрации ссуза, педагогического состава и для других сотрудников образовательной организации, общими задачами и для других педагогов по физической культуре и спорту является: помощь студентам в профессиональном самоопределении, сохранение контингента обучающихся и подготовка кадров, отвечающих требованиям работодателей. Требования работодателей сформированы в профессиональных стандартах, приобретающих наибольшую значимость для образовательных учреждений, занимающихся подготовкой специалистов в разных отраслях, и являются неким «образцом», «моделью» будущего работника.

Обучение студентов в учреждениях среднего профессионального образования (далее СПО) предполагает в основном изучение образовательных и специальных дисциплин профессиональных модулей. Большое количество времени в образовательных программах СПО отводится практике. Это во многом способствует профессиональному становлению личности будущего специалиста. Не всегда выпускник школы понимает и до конца осознает, что выбранная профессия требует от него, каким ему необходимо быть, чтобы успешно состояться в профессии. Недостаточно, на наш взгляд, уделяется внимания развитию его профессионального самоопределения. Профессиональное самоопределение играет особую роль в формировании личности будущего профессионала.

Проведенный анализ состояния разработанности проблемы в науке и практике позволил выявить объективно существующие противоречия:

- между значением профессионального самоопределения для дальнейшего профессионального роста и недостаточностью исследования вопросов формирования профессионального самоопределения с учетом специфики конкретной профессии на этапе профессионального становления;

- между потребностями профессиональной среды в специалистов с высоким уровнем профессионального самоопределения и недостаточной разработанностью методик развития самосознания с учетом специфики и особенностей профессиональной деятельности [6].

В качестве методологической основы нашего исследования выступили базовые принципы, разработанные и развиваемые отечественной психологией в аспектах системности и единства деятельности и сознания (С.Л. Рубинштейн, Е.А. Климов, В.Ф. Сафин и др.) [2].

При изучении профессионального самоопределения мы опирались на некоторые психологические теории: положение гуманистической психологии и общепсихологические подходы к активизации потенциальных возможностей человека в пределах профессиональной деятельности и собственной активности личности, как состав-

ной части саморегуляции, самореализации, самосознательности (А.А. Реан, Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова, И.С. Кон, Э.Ф. Зеер и др), эмпирические исследования лично-профессиональных качеств и направленности деятельности педагога (Т.П. Демидова, Е.Г. Кузьминой, Н.В. Сорокина и др) [5].

Проанализировав исследования отечественных и зарубежных ученых по проблеме профессионального самоопределения, мы выявили, что составляющими структуры профессионального самоопределения, выступают: наличие выраженного положительного отношения к профессии, которое поддерживается мотивацией студента и стремлением к освоению определенной специальности, сознательная адекватная оценка собственных целей, ориентиров, способностей, сопоставление их с требованиями и содержанием будущей профессии, усвоение ценностных сторон профессии, а также осознание себя принадлежащим к некоему профессиональному сообществу. Специфика процесса самоопределения в вузе по направлению «Физическая культура» связывается со спецификой профессии педагога и тренера. На общую специфику накладываются особенности деятельности педагога в сфере физкультуры и спорта, вытекающие из выполняемых функций. В рамках учебных заведений это обучение основам физической культуры с учетом психолого-физиологических особенностей учащихся и современных технологий, подготовка и руководство участием школьников в спортивных соревнованиях, выявление перспективных спортсменов и помощь в их профессиональной самореализации, контроль состояния спортивного инвентаря, внеурочная организация мероприятий спортивно-оздоровительного направления, а также обеспечение безопасности и сохранности здоровья учащихся на занятиях [1,3].

Для определения мотивации студентов в их профессиональной карьере нами была использована методика Шейна «Якоря карьеры», позволяющая рассматривать будущих специалистов с точки зрения их карьерных якорей и соответственно формировать для них источники мотивации. Эта методика используется как фильтр, сквозь который можно рассматривать своих сотрудников. Полученные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели шкал студентов ГУОР г. Иркутска до и после эксперимента (%)

	уровень	Профессиональная компетентность	Менеджмент	Автономия(независимость)	Стабильность работы	Стабильность места жительства	Служение	Вызов	Интеграция стилей жизни	Предпринимательство
до эксперимента	ср	53	47	70	60	47	47	47	47	47
	выс	47	53	30	40	53	53	53	53	53
после эксперимента	ср	20	20	27	47	20	27	47	20	47
	выс	80	80	73	53	80	73	53	80	53

Из таблицы видно, что на начало эксперимента студенты демонстрировали примерно одинаковые показатели по всем шкалам. В начале учебного года студенты проявляли в основном преимущественно средний уровень сформированности по таким шкалам как: профессиональная компетентность, автономность, стабильность работы (от 53 до 70% от общего числа испытуемых). При этом у 53% студентов можно отметить высокий уровень сформированности по шкалам менеджмент, стабильность места жительства, служение, вызов, интеграция стилей жизни, предпринимательство (53% студентов).

В соответствии с полученными данными был разработан и внедрен спецкурс по развитию профессионального самоопределения. Спецкурс был внедрен в учебный процесс на 2 курсе в начале года и включал 3 этапа реализации: начальный, основной, заключительный, объединенных общей целью – развитие профессионального самоопределения у студентов ГУОР г.Иркутска. Каждый этап направлен на раскрытие определенного компонента профессионального самоопределения: мотивационно-ценностный, информационный и рефлексивный компоненты.

По окончании эксперимента значительно повысились показатели по шкале стабильность места жительства, служение, интеграция стилей жизни и профессиональная компетентность – от 53 до 80 % студентов. По шкале автономность показатели поднялись от 53 до 73%. На среднем уровне остались показатели по шкалам предпринимательство, вызов и стабильность работы (53 % студентов по данным шкалам).

Можно сделать вывод о том, что у студентов в результате эксперимента в целом сформировались по следующим шкалам:

- автономия (независимость). Такие люди при выполнении любой работы осуществляют индивидуальный подход, исходя из своих возможностей и способностей, умеют отделять личное от профессионального и предпочитают независимо стоять свою карьеру;

- менеджмент. В ходе проведения эксперимента у студентов развилось чувство ответственности за конечный результат, т.е. они стали понимать значение своих собственных действий в получении желаемого результата. Человек с такой ориентацией будет постоянно повышать свое мастерство, совершенствоваться и достигать определенных целей в карьере.

- высокие показатели продемонстрировали студенты по шкале стабильность. данные показатели свидетельствуют о том, представленная выборка студентов предпочитает постоянное место жительства и для них важнее остаться на одном месте «закрепиться», чем менять место работы.

- служение. Данная категория студентов, ориентирована больше стремятся приносить пользу людям, обществу, для этих студентов очень важно видеть конкретные плоды своей работы. Основной тезис построения их карьеры - получить возможность максимально эффективно использовать их таланты и опыт для реализации общественно важной цели.

- по шкале «интеграция стилей жизни» 80 % студентов продемонстрировали высокий уровень. Студенты с высокими показателями по этой шкале стараются и умеют уравновешивать карьеру с общим стилем жизни, свои потребности с про-

фессиональными запросами. Предпочитают самостоятельно выбирать и поддерживать определенный образ жизни, не нарушающий привычный стиль; проявляет в поведении тенденцию меняться в зависимости от влияния других людей, с тем, чтобы оно соответствовало мнению окружающих.

По шкалам предпринимательство, вызов и стабильность работы более, чем у половины студентов остался средний уровень сформированности. Это говорит о том, что у них еще недостаточно сформировалась готовность на дополнительные усилия в проявлении способностей и талантов в профессиональной деятельности. Кроме того, студенты не испытывают потребность в безопасности, защите и возможности прогнозирования и не планируют искать постоянную работу с минимальной вероятностью увольнения. Эти люди еще не отождествляют свою работу с успешной карьерой. Данные результаты можно объяснить тем, что спецкурс был реализован в группе испытуемых в начале учебного года на 2 курсе, тогда еще не были изучены дисциплины профессионального цикла и профессиональные модули.

Проведение эксперимента помогло повысить у студентов ГУОР г.Иркутска стремление к получению новых профессиональных знаний, увлеченности профессией, пониманию своей профессиональной роли и предпочтений, отношения к роли педагога по физической культуре и спорту, тренера, инструктора и т.д.

Список источников:

1. Болучевская, В.В. Профессиональное самоопределение будущих специалистов помогающих профессий [Электронный ресурс] / В.В. Болучевская //Изд-во ВолГМУ. - 2010. - Режим доступа: <http://www.medpsy.ru/library/library066.php>
2. Кузьмина, Е. Г. Психологические условия и факторы профессионального самоопределения будущих рабочих: На примере студентов профессионального колледжа [Текст] : дисс. ... к. псих.н.(19.00.03) / Е. Г. Кузьмина. – Тамбов, 2006. – 176 с.
3. Касаткина, Н. Е. Психологические факторы профессионального самоопределения: на примере специалистов физического воспитания: дис. ... канд. псих.наук:19.00.07/ Касаткина Надежда Евгеньевна. — СПб., 2000. – 166с.
4. Пакалина, Е. Н. Профессиональное становление и личностное развитие студентов средних профессиональных образовательных организаций[Текст] / Е. Н. Пакалина // Современные проблемы науки и образования. –Пенза, 2014. – № 3. – С. 178-186.
5. Плешакова, В. В. Особенности профессионального самоопределения студентов педагогического колледжа [Текст] : дисс. ... к. псих.н.(19.00.07) / В. В. Плешакова. – М., 2006. – 175 с.
6. Пряжников Н. С., Пряжникова Е.Ю. Профессиональное и личностное самоопределение. / Пряжников Н. С., Пряжникова Е.Ю. // Москва: Издательство МПСИ, 2004. – С. 154-160.

СУЩНОСТЬ, ФУНКЦИИ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕГРИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШИХ КЛАССАХ

Ю.В. Грекова, А.И. Рожков

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»*

Современное образование характеризуется системными изменениями в структуре и содержании. Переосмысление приоритетов обучения, роли ученика как субъекта учебно-воспитательного процесса, а также общественные изменения, обуславливают нетрадиционные подходы к решению многих образовательных проблем. Одной из ведущих тенденций развития современного образования является интеграция его содержания. В учебном процессе понятие интеграции различными исследователями трактуется по-разному. Ганенкина С.Н. обращает внимание на взаимосвязанность содержания, методов и видов обучения [3]. Берулава М.Н. интеграцию содержания образования объясняет необходимостью установления межпредметных связей с целью формирования у учащихся целостной картины мира [2]. Кулагин П.Г. считает, что в содержании обучения интеграция осуществляется путем слияния в одном синтезированном предмете, курсе, теме, элементов различных учебных предметов [4].

В учебно-методической литературе интегрированные занятия рассматриваются как образовательное пространство, способствующее обеспечению современного качества образования и сохранению здоровья обучающихся начальных классов и повышению интереса к учению в общем, и физической культуре в частности [5].

Для детей младшего школьного возраста высокая двигательная активность является естественной потребностью. Постоянная двигательная активность является своего рода «пусковым механизмом» эффективного обучения. Интеграция создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия физических возможностей школьников и их интеллектуальных способностей, а также объединяет и использует разные формы воздействия на обучающихся. Интегрированные занятия с физической культурой вызывают детский интерес к другим предметам, делают учение увлекательным и эффективным, повышают интерес к занятиям самой физической культуры у детей нелюбящих спорт [1], но, как показывает практика, применение таких уроков крайне редко. Это обосновывается длительной и трудоемкой подготовкой.

В связи с заявленной проблемой было проведено исследование, направленное на повышение интереса к урокам физической культуры через использование интегрированных уроков в младших классах, где мы предположили, что внедрение интегрированных уроков позволит положительно повлиять на уровень интереса учащихся.

На начальном этапе исследования был проведен теоретический обзор литературы, который показал, что интегрированные формы проведения занятий поддержива-

ют интерес учащихся к предмету и повышают мотивацию к учению. Организация уроков на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности младших школьников с использованием специального оборудования, инвентаря и создания игровой мотивации позволяет повысить эффективность воспитательно-образовательного процесса в начальной школе, положительно повлиять на двигательную подготовленность и развитие познавательного интереса младшего школьника. По мнению ученых, интегрированные уроки - это успешная практика, особенно, если учесть, что классы большие и важно завладеть вниманием каждого ребенка, а применение интеграции – это чрезвычайно привлекательная форма урока для ребёнка. Так как дети более подвержены утомляемости, которую вызывает однообразие. Другой, непривычный ход урока побуждает его интерес и стимулирует активность.

Также, интегрированные уроки зачастую сопровождаются открытиями и находками. Это, в каком-то смысле, научная деятельность. Особая ценность этого явления в том, что роль исследователей выполняют ученики.

Для решения поставленных задач в работе мы провели анкетирование среди учителей по вопросам использования интегрированных уроков в их педагогической практике, а также среди детей младшего школьного возраста для определения интереса к урокам физической культуры.

В анкетировании приняло участие 8 учителей, в ходе которого мы выяснили, что учителя начальных классов рассматривают возможность проведения интегрированных уроков с физической культурой, но проводить их не стремятся, так как к таким урокам требуется особая подготовка (инвентарь, организация); интегрированные уроки учителями используются, но интеграция касается других предметов, а не физической культуры. Такие уроки важны, нужны и особенно на начальной стадии обучения, так как детям младших классов все интересно, все проходит в игровой форме, дети не устают, место проведения таких уроков разное - это и спортивный зал, и стадион, и улица.

Анализ документации (календарно-тематический план) показал, что интегрированные уроки планируются, но интеграция касается других предметов, а не физической культуры.

В результате анкетирования учеников 4 класса в количестве 41 человека, были получены данные о том, что проведение стандартных уроков физической культуры их устраивает, но при возможности разнообразить уроки, дети охотно соглашаются и готовы идти навстречу таким урокам.

На основании полученных данных была разработана система интегрированных уроков и внедрена в практику работы школы №22 г.Иркутска в 2017 г. (таблица 1).

В систему интегрированных уроков вошли такие предметы как: физическая культура – математика, физическая культура – русский язык, физическая культура – чтение, физическая культура – окружающий мир. В целом было разработано 5 интегрированных уроков, особенности которых в том, что это нестандартный подход к организации учебного процесса, а в младшем школьном возрасте детям необходимо познавать что-то новое и это их привлекает.

Система интегрированных уроков по физической культуре в младших классах

Интеграция	Задачи
Физическая культура + Математика	Образовательная: формирование межпредметных связей; внимания, мышления; закрепление знаний таблицы умножения, развитие физических качеств: быстроты, ловкости. Воспитательная: воспитание коллективизма, устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Оздоровительная: поддержание хорошей физической формы.
Физическая культура + Математика	Образовательная: укрепление межпредметных связей, умение проводить математические расчеты. Воспитательная: воспитывать дисциплинированность. Оздоровительная: развивать координационные способности, быстроту реакции.
Физическая культура + Русский язык	Образовательная: сдача норматива челночный бег и совершенствование грамматики. Воспитательная: воспитывать дисциплинированность. Оздоровительная: развитие координационных способностей и скоростных качеств.
Физическая культура + Чтение	Образовательная: укрепление межпредметных связей физической культуры и литературного чтения, развитие памяти и мышления. Воспитательная: воспитывать дисциплинированность. Оздоровительная: развитие скоростно-силовых качеств.
Физическая культура + Окружающий мир	Образовательная: содействовать формированию у детей понятия «Здоровый образ жизни», а также сознательному отношению к своему здоровью. Воспитательная: сформировать позитивное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Оздоровительная: развитие координационных способностей.

На этапе контрольного эксперимента было проведено повторное анкетирование. В ходе которого мы выявили, что дети заинтересованы в таких уроках и хотят участвовать в них. Учителя указали, что интеграция предметов с физической культурой возможна и они ей симпатизируют, но сами такие уроки проводить не стремятся, объясняя это тем, что это объемная работа, для которой требуется особая подготовка.

На основе полученных данных анкетирования, мы пришли к выводу, что разработанная система интегрированных уроков способствовала повышению интереса у школьников к уроку физическая культура за счет разнообразия уроков и такие уроки дали возможность детям, которые физически не развиты, чувствовать себя не обделенными, а такими же сильными и развитыми, как их сверстники, которые одарены хорошей физической подготовкой.

Список источников

1. Бахарева, Л.Н. Интеграция учебных занятий в начальной школе// Начальная школа. – 2012.-№8- С.48-51.
2. Берулава, М.Н. Интеграция содержания образования. М. Педагогика, Бийск, Научно-издательский центр БиГПИ, 2010. - 172 с.

3. Ганенкина, Е.Н. Методические рекомендации к проведению интегрированных занятий с здоровьесберегающими технологиями./ Е.Н Ганенкина- 2005. [Электронный ресурс] режим доступа: www.nerungri.edu.ru
4. Кулагин, П.Г. Межпредметные связи в процессе обучения./ П.Г Кулагин - М.: Просвещение, 2-е изд., 2015. - 96 с.
5. Черкасов, В.В. Интегрированное обучение по предмету "Физическая культура"/ В.В. Черкасов - Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 3.

ПРИЧИНЫ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕУСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

О.В. Дулова

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»*

Несмотря на общеизвестность многих рекомендаций по предупреждению и преодолению отклонений в поведении и учебной деятельности студентов, эта проблема продолжает существовать, и по сей день. Только у отдельных преподавателей или педагогических коллективов некоторых образовательных учреждений она решается успешно. В связи с этим возникает два вопроса:

Почему одни преподаватели и педагогические коллективы успешно справляются с данной проблемой?

