



Министерство спорта РФ
ФГБУ ПОО ГУОР Г. ИРКУТСКА



Бюлетень
№ 16

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И СПОРТ В ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ

Министерство спорта Российской Федерации

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

Бюллетень № 16

Физкультурное образование и спорт
в Восточной Сибири

г. Иркутск 2019

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:

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

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

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

Олоева Ф.П. - 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 спе-
циалистов 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 образо-
вательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского ре-
зерва г. Иркутска»

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

Журнал рассчитан для широкого круга читателей и специалистов в области физи-
ческой культуры.

Ответственность за смысловое содержание и ошибки несут авторы.

Тексты с авторских электронных вариантов.

©ФБГУ ПОО ГУОР г. Иркутска, 2019

**ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ
ВФСК «ГТО» В РАМКАХ ШКОЛЬНЫХ УРОКОВ**

Абуздина А. А., Беляева К. В.

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

С внедрением государственной системы тестирования физической подготовленности населения каждое образовательное учреждение сталкивается с необходимостью подготовки учащихся к сдаче нормативов ГТО. В связи с этим в образовательной программе по предмету физическая культура необходимо планировать уроки, которые обеспечат подготовку школьников к тестированию комплекса ГТО [4].

Нормы ГТО предъявляют высокие требования к физической подготовленности учащихся. В связи с этим многие специалисты рекомендуют проводить уроки образовательно – тренировочной направленности [1; 2; 3].

Приводим пример планирования урока по физической культуре (раздел «легкая атлетика») образовательно – тренировочной направленности для подготовки школьников к сдаче норм ВФСК «ГТО»:

**Технологическая карта урока
по физической культуре (раздел «легкая атлетика») для учащихся 10-11
классов**

Цель урока: Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО»

Предметные результаты:

1. Освоение знаний о комплексе ГТО и его значении в укреплении здоровья, физическом совершенствовании.
2. Выполнение упражнений в соответствии с инструкцией преподавателя.
3. Развитие физических качеств, совершенствование функциональных возможностей.
4. Освоение умений самоконтроля за физическими нагрузками по результатам ЧСС.
5. Формировать умение тестировать показатели в прыжках в длину, сравнивать их с нормативами ГТО 5 ступени.

Метапредметные результаты:

Личностные результаты:

1. Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои действия, установка на здоровый образ жизни (самоопределение).
2. Формировать мотивацию учебной деятельности (смыслообразование).

3. Формировать навыки сотрудничества с одноклассниками (нравственно-этическая ориентация).

Познавательные УУД:

1. Формировать умения понимать и выполнять учебные задания на основе комплексного анализа своей деятельности.

2. Формировать умение осознанного и произвольного построения речевого высказывания в устной форме.

3. Формировать умение понимать и извлекать необходимую информацию из устного сообщения преподавателя, видеоматериалов.

Коммуникативные УУД:

1. Формирование умения выражать мысли в соответствии с условиями коммуникации.

2. Формирование умения сотрудничать, совместно выполнять задания.

Регулятивные УУД:

1. Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

2. Развитие саморегуляции к волевому усилию.

3. Развитие навыков двигательного контроля и взаимодействия с одноклассниками.

Междисциплинарные связи: История ФК; Обществознание, Физиология

Используемое оборудование, инвентарь: мультимедийное оборудование, презентация, мячи для метания, резиновые эспандеры (лента), гимнастические маты, барьеры (высота 15-20 см), тумба для прыжков, конусы разметочные, измерительная рулетка; дидактический материал («Признаки утомления», график ЧСС)