Что мешает другим преподавателям решать ее столь же успешно?

Определенная трудность состоит в том, что невозможно дать преподавателям точный, универсальный методический совет.

Исследование состава неуспеваемости и обоснование средств ее предупреждения требуют использования двух терминов: «неуспеваемость»; «отставание».

Под *неуспеваемостью* понимается несоответствие подготовки студентов требованиям содержания образования, фиксируемое по истечении какого-либо значительного отрезка процесса обучения (например: цепочки уроков, посвященных изучению одной темы или раздела курса, семестра, года).

В основе *отставания* в учении лежит расхождение требований, предъявляемых к познавательной деятельности студента, с реально достигнутыми им уровнем умственного развития и его потенциальными возможностями. Чтобы преподаватель мог выделить процесс неуспеваемости у студента, ему необходимо знать ряд типологий неуспевающих учащихся (таблица 1).

Неуспеваемость - это общемировая проблема. Однако на Западе она началась раньше, и дела с успеваемостью там обстоят еще хуже. По статистическим данным на 20014 г. в России насчитывалось 15-24% учащихся со снижением внимания и гиперактивных учащихся (от общего числа учащихся). В Западной Европе 25-34%, а в Америке до 42% учащихся.

Например, в США многие неуспевающие учащиеся по показаниям врачей для усиления внимания употребляют специальные таблетки. В Армии

США 17% новобранцев с трудом читают. Армейский устав там представлен в виде комиксов.

Психофизиологи считают, что часть названных проблем можно преодолеть с помощью педагогических технологий.

Таблица 1

Личностные причины неуспеваемости студентов

Уровни причин неуспеваемости	Внутренняя сфера			
Педагогические	Низкая эффективность учебной деятельностью	Низкая интенсивность учебной деятельности	Пропуски занятий	_____
Психологические	Не сформированность познавательных мотивов и не дисциплинированность	Эмоциональные и волевые нарушения	Не сформированность знаний, умений и навыков	Низкий уровень познавательных способностей
Нейрофизиологические	Общая ослабленность организма	Слабый тип нервной системы	Сенсорные и речевые нарушения	Микропоражения в коре головного мозга, которые вызывают такие проблемы обучения, как акалькулия, аграфия, алексия, т.е. нарушение счета, почерка и чтения

По совокупным данным исследований личностных тестов можно составить *психологический портрет* отчисленного или потенциально готового к отчислению студента. Ему присущи такие особенности, как невысокая способность к эмоциональной регуляции поведения, что в сочетании с повышенной импульсивностью, беспечностью обуславливает трудности адаптации к среде, которая предъявляет повышенные требования к волевой регуляции поведения, способности оттормаживать свои импульсы, подчинять поведение ближайшим и долговременным целям, критично относиться к себе. Повышенная оппозиционность, доминантность, тенденция к самоутверждению, отсутствие чувства ответственности за неудачи в обучении и привели к отчислению.

Студентам группы риска присущи такие особенности, как слабая мотивированность, непостоянство, пониженная добросовестность. Они могут легко бросить начатое дело, отказаться от обязательств, непостоянны в подготовке к занятиям. Для них характерны слабый самоконтроль, внутренняя не дисципли-

нированность, невнимательность к другим. Снисходительность к своим промахам, несклонность обвинять себя в неудачах затрудняют формирование устойчивой учебной мотивации и целенаправленности в достижении образовательных целей.

Исследования показывают, что у иногородних студентов изначально высокая самодисциплина в школе может значительно снижаться при переезде в общежитие вуза в другом городе. Это связывается с уменьшением влияния родительского контроля и невысоким преподавательским контролем посещения занятий, текущего восприятия информации, уровня знаний студентов.

Неэффективные способы учебной работы:

- заучивание без предварительной логической обработки материала;
- выполнение различных упражнений без предварительного усвоения соответствующих правил;
- недостатки контролирующей деятельности и др.;
- пользование подсказкой однокурсника;
- попытки списать у товарищей.

Результативность педагогической деятельности является следствием квалификации и компетентности педагога, его профессиональной культуры. Но основой образования остается обучение студентов навыкам и умениям в рамках определенной профессиональной образовательной программы. Поэтому абсолютная и качественная успеваемость являются конкретными результатами деятельности, выражающими достижения и недостатки работы, как студентов, так и преподавателей.

Причины неуспеваемости могут скрываться не только в деятельности студентов, но и в работе преподавателя.

Общеизвестно, что способность к систематическому самообразованию, самоанализу и самокритичность относятся к важным составляющим профессиональной компетентности педагога. Осознание того, что результат работы преподавателя — плохие показатели учебной деятельности студентов, должно привести к переоценке организации собственной работы и, как следствие, к изменениям. Для успешной работы необходимо следующее:

1. На первом занятии преподаватель должен ознакомить студентов с требованиями, критериями оценки знаний, умений и навыков.

2. Добросовестное отношение к проектированию учебного занятия является залогом его успеха. Постановка целей и задач учебного занятия - не формальность, а необходимость. Преподаватель должен четко знать, куда он идет, зачем, и будет ли от этого хорошо.

3. Следует отдавать предпочтение активным методам обучения, стимулирующим познавательную деятельность студентов.

4. Необходимо использовать дифференцированный подход при выборе методов и видов опроса студентов.

5. Следует внедрять современные педагогические технологии.

Достичь современного качества образования, готовить мобильного, конкурентоспособного на рынке труда выпускника, способного к самостоятельному

выбору того или решения, невозможно, основываясь только на традиционной технологии обучения.

Особое внимание нужно уделять организации самостоятельной исследовательской, а также творческой работы студентов, желательно с профессиональной направленностью, что позволит не только активизировать познавательную деятельность, творческую активность, но и обеспечить прочное усвоение необходимых знаний, а также при успешном выполнении работы создать ситуацию успеха, гарантирующую положительную мотивацию студентов к учебе.

При организации самостоятельной работы студентов важная инструктивная роль отводится преподавателю, следствием чего является необходимость разработки различных учебно-методических материалов и модернизация имеющихся дидактических средств.

Наличие электронных информационных ресурсов - признак того, что преподаватель идет в ногу со временем. Электронные учебники, контролируемые программы, учебно-методические комплексы позволяют не только в соответствии с современными требованиями организовать урочную и внеурочную деятельность студентов, но и своевременно ликвидировать пробелы в знаниях, а также отработать пропущенные занятия.

Таким образом, главную роль в решении проблемы неуспеваемости играет, конечно же, преподаватель, грамотно организующий свою педагогическую деятельность на основе четкого знания педагогики, психологии, методики профессионального обучения, современных педагогических технологий. Успех преподавателя - успех студента и наоборот!

Список источников

Педагогика: учеб. пособие /В.А.Сластенин и др. – 4-е изд. – М.: Школьная Пресса, 2002. – 512 с. [ГРИФ]

Профессионализм современного педагога. Методика оценки уровня квалификации педагогических работников [Электронный ресурс]: монография/ А.В. Карпов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Логос, 2011.— 168 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9146>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

АЛГОРИТМИЧЕСКИЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ МАТЕМАТИКЕ

С.Г. Елизарова

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (колледж) Олимпийского резерва г. Иркутска»*

Чешский педагог Ян Коменский называл неразумным такого педагога, который учит детей без учета того, могут ли они усваивать предмет. Но что значит: могут ли усваивать? Есть программы, обязательные для всех, и вопрос о том, могут ли обучающиеся их усваивать, не стоит - они должны это делать. Но ещё Гёте подчеркивал, что «каждый слышит только то, что он понимает». Вопрос в том,

как совместить требования программы, слабую базу знаний школьного курса у студентов и специфику обучения (сборы, соревнования).

Под методом обучения математике в среднем специальном учебном заведении будем понимать «способ развития деятельности преподавателя, студента и математического содержания в Ссузе» [1, с. 154].

На помощь может прийти алгоритмический метод обучения: это обусловленная принципами обучения система регулятивных правил организации учителем процесса усвоения новых знаний и способов действий (включая усвоение алгоритмов) путем предписаний и показа алгоритмов выполнения заданий. Этот метод дает возможность формировать у учащихся умение работать по определенным правилам и предписаниям; организацию лабораторных и практических работ по инструкциям; формировать умения самостоятельно составлять новые алгоритмы деятельности.

Можно сформулировать основные этапы работы с алгоритмом, порядок которых зависит от целей занятия:

- 1) обучающихся подробно инструктируют, как выполнить задание;
- 2) показываются образец практического выполнения задания;
- 3) при выполнении задания обучающиеся пользуются предложенным учителем алгоритмом (или разрабатывают его сами);
- 4) контроль и оценка осуществляется в ходе и по результатам деятельности.

Применяя алгоритмический метод обучения, преподаватель имеет возможность показать учащимся готовые образцы действий, он дает предписания, учит их алгоритмам действий, учит самостоятельно составлять их, формирует умения и навыки практической исполнительской деятельности (самостоятельное ее планирование, коррекция, контроль, разработка алгоритмов). На основе этого метода формируются индивидуальные способности усвоения новых знаний и овладения умениями.

Реализуется данный метод в форме заданий, выполняемых по алгоритму или поиску нового алгоритма. В основе алгоритмического метода лежит передача алгоритма действия в форме инструктажа о целях, задачах, способах

выполнения предстоящего задания (зачем, что и как делать). В зависимости от уровня развития обучающихся инструктаж может быть кратким, обобщенным или подробным, детальным, может проводиться в вопросно-ответной форме или с применением письменных предписаний, карточек, ТСО.

Рассмотрим примеры работы с алгоритмом написания уравнения касательной.

Алгоритм написания уравнения касательной:

1. Вычислить значение функции в т. x_0 $f(x_0)$
2. Найти производную функции $f'(x)$
3. Вычислить производную в т. x_0 $f'(x_0)$
4. Подставить в уравнение $y = f(x_0) + f'(x_0)(x - x_0)$ и упростить.

Работа может проводиться традиционным образом. Преподаватель сообщает готовый алгоритм и учит применять его. Это значительно увеличивает объем усваиваемой информации студентами, однако ограничивает развитие их активности и творческого мышления. В этом случае использование средств интерактив-

ной доски позволяет демонстрировать весь алгоритм или по частям. Создавая целую базу алгоритмов решения задач, определенного класса в электронном виде, у студентов и педагога появляется возможность обратиться к ней в любой момент. К любому шагу алгоритма можно вернуться еще раз. В любой момент можно также скрыть любой шаг алгоритма и проверить, как его усвоили студенты. А также выступать средством контроля усвоения последовательности операций в алгоритме.

Можно организовать работу в группах по усвоению алгоритма. Студенты рассаживаются в группы по четыре человека. На листе записывают список группы, нумеруя участников. Работа проходит в форме эстафеты: порядковый номер участника соответствует этапу алгоритма. Выполнив свой этап, задание передается следующему студенту. Порядок выполнения этапов меняется с каждым примером так чтобы все студенты группы прошли все этапы. Группа должна решить четыре примера, оценка выставляется как среднее арифметическое за четыре примера. Такая работа дает возможность оказать взаимопомощь при выполнении задания, проявить командный дух, что всегда хорошо.

Хороший уровень знаний дает возможность составить алгоритм обучающимся самим (что является вариантом эвристического метода обучения) после рассмотренного примера, решенного преподавателем или в учебнике. Для этого педагог руководит работой, задавая вопросы: Какова цель данного задания? Какие действия выполняли? Какое умение вырабатываем? Что для этого необходимо сделать? Какую закономерность необходимо проверить? Как она формулируется, как доказывается? Затем формулируем этапы алгоритма и отрабатываем их.

Второй аспект алгоритмического метода состоит в построении алгоритмов обучения, т.е. в описании обучающей деятельности учителя с помощью предписаний, алгоритмического типа. Реальный процесс обучения состоит из определенных действий, с помощью которых, преподаватель традиционно решает определенные дидактические задачи. Например, постановка вопросов, приведение примеров, показ наглядного материала, решение упражнений и т. д.

Этот процесс можно проанализировать и выявить составляющие его действия; тогда определенная часть процесса обучения определенных учащихся определенному содержанию может быть представлена в виде так называемого "алгоритма обучения" - "методическая схема". Технологическая карта урока, в широком смысле, есть алгоритм работы педагога. Для построения алгоритма нужно проанализировать содержание и цели обучения, деятельность учащихся по его усвоению, деятельность учителя по организации этого усвоения. Построенный алгоритм обучения должен быть осуществим не только теоретически, но и практически, учитывать особенности студентов данной группы. Примерами алгоритмов обучения математике могут служить: обучение доказательству теорем, обучение решению задач и другие.

Список источников

1. Саранцев, Г.И. Методика обучения математике в средней школе: учеб. пособ. для пед. инстит. / Г.И. Саранцев, – М.: Просвещение, 2002. – 224 с.

ВОЕНИЗИРОВАННАЯ СУХОПУТНАЯ ЭСТАФЕТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА

А.А. Зорин

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (колледж) Олимпийского резерва г. Иркутска»*

Опыт организации и проведения военизированной эстафеты, которая стала одной из активных форм военно-патриотического воспитания и подготовки студентов – допризывников к службе в Вооружённых силах Российской Федерации

В этом году нашему учебному заведению исполняется 75 лет со дня образования. Оно было открыто в военном 1943 году. И целью открытия – это выпуск физически подготовленных воинов для защиты нашей Родины. Традиции продолжают и сейчас – после получения дипломов наши выпускники достойно выполняют свой долг перед Отчизной по её защите службой в Вооружённых силах РФ.

Каждый год в ГУОР г. Иркутска проходят мероприятия, посвящённые Дню защитника Отечества – месячник военно-патриотической работы. Это мероприятия с элементами военно-прикладных видов спорта: первенство училища по метанию спортивного ножа, строевой смотр песни, первенство по пулевой стрельбе из пневматической винтовки, военизированная водная эстафета, военизированная водная эстафета, военизированная сухопутная эстафета среди студентов ГУОР г. Иркутска.

Военизированная сухопутная эстафета среди студентов ГУОР г. Иркутска, которая изобилует различными этапами, что как показывает практика, вызывает у студентов большой интерес. Студенты-допризывники проверяют свои силы, учатся объективно оценивать их, разумно распределять обязанности в команде, концентрировать усилия для выполнения поставленной задачи. Полная самостоятельность и широкие возможности для реализации на практике умений и навыков, полученных при изучении курса ОБЖ и БЖ, формируют у студентов способность инициативно действовать в экстремальных ситуациях, способствуют решению одной из главных задач – формированию готовности к защите своей Родины – Российской Федерации.

Основной документ, регламентирующий подготовку и организацию студентов в военизированной сухопутной эстафете, - **Положение о проведении военизированной сухопутной эстафеты среди студентов ГУОР г. Иркутска** – утверждается заместителем директора ГУОР г. Иркутска по спортивной подготовке. В нём указаны:

1. Цели эстафеты:

- Всестороннее развитие личности
- Формирование патриота и гражданина России
- Подготовка к службе в ВС РФ

2. Задачи:

- Воспитание уважения к ратному труду и готовности к защите Отечества

- Пропаганда здорового и безопасного образа жизни;
- Развитие инициативы, самостоятельности и коллективизма;
- Морально-психологическая и физическая закалка.

3. Время и место проведения:

После занятий, февраль, Физкультурно-Оздоровительный Комплекс ГУОР г. Иркутска

4. Судьи:

Преподаватель – организатор допризывной подготовки, преподаватели. Главный судья, его помощник и по одному судье на каждый этап. По возможности привлекаются студенты, не входящие в состав команды.

5. Состав участников:

На каждый этап определенное количество участников от каждой команды по одному на 1,2,3 этапе, а на 4 этапе 3 человека, в качестве эстафетной палочки передаётся противогаз (ГП-7В)

1 этап - неполная разборка – сборка макета автомата Калашникова АКС – 74 в противогазе;

2 этап – одевание ОЗК (общевойскового защитного костюма) и переноска учебной противотанковой мины ТМ - 62П2 по импровизированной полосе препятствий;

3 этап – стрельба из пневматической винтовки по мишени в противогазе;

4 этап – наложение шины на переломанную ногу и переноска раненного в противогазе на санитарных носилках по пересеченной местности на время.

6. Подведение итогов:

Проводит судейская бригада во главе с главным судьёй в установленном Положением о проведении военизированной сухопутной эстафеты среди студентов ГУОР г. Иркутска порядке.

7. Состав участников: каждая учебная группа состоит из 6 студентов (5 юношей и 1 девушка)

Классные кураторы учебных групп организуют всестороннюю подготовку участников студентов, в том числе медицинское освидетельствование для определения готовности к физическим нагрузкам, а также изучение мер и правил безопасности.

8. Порядок оформления и подачи заявок предусматривает наряду с данными студентов, участников эстафеты, иметь обязательные отметки врача о допуске к соревнованиям каждого участника, а также записи о изучении правил и мер безопасности на каждом этапе. Заявку подписывает классный куратор группы или староста учебной группы и представляет её главному судье до начала эстафеты.

Ход эстафеты

Программа эстафеты включает построение участников эстафеты, неполную разборку – сборку макета автомата Калашникова АКС – 74 в противогазе, одевание ОЗК (общевойскового защитного костюма) и переноску учебной противотанковой мины ТМ - 62П2 по импровизированной полосе препятствия, стрельбу из пневматической винтовки по мишени в противогазе, наложение шины

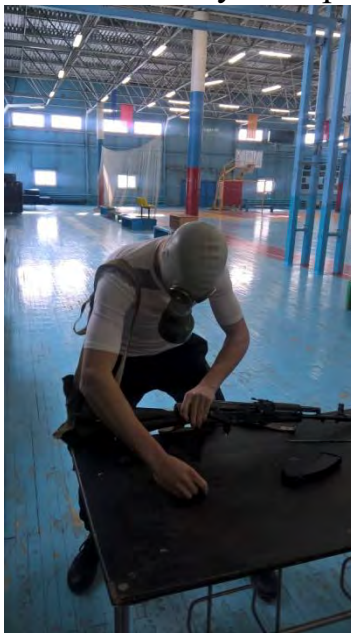
на переломанную ногу и переноску раненного в противогазе на санитарных носилках по пересеченной местности на время, подведение итогов.

Построение участников эстафеты – начальный этап эстафеты, который включает: приветствие участников организаторами, доклады старших учебных групп о наличии участников эстафеты, знание правил и мер безопасности на каждом этапе, особенно при обращении с пневматическим оружием, жеребьёвку для определения очередности выхода на эстафету учебных групп студентов, распределение участников по этапам эстафеты.

Недостатки и штрафные баллы: незнание правил и мер безопасности – 2 минуты штрафа, неполный состав участников эстафеты – 3 минуты штрафа, недисциплинированность в строю – 1 минута штрафа.

Неполная разборка – сборка макета автомата Калашникова АКС – 74 в противогазе - по команде судьи на этапе «Газы», «Оружие разобрать» участники 1 этапа эстафеты расстегивают противогазную сумку одевают противогаз и приступают разбирать автомат Калашникова, согласно инструкции, затем собирают его в обратном порядке, снимают противогаз и передают его участнику команды следующего 2 этапа.

Недостатки и штрафные баллы: незнание правил и мер безопасности – 2 минуты штрафа, неполный порядок разборки- сборки АКС - 74 – 3 минуты штрафа, неправильная укладка противогаза – 1 минута штрафа.



Одевание ОЗК (общевойскового защитного костюма) и переноску учебной противотанковой мины ТМ - 62П2 по импровизированной полосе препятствий – получив противогаз от участника эстафеты 1 этапа следующий участник одевает противогаз, ОЗК в виде плаща и каску берёт в руки учебную противотанковую мину ТМ - 62П2 и бежит по полосе препятствий, преодолевая все препятствия.

Недостатки и штрафные баллы: несоблюдение правил и мер безопасности – 2 минуты штрафа, неправильно одетый ОЗК – 3 минуты штрафа, потеря снаряжения – 1 минута штрафа.



Стрельба из пневматической винтовки по мишени в противогазе получив противогаз от участника эстафеты 2 этапа следующий участник одевает противогаз, заряжает пневматическое ружьё, ложится, снимает с предохранителя ружьё, прицеливается по мишени и стреляет, встаёт снимает противогаз и передаёт её на следующий этап эстафеты.

Недостатки и штрафные баллы: несоблюдение правил и мер безопасности – 5 минут штрафа, непопадание в мишень – 3 минуты штрафа, непредставление доклада об окончании стрельбы – 1 минута штрафа.



Наложение шины на переломанную ногу и переноску раненного в противогазе на санитарных носилках по пересеченной местности на время – получив противогаз трое следующих участников эстафеты одевают его на пострадавшего, затем на указанную ногу судьёй накладывается шина, после этого раненного на санитарных носилках переносят по специальному заранее определенному маршруту с препятствиями. После того как участники прибывают на финиш время останавливается.

Недостатки и штрафные баллы: несоблюдение правил и мер безопасности – 5 минут штрафа, ошибки при наложении шины – 3 минуты штрафа, неправильная переноска пострадавшего на санитарных носилках – 1 минута штрафа.



Подведение итогов. Порядок оценки результатов команд по окончании эстафеты: судьи по этапам оформляют и представляют главному судье протоколы со штрафными баллами групп, с нарушениями правил и мер безопасности; главный судья вместе с помощником заполняет протоколы и присужденными местами групп; на построении главный судья объявляет итоги эстафеты, организаторы награждают победителей военизированной общевоисковой эстафеты грамотами.

ПРОЕКТНЫЙ МЕТОД, КАК СПОСОБ ЗАКРЕПЛЕНИЯ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА

Е.И. Кешиктина

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (колледж) Олимпийского резерва г. Иркутска»*

На сегодняшний день в рамках реализации учебного плана по специальности 49.02.01 Физическая культура по дисциплине информатика предусматривается выполнение индивидуальных проектов. При этом каждый обучающийся выполняет индивидуальный проект только по одной выбранной дисциплине. Для того, чтобы получить оценку по дисциплине «Информатика» студенты должны выполнить и защитить индивидуальный проект. Рабочей программой предусмотрено выполнение проектов по следующим разделам: «Информация и информационные процессы», «Технологии создания и преобразования информационных объектов», «Средства информационных и коммуникационных технологий», «Телекоммуникационные технологии» (темы проектов предлагаются самими студентами).

Индивидуальный проект является завершающей стадией изучения дисциплины за учебный год. При этом большая часть времени при выполнении проекта

— это самостоятельная работа обучающихся, а консультации направлены на контроль результатов. Принимая во внимание самостоятельную работу, можно отметить, что обучающиеся изучают дополнительную литературу по предмету, закрепляют свои знания и развивают профессиональные навыки.

При выполнении индивидуальных проектов студенты показывают, насколько уверенно они владеют материалом по разделам курса и умеют его применять при решении конкретных задач.

Проект – реально существующая проблемная ситуация, поэтому студентам интересно найти пути ее полного или частичного решения. Работа над проектом сводится к следующим этапам и видам деятельности студента и преподавателя:

1) Подготовительный этап (задача – определение целей и задач проекта, выбор темы). На данном этапе студенты производят отбор материала по теме проекта, преподаватель мотивирует студентов, конкретизирует цели проекта.

2) Планирование (задача – анализ проблемы, определение источников информации, выбор критериев оценки результатов). Студенты формулируют задачи, уточняют информацию, обосновывают свои критерии успеха, преподаватель – помогает в анализе и синтезе.

3) Принятие решения (задача – обсуждение альтернатив, выбор оптимального решения). Студенты проводят анализ и синтез идей, выполняют исследование; преподаватель наблюдает, консультирует, предлагает дополнительные источники информации.

4) Выполнение проекта (задача – работа над проектом, его оформлением). Студенты работают над проектом, оформляют и дорабатывают проект; преподаватель – консультирует.

5) Оценка результатов (задача – анализ достигнутых результатов, достижение поставленной цели). Студенты проводят самоанализ и самооценку проекта; преподаватель направляет процесс анализа, советует, как лучше подготовить защиту.

6) Защита проекта (задача – подготовка доклада к защите, объяснение результатов). Студенты защищают проект; преподаватель оценивает результаты деятельности.

Проект – наиболее оптимальный способ проверки знаний и умений студента, так как на большинстве этапов работы над проектом преподаватель является лишь консультантом.

Для большей наглядности рассмотрим подробнее некоторые моменты проекта, выполненного студентом.

Проект «Выбор конфигурации персонального компьютера для домашнего использования» (по разделу «Средства информационных и коммуникационных технологий»).

Цель проекта: конфигурирование персонального компьютера для работы со звуком на любительском уровне (с качественным воспроизведением и просмотром DVD).

Задачи:

- подобрать комплектующие для ПК, проанализировать их основные характеристики;
- подобрать оптимальное программное обеспечение для ПК;

- при конфигурировании использовать прайс-листы компьютерных магазинов города.

План проекта (содержание):

1. Выбор конфигурации системного блока: - корпус; - блок питания; - материнская плата; - процессор; - оперативная память; - жесткий диск; - видеокарта; - дисковод.

2. Выбор устройств «ввода – вывода». - монитор; - клавиатура; - мышь; - колонки (акустическая система).

3. Выбор программного обеспечения ПК: - операционная система; - музыкальные проигрыватели; - проигрыватели видео; - программы для записи информации на диски; - программы для работы со звуком и видео.

4. Итоговый расчет стоимости ПК. При выборе конфигурации ПК, студентом рассматривается не менее 3-х комплектующих одного вида (разных производителей с разными характеристиками), дается их сравнительная характеристика и обоснование выбранной комплектующей для данной конфигурации ПК. В результате имеем полноценную творческую работу (проект) студента.

Защита проводится в виде кратких докладов (5-7 минут) с сопровождением сообщения студента мультимедийной презентацией.

На защиту проекта отводится 5-7 минут. Критерии оценок следующие:

«удовлетворительно» — предоставление отчёта и презентации;

«хорошо» — предоставление отчёта, презентации и выступление с докладом;

«отлично» — предоставление отчёта, презентации, выступление с докладом и ответы на вопросы.

Выполнение индивидуального проекта позволяет реализовать следующие мета-предметные результаты:

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;

выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

В свою очередь, предметные результаты зависят от выбранной дисциплины при выполнении индивидуального проекта.

В итоге первый год внедрения индивидуальных проектов на первом курсе показал их эффективность. Обучающиеся самостоятельно подготавливали материал, а также выступали с защитой проектов перед группой и преподавателем. При этом каждый желающий мог задать вопрос по рассматриваемым проектам.

Индивидуальный проект должен быть включён в рабочую программу по специальности. При этом главная составляющая проекта — это самостоятельная работа учащихся.

Индивидуальные проекты по информатике не должны представлять собой плакаты, рефераты и презентации. Также каждый студент выполняет проект согласно заданному варианту.

Проанализировав существующие источники литературы [2, 4] по дисциплине «Информатика», было установлено, что многие учебники в качестве тем индивидуальных проектов предлагают создание печатных /электронных плакатов и рефератов. Поэтому потребовалось разработать свою тематику индивидуальных проектов. Темы индивидуальных проектов были занесены в рабочую программу:

Список источников

1. Скакун В. А. Основы педагогического мастерства: учебное пособие. — 2-е изд. — М. : ФОРУМ: ИН- ФРА-М, 2014. — 208 с.

2. Цветкова М. С. Информатика и ИКТ: учебник для нач. и сред проф. образования / М. С. Цветкова, Л. С. Великович. — 5-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 352 с., [8] л. цв. ил.

3. Немцова Т. И., Назарова Ю. В. Практикум по информатике: учеб, пособие / Под ред. Л. Г. Гагариной. Ч. I. — М. : ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2006. — 320 с.: ил.

4. Колмыкова Е. А. Информатика: учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / Е. А. Колмыкова, И. А. Кумскова. — 9-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2012. — 416 с.

5. Система федеральных образовательных порталов Информационно - коммуникационные технологии в образовании. [Электронный ресурс] — режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА

Е.В. Косова

*г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»*

Последние два десятилетия многое изменилось в образовании. Многие преподаватели не раз задумывались над вопросом «Как сделать урок интересным?» И это не случайно. Новое отношение к жизни предъявляет и новые требования к обучению.

Сегодня основная цель обучения – воспитание творческой, активной личности, умеющей учиться, самостоятельно совершенствоваться. Нестандартные формы и методы обучения как раз и позволяют активизировать учебную деятельность обучающихся, повысить познавательный интерес, способствовать развитию критического мышления. Нестандартные уроки воспитывают общую культуру и культуру мнений, умение грамотно вырабатывать собственную позицию, а также наладить процесс сотрудничества преподавателя и студента.

Существуют различные группы нетрадиционных уроков, это и уроки в форме соревнований, и уроки-исследования, и уроки, напоминающие публичные формы общения: конференция, дискуссия, телемост и другие. Все они позволяют задавать проблемные вопросы и проблемные ситуации.

Нетрадиционные формы обучения на уроках русского языка обеспечивают системный анализ лингвистических сведений, развивают языковую наблюдательность.

Подготовка к нетрадиционным урокам проводится очень тщательно, а это, как правило, требует много сил и времени и со стороны преподавателя, и со стороны обучающихся.

В своей практике я наиболее удачно использую нетрадиционные уроки в форме уроков-конференций. Конференция по русскому языку – хорошее средство развития связной речи обучающихся, главным образом, деловой устной, обеспечивающее мотивацию речи, приближающее обучающихся к жизненным условиям речевой деятельности, так как в ходе конференции прочитываются основные доклады, содоклады, участники конференции выступают с сообщениями, проходят дискуссии. На уроках-конференциях обсуждается какой-либо актуальный вопрос.

Хочу представить сценарий одного урока-конференции по русскому языку.

Конференция по русскому языку проходила как итоговое занятие по изучению раздела «Лексика» по теме «Словарный запас человека: резервы развития»

Подготовка к уроку начиналась за две недели. Группа обучающихся была поделена на 4 секции. Каждая секция выбрала микротему, подготовила выступающего. Также была выбрана группа, которая провела исследование в форме анкетирования среди преподавателей и студентов. Преподавателям и студентам предлагалось ответить на несколько вопросов, связанных с пополнением словарного запаса языка: нужно ли заниматься пополнением словарного запаса, какие знают методы пополнения словарного запаса языка, как сами пополняют свой словарный запас, как, по их мнению, выглядит речевой портрет современника и др.

Перед началом конференции была выбрана группа студентов, которая должна подготовить проект решения конференции.

Цель конференции – показать обучающимся значимость богатого словарного запаса в создании привлекательного речевого портрета современника, дать рекомендации, следуя которым можно увеличить словарный запас, побудить участников к дискуссии, осмыслению и усвоению основных выводов и обобщений.

Планируемые результаты:

личностных: понимание роли родного языка как основы успешной социализации личности;

метапредметных: применение навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми в процессе речевого общения, образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

предметных: сформированность умений создавать устные и письменные монологические и диалогические высказывания различных типов и жанров в учебно-научной, социально-культурной и деловой сферах общения.

Ход занятия:

1. **Организация начала конференции** (обеспечение мотивации и принятие студентами учебно-познавательной цели)

2. **Словарная работа**

Толкование слов:

Конференция – создание условий для плодотворного общения собравшихся по решению какой-то проблемы, вопроса.

Речевой портрет – индивидуальный стиль, отражающий особенности конкретной языковой личности: использование слов и синтаксических конструкций книжной речи, а также излюбленных словечек, оборотов речи, просторечной лексики, необработанного синтаксиса)

3. **Слово преподавателя:**

Наша конференция посвящена словарному запасу человека. В ходе конференции попытаемся определить, как влияет словарный запас на развитие человека, его речевого портрета.

Знаменитый персидский мыслитель и поэт 18 века Саади в одном из поэтических трактатов заметил: «Умен ты или глуп, велик ты или мал, не знаем мы пока ты слово не сказал».

Согласитесь, каждому из нас хочется, чтобы слово, произнесенное нами, говорило о нашем уме и значимости. Это желание особенно обостряется, если речь идет о каких-то деловых контактах человека, где важно (для создания репутации, карьерного роста, переговорах, успеха) создать о себе благоприятное впечатление. Словарный запас человека является немаловажной составляющей речевого портрета, а значит, и деловой характеристики. О том, каким должен быть словарный запас и как его увеличить – наш разговор.

4. **Выступления обучающихся.** Подготовка к обсуждению выступлений

Выступление 1 «Словарный запас человека. Основная характеристика».

Выступление 2 «Словарь великих мастеров художественного слова».

Выступление 3 «Место русского языка в современном мире».

Выступление 4 «Речевой портрет современного человека».

5 **Обсуждение выступлений. Выводы.**

Основные вопросы:

- Что вы узнали из основной характеристики словарного запаса человека?
- Почему необходимо увеличивать словарный запас языка?
- О чем говорит нам словарь великих мастеров художественного слова?
- Почему русский язык не является лидером среди других языков?

6. **Работа секций.**

Слово преподавателя. Специалисты установили, что рост нашего словарного запаса происходит всю жизнь со средней скоростью – одно слово в неделю. Согласитесь – это не очень быстро. Существуют приемы, способствующие увеличению словарного запаса: общение, чтение вслух, пересказ близко к тексту, работа со словарем синонимов, заучивание наизусть.

Каждой секции предлагается доказать, что данные методы являются эффективными для пополнения словарного запаса.

1 секция – метод общения;

2 секция – метод чтение вслух;

3 секция – пересказ близко к тексту;

4 секция – работа со словарем синонимов, заучивание наизусть.

7. **Защита творческих работ** (обучающиеся выступают, доказывают, что данный метод эффективен, обосновывают свой выбор, приводят примеры из жизненного опыта, используют презентации, графики и т.д.)

8. Выступление исследовательской группы с результатами исследования среди преподавателей и студентов.

9. **Итоговый вопрос** «Существуют ли другие методы пополнения словарного запаса? Если да, то какие?»

10. **Выводы. Обсуждения.**

11. **Итоги конференции. Чтение проекта решения конференции** (проект читает обучающийся)

В ходе работы конференции было выработано следующее решение:

1) студентам ГУОР активизировать работу над пополнением своего словарного запаса;

2) использовать новые слова ежедневно, привыкая к ним, «вживляя» их в свою жизнь;

3) пользоваться блокнотом или электронной книжкой, записывать в нее интересное услышанное слово, фразу, красивое выражение;

4) изучать значение новых слов;

5) учить наизусть различные тексты

Обсуждение и дополнение проекта решения.