Этапы урока	Деятельность учителя	Время/доз-ка	Формы взаимодействия (индивидуальная-групповая, коллективная)	Методы, приемы взаимодействия (объяснение, рассказ, показ и др.)	Деятельность учащихся УУД (предметные - ПР, личностные - Л, регулятивные - Р, коммуникативные - К, познавательные-П)	Форма контроля (наблюдение, опрос, беседа и др.)
Организационный момент	Говорит строевые команды: «В одну шеренгу становись!», «Равняйся! Смирно!». Приветствие. Обращает внимание на внешний вид, осанку, общее состояние учащихся	30 сек	коллективная фронтальная	словесного воздействия	Выполняют строевые команды ПР 2; П1; Р1	наблюдение
Актуализация знаний	Строит диалог на тему ВФСК «ГТО»: <ul style="list-style-type: none"> - Что Вы слышали о комплексе ГТО? - Какие испытания включены в состав комплекса, какие из них обязательные, а какие по выбору? - К какой ступени относится ваша возрастная группа? - Кто из Вас сдавал нормативы ГТО? Какие имеет успехи? <p>Для того чтобы убедиться в правильности ваших ответов предлагаем посмотреть видеофрагмент</p> <p>Формулирование темы урока совместно с учащимися</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сегодня на уроке мы с вами ознакомимся и выполним комплекс упражнений, для подготовки к успешной сдаче норм ГТО, эти упражнения вы сможете применять также в самостоятельных занятиях - Прежде чем приступить к разминке давайте измерим и зафиксируем ваш пульс с целью оценки вашего физического состояния - для сравнения показателей до нагрузки и после нее, внесем 	2 мин 3 мин 1 мин	коллективная (фронтальная)	Объяснительно – иллюстративный Аудиовизуальный Гностический Исследовательский	Отвечают на вопросы <i>ПР1; П2, П3; К1.</i> Просмотр видеоматериала <i>П3; Л2</i> Формулируют тему урока <i>Л2; П1; К1</i> Измеряют ЧСС, строят график <i>ПР 4;</i>	беседа

	показания в график. Проверка ЧСС за 10 сек.					
Разминка	<p>Упражнения на месте:</p> <p>1. И.п. уз. ст. ноги врозь, руки книзу, кисти в кулак 1- 4 – вращения кистями наружу с постепенным подъемом рук вверх 5-8 – вращение кистями вовнутрь с постепенным опусканием рук вниз;</p> <p>2. И.п. о.с., руки за спину 1 - подъем на стопе развести пятки 2 – ст. носки вместе пятки врозь 3 – ст. на передней части стопы пятки вместе носки врозь 4 – И.п.;</p> <p>3. Ст. ноги врозь, руки вперед 1 – стопы во внутрь 2- И.п. 3 – стопы наружу 4 – И.п.</p> <p>Упражнения в ходьбе через разметочные конусы («фишки») (приложение 1)</p> <p>Упражнения в беге через разметочные конусы («фишки»)</p> <p>ОРУ с легкоатлетическими барьерами Проверка ЧСС за 10 сек. Фиксация результата в индивидуальном графике</p>	4р 4р 4р каждое упр. 20м каждое упр. 20м 7 мин	Коллективная (фронтальная)	Практический Исследовательский	Выполняют упражнения стоя в шеренге <i>ПР2; ЛЗ; К2; Р3</i> Выполняют упражнения в движении (приложение 2) <i>ПР2; ЛЗ; К2; Р3</i> Выполняют ОРУ(приложение 3) Измеряют ЧСС <i>ПР 4; Р1</i>	наблюдение
Изучение нового материала	<p>После разминки переходим непосредственно к решению задач основной части урока – выполнение упражнений для подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО.</p> <p>Круговая тренировка с применением табата таймера (по звуковому сигналу происходит начало и окончание упражне-</p>	30 сек-выполнен упр, 15 сек отдых, переход от станции к станции шагом Повторить 2 круга Отдых между	индивидуальная	Практический Исследовательский	Выполняют комплекс круговой тренировки (приложение 4) <i>ПР2, ПР3; Л1; ЛЗ; П1; К2; Р2</i>	Наблюдение контроль ЧСС

	ний;) по методу интервального упражнения с неполными интервалами отдыха После каждого круга контроль ЧСС.	кругами 2 мин				
Обобщение и систематизация знаний и способов действий	- Сейчас проведем с вами игру соревнование «Кто дальше прыгнет?», Класс делится на 2 команды, каждый участник поочередно прыгает в длину, результаты всех участников команды суммируются. Кроме того, каждый учащийся должен соотнести свой результат с нормативными требованиями ВФСК ГТО в тесте «Прыжок в длину с места»	4 мин	групповая	Практический Метод самоконтроля	Выполняют условия игры, сравнивают показатели в прыжках на соответствие знака <i>ПР5; Л3; К2; Р1, Р3</i>	наблюдение
Первичное осмысление и закрепление	- И снова мы с вами измеряем ЧСС. И записываем в таблицу. -Как вы считаете, упражнения которые мы с вами сегодня изучили, подходят для применения их в самостоятельных занятиях при подготовке к сдаче норм ГТО? - Актуален ли комплекс ВФСК ГТО? Обсуждение (поясняет, что ВФСК ГТО - это государственные требования к тестированию физической подготовленности населения РФ и т.д. Задачи комплекса: повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан РФ; формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здо-	3 мин	коллективная	Исследовательский гностический	Участвуют в коллективном обсуждении итогов урока, оценивают результаты своей деятельности. <i>Л1; К1; Р1</i>	Устный опрос