12. **Заключительное слово преподавателя.**

Работа конференции показала, как важно знать язык, владеть его богатством. Свой языковой паспорт человек предъявляет всем окружающим. Шлифуйте язык, обогащайте словарный запас, и тогда вы не станете случайным человеком среди образованных, интересных и востребованных людей. Любите свой язык, гордитесь им и помните, что лишнего словарного запаса не бывает.

13. **Награждение участников** конференции грамотами, сертификатами.

Хочется отметить следующее: обучающиеся с большой ответственностью подошли к подготовке докладов и презентаций, проводя исследование, с увлечением опрашивали педагогов и студентов училища, самостоятельно находили информацию и обсуждали ее с преподавателем, на конференции сжато и выразительно излагали свои мысли, прибегали к доказательствам и в качестве аргументов использовали убедительный фактический материал. Ни один обучающийся не остался равнодушным к подготовке и участию конференции.

Такая форма обучения на уроках русского языка не только активизирует познавательную деятельность обучающихся, но и позволяет им приобретать умения самостоятельно добывать научные знания, развивать свою речь и мышление, побуждает к дискуссии, осмыслению и усвоению основных выводов и обобщений. В этом и состоит ценность уроков-конференций.

Конечно, нестандартные уроки не могут повторяться каждый день, так как теряется функция обучения, но для обобщения и углубления знаний обучающихся по наиболее важным проблемам весьма кстати проводить именно такие уроки.

Список источников

1. Дудина Г.И., Пташкина В.Н. Хотите быть успешным? Говорите правильно! / элективные курсы / авт.-сост. Г.И. Дудина, В.Н. Пташкина. – Волгоград: Учитель, 2009.- с.186.
2. Кудрявцева Н. Г. Системно-деятельностный подход как механизм реализации ФГОС нового поколения / Н.Г. Кудрявцева // Справочник заместителя директора. 2011. - № 4. – с. 13-27
3. Вы решили провести конференцию / text16/096. htm

ФОРМИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ СТУДЕНТОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА

Е.В. Набиева

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

В послании Федеральному собранию РФ 1 марта 2018 г. Владимир Владимирович Путин отметил: «Нужно уже с ранних лет прививать готовность к изменениям, к творческому поиску, учить работе в команде, что очень важно в современном мире Сегодня важнейшим конкурентным преимуществом являются знания, технологии, компетенции. Это ключ к настоящему прорыву, к повышению качества жизни» [1].

Творческая деятельность любого профессионала – требование времени.

Так, одним из критериев оценки результатов профессиональной деятельности тренеров, тренеров-преподавателей, педагогов по требованиям аттестационных комиссий Министерства спорта РФ, Министерства образования РФ является наличие публикаций. Подготовка публикации – это результат творческой, исследовательской деятельности профессионала, основанной на изучении и анализе литературы, внесении в свою непосредственную практическую деятельность инноваций, анализ их эффективности.

Взаимосвязь творческой и исследовательской деятельности не раз обоснована и доказана учеными, педагогами разных времен – Я.А. Коменским, К.Д.Ушинским, В.А. Сухомлинским, Ш.А. Амонашвили, Н.В. Кузьминой, В.А. Сластениным, В.И. Загвязинским и мн. др.

В.И. Загвязинский утверждает: «Овладение закономерностями обучения и развития личности, методами и методиками педагогического поиска, умением правильно сочетать педагогическое знание и догадку, норму и поиск, план и импровизацию выступает условием перехода от стихийно-интуитивного к сознательному, планомерному, научно-обоснованному педагогическому творчеству» [2, с. 9-10].

В.А. Сластенин отмечал, что «постоянно решая неисчислимое множество типовых и оригинальных педагогических задач, учитель, так же как и исследователь, строит свою деятельность в соответствии с общими правилами эвристического поиска: а) анализ педагогической ситуации (диагноз); б) проектирование ре-

зультата в сопоставлении с исходными данными (прогноз); в) анализ имеющихся средств, пригодных для проверки предположения и достижения искомого результата; г) конструирование и реализация учебно-воспитательного процесса; д) оценка полученных данных; е) формулирование новых задач» [3, с.102]. К числу умений, выделенных В.А. Сластениным в профессиограмме учителя, отнесены и исследовательские умения: умение анализировать состояние реально существующих педагогических явлений, умение анализировать опыт других педагогов с целью обобщения и переноса эффективных форм, методов и приемов в практику своей работы, умение ставить перед собой исследовательские задачи и применять соответствующие методики.

Послание В.В. Путина и критерии оценки результатов профессиональной деятельности педагогических работников свидетельствует о том, что формирование личности, готовой и способной творчески организовывать педагогический процесс, остается одной из приоритетных задач современного образования, подготовки педагогических кадров, в том числе в сфере физической культуры и спорта. Исследовательская направленность педагогической деятельности указывает на необходимость формирования исследовательской позиции будущих педагогов, развития исследовательских знаний и умений.

В организации учебного процесса Иркутского государственного училища олимпийского резерва можно выделить ряд условий, способствующих формированию у обучающихся знаний и умений исследовательской деятельности, опыта участия в ее организации:

- формирование у будущих специалистов в области физической культуры и спорта образа «современный педагог – педагог-исследователь»,
- обеспечение непрерывности формирования опыта научно-исследовательской деятельности,
- включение будущих специалистов в области ФК и С в научно-исследовательское пространство училища.

Так называемый «подводящий» этап адаптации первокурсников к учебно-научно-исследовательской деятельности в ГУОР осуществляется с помощью ежегодных встреч первокурсников с выпускниками – «Старший курс первому». Старшекурсники знакомят вновь поступивших студентов с основными особенностями организации процесса обучения в ГУОР:

- организацией традиционной научно-практической студенческой конференции, условиями участия в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта, а также необходимостью овладения исследовательскими умениями отбора, анализа, обобщения информации, умением формулировать выводы,
- значимостью учебной, производственной и преддипломной практик, акцентируют внимание на выполнении исследовательских заданий, таких как, анализ учебно-тренировочных и физкультурно-спортивных занятий и мероприятий, процесса и результатов руководства соревновательной деятельностью спортсменов, разработка методического обеспечения физкультурно-спортивных занятий, учебно-тренировочного и соревновательного процессов,
- созданием студенческого портфолио как способом оценки сущности и со-

циальной значимости своей будущей профессии, предъявления устойчивого интереса к ней, систематизации и анализа своего первичного профессионального опыта,

- подготовкой и написанием выпускной квалификационной работы (ВКР), демонстрирующей итог деятельности студента по овладению исследовательскими умениями, такими как систематизация педагогического опыта в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов, проведения опытно-экспериментальной работы.

Такие встречи способствуют созданию психологического настроя первокурсников, осознанию ближайших и перспективных целей обучения, адаптации к предстоящим видам деятельности в процессе обучения в ГУОР и осознанию своей принадлежности к целостному научно-исследовательскому пространству училища.

Формированию образа «современный педагог – педагог-исследователь» способствуют занятия по педагогике. Внимание уделяется формированию убежденности в необходимости изучения личности ребенка при организации педагогического и тренировочного процессов. Одним из примеров может служить деловая игра «Лаборатория решения педагогических проблем». Создается яркий образ современного педагога – педагога-исследователя, обсуждается значимость овладения методами педагогического исследования, студенты учатся использовать их в различных педагогических ситуациях. Убедительные примеры, демонстрируют использование методов педагогического исследования в процессе диагностики уровня развития, воспитания, обучения учащихся позволяют понять, как с их помощью педагог, тренер может эффективно проектировать собственные влияния на личность, эффективно управлять всем педагогическим процессом. Студенты высказывают свое мнение о том, какой из методов педагогического исследования больше привлек внимание, почему; в чем сложность (простота) каждого из изученных методов; почему в педагогическом исследовании нельзя ограничиваться только собственным опытом (сам видел, сам знаю); почему нельзя постоянно использовать только один из методов педагогического исследования и т. д.

Преподаватели разных дисциплин на своих занятиях и во внеурочной деятельности создают мотивацию и условия для формирования исследовательских знаний, умений будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Например, в 2015-16 уч. году студенты 2 курса исследовали проблемы:

- роль подвижных игр при воспитании толерантности у дошкольников (Горячкина К., под руководством преподавателя Балдухаевой И.И.),

- возможности использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности педагога (тренера) по физической культуре (Иванова К., под руководством преподавателя информатики Кешиктиной Е.И.)

- физкультурно-спортивная ориентация детей на примере цирковой студии «Сюрприз» г. Иркутска (Кербель А. под руководством преподавателя спортивных игр Антипиной Е.Ю.),

- отношение к приоритетным ценностям студентов ГУОР г. Иркутска (Барина О., Гузина А. под руководством преподавателя педагогики Набиевой Е.В.)

и многие другие вопросы.

Участвуя в ежегодных научно-практических конференциях, студенты имеют возможность апробировать, предъявить публике результаты своих исследований, проведенных в период обучения: от обоснования актуальности изучаемой проблемы, до результатов опытно-экспериментальной работы. Кроме презентации собственного исследования студенты принимают участие в обсуждении докладов аспирантов, преподавателей, учителей, тренеров. Участие в обсуждении актуальных проблем физической культуры, спорта, образования, осознание возможности их решения средствами исследовательской деятельности, ведут к пониманию необходимости и важности исследовательской деятельности в своем профессиональном развитии.

Еще одним примером, отвечающим реализации выделенных условий, является организация практики обучающихся. Так, в период учебной и производственной практики студенты развивают свои исследовательские знания и умения, выполняя следующие задания:

- написать характеристику школьника или спортсмена используя предложенные методы исследования: наблюдение, беседа, анкетирование, изучение документов и продуктов деятельности,

- используя метод наблюдения, провести анализ урока, тренировки,

- на основе метода хронометрирования выявить общую и моторную плотность урока, сформулировать вывод о рациональности использования времени во время урока,

- при помощи пульсометрии выявить характер соответствия физической нагрузки на уроке возрасту и индивидуальным особенностям отдельных учащихся, а также содержанию и условиям проведения урока,

- используя тесты, рекомендованные Министерством науки и образования РФ, Министерством спорта РФ, определить уровень физического развития обучающихся и уровень физической и специальной физической подготовленности занимающихся.

Завершающий этап обучения связан с подготовкой и написанием выпускной квалификационной работы. В ходе изучения дисциплины «Организация исследовательской деятельности» рассматриваются все вопросы, непосредственно связанные проведением исследования. Руководители ВКР осуществляют непосредственное руководство изучением проблемы исследования. Выполнение исследовательского задания на преддипломной практике, соответствующего теме ВКР, направлено на закрепление исследовательских умений, формулирование окончательных выводов по проведенному исследованию. Итоговая аттестация, включающая защиту ВКР, позволяет оценить сформированность исследовательских знаний и умений студента за период обучения в ГУОР.

Таким образом, решение одной из приоритетных задач современного образования – формирование личности, готовой и способной творчески организовывать педагогический процесс, обладающей исследовательскими знаниями и умениями – удовлетворяет реализации условий:

- формирование у будущих специалистов в области физической культуры и спорта образа «современный педагог – педагог-исследователь»,

- обеспечение непрерывности формирования опыта научно-исследовательской деятельности,
- включение будущих специалистов в области ФК и С в научно-исследовательское пространство училища.

Список источников

1. Послание Владимира Путина Федеральному собранию РФ 1 марта 2018 г. <http://introvertum.com/poslanie-vladimira-putina-federalnomu-sobraniyu-rf-1-marta-2018-g-poln/>
2. Загвязинский В.И. Педагогическое творчество учителя. – М.: Педагогика, 1987.
3. Сластенин В.А. Формирование личности учителя в процессе его профессиональной подготовки // Сластенин. – М.: Магистр- Пресс, 2000.

ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ МЫШЦ НА УРОКАХ АНАТОМИИ

С.Е. Павлова

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Как известно, мышцы - активная часть двигательного аппарата. Спортивная тренировка увеличивает силу мышц, эластичность, характер проявления силы и другие их функциональные качества. Вместе с тем иногда, несмотря на регулярные тренировочные занятия, сила мышц начинает снижаться и спортсмен не может даже повторить свой прежний результат. Поэтому очень важно знать, какие изменения происходят в мышцах под влиянием физической нагрузки, какой двигательный режим спортсмену рекомендовать.

В различных видах спорта нагрузка на мышцы различна как по интенсивности, так и по объему. В ней могут преобладать статистические или динамические элементы. Она может быть связана с медленными или быстрыми движениями. В связи с этим и изменения, происходящие в мышцах, будут неодинаковы.

На уроках анатомии студенты изучают строение мышц, их классификацию, виды работы мышц. Но строение мышц не всегда остается одинаковым. Оно зависит от возраста спортсмена, интенсивности его тренировок, вида тренировок и т.п. Поэтому изучение функциональных и возрастных изменений мышц имеет большое значение для студентов физкультурного учебного заведения.

Ниже представлено план - конспект урока по теме:

Тема: Функциональные и возрастные изменения мышц

Предмет: Анатомия ОП.01

Преподаватель: Павлова С.Е.

Цель урока: Обеспечить усвоение студентами возрастных изменений и изменений мышц под действием физической нагрузки на основе полученных знаний по анатомии мышечной системы.

Задачи урока:

1) *Образовательная:*

Закрепить и систематизировать знания о строении мышечной системы человека применительно к спортивной практике.

Изучить функциональные и возрастные изменения мышц.

2) *Развивающая:*

Развивать у студентов умение логически мыслить, проводить сравнительный анализ, обобщения и выводы.

Формировать навыки самостоятельной работы с фильмом.

3) *Воспитательная:*

Формировать интерес к предмету, готовить студентов к дальнейшей профессиональной деятельности.

Тип урока: Комбинированный урок

Вид занятия: Лекция с элементами беседы

Методы проведения урока: Словесные, наглядные, информационно-коммуникативные.

Межпредметные связи: Прослеживается связь темы урока с ТиИФК, физиологией, основами реабилитации в спорте.

Оборудование: Барельефные модели мышц, презентация «Функциональные и возрастные изменения мышечной системы», фильм «Возрастные изменения мышц», мультимедийное оборудование.

ПЛАН УРОКА:

Части урока	Содержание	Время	Примечания
I. Вводная часть	1. Организационный момент. Сообщение темы, цели и задач урока. 2. Вступительное слово преподавателя.	10 мин.	Преподаватель
II. Повторение пройденного материала	1. Устный опрос по теме «Мышечная система» с применением барельефных моделей 2. Фронтальный опрос по теме «Мышечная система» с применением слайдов	20 мин.	Вся группа
III. Основная часть	Объяснение нового материала. План: 1. Структурные изменения мышц под действием физической нагрузки. 2. Возрастные изменения мышц. 3. Типы мышечных волокон	45 мин.	Доклад студента Просмотр фильма Преподаватель

IV. Закрепление	Фронтальный опрос	10 мин.	Вся группа
V. Заключительная часть	1. Выставление оценок. 2. Домашнее задание. 3. Выводы.	5 мин.	Преподаватель

Ход урока:

Вводная часть:

Организационный момент. Сообщение цели и задач урока.

2. Вступительное слово преподавателя:

Мышечная система является активной частью опорно-двигательного аппарата. В теле человека около 600 мышц. Каждая скелетная мышца состоит из поперечно-полосатой скелетной мышечной ткани. Клетки этой ткани называются мышечными волокнами или миоцитами. Мышечные волокна имеют множество ядер и длину до 10 см и более. Мышцы в течение жизни человека изменяются. Они меняются с возрастом, а также могут измениться под действием тех физических нагрузок, которыми занимается человек.

II. Повторение пройденного материала.

1. Устный опрос по теме «Мышечная система» с применением барельефных моделей. Вызываются несколько студентов для повторения расположения основных мышц.

2. Фронтальный опрос по теме «Мышечная система» с применением слайдов, на которых изображены культуристы.

III. Основная часть.

Объяснение нового материала:

План:

1. Структурные изменения мышц под действием физической нагрузки.
2. Возрастные изменения мышц.
3. Типы мышечных волокон

1. Структурные изменения мышц под действием физической нагрузки.
Доклад студента группы.

Краткое содержание доклада:

Рабочая гипертрофия мышц – это утолщение мышечных волокон под действием физической нагрузки. Различают два основных вида гипертрофии:

а) Миофибриллярная гипертрофия – это утолщение мышечных волокон за счет миофибрилл. Возникает при статических и силовых нагрузках. При этом значительно увеличивается масса и сила мышц.

б) Саркоплазматическая гипертрофия – это утолщение мышечных волокон за счет увеличения объема саркоплазмы. Возникает при динамических нагрузках. При этом масса и сила мышц увеличивается умеренно, но значительно возрастает выносливость и скоростные качества.

2. Возрастные изменения мышц.

Просмотр фильма с одноименным названием.

Вопросы к фильму:

- 1) Как формируются мышцы во время внутриутробного развития?
- 2) Какие мышцы начинают первыми развиваться после рождения?
- 3) Когда укрепляются мышцы конечностей?
- 4) Что происходит с мышцами в пубертатный период?
- 5) Какие двигательные качества можно развивать в детском возрасте?
- 6) Когда можно начинать заниматься тяжелой атлетикой?
- 7) Что происходит с мышцами в пожилом возрасте?
- 8) Что такое гипотрофия мышц?

3. Типы мышечных волокон

Лекция преподавателя.

Красные мышечные волокна – это медленные волокна небольшого диаметра, которые используют для получения энергии окисление углеводов и жирных кислот. Медленные волокна называют красными из-за красной гистохимической окраски, обусловленной содержанием в этих волокнах большого количества миоглобина - пигментного белка красного цвета, который занимается тем, что доставляет кислород от капилляров крови вглубь мышечного волокна. Красные волокна имеют большое количество митохондрий, в которых происходит процесс окисления. Для получения энергии ST-волокна окружены обширной сетью капилляров, необходимых для доставки большого количества кислорода с кровью. Такие волокна отлично подходят для продолжительной и не интенсивной работы (стайерские дистанции в плавании, легкий бег и ходьба, занятия с легкими весами в умеренном темпе, аэробика), движений, не требующих значительных усилий, поддержания позы.

Белые мышечные волокна - это быстрые волокна большего по сравнению с красными волокнами диаметра. В быстрых волокнах меньше миоглобина, поэтому они выглядят белее. Белые волокна имеют больший диаметр по сравнению с красными, в них также содержится гораздо большее количество миофибрилл и гликогена, но меньше количество митохондрий. Белые волокна больше всего подходят для совершения быстрых, мощных, но кратковременных (так как они обладают низкой выносливостью) усилий. По сравнению с медленными волокнами, быстрые волокна могут в два раза быстрее сокращаться и развивать в 10 раз

большую силу. Максимальную силу и скорость человеку позволяют развить именно белые волокна.

IV. Закрепление

Фронтальный опрос:

- 1) Что такое рабочая гипертрофия мышц?
- 2) При занятиях какими видами спорта возникает миофибриллярная гипертрофия?
- 3) При занятиях какими видами спорта возникает саркоплазматическая гипертрофия?
- 4) У каких спортсменов может возникнуть смешанная гипертрофия?
- 5) Какими свойствами обладают красные мышечные волокна?
- 6) Какими свойствами обладают белые мышечные волокна?
- 7) Как вы думаете, какие волокна преобладают у марафонцев?
- 8) Какие волокна преобладают у тяжелоатлетов?

V. Заключительная часть

1. Выставление оценок.

2. Домашнее задание:

Подготовиться к контрольной работе по мышцам. Повторить все мышцы.

3. Выводы.

В результате проведения урока можно сделать следующее заключение:

1) Под действием физической нагрузки возникают функциональные изменения в мышцах – рабочая гипертрофия. Она зависит от вида нагрузок и может быть различных видов.

2) В различные периоды жизни человека мышцы претерпевают возрастные изменения, но количество мышечных волокон остается неизменным от рождения до старости.

3) В зависимости от утомляемости, гистохимической окраски и сократительных свойств мышечные волокна делятся на следующие две группы: белые и красные. Их соотношение определяется генетически и влияет на физические способности спортсмена.

Список источников

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии). / М.Ф. Иваницкий; М.: Издательство Олимпия/Человек, 2014. – 694 с.
2. Козлов В.И. Анатомия человека. Краткий курс: учебное пособие/В.И.Козлов, О.А.Гурова. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Практическая медицина, 2009. – 364 с. [ГРИФ]
3. Самусев Р.П. Атлас функциональной анатомии человека: Учебное пособие / Р.П. Самусев, Е.В. Зубарев. – М.: Издательский центр «Академия», 2010 – 346 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ПРОБЛЕМНОГО ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ИСТОРИИ

А.В.Паламарчук

Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Современное обучение требует все более широкого применения новой структуры учебного процесса, когда усвоение знаний и формирование умений и навыков происходит в результате самостоятельных практических и умственных действий студентов. Важными элементами учебного процесса становятся создание проблемных ситуаций, поиск и определение путей их решения, сам процесс решения проблем, практическая проверка правильности сделанных выводов.

Создание проблемных ситуаций – необходимое условие активной умственной деятельности студентов. Преподаватель ставит перед студентами определенную задачу, которая вызывает заинтересованность и которую они пытаются решить, но обнаруживают недостаточную полноту и глубину своих знаний и опыта, т.е. сталкиваются с конкретной трудностью. У них появляется внутренняя потребность найти выход из создавшегося положения, чувство затруднения побуждает к анализу возникшей ситуации и поиску путей решения поставленной задачи. Таким образом, создается противоречие между познавательными, практическими задачами и уровнем знаний обучающихся, которое вызывает интенсивную мыслительную деятельность, направленную на разрешение возникшего затруднения.

Систематическое использование проблемного метода обучения позволяет выработать у студентов привычку дискутировать, рассуждать, они втягиваются в процесс общения, анализировать, спорить, доказывать. Вершиной этого метода является самостоятельная разработка проблемных вопросов и стопроцентное участие студентов в учебном процессе.

Проблемное обучение один из способов изучения возможностей каждого студента, его индивидуальных особенностей, учитывая которые можно будет целенаправленно формировать его личность. Применяя программирование деятельности студента в сочетании с проблемным методом, можно заставить каждого учащегося активно работать.

В качестве примера занятия с элементами проблемного обучения и дискуссии хочу привести занятие по истории на первом курсе училища олимпийского резерва.

План открытого урока по теме: «Начало возвышения Москвы. Куликовская битва»

Цель урока: раскрыть величие подвига русского народа, сокрушившего на Куликовом поле ордынское войско; выявить причины победы русских воинов; определить значение Куликовской битвы для дальнейшей истории нашей Родины.

Задачи урока:

Предметные:

1. Способствовать формированию представления о значении Куликовской битвы, влиянии данного события на дальнейший ход русской истории.
2. Проанализировать фактический материал и установить причины победы русского народа в Куликовской битве и ее значения.

Метапредметные:

1. Способствовать развитию исследовательских навыков при работе с различными источниками информации: умению анализировать материал, делать выводы, доказывать свою точку зрения, корректировать свое мнение под влиянием контраргументов.
2. Совершенствовать умения и навыки оценочных суждений при работе с видеисточниками (анализ, поиск ответов на проблемные вопросы).

Личностные:

1. Воспитание гражданской позиции личности и формирование ценностных убеждений на основе данного исторического материала;
2. Воспитание чувства патриотизма и национальной идентичности.

Тип урока: урок изучения нового материала с элементами проблемного обучения и дискуссии.

I. Вводная часть.

Организационный момент, список присутствующих.

1. Актуализация знаний:

Вопрос преподавателя: *«Разъясните причины заставившие Александра Невского проводить политику противодействия Руси католической Европе и подчинения Орде? Своё мнение докажете»*

Устные ответы студентов по желанию или по жребию.

2. Ориентация студентов на реализацию учебной темы урока. Зачитывается эпиграф темы.

*Невозможно быть русским,
Непрядву сочтя за ручей.
Не любя свой народ,
Не полюбишь ничей...
...Мы прикрыли Европу
Щитами червлёными,
Как прикрыли потом -
Двадцатью миллионами...
Е.Евтушенко*

О каком событии в русской истории упоминает автор стихотворения?

Ответы студентов.

Сколько раз земля русская подвергалась вражеским нападениям за всю историю своего существования. Об одном из таких событий мы сегодня и поговорим.

Итак, тема нашего занятия - «Куликовская битва». Запись в тетради темы занятия.

Давайте попробует составить своё определение Куликовской битвы, для этого вам нужно называть ассоциации, с которыми у Вас связано представление об этом эпизоде в истории нашей страны. Вот слышите Куликовская битва, что представляет?

Запись ассоциаций и вывод определения.

Сегодня мы раскроем величие подвига русского народа, сокрушившего на Куликовом поле ордынское войско, выявим причины победы в Куликовской битве и ее значение. В ходе урока мы должны выяснить, что позволило Дмитрию Ивановичу одержать убедительную победу над Золотой Ордой?

Преподаватель ставит проблемный вопрос:

Значение Куликовской битвы и причины победы Руси.

В процессе работы подумайте над вопросом. А теперь давайте представим себе Русь XIV века и окунемся в исторические события того времени. *Наша задача сегодня понять причины и истоки победы русского воинства.*

Для достижения поставленной цели, мы будем работать по представленному плану.

«План занятия»:

- 1. Причины объединения русских земель вокруг Москвы.
- 2. Русь и Орда накануне сражения.
- 3. Князь Дмитрий Иванович.
- 4. Подготовка к сражению, поиск союзников.
- 5. Благословение Сергия Радонежского.
- 6. Выбор места сражения.
- 7. Комментарий к фильму и пояснения о некоторых «мифах»: предательство Олега Рязанского, обмен конями и доспехом, слова из летописи.
- 8. Итоги сражения и ответ на проблемный вопрос.

По ходу работы нужно будет составить ОК – опорный конспект в тетрадях.

II. Основная часть.

1. Объяснение нового материала преподавателем.

«Причины возвышения Москвы»:

центр формирования древнерусской народности, усиление влияния Северо-Восточной Руси; удаленность от опасных окраин, значимые торговые пути; земли, пригодные для земледелия, развитое феодальное землевладение (дворяне – опора князя); переезд в Москву митрополита в 1325, духовный центр Руси, Москва стала центром объединения Русских земель; мудрость и дальновидность московских князей, отсутствие распрей в московской княжеской семье, при правлении Ивана Калиты Русь получила 40-летнюю передышку от нашествия татар; изменилось сознание людей, исчез страх, появилось желание испытать себя в борьбе; Орда перестала быть единым могущественным государством – за 20 лет сменилось 25 ханов. Произошёл раздел Орды на западную и восточную.

Рассказ о Дмитрии Ивановиче Донском с использованием приёма - «Я знаю». Студенты называют то, что знают о Дмитрии Донском: «Я знаю, что ...» После смерти Ивана II в 1359г., оставившего малолетнего сына Дмитрия, ярлык

на великое княжение Владимирское удалось получить суздальскому князю Дмитрию Константиновичу, но скоро (в 1362г.) стараниями московского боярства и митрополита Алексея ярлык на великое княжение был приобретен (за хорошее вознаграждение) для московского князя Дмитрия Ивановича.

В борьбе с Тверью и Литвой, с великим князем Олегом Рязанский прошло отрочество Дмитрия Ивановича. Дмитрий вел энергичную и смелую политику. Но главной целью политики Дмитрия было объединение Руси. Запишите в тетрадь годы правления Дмитрия Донского: 1359 – 1389г.

Слабость власти ханов спровоцировала захват власти в западной части Орды темником Мамаем. Темник командовал десятью тысячами воинов, состоял под непосредственным начальством хана; но ханом стать он не смог, т.к. не был потомком Чингисхана. Поэтому Мамай и стремился доказать через завоевание Руси, что является продолжателем дела Чингисхана и Батыя.

Цель Мамаея: Повторить поход Батыя, расчленив Русь, посадить своих наместников, русских князей истребить, доказав тем самым, что он является продолжателем дела Чингисхана и Батыя и имеет право на ханский титул.

Дмитрий Иванович перестал выполнять требования Золотой Орды. Князь становился защитником русских земель. Он увеличил дружину. Заключил военные соглашения с другими князьями. В 1377 году московско – нижегородская рать совершила поход в ордынские земли и взяла с них большой выкуп. В 1378 году князь разгромил ордынцев на реке Воже.

Вывод: Впервые русские победили ордынцев в крупном полевым сражении у реки Вожи. Эта битва поставила под сомнение власть Орды над Русью.

Подготовка к Куликовской битве. Мамай не смог смириться с поражением. Это означало бы признание независимости Руси и потерю большой дани, которую выплачивали русские княжества. - Познакомьтесь с отрывком из летописи.

«Осенью пришел окаянный Мамай на Русь с единомышленниками своими. Возгордившись и считая себя царем начал осуществлять злой замысел, темных своих князей звать. И сказал им: «пойдем на русского князя и всю силу русскую, как при Батые было, христианство уничтожим, и церкви божьи спалим, и кровь их прольем, и законы их погубим».

Какая главная мысль передается каждой строчкой летописи? Что делать в этой ситуации русскому князю?

Подготовка к сражению.

Хан Мамай:

- Заключил союз с литовским великим князем Ягайло и рязанским князем Олегом Ивановичем
- Нанял генуэзскую пехоту
- Собрал огромное войско (до 100 тыс. чел.)

По всем городам русским зазвучали призывы московского князя собираться в войско. Звонили колокола по всей земле Русской, обе стороны начинают подготовку к решающему сражению. Дмитрий Иванович отказался платить дань Орде. Увеличил свою дружину, организовал ополчение. Заключил военные соглашения с другими

князьями, которые прислали свои дружины. Организовал разведку. Представил борьбу с Ордой как общерусское дело, «от начала такой силы русской не бывало».

Дмитрий Иванович

- Собрал ратников по всей Руси (кроме Рязани, Суздаля, Твери, Смоленска, Новгорода)
- Довел численность войска до 70 тыс. чел.
- Получил благословение Сергия Радонежского в Троица-Сергиеве монастыре.

Большую роль в поднятии национального самосознания сыграла православная церковь. По преданию, накануне битвы Дмитрий посетил Троицкий монастырь и получил благословение отца Сергия Радонежского на борьбу с захватчиками. Сергей пользовался всеобщим уважением. Его молитвам приписывали большую силу; за ним признавали дар пророчества. Сергей не только ободрил Дмитрия, но и предсказал ему победу.

«...Иди против безбожных и, если Бог поможет тебе, ты победишь и неверным в свое отечество с великой честью вернешься».

Такое предсказание, сделавшись известным, сильно возбудило в войске отвагу и надежду на победу. В ополчение было направлено много монахов монастыря, среди них выделялись богатыри Пересвет и Ослябя. Это означало, что дело освобождения Родины свято даже для тех, кто давал клятву не брать в руки оружия. Кстати, монахи сражались шестопёром. Объясните, в чем состоит христианский подвиг преподобного Сергия Радонежского.

Церковь всегда стремилась к единству русских земель, народа, видя могущество государства только в единстве, благословил на битву.

Сбор русского войска был назначен в Коломне, куда собралось 40 – 45 тысяч воинов. Во главе войска стояли сам великий князь и талантливые полководцы – его двоюродный брат князь Владимир Андреевич Серпуховской и князь Дмитрий Боброк – Волынец. Оба они уже участвовали в битвах с ордынцами. Князь Серпуховской был одним из героев битвы на Воже, а Боброк – Волынец, кроме того, дрался с литовскими войсками.

Дмитрий сплотил под своими знаменами силы почти всех земель Северо – Восточной Руси, его поддерживали братья Ягайло: Андрей Полоцкий и Дмитрий Брянский.

Подумайте, *Дмитрий сам выбрал местность для сражения?* – Куликово поле. Впервые в истории Русь перешла от обороны к атаке против Орды.

В ночь с 7 на 8 сентября 1380 г. русская армия перешла Дон, уничтожив переправы, тем самым, отрезав себе путь к отступлению. День встречи враждующих войск совпал с православным праздником Рождества Богородицы.

Мамай двигался навстречу великому литовскому князю Ягайло. Рязанский князь Олег Иванович скрепя сердце пошел на помощь Мамаю, ведь его земля граничила с Ордой и первой могла подвергнуться нашествию. Он не спешил отправлять свою дружину к Мамаю и постоянно сообщал Дмитрию о движении ордынцев. Московский князь в свою очередь наказывал своим воинам, чтобы при движении по Рязанской земле «да никто же не прикоснется к единому волосу земли их».

В чем проявился полководческий талант Дмитрия Донского?

Куликовом поле зажато с двух сторон лесами и оврагами, не позволило вражеской коннице использовать своё преимущество, конница лишалась наступательных достоинств, противник вынужден был принимать фронтальный бой, в таком бою русские были увереннее и упорнее. Дмитрий объехал ряды воинов, призывая их «стоять за Русь».

В этой битве не участвовал Ягайло, он был в одном дне пути, когда битва уже началась. Олег Рязанский стоял на его пути и в бой не вступал. Сам князь, переодевшись в доспехи простого ратника, стал в ряды воинов большого полка.

По преданию, бой начали поединком богатырей. Из полков выехали единоборцы: со стороны русских – Пересвет, а со стороны татар – Челубей. Их поединок был недолог – сблизившись, они нанесли друг другу смертельные удары копьями. Удары их были страшны, щиты разлетелись вдребезги.

Поединок был сигналом к началу битвы. В сражение ринулись огромные силы. *Описать ход самой битвы, продолжавшейся около четырех часов, так же невозможно, как описать боль и смерть. «Из всех добродетелей одна храбрость сродни безумию», - утверждал Плутарх.*

Давайте посмотрим на реконструкцию тех событий, которую предлагают нам советские мультипликаторы в фильме «Лебеди Непрядвы».

Победа, но какой ценой! С 9 по 16 сентября русские хоронили убитых. Историки считают, что на Куликовом поле билось не менее 300 тыс. воинов. Известно, что погибло 12 князей (из 23) и 483 боярина и около 35 тыс. русских воинов, потери ордынцев - 70 тыс. человек.

Известно ли вам такое выражение: «Как Мамай прошел»? Как выдумаете, что оно означает?

Победа русского войска под командованием великого князя Дмитрия над ордынским войском была полной и блестящей. В честь этой победы народ прозвал Дмитрия - Донским, князя Владимира - Храбрым. Мамай даже бросил в походном шатре своё главное сокровище. *Как вы думаете, что это было?*

III. Подведение итогов и рефлексия

Неизгладима в памяти народной победа русских войск на Куликовом поле. Но эта победа не привела, как ожидалось, к ликвидации ига Орды. Дмитрию Донскому вскоре пришлось признать себя вассалом хана Тохтамыша и продолжать платить дань. Только в 1480 году, после стояния на реке Угре Русь сбросит ненавистное ярмо Ордынского ига. Так каково же тогда значение Куликовской битвы?