	рового образа жизни)					
Контроль и оценка учебной деятельности	Составьте график пульсометрии и оцените нагрузку; А также определите степень утомления по внешним признакам (раздача карточек с описанием внешних признаков физического утомления, приложение 5)	3 мин	индивидуальная	Исследовательский, самоконтроля	Определяют степень утомления, анализируют график пульсометрии <i>ПР4; К1; П2</i>	Наблюдение беседа
Рефлексия	Создание условий для осмысления проделанной работы, формирования самооценки, отметить наиболее распространенные ошибки. Построение. - Понравился ли вам урок? - Какие упражнения и метод тренировки применяли в основной части? - Оцените, что вам понравилось на уроке в большей степени? - Надеюсь, что вы будете систематически готовиться к сдаче норм ГТО, успешно справитесь с испытаниями для получения знака	1 мин	коллективная	гностический	Определяю собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке К1; П2	беседа
Домашнее задание	- Оформить изученный комплекс в тетрадь, расширить комплекс (внести 2 упражнения для воспитания гибкости) Урок окончен. До свидания!	1 мин	индивидуальный	Самостоятельная работа		Проверка дом. задания

Уроки образовательно – тренировочной направленности предназначены преимущественно для развития необходимых физических качеств учащихся. Кроме того, на этих уроках школьники получают базовую информацию о комплексе ГТО правилах выполнения тестов, осваивают новые комплексы упражнений, которые в последующем могут использоваться в самостоятельных занятиях для собственного спортивного совершенствования.

Список источников:

1. Островский Б. И., Федотенков Д. Г. Спортизация физического воспитания как фактор формирования спортивной культуры школьников // Молодой ученый. — 2016. — №26. — С. 669-674. — URL <https://moluch.ru/archive/130/36124/> (дата обращения: 22.03.2019).
2. Григорьев П. А. Проблема спортизации физического воспитания в общеобразовательной школе // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – №2. – С. 23-27.
3. Лубышева Л. И. Концепция спортизации в системе физкультурного образования // Вестник ПГПУ. — 2016. — № 1. — С. 44-54. — URL

<https://cyberleninka.ru/article/v/kontseptsiya-sportizatsii-v-sisteme-fizkulturnogo-obrazovaniya> (дата обращения: 22.03.2019).

4. Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в субъектах Российской Федерации" (утв. Минобрнауки России, Минспортом России 31.10.2014) — URL http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_173479/ (дата обращения: 22.03.2019).

МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ

Грекова Ю.В.

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

Преподаватель специально-теоретических дисциплин

Спорт включает в себя не только соревновательную деятельность и специальную подготовку к ней, а также является мощным средством социального становления личности подрастающего поколения, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы. В практике подготовки юных спортсменов очень важно использовать разнообразные методы воспитания, которые являются определенным способом воспитательного воздействия на личность. Лишь при продуманной системе воспитательных воздействий и при их взаимодействии можно добиться желаемого результата. Разнообразие методов воспитания, максимально воздействующих на личность, помогает подготовить спортсмена и выработать у него необходимые качества [1].

В педагогической литературе существуют различные классификации методов воспитания.

Автор Щукина Г.И. выделяет три группы методов:

- 1) ориентированные на формирование положительного опыта поведения воспитанников в общении и деятельности;
- 2) направленные на достижение единства сознания и поведения воспитанников;
- 3) использующие поощрения и наказания [3].

П.И. Пидкасистый предлагает другую группировку методов воспитания:

- педагог способствует восприятию мира;
- педагог помогает ребенку осмысливать этот мир;
- педагог инициирует создание мира вне и внутри личностной структуры ребенка [5].

Согласно более или менее разделяемой всеми учеными классификации методы воспитания в отечественной науке объединяются в четыре группы и составляют такую систему:

В работе тренера наиболее важными являются следующие группы методов:

1. Методы формирования сознания.
2. Методы организации жизнедеятельности и поведения спортсменов.
3. Методы контроля и самоконтроля в воспитании.
4. Методы стимулирования деятельности и поведения.

Методы воспитания опираются на объективные социальные и природные свойства человека и являются по своей сути «психологически проникающими».