Ответим на проблемный вопрос – *Каково значение Куликовской битвы? Причины победы Руси?*

Работа по парам: подведение итогов сражения, глазами ордынцев и русских. Работа в парах: определение значения Куликовской битвы с разных позиций. Делим студентов на пары (чётный – ордынцы, нечётный – русские).

I. Попробуйте определить значение Куликовской битвы:

- 1) с позиции ордынцев
- 2) с позиции русского народа.

II. Сделайте прогноз:

- 1) *Что было бы, если бы победа оказалась на стороне Мамаю*
- 2) *Что было бы, если бы войска литовского князя Ягайло и Олега Рязанского принимали участие в битве?*

Подготовка 5 минут и выступления с ответом на проблемный вопрос с аргументировано доказанной позицией. Подведение итогов.

Примерные ответы:

1. *Битва имела огромное политическое и психологическое значение:*
2. *Еще более подняла значение Москвы как центра объединения русских земель.*
3. *Вернула народу веру в свои силы, сплотила его для дальнейшей борьбы.*
4. *Впервые русские войска одержали победу не над отдельными отрядами, а над главными силами Орды.*
5. *Разгром татар означал серьезное ослабление поработителей Руси.*

Итак, подведем итог.

Победа русских в Куликовской битве всколыхнула национальное самосознание народа, дала надежду на избавление от ненавистного ордынского ига. Это была первая серьезная победа над ордынцами, показавшая мощь объединенных русских сил. Москва при этом, выступила подлинным лидером объединения и освобождения Руси. Московский князь вошел в историю под именем Дмитрия Донского.

Куликовская битва явилась именно одним из тех событий, которые вселяют в нас чувство глубокого уважения к нашим предкам, чувство гордости за совершенный ими патриотический подвиг, память о котором живет на протяжении веков...

Домашнее задание: составить стихотворение о Куликовской битве, можно белый стих. Пример:

*Близ устья Дона и Непрядвы
Сошлись войска на смертный бой
Победа будет с тем, кто с правдой...
Со справедливой – не любой.
России правду каждый знает,
Горда! Всегда была такой!
И золото оды Мамаю
На землю сыпалось трухой.*

*Господь же с нами князь сказал и, указав мечом на стан
Послал войска на сечу
И сеча началась, рубились насмерть войны, войска смешались
И теснить татарин русских стал, махать мечом Ослябя устал,
Мамай с кургана наблюдал за битвой воинов православных
Он ликовал, что слабнет враг, победа уж близка,
Но вдруг ударом из засад князь одолел врага,
И дрогнул сан врага и побежал гонимый русской ратью
Волынский со Владимиром их гнал по всей земле казацкой
Оставив их у берега Мечи, вернулись в лагерь русичи...*

В настоящее время неподалёку от южных рубежей Руси, там, где в Дон впадает речка Непрядва, раскинулось поле. Над обширной равниной, поросшей степными травами, поднимается Красный холм. Его венчает высокий памятник, на котором затейливой славянской вязью сделана надпись: «Победителю татар великому князю Дмитрию Ивановичу Донскому, признательное потомство».

Память о Куликовской битве живёт и поныне. Только дубы свидетели тех событий уже не существуют, последние из них застал ещё Петр. И вот появилось движение «Зелёная Дубрава», активисты которого предложила возродить дубраву. Я призываю вас принять участие в этой акции, ведь как здорово будет, если на месте боевой славы наших предков появиться пусть и не большая посадка дубов имени нашего училища!

В заключение хочется сказать, что успех использования проблемного метода во многом зависит от заинтересованной позиции педагога и высокой внутренней мотивации студентов. Проблемное обучение даёт студенту возможность самостоятельного поиска, открытия, обеспечивает развитие познавательной самостоятельности и творческой активности.

В процессе использования проблемного обучения происходит и усвоение материала, и развитие мыслительной деятельности. Считаю, что главным результатом использования технологии проблемного обучения является то, что студент ориентируется в современных ценностях, обретает опыт творческой деятельности, готовности к межличностному и межкультурному сотрудничеству.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1.

Ответим на проблемный вопрос – *Каково значение Куликовской битвы?*

Причины победы Руси?

Работа в парах: определение значения Куликовской битвы с разных позиций.

1. Фамилии, имена, группа _____

2. Чья у вас позиция: ОРДЫНЦЫ (чёт) РУСИЧИ (не чет)
(нужное подчеркнуть)

3. Выполнить задание в соответствии с выпавшей фишкой.

I. Попробуйте определить значение Куликовской битвы:

1) с позиции ордынцев

2) с позиции русского народа.

II. Сделайте прогноз:

1) Что было бы, если бы победа оказалась на стороне Мамаю

2) Что было бы, если бы войска литовского князя Ягайло и Олега Рязанского принимали участие в битве?

Подготовка 5 минут и выступления с ответом

Список источников:

1. Артёмов В.В. История Отечества: с древнейших времён до наших дней: учебник / В.В. Артёмов, Ю.Н. Лубченков. – 16-е изд. – М.: ИЦ «Академия», 2011. – 360с.

2. Горелик М. Куликовская битва 1380 г.: русский и золотоордынский войны // Цейхгауз. – 1999. - № 9. – С.39-47; 2000. - №10. С. 23-34.
3. Кирпичников А.Н. Военное дело на Руси 13-15 вв. /А.Н. Кирпичников – М.: Просвещение, 1987. – 120 с.
4. Кирпичников А.Н. Куликовская битва / А.Н. Кирпичников. – Л.: Наука, 1980. – 124 с. Куликовская битва: сборник статей / Отв. ред. Бескровный Л.Г. – М.: Наука, 1980. – 320 с.
5. Всемирная история [Электронный ресурс]: электронный учебник для студ. вузов, колледжей / Под ред. Г.Б. Поляка, А.Н. Марковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Юнити-Дана, 2011.
6. Электронная библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www. bibliotekar.ru](http://www.bibliotekar.ru).2009.

МАСТЕР-КЛАСС НА УРОКЕ, КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ПОЛУЧЕНИЯ НОВЫХ ЗНАНИЙ

А.А. Соболева

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) Олимпийского резерва г. Иркутска»

*«Единственный путь,
ведущий к знанию – это деятельность».
Б.Шоу*

Эффективность процесса обучения в значительной мере обусловлена методами его реализации. Урок, как и когда-то, остаётся основной и главной формой организации учебного процесса. Традиционный урок обычно начинается с проверки знаний предыдущего материала, т.е. опроса отдельных учащихся, далее, как правила, излагается новый материал и идет его закрепление. При такой структуре урока большинство учащихся остаются в состоянии умственной пассивности. Перед современным педагогом стоит сложная задача: нужно не давать сумму знаний, а научить учащихся ориентироваться в этом сложном мире, чтобы они могли применять свои знания на практике. Для решения таких задач, в помощь преподавателю предлагается большое количество различных методов и технологий обучения, которые, в настоящее время постоянно совершенствуются или внедряются новые[3]. Древнегреческое выражение «Ученик не чаша, которую необходимо наполнить, а факел, который нужно зажечь» приобретает свое настоящее значение. В работе педагога происходит отказ от лишнего дидактизма и назидательности. На первый план выдвигаются совместный поиск истины и разнообразная творческая деятельность. Существует определенная закономерность обучения, описанная американскими исследователями Р. Карникау и Ф. Макэлроу : «Человек помнит 10 % прочитанного; 20% услышанного; 30% увиденного; 50% увиденного и услышанного; 80% того, что говорит сам; 90% того, до чего дошел сам в деятельности».

На наш взгляд из большинства современных методов и технологий мастер-класс на сегодняшний день – одна из самых эффективных форм обучения и получе-

ния новых знаний. Основные преимущества мастер-класса – это уникальное сочетание короткой творческой части и индивидуальной работ, направленной на приобретение и закрепление практических знаний и навыков. Методика проведения мастер-класса не имеет каких-то единых норм [1,2]. Это двусторонний процесс с непрерывным контактом «учитель- ученик». Уверена, что мастер- класс- это эффективная форма обучения, форма передачи знаний и умений обучающимся и обмена опыта с коллегами.

Основные задачи мастер-класса – создание условий для самосовершенствования педагогов и учащихся.

Каковы основные требования к проведению мастер-класса? Он должен состоять из заданий, которые направляют деятельность обучающихся для решения поставленной педагогической задачи. На каждом этапе занятия педагог должен создавать атмосферу доброжелательности и совместного творчества [1,3]. Хочу поделиться своим опытом в применении мастер-класса на своих занятиях по химии. Темы проведенных мной занятий с применением мастер – классов следующие «Что такое растворы и их значение», «Химические реакции своими руками», « Химия в нашей жизни» и др.

Мастер-класс всегда начинается с актуализации знаний по предлагаемой проблеме. Например, мастер- класс по теме «Химические реакции своими руками» начинается словами: «Существует большое число признаков, по которым мы можем классифицировать химические реакции. Давайте вспомним эти признаки. Сегодня мы остановимся на реакциях ионного обмена. Для начала вспомним какие вещества могут участвовать в реакциях ионного обмена».

Проводя мастер-класс, я никогда не стремлюсь просто передать знания. Я стараюсь вовлечь обучающихся в процесс, стараюсь активизировать их деятельность. Все задания и действия направлены на то, чтобы подключить воображение обучающихся, создать такую атмосферу, чтобы они стали проявлять себя как личности творческие и разносторонние. Естественно для мотивации, важен положительный настрой на занятие, доброжелательность. Начать занятие можно с хорошего приветствия и, например, словами А. Дистервега: «Не в количестве знаний заключается образование, а в полном понимании и искусном применении всего того, что знаешь».

Важнейшим элементом мастер- класса является проблемная ситуация – начало, мотивирующее творческую деятельность каждого. Проблемная ситуация характеризует определенное состояние каждого участника, возникающее в процессе выполнения задания, которое требует нахождения или усвоения новых знаний по предмету или данной теме, способе или условиях выполнения действий[2].

Свои мастер-классы я строю, используя следующие этапы: мотив; самоконструкция; этап афиширования; этап разрыва; этап закрепления знаний; этап рефлексии. Рассмотрим кратко каждый из этих этапов.

Мотив- это психическое явление, которое является побуждением к действию, к поступку, к деятельности.

В начале изложения материала стараюсь задать проблемный вопрос, создать затруднительную ситуацию, чтобы привлечь обучающихся к решению проблемы. Возможность решения проблемы - это необходимое средство для того чтобы вызвать интерес.

Следующим этапом является самоконструкция, когда выдвигаются гипотезы, выбираются решения и проекты, продумывается ход проведения опыта. Например, говорю: «Прежде чем приступить к выполнению данных задач, воспользуйтесь мудрыми советами: “Обдумай цель раньше, чем начать, так как мудрый меняет свои решения, а глупый никогда”».

На этапе афиширования обучающиеся представляют результаты деятельности. Так, по итогам работы на мастер-классе по теме «Типы химических реакций своими руками» обучающиеся представляют таблицу, в которую заносят нужные номера реакций в соответствующий столбец.

На этапе разрыва происходит понимание различия участниками мастер-класса неполноты или не соответствия старого знания новому, внутренний конфликт, подвигающий к углублению в проблему, к поиску ответа к сверке нового знания с информационным источником. Так, на занятии по теме «Химические реакции своими руками» говорю, что: «Реакции, которые мы продемонстрировали часто являются качественными, то есть служат для определения тех ионов, которые образуют окрашенные соединения. Как быть, если сами ионы не окрашены?». Заинтересовавшийся ученик обязательно будет искать этот материал в различных источниках. Возможно и у других обучающихся откроется интерес к решению данной задачи.

На этапе закрепления понятий создаем возможность для споров и ситуацию успеха. Кто-то сказал, что «учитель может сделать ребенка счастливым чаще, чем родитель». Вспомним одно из правил Дейла Карнеги: «Выражайте людям одобрение по поводу малейшей их удачи и отмечайте каждый их успех».

На этапе рефлексии проводим дискуссию по результатам совместной деятельности. Говорю: «В ходе занятия вы попытались овладеть самым главным в процессе познания – умением находить истину с помощью доказательств, то есть проводить исследование». Предлагаю обучающимся продолжить фразы: «Сегодня я понял...», «Теперь я могу...», «Меня удивило...», «Мне захотелось...» и другие [1,2].

Мастер-класс – это эффективная форма передачи знаний и умений, обмена опытом, обучения и воспитания, центральным звеном которой является демонстрация оригинальных методов освоения определенного содержания при активной роли всех участников занятия. Правильно организованная работа на занятии в дальнейшем оказывает обучающимся методическую поддержку при проведении исследовательских работ и подготовке выступлений на научно-практических конференциях и конкурсах. Из числа обучающихся в нашем училище, многие ребята уже стали проявлять интерес к химии. С удовольствием самостоятельно работают над выполнением различных задач, участвуют в олимпиадах и конференциях. К ним приходит понимание значимости данного предмета в их жизни и будущей профессии.

Список источников

1. Машуков А.В. Организация и проведение мастер-классов: Методические рекомендации. - Челябинск, 2007. 13с.
2. Пахомова Е.М., Дуганова Л.П. Учитель в профессиональном конкурсе: Учебно-методическое пособие. - М.: АПК и ППРО, 2006. 168с.
3. Селевко Г.К. Альтернативные педагогические технологии. -М.: НИИ школьных технологий, 2005. 224с.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ В БЕССНЕЖНЫЙ ПЕРИОД

Черентаева Я. А., Малов В.Н.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Лыжная подготовка - обязательный минимум занятий на лыжах по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях различного профиля.

Как известно, погодные условия нашего климатического пояса не всегда благоприятствуют проведению занятий на улице. Но даже в такие моменты не стоит отказываться от лыжной подготовки. Хорошей альтернативой может стать проведение урока по обучению и закреплению техники лыжных ходов в спортивном зале.

Известно, что возникновение новых навыков всегда в большей или меньшей степени опирается на уже имеющиеся движения, и чем больше запас этих двигательных навыков, тем быстрее и лучше идет процесс обучения передвижению на лыжах. Причём бесснежная подготовка является базой для работы над техникой на снегу.

Нами был разработан и проведён методический урок по МДК 02.01 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки – лыжи для студентов 3 курса на тему «Закрепление техники классических лыжных ходов» (бесснежный период).

Цель урока: систематизировать знания по закреплению техники классических лыжных ходов.

Задачи урока:

1. Образовательные:

1) Закрепить технику классических лыжных ходов с использованием различного инвентаря.

2. Оздоровительные:

1) Воспитывать координационные способности через выполнение упражнений на возвышенной и неустойчивой опоре;

2) Укреплять опорно-двигательный аппарата, развивать внимание.

3. Воспитательные:

1) Воспитывать самостоятельность, находчивость, целеустремлённость и настойчивость в преодолении трудностей;

2) Воспитывать навыки взаимодействия со сверстниками.

Тип урока: обобщения и систематизация знаний.

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 10 мин	Организовать внимание обучающихся.	Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.	30 сек	Обратить внимание на внешний вид.
	Подготовить организм к предстоящей деятельности	ОРУ в движении: 1. Перекат с пятки на носок с вращением рук вперёд 2. Перекат с пятки на носок с попеременной работой рук 3. Перекат с пятки на носок с одновременной работой рук 4. Приставной шаг левым боком с одновременной работой рук 5. Приставной шаг правым боком с одновременной работой рук 6. Ходьба выпадами со скручиванием, руки за головой, локти в сторону 7. Ходьба	0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр	Голову не опускать Впереди рука до уровня взгляда, сзади за бедро Кисти на ширине плеч, впереди рука до уровня взгляда, сзади за бедро.
	Подготовить мышцы рук и шей к предстоящей работе	ОРУ с лыжными палками: 1) И.П. – узкая стойка ноги врозь, палки вперёд хват двумя за середину 1-4 - вращение палок вправо, наклоны головы вперёд-назад 5-8 - вращение палок влево, наклоны головы вправо-влево	4 р	Руки прямые, палка вертикально.
	Подготовить плечевой пояс и верхние конечности к предстоящей работе Подготовить плечевой пояс и мышцы туловища к предстоящей работе	2) И.П. – узкая стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 – сгибая левую, выкрутом палку назад книзу; 3-4 – обратным движением вернуться в И.П. 5-8 – то же в другую сторону. 3) И.П. – широкая стойка, ноги врозь, палка внизу сзади. 1-2 – палка назад; 3-4 – пружинящий наклон вперёд прогнувшись, палка назад; 5-6 – два пружинящих наклона к правой, левым концом коснуться правого носка; 7-8 – то же к другой ноге.	4 р 4 р	Сохранять положение правильной осанки.
Подготовить мышцы туловища и нижних конечностей к предстоящей ра-	4) И.П. – широкая стойка, ноги врозь, руки в стороны, палки хватом за середину в правой руке. 1 – наклон к левой и под левой	8 р	Ноги в коленях не сгибать.	