Методы формирования сознания – методы воздействия на интеллектуальную сферу личности для формирования взглядов, понятий, установок, суждений, оценок.

Одним из центральных методов воспитательного воздействия, который может оказывать влияние на сознание, чувства и волю воспитанника, является *метод убеждения*. Учёные предлагают самые разнообразные способы убеждающего воздействия: информационно-доказательные (рассказ, объяснение, разъяснение, лекция, инструктаж) самостоятельный поиск воспитанниками информации (наблюдение, экскурсии, походы и экспедиции, поиск информации через СМИ); творческая самостоятельная работа; убеждение самого себя через обсуждение проблемы и убеждение других через приведение убедительных аргументов (доклад, дискуссия, диспут, конференция) [2].

Необходимым условием успеха в спорте и важным фактором нравственного совершенствования личности спортсмена является его *творческая самостоятельная работа*. Чтобы приучить к этому спортсмена, подчеркивают В.В. Белорусова, С.Д. Неверкович «тренер привлекает его к совместной разработке плана тренировки; намечает и реализует программу самовоспитания моральных и волевых качеств; приучает вместе с собой думать над возможностью улучшить технику; доверяет самостоятельно тренироваться, поощряет стремление анализировать действия в процессе тренировки, вести дневник, помочь советом своему товарищу» [4].

Убеждение необходимый способ влияния на психическую сферу формирующейся личности спортсмена, среди них: внушение, подражание (пример). Воспитательное воздействие примера для юных спортсменов зависит от яркости, эмоциональности, ясности и выразительности, а также от того, насколько тренер хорошо владеет остальными методиками и приемами убеждения, насколько в его работе убеждение словом сочетается с убеждением делом, а также личным примером.

2. Методы организации жизнедеятельности и поведения спортсменов – пути воздействия на предметно-практическую сферу личности с целью закрепления и формирования в опыте детей положительных способов и форм поведения и нравственной мотивации.

Методы формирования социально востребованного поведения спортсмена помогут организовать выполнение разнообразных способов поведения в различных обстоятельствах через упражнение, приучение, поручение, конфликтные и воспитывающие ситуации.

Реализация метода упражнения позволит через многократное повторение необходимых действий добиться тренировки привычек культурного поведения. Метод приучения в сочетании с требованиями помогает за короткий срок сформировать необходимые навыки поведения. Метод поручения дает возможность спортсмену выполнить определенные действия и проявить свою ответственность перед группой, тренером, самим собой. Конфликтные и воспитывающие ситуации, сюжет которых тренер подбирает сознательно и с определенной целью, помогают упражнять спортсменов в правильном поведении.

3. Методы контроля и самоконтроля в воспитании — способы диагностирования эффективности воспитательных воздействий и взаимодействия

(тестирование, ведение и анализ дневника тренировок, наблюдение и оценка действий и т.п.).

Данная группа методов направлена на выявление эффективности педагогической деятельности воспитателя и всей воспитательной системы, в которую включен воспитанник, а также проектирования воспитательных воздействий в учетом полученных результатов. Без качественного отслеживания результатов процесс воспитания потеряет целенаправленность и управляемость.

Методы контроля и самоконтроля обеспечивают информацией о ходе результативности воспитания; помогают своевременно выявить возникающие противоречия и проблемы, сформировать самооценку поведения у воспитанников и оценку своей педагогической деятельности у воспитателей.

4. Методы стимулирования деятельности и поведения — методы воздействия на мотивационную сферу личности, направленные на побуждение воспитанников к улучшению своего поведения, развитие у них положительной мотивации поведения.

Психолого-педагогической основой этой группы методов являются побуждение и принуждение. Эти методы помогают воспитаннику формировать умение правильно оценивать свое поведение, предупреждать и пресекать негативные проявления и поступки, формировать положительную мотивацию поведения.

К стимулирующим методам относят: поощрение, ситуация переживания успеха, сюжетно-ролевые игры, сравнение, соревнование, конкуренция, требование, наказание.

Доминирующим методом стимулирования социально ценного поведения спортсмена является *поощрение*. Ситуации успеха помогают получить эмоционально позитивный отклик на достигнутую совместно с наставником цель.