	<p>боте</p>	<p>ногой палки переложить в левую руку; 2 – выпрямиться, палка в левой руке; 3-4 – то же к другой ноге. 5) И.П. – о.с., палка внизу, сзади, хват на ширине плеч. 1 – присед, палку под колени; 2 – руки вперёд; 3 – взяться за палку; 4 – И.П.; 5-7 – три пружинящих приседа, колени врозь; 8 – И.П. 6) И.П. – о.с., палки вертикально на полу впереди. 1-2 - отставляя правую назад, пружинящий выпад левой; 3-4 – то же с другой ногой; 5-6 – пружинящий выпад влево; 7-8 – тоже с другой ногой. 7) И.П. – палки вертикально на полу на полшага впереди, опереться ладонь правой руки на конец палок, левая рука в сторону. 1 – мах влево, ногой коснуться кисти; 2 – И.П. со сменой положения рук; 3-4 – то же в другую сторону; 5 – мах левой, ногой коснуться кисти; 6 – И.П.; 7-8 – то же другой ногой. 8) И.П. – узкая стойка, ноги врозь, руки на пояс, палки на полу скрестно. 1 – прыжком вперёд через палки в широкую стойку, ноги врозь; 2 – прыжком вперёд через палки в узкую стойку ноги врозь; 3 – прыжком назад влево через палку в узкую стойку ноги врозь; 4 - прыжком вправо через палку в узкую стойку ноги врозь; 5 – прыжком назад через палку влево в узкую стойку ноги врозь; 6 - прыжком вперёд через палки в широкую стойку, ноги врозь; 7 – прыжком вперёд через палки</p>	<p>4 р</p> <p>4 р</p> <p>4 р</p> <p>4 р</p>	<p>В присяде пятки вместе, смотреть вперёд.</p> <p>Сзади стоящая нога прямая, туловище вперёд не наклонять.</p> <p>Ноги прямые, туловище в сторону не наклонять.</p> <p>Отталкиваться стопами, ноги в коленях не сгибать</p>
	<p>Подготовить мышцы нижних конечностей, сердечно-сосудистую и дыхательную систему к предстоящей работе</p>			

		в узкую стойку ноги врозь; 8 - прыжком назад через палки в И.П.		
Основная часть 30 мин	Закрепление техники попеременного двухшажного классического хода	<p>Имитационные упражнения без палок:</p> <p>1) И.П. – Стойка лыжника (СЛ) на левой ноге. Имитация попеременных махов и отталкиваний руками с махом правой ногой вперёд – в каждом цикле при махе левой руки вперёд выполнять небольшой прыжок вперёд-вверх и мах правой ногой вперёд, т.е. имитировать мах ногой.</p> <p>2) И.П. – СЛ, руки за спиной. Шаговая имитация в движении с акцентом на подседание перед отталкиванием ног.</p> <p>3) И.П. – СЛ. Шаговая имитация хода в движении. Выполнять выпад с движением таза, следить за поздним отрывом пятки от опоры.</p> <p>Имитационные упражнения с палками:</p> <p>1) И.П. – СЛ, палки за середину. Шаговая имитация хода в движении. Выполнять выпад с движением таза, следить за поздним отрывом пятки от опоры.</p> <p>2) И.П. – СЛ, хват палок под рукоятку. Шаговая имитация хода в движении, с акцентом постановки палки в фазе подседания.</p> <p>3) И.П. – СЛ, хват палок за рукоятку. Прыжковая имитация в полной координации.</p>	1 кр 1 кр 1 кр 1 кр 1 кр 1 кр	<p>Через каждые 8-10 циклов движений менять опорную ногу. Контролировать согласованность маха рукой и разноименной ногой.</p> <p>Движение начинать не с маха ногой, а со смещения туловища вперёд и толчка опорной ногой.</p> <p>Движения выполнять размашисто, свободно, следить за правильным выносом рук.</p> <p>В фазе скольжения с выпрямлением опорной ноги впереди палка параллельна туловищу.</p> <p>Палка ставится у носка опорной ноги.</p> <p>Движения выполнять размашисто, свободно, следить за правильным выносом рук.</p>
	Закрепление техники одновременных классических ходов	<p>Имитационные упражнения без палок:</p> <p>1) И.П. – стойка ноги почти прямые на ширине ступни, руки слегка согнуты в локтях и вынесены вперёд, кисти на уровне взгляда. При имитации одновременного толчка руками и наклоне туловища вперёд сделать небольшой прыжок на двух ногах вперёд.</p> <p>2) И.П. – СЛ. Из двухопорного</p>	1 кр 1 кр	<p>Зафиксировать положение туловища, рук и ног при окончании толчка руками и перед началом отталкивания.</p> <p>Следить за правильным выносом рук</p>

		<p>положения сделать выпад вперёд, сохраняя толчковую ногу (сзадистоящую) слегка согнутой в коленном суставе, наклонить туловище и вынести руки вперёд</p> <p>Имитационные упражнения с палками:</p> <p>1) И.П. – СЛ, палки за середину. Из двухопорного положения сделать выпад вперёд, сохраняя толчковую ногу (сзадистоящую) слегка согнутой в коленном суставе, наклонить туловище и вынести руки вперёд</p> <p>2) И.П. – СЛ, палки под рукоятку. Шаговая имитация одновременного одношажного классического хода.</p> <p>3) И.П. – СЛ, хват палок за рукоятку. Прыжковая имитация в полной координации.</p> <p>1) И.П. – узкая стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1 – стойка на левой, правую назад, руки вверх; 2 – стойка на левой, правую в сторону книзу, руки вперёд; 3 - стойка на левой, правую вперёд книзу, руки в стороны; 4 – И.П.; 5–8 –то же другой ногой.</p> <p>2) Выполнить упр 1 с закрытыми глазами.</p> <p>3) Имитация техники попеременного двухшажного классического хода (со зрительным анализатором и без)</p> <p>4) Имитация техники одновременного бесшажного классического хода (со зрительным анализатором и без)</p> <p>5) Имитация техники одновременного одношажного классического хода (со зрительным анализатором и без).</p> <p>Работа с резиновыми аморти-</p>	<p>1 кр</p> <p>1 кр</p> <p>1 кр</p> <p>4 р</p> <p>4 р</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p>	<p>(кисти на уровне глаз)</p> <p>Зафиксировать положение туловища, рук и ног при окончании толчка руками и перед началом отталкивания.</p> <p>Следить за правильным выносом рук (кисти на уровне глаз), и постановкой палок у носков ботинок.</p> <p>Движения выполнять размашисто, свободно, следить за правильным выносом рук и постановкой палок</p> <p>Нога и руки прямые. Следить за осанкой.</p> <p>Сохранять равновесие, нога и руки прямые. Следить за осанкой.</p> <p>Движения выполнять размашисто.</p> <p>Следить за правильным выносом рук (кисти на уровне глаз)</p> <p>Движения выполнять размашисто, свободно, следить за правильным выносом рук.</p>
	Закрепление тех-			

	ники классических ходов	заторами. Имитация прохождения дистанции с учётом рельефа местности. По сигналу преподавателя – смена рельефа местности (равнина, пологий спуск, спуск, пологий подъём) занимающиеся производят смену способа передвижения.	1,5-2 мин	Следить за правильной структурой техники выполняемого способа передвижения.
Заключительная часть 5 мин	Восстановить организм занимающихся, привести в оптимальное состояние	Подвижная игра малой подвижности «Падающая палка»: Игроки стоят в кругу, у каждого палка вертикально на полу слева, ладонь левой руки сверху. По сигналу преподавателя убрать руку с палки, сделать шаг вперёд и поймать палку впереди стоящего игрока, не дав ей упасть.	3 мин	У кого палка упала – выбывает из игры. (Игра может выполняться со сменой направления движения.)
		Подведение итогов Организованный выход	2 мин	Выявить лучших

Материал данного урока будет способствовать формированию профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых студентам 3 курса для преподавания лыжной подготовки при прохождении производственной практики.

Список источников:

1. Камаев О.И. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков: учеб. пособие/ О. И. Камаев. - Харьков: ХаГИФК, 1999. - 172 с.
2. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период: уч. книга / Т. И. Раменская. – ТВТ Дивизион, 2015. – 144 с.
3. Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник /под ред. Г.А. Сергеев. – 3-е изд., стер. - М.: ИЦ «Академия», 2013. – 176 с. [ГРИФ]

ОРГАНИЗАЦИЯ БИНАРНОГО УРОКА ПО ФИЗИКЕ И ФИЗИОЛОГИИ С ОСНОВАМИ БИОХИМИИ В ГУОР Г.ИРКУТСКА

Гаевская С.Ю., Черкашина А.Г.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Бинарный урок является одним из популярных методов обучения в ГУОР, так как при этом развивается потенциал учащихся, побуждение их к нахождению причинно-следственных связей между предметами и дисциплинами, развитию логики, мышления, коммуникативных способностей.

Целью интегрированного урока явилось формирование представлений о слуховой сенсорной системе, проблема воздействия на слуховую сенсорную систему звуко-

вых волн и её роль в спортивной деятельности. Выполнение многих упражнений невозможно при значительном расстройстве двигательной и висцеральной сенсорных систем и резко затруднено при выключении функций зрительного, слухового, вестибулярного и тактильного анализаторов. Эти ощущения позволяют спортсменам лучше координировать двигательную деятельность с учетом условий внешней среды.

Без этой информации невозможно формирование и совершенствование двигательных навыков, в том числе спортивных, затруднено совершенствование техники выполняемых упражнений [2].

При подготовке и проведении данного интегрированного занятия речь идет о совместной работе двух преподавателей - физики и физиологии, о физических и физиологических характеристиках слуховой сенсорной системы (Табл.1)

Таблица 1

Деятельность преподавателя и студентов на интегрированном учебном занятии

<i>Части урока</i>	<i>Деятельность преподавателя</i>	<i>Деятельность студента</i>	<i>Время мин</i>
<i>Введение в урок</i>	Сообщает тему, цель, задачи, план деятельности; организует просмотр видеоролика; выдвигает проблему; предлагает обсудить интересные факты	Записывают в тетради тему, слушают преподавателя; смотрят видеоролик; отвечают на вопросы; озвучивают интересные факты	15
<i>Изложение новых знаний</i>	По физике: излагает новые знания, используя презентацию; По физиологии: излагает новые знания, используя таблицу	Студенты слушают, смотрят презентацию, делают краткие записи; анализируют информацию Студенты слушают объяснение, делают краткие записи в тетради; анализируют информацию	35
<i>Закрепление</i>	Организует представление результатов исследования студента; организует опрос студентов	Слушают, смотрят и анализируют информацию; отвечают на вопросы преподавателя	10
<i>Формирование умений. Проверка и оценка знаний и умений</i>	Организует выполнение практической работы в микрогруппах; Организует представление выводов по практической работе, самооценки деятельности	Выполняют практическую работу; представляют выводы; дают самооценку своей деятельности на занятии	25
<i>Подведение итогов занятия</i>	Делает вывод по проблеме занятия; подводит общие итоги	Участвуют в обсуждении, делятся впечатлениями	5

В задачи бинарного урока входило:

Углубить знания о звуковых волнах (образовательная); определять и объяснять понятия звук, частота звука, громкость, слуховая сенсорная систе-

ма; развивать умение анализировать связи организма с окружающим миром), в том числе со спортивной деятельностью (развивающая).

Урок был выстроен по следующему плану:

1. Организационный момент, сообщение цели и задач урока, плана работы; просмотр учебного фильма; постановка проблемы: важно ли для человека восприятие звука? Доставляет ли комфорт человеку абсолютная тишина?;

2. Актуализация знаний в форме фронтального опроса (интересные факты о слухе и ушах).

3. Изложение нового материала:

Звук – это механическая волна, распространяющаяся в упругих средах (газ, жидкость и твердое тело). С точки зрения физиологии – звук, это то, что слышит человеческое ухо. Существуют искусственные и естественные источники звука. Достигая человеческого уха, звуковая волна возбуждает колебания барабанной перепонки. Далее, сигнал слуховой сенсорной системой передается в анализатор мозга. Явление резонанса (совпадение частот колебаний звуковой волны и барабанной перепонки) позволяет настраивать колебание любого органа человека на внешнюю частоту звука [1].

Каждый внутренний орган у человека имеет свою частоту колебания (4-6 Гц сердце, 2-4 Гц желудок, 6 Гц позвоночник). Мозг находится в состоянии сна на частоте 0,5-3,5 Гц; в состоянии покоя на частоте 8-13 Гц, в состоянии умственной работы 14-35 Гц [3].

Таким образом, слуховая сенсорная система обеспечивает кодирование акустических символов и обуславливает способность организма человека реагировать тем или иным образом посредством оценки акустических раздражителей, в том числе при спортивной деятельности.

Человек воспринимает диапазон частот от 16 Гц до 20 000 Гц (музыка, речь, звуки природы). Ультразвук (выше 20 000 Гц) и инфразвук (ниже 16 Гц) человек не слышит, но организм воспринимает. Инфразвук и ультразвук имеют свои области применения, но оказывают негативное действие на организм: перемещение внутренних органов (4-8 Гц), изменение нервной, сердечно-сосудистой и эндокринной системы, тревожность, головную боль, снижение работоспособности [4].

3. Закрепление. Представление результатов исследования восприятия слуховой сенсорной системой звуковых волн (доклад студента).

Студенты провели исследование влияния музыкальных звуков разной частоты на субъективные ощущения и впечатления и получили следующие результаты (Табл.2)

Субъективные ощущения и впечатления студентов

Тип музыки	Мои ощущения, впечатления
Народная музыка	Хочется в живую послушать исполнение. Чувствуется какая то сплоченность, радость и праздник.
Джаз	Придает ощущение, как будто я сижу в каком то ресторане и вокруг меня танцуют люди. Чувствуется спокойность. Чувствую себя в безопасности.
Реп	Прослушав все виды репа, хочется самому сесть и написать что-то свое. Хочется высказаться людям . Хочется собрать толпы людей и как оратор сообщать важную информацию.
Рок	Для меня рок неприемлемый жанр музыки. На душе становится как то грустно и все как то мрачно. Хочется выключить и не слушать.
Поп-музыка	Вспоминается детство, где почти у каждого дома были диски с этим жанром музыки. Этот жанр мне понравился и довольно таки музыкально. Хочется вернуться в детство.
Инструментальная	Чувство спокойности, чувствуется каждый звук инструмента. Хочется самому взять инструмент и что ни будь сыграть на нем. Под этот жанр очень хочется спать, вставить наушники в уши и покинуть эту планету.
Клубная	Под этот жанр музыки мне почему то очень хочется потанцевать. Чувство какой то радости и веселья.

Опрос показал, что наибольший процент студентов слушают рэп и клубную музыку, что характерно для всей молодежи.

Низкие частоты имеют: рок-музыка, электронный рок. Средние частоты (воспринимаемые человеческим ухом) - рояль, фортепиано, скрипка, флейта, орган, т.е. те инструменты, которые используются в классической, инструментальной музыке.

Также студентам были заданы вопросы: Что такое звук? Какой диапазон частот воспринимает человеческое ухо? Что такое слуховой анализатор? Какая система окончательно анализирует звуки?

Ответы студентов были оценены по пятибалльной системе.

4. Формирование умений. Практическая работа выполняется студентами в микрогруппах. Цель работы: определить частоту представленных звуков и степень их влияния на нервную систему. Студентам было предложено прослушать звуки низкой и высокой частоты.

5. Проверка и оценка знаний и умений. Представление студентов своих результатов и выводов.

Результаты ответов: самыми раздражающими нервную систему звуками явились: скрип пенопласта по стеклу, женский визг, и низкочастотные звуки, зарегистрированные НАСА.

Итоговые вопросы:

От какого физического показателя зависит степень раздражения центральной нервной системы?

Важно ли для человека восприятие звука?

Доставляет ли комфорт человеку абсолютная тишина?

На сколько важно восприятие звука слуховой сенсорной системой для спортивной деятельности?

Как студенты оценивают свою деятельность на учебном занятии?

6. Подведение итогов занятия. Выводы по проблеме урока.

Таким образом, преимуществами интегрированного учебного занятия является: создание благоприятных условий для развития интеллектуальных умений студентов; формирование мировоззрения; формирование умения применять теоретические знания в практической жизни и в спортивной деятельности.

Можно указать, что такие занятия снижают утомляемость головного мозга, создают комфортные условия для студента как личности, повышают успешность обучения, позволяют избежать ситуации, когда тот или иной учебный предмет попадает в разряд не любимых.

Список источников:

1. Мякишев Г.Я. Физика: учеб.пособие для общеобр. учеб. заведений /Г.Я.Мякишев; под.ред. Б.Б.Буховцева. – М.: Просвещение, 2014. – 235 с.

2. Солодков А.А.. Физиология человека /Солодков А.А., Сологуб Е.Б. –М.: Олимпия-пресс, 2012. – 527 с.

3. Арбаков В.В. Элективный курс «Физика гитары» / В.В.Арбаков // Физика. Все для учителя. – 2013. - № 8. - С.21-24.

4. Майорова Т.В. Звук. Звуковые колебания. Источники звука / Т.В.Майорова // Физика. Все для учителя. –2015. - № 1. - С.31-34.

К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА

С.В. Черняева

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) Олимпийского резерва г. Иркутска»

При подготовке специалиста отрасли «Физическая культура» важно формирование общих и профессиональных компетенций для осуществления физкультурно-спортивной работы с различным возрастным контингентом, в том числе с людьми старшего и пожилого возраста. Для достижения этой цели на дисциплине «Организация физкультурно-спортивной работы» особое внимание уделяется формированию умения ориентироваться в системе официальных документов и мероприятий, определяющих организацию физкультурно-спортивной работы с данным возрастным контингентом. Для изучения и систематизации знаний по данной теме мною была разработана лекция с применением методов проблемно-развивающего обучения для студентов четвертого курса.

ПЛАН УРОКА:

Части урока	Содержание	Время	Примечания
Вводная часть 5'	1. Организационный момент.	2'	Слайды презентации
	2. Вступительное слово преподавателя	3'	
Основная часть 82'	1. Проверка опорных знаний	5'	Устный опрос Ведение записей в тетради
	2. Изложение новых знаний	70'	
Заключительная часть 3'	2.1 Особенности организации ФСР с людьми старшего и пожилого возраста	5-7'	Рефлексия
	2.2 Организация физкультурно-спортивной работы в г. Иркутске и в Иркутской области		
	3. Анализ и обобщение		
	3. Закрепление полученных знаний		
	Подведение итогов.	3'	
	Домашнее задание.		
90'		90	

В основной части занятия касались вопросов об особенностях старшего и пожилого возраста, форм организации физкультурно-спортивной работы, направленной в основном на оздоровление. Рассматривали двигательные режимы: щадящий, оздоровительный, режим ОФП. тренировочный. Подробно остановились на реализации принципов оздоровительной физической культуры для данного возрастного контингента. Была проведена работа по изучению документации, в частности государственные программы Иркутской области "Развитие физической культуры и спорта", "Социальная поддержка населения", Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в российской федерации до 2025 года на территории иркутской области. А также были рассмотрен ряд частных проектов в данной сфере: «Старость в радость», «Возраст счастья», «Связь поколений». Проведен обзор мероприятий для людей данного возраста на территории Иркутской области и г. Иркутска: **областной семинар «Здоровье - в твоих руках», забег на стадионе «Труд», «День здоровья», спартакиада «Старшее поколение», смотр-конкурс групп здоровья города Иркутска, спортивный фестиваль памяти Т.И. Яхно, «Перезагружай тело», «Возраст спорту не помеха».**

В ходе занятия студенты выполняли различные, с применением разнообразных форм организации, задания, а именно: устно отвечали на вопросы об особенностях изучаемого возраста, составляли схему направлений оздоровительной физической культуры, работали с таблицей по двигательным ре-

жимам, принимали участие в беседе, обсуждали мини-группами особенности применения принципов работы с людьми старшего и пожилого возраста, проводили оценку и самооценку работы товарищей.

Для закрепления знаний студентов была проведена рефлексия с применением технологии «ПОПС-формула», позволяющая обучающимся кратко и всесторонне выразить собственную позицию по изученной теме: П- позиция; О - обоснование; П- пример; С- суждение.

Рефлексия:

В контексте темы занятия продолжите фразы в предложениях:

Я считаю что _____,
потому что _____.

Я могу проиллюстрировать это тем, что _____,
исходя из этого, я делаю вывод о том, что _____.

Задания, примененные во время лекции, позволяют сделать вывод, что материал студентами усвоен, а предполагаемые профессиональные компетенции сформированы.

Список источников:

1. Государственная программа Иркутской области "Развитие физической культуры и спорта" на 2014-2020 годы (с изменениями на 9 октября 2017 года).
2. Государственная программа Иркутской области "Социальная поддержка населения" на 2014-2020 годы (с изменениями на 12 декабря 2017 года).
3. Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в российской федерации до 2025 года.
4. Официальный интернет-портал правовой информации Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pravo.gov.ru/>

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

А. В. Шульга

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

В настоящее время главная проблема, с которой сталкиваются учителя школ, это повышение эффективности учебно-воспитательного процесса. Его можно успешно реализовать, если строить учебный процесс с учетом реальных психофизических возможностей, возрастных особенностей занимающихся, а сам процесс физического воспитания нужно планировать так, чтобы он был направлен на обучение двигательным действиям, активно содействовал укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию, положительно влиял на психические процессы занимающихся. У школьников необходимо учитывать различия в возрастных группах. [3,1] Младший школьный возраст начинается в шесть лет и

заканчивается в десять лет, в это время ребенок проходит начальную ступень образования с первого по четвертый класс. [4] Игра является ведущим типом деятельности и занимает особое место в системе обучения школьников: она является одновременно и методом, и формой организации обучения, сочетая в себе практически все методы обучения. [4]

Подвижные игры важное средство воспитания детей младшего школьного возраста, одно из самых любимых и полезных занятий детей. Благодаря разнообразным физическим упражнениям, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуют решению важных задач физического воспитания. По самой своей природе игры и эстафеты ненавязчиво побуждают их участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки. [2]

Занятия легкой атлетикой на уроках физической культуры способствуют развитию всех основных двигательных качеств человека. [3] Все двигательные качества имеют важное значение для эффективного овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения высоких спортивных результатов. Содержание учебной работы в разделе «Легкая атлетика» определяется программой по физической культуре. [5]

Материал с первого по четвертый класс предусматривает обучение простейшим формам ходьбы и бега, прыжков и метаний (бег по прямой, прыжок в длину и в высоту, метание малого мяча, гранаты). С каждым учебным годом легкоатлетический материал программы расширяется и усложняется. [1]

В настоящее время среди школьников очень популярны спортивные эстафеты. В основе эстафет могут лежать разнообразные упражнения, в том числе из легкой атлетики.

В декабре месяце 2017 г. в ГУОР г. Иркутска прошел открытый методический урок по легкой атлетике для студентов 3 курса на тему: «Организация и методика проведения занятий по легкой атлетике с детьми младшего школьного возраста игровым методом» План-конспект представлен в таблице 1.

В рамках запланированных нами задач урока, помогающие их решению подвижные игры и эстафеты. Их лучше всего применять в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания: ОРУ, подводящими и специальными упражнениями. Подобранные упражнения мы рекомендуем проводить в начале изучения раздела легкая атлетика. В уроке решены 2 задачи по обучению технике легкоатлетических видов: техники бега по дистанции, старту и стартовому разгону. В уроке проведена разминка по мотивам сказки «Репка» с использованием общеразвивающих упражнений в ходьбе и на месте, что позволило поднять эмоциональный фон, провести разминку организма. Подобные общеразвивающие упражнения с речитативом дают возможность почувствовать себя в разных ролях и выполнить разнообразные движения. В процессе практического проведения запланированных игр и эстафет серьезное внимание необходимо уделять строгому соблюдению правил техники безопасности как самих играющих, так и окружающих их зрителей. Для наиболее результативного решения задач проводимого урока используемые в нем игры и эстафеты должны соответствовать учебному плану, и применяться в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса. Играя и со-

ревнуясь в грамотно и планомерно подобранных мной специализированных и вспомогательных подвижных играх и эстафетах, ученики овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, принимать самостоятельные решения, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

План-конспект

методического урока для студентов 3-х курсов
по МДК 02.01 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки
(легкая атлетика)

на тему: «Организация и методика проведения занятий по легкой атлетике с детьми младшего школьного возраста»

Цель урока: систематизация и обобщение знаний студентов по организации и проведению занятий по легкой атлетике с детьми младшего школьного возраста

Задачи урока:

1. Образовательные:

1) Обобщить знания студентов по обучению технике бега на короткие дистанции игровым методом

2) Систематизировать знания студентов при построении занятий по легкой атлетике с учетом возрастных особенностей детей

2. Развивающие:

1) Развивать умения обобщать полученные знания, проводить анализ, синтез, сравнения, делать необходимые выводы

2) Развивать умения грамотно, четко и точно выражать свои мысли

3. Воспитательные:

1) Воспитывать интерес к будущей специальности

2) Развивать творческие отношения к учебной деятельности

Тип урока: урок обобщения и систематизации знаний

части занятия	частные задачи	содержание	дозировка	организационно-методические указания
Подготовительная часть 15'	<p>Организовать внимание занимающихся</p> <p>Подготовить организм детей к предстоящей деятельности</p>	<p>Организационный момент: Построение. Приветствие. Актуализация знаний: Вступительное слово преподавателя: Сообщение темы урока. Постановка проблемы: Постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися. Презентация по теме урока. Строевые упражнения: 1. Напра-во! 2. Кру-гом! 3. Нале-во! Игра на внимание: «Совушка». Дети становятся в круг. Один из учеников выходит на середину круга, изображает водящего- совушку, а все остальные- жучков, бабочек, птичек. По команде учителя «День наступает- все оживает!» все дети- жучки, бабочки, птички- просыпаются, прыгают, приседают, а совушка спит, стоит в центре круга, закрыв глаза. И как только учитель скажет: «Ночь наступает- все замирает!»- жучки, бабочки, птички застывают каждый в своей позе.</p> <p>ОРУ игровым методом (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)</p>	<p>5'</p> <p>3'</p> <p>7'</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид занимающихся.</p> <p>Правило игры: дети должны принять стойку «смирно», ноги врозь, поставить руки в стороны- вверх. Кто это требование не выполняет, тот считается проигравшим и идет помогать совушке.</p>
Основная часть 20'	<p>Обучение бегу по дистанции</p> <p>Обучение старту и стартовому разгону</p>	<p>Эстафета</p> <p>1.Бег с высоким подниманием бедра. 2.Бег с захлестом голени. 3.Бег с прямыми ногами вперед. 4.Бег змейкой между фишками. 5.Выбегание из И.П. упор присев 6. Выбегание из И.П. упор лежа. 7.Выбегание из И.П. высокий старт с опорой на руку</p>	<p>30м</p> <p>30м</p> <p>30м</p> <p>30м</p> <p>30м</p> <p>30м</p> <p>30м</p>	<p>Бедро параллельно полу Колено смотрит в пол Ноги в коленях не сгибать Следить за техникой работы рук Слушать сигнал</p>

		8. По сигналу преподавателя первые пары каждой колонны –запрягают” один другого в скакалку, добегают до поворотного знака и меняются. Возвратившись к линии финиша, оба игрока останавливаются, передают эстафету. 9. Пробегание под финишной лентой.	30м 30м	До сигнальной фишки построение на противоположной стороне.
Заключительная 10'	Восстановить организм занимающихся, привести в оптимальное состояние Игра на развитие внимания, памяти.	Топ-хлоп. Ведущий произносит фразы-понятия - правильные и неправильные. Если выражение верное, дети хлопают, если не правильное - топают. Построение, подведение итогов	8' 2'	Примеры: "Летом всегда идет снег". Картошку едят сырую". "Ворона - перелетная птица". Понятно, что чем старше дети, тем сложнее должны быть понятия. Внимательно слушать водящего

ОРУ игровым методом РЕПКА

Ходьба в обход по залу.

Учитель: – Жили-были дед да баба. Дед был старенький..– Ходьба на внешней стороне стопы. У-...бабка старенькая...– Ходьба в полном приседе. У– Внучка у них была стройная, красивая.– Ходьба на носках, руки вверх, вытянуться. У– С ними жила собачка Жучка – веселая, игривая.– Бег приставными шагами правым и левым боком. У– Еще была у них мышка шустрая, юркая...– Бег на носках, руки сложены на груди как «лапки» У – ...и, конечно же, кошка Мурка – гибкая и грациозная.– Ходьба с высоким подниманием коленей. Дети останавливаются, встают в круг лицом друг к другу и выполняют комплекс ОРУ. У– Посадил дед репку. И.п.– о.с.1 – наклон вниз, коснуться пола;2– и.п. Выполнить 6–8 раз. У– Выросла репка большая-пребольшая. И.п.– о.с.1–2 – руки через стороны вверх; 3 – присесть, руками взяться за колени;4 – и.п. Выполнить 6 раз.

У– Стал дед тянуть репку.– Тянет-потянет – вытянуть не может. И.п.– широкая стойка.– Перенос центра тяжести с ноги на ногу. Руки работают вместе с ногами, как будто тянут канат,– 4 раза.

У– Позвал дед бабку: –«Где ты, бабка?– Иди, помогай мне!»– Повороты головы 6–8 раз.

Бабка спину размяла и пошла деду помогать. – Наклоны в стороны, руки на пояс – по 6 раз в каждую сторону. У– Тянут-потянут – вытянуть не могут. – Приседания. Руки работают вместе с ногами, как будто тянут канат,– 4 раза. У– Позвала бабка внучку, а та в это время зарядкой занималась. Сидя на полу, выполнять пружинистые наклоны к ногам – 10–15 раз.– Тянут-потянут– вытянуть не могут.– Перенос центра тяжести с ноги на ногу. Руки работают вместе с ногами, как будто тянут канат, –4 раза. У– Позвала внучка Жучку. – И.п. – упор на коленях. Повороты таза вправо – влево. У– Тянут-потянут – вытянуть не могут. приседания. Руки работают вместе с ногами, как будто тянут канат, –4 раза. У– Позвала Жучка кошку.И.п. – то же. Упражнение «Кошка»: прогнуться в пояснице вниз – вверх. У– Тянут-потянут – вытянуть не могут. Перенос центра тяжести с ноги на ногу. Руки работают вместе с ногами, как будто тянут канат, – 4 раза. У – Позвала кошка мышку. –И.п.– стоя на коленях, руки вверх. Сесть на бедра справа и слева без помощи рук.Выполнить по 4 раза в каждую сторону. У– Стали они репку качать-раскачивать. Тянут-потянут– вытянули репку! Упражнение «Качалка»: И.п. наклон, отведение рук вправо-влево – 6–8 раз. У– Взвалили репку на плечо и понесли в дом.– Ходьба в обход по залу.

Список источников:

1.Былеева Л. В., Коротков И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры: Учебн. пособие для интов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн. - М.: Физкультура и спорт, 2014 19с.

2.Жуков М. Н. Подвижные игры: учеб. для пед. вузов / М. Н. Жуков. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.

3.Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.

4. Спорт в школе. Организационно-методические основы преподавания физической культуры. В 2 т. / сост. И. П. Космина, А. П. Паршиков, Ю. П. Пузырь. — М.: Советский спорт, 2003. — Т. 1. — 256 с.

5. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов/Художники М. В. Душин, В. Н. Куров.- Ярославль: Академия развития: Академия: Академия Холдинг, 2013. – 224 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ИСТОРИЯ, ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<i>И.И. Балдухаева</i> С ЮБИЛЕЕМ, ГУОР Г. ИРКУТСКА!	3
<i>М.В. Проценко</i> СВЯЗЬ ВРЕМЕН В СПОРТЕ	5

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

<i>А.А. Абуздина, К.В. Беляева</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ МЕТАНИЯ МАЛОГО МЯЧА	8
<i>Е.Ю. Антипина, В.В. Бутырин</i> ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	11
<i>М.В. Бутузова</i> ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	15
<i>В.В. Гармаев</i> РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ЕДИНОБОРЦЕВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УНИВЕРСАЛЬНЫМ БОЕМ	17
<i>В.В. Качергин</i> РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЕДИНОБОРЦЕВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ УНИВЕРСАЛЬНЫМ БОЕМ	23

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<i>В.Ф. Елисеева</i> ПОЧЕМУ Я ЗАБОЛЕЛ?	29
<i>А.Ю. Неудачина</i> СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ - ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?	32
<i>А.М. Попова</i> ПЛАВАНИЕ В РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	35
<i>А. А. Юрьева, А. Г. Черкашина, О. Г. Макарова</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЗИМНИМИ ВИДАМИ СПОРТА	39
<i>А.А. Юрьева</i> К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ	41

ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<i>Я.В. Рабинович</i> К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕФЛЕКСИИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	44
<i>Т. А. Суханова</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	49

СУЩНОСТЬ, ФУНКЦИИ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<i>Ю.В. Грекова, А.И. Рожков</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕГРИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШИХ КЛАССАХ	53
<i>О.В. Дулова</i> ПРИЧИНЫ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕУСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ	56

<i>С.Г. Елизарова</i> АЛГОРИТМИЧЕСКИЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ МАТЕМАТИКЕ	59
<i>А.А. Зорин</i> ВОЕНИЗИРОВАННАЯ СУХОПУТНАЯ ЭСТАФЕТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА	62
<i>Е.И. Кешиктина</i> ПРОЕКТНЫЙ МЕТОД, КАК СПОСОБ ЗАКРЕПЛЕНИЯ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА	66
<i>Е.В. Косова</i> НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА	69
<i>Е.В. Набиева</i> ФОРМИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ СТУДЕНТОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА	73
<i>С.Е. Павлова</i> ИЗУЧЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ МЫШЦ НА УРОКАХ АНАТОМИИ	77
<i>А.В.Паламарчук</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ПРОБЛЕМНОГО ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ИСТОРИИ	82
<i>А.А. Соболева</i> МАСТЕР-КЛАСС НА УРОКЕ, КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ПОЛУЧЕНИЯ НОВЫХ ЗНАНИЙ	90
<i>Черентаева Я. А., Малов В.Н.</i> МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ В БЕССНЕЖНЫЙ ПЕРИОД	93
<i>Гаевская С.Ю., Черкашина А.Г.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ БИНАРНОГО УРОКА ПО ФИЗИКЕ И ФИЗИОЛОГИИ С ОСНОВАМИ БИОХИМИИ В ГУОР Г.ИРКУТСКА	98
<i>С.В. Черняева</i> К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА	102
<i>А. В. Шульга</i> ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	104

Физкультурное образование и спорт
в Восточной Сибири

Бюллетень № 15

Сдано в набор 11.04.2018 г.
Подписано в печать 16.04.18 г.
Бумага офсетная. Формат 64x84/18
Печ. л.6,8 Усл.- Изд. л. 6,4
Гарнитура Times New Roman
Тираж – 100
Заказ № 1500

Отпечатано в ООО «Мегапринт»
664025, г. Иркутск, ул. С. Разина, 42, оф.3
Тел.: 8 (3952) 20-20-59