Одним из важных методов стимулирования и коррекции поведения ребенка является *требование*. Спортивный педагог выбирает вид требования: распоряжение, указание, совет, просьба или предупреждение в зависимости от заданной им воспитывающей ситуации. *Принуждение* используется в отношении воспитанников, не обладающих достаточной сознательностью, например, категорическое требование, запрет, осуждение провинившегося в коллективе, наказание. *Наказание* должно быть обоснованным, своевременным, справедливым. Оно должно пресечь проступок раз и навсегда, и стимулировать проявление лучших личностных качеств. Наказание не должно лишать ребенка заслуженной похвалы и награды.

Действенность всех вышеперечисленных методов воспитания юного спортсмена зависит от того, насколько грамотно и верно будут они подобраны с учетом возрастных и индивидуальных особенностей каждого спортсмена.

Список источников:

1. Добрынин, И. М. Проблема воспитания личности студента-спортсмена в современном обществе / И. М. Добрынин, Е. Н. Нархова. //Иновационные проекты и программы в образовании. - 2016г. N 4, С.64-69.

2. Крившенко Л. П. Педагогика [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / Л. П. Крившенко, Л. В. Юркина. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 364 с. — Серия: Профессиональное образование.— Режим доступа: www.biblio-online.ru.

3. Педагогика [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / под общ.ред. Л. С. Подымовой, В. А. Сластенина. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 332 с.—Серия: Профессиональное образование.- Режим доступа: www.biblio-online.ru.
4. Педагогика физической культуры и спорта: учебник /под ред.С.Д.Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с. [ГРИФ]
5. Педагогика: учеб.пособие /под ред.П.И.Пидкасистого. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2011. – 502 с. [ГРИФ]

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Литвинцева И.Г.

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

Преподаватель специально-теоретических дисциплин

Потенциал общества во многом определяется выявлением одаренных детей и работой с ними. И тому подтверждение слова В.В. Путина «... в основе всей нашей системы образования должен лежать фундаментальный принцип - каждый ребенок одарен, раскрытие его талантов - это наша задача. В этом успех России».

Детский возраст - период становления личности и развития способностей. Это время глубоких интегративных процессов происходящих в психике ребенка на фоне ее дифференциации. Уровень и широта интегративных процессов определяют особенности формирования и зрелость самого явления - одаренности.

Проблема одаренности представляет собой комплексную проблему, в которой пересекаются интересы разных научных дисциплин: психологии, педагогики, социологии. Одним из направлений которых являются проблемы выявления, обучения и развития одаренных детей, а также проблемы профессиональной и личностной подготовки педагогических кадров, психологов, социальных педагогов для работы с одаренными детьми.

Работа с одаренными детьми продолжает оставаться одним из приоритетных направлений в современной школе, где также должна быть построена работа с одаренными детьми спортивной направленности.

В соответствии с основными принципами Концепции физической культуры и спорта в Российской Федерации реализация стратегических задач предполагает активизировать меры по поиску спортивно-одаренных детей и создать оптимальные условия для их развития.

Задача современного учителя физической культуры состоит в том, чтобы создать такую ситуацию, которая максимально нагружала бы ведущую способность каждого ребенка – в данном случае его спортивную активность или создавать образовательную среду для развития уже проявившихся способностей, условий для раскрытия его потенциала, направленных на удовлетворение потребностей данного обучающегося. В этих обстоятельствах особую актуальность приобретает про-

блема организации работы с одаренными детьми по предмету Физическая культура в образовательных учреждениях/

В обыденной жизни одаренность - синоним талантливости. В психологии же под ней понимают системное качество личности, которое выражается в исключительной успешности освоения и выполнения одного или нескольких видов деятельности, сочетающиеся с интересом к ним.

Блинова В.Л. [1] определяет понятие одаренность «...как системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми».

Признаки одаренности проявляются в реальной деятельности ребенка и могут быть выявлены на уровне наблюдения за характером его действий.

Об одаренности ребенка следует судить в единстве категорий «могу» и «хочу», поэтому признаки одаренности охватывают два аспекта поведения одаренного ребенка: инструментальный и мотивационный. Инструментальный аспект характеризует способы его деятельности, а мотивационный - отношение ребенка к той или иной стороне действительности, а также к своей деятельности.

Существует значительное разнообразие классификаций видов человеческой одаренности, в их числе: общая интеллектуальная, художественная, творческая, лидерская (социальная), психомоторная.

На сегодня определены следующие виды одаренности:

- умственная,
- социальная,
- моторная,
- практическая.

При этом у ряда авторов моторная одаренность рассматривается как спортивная или двигательная одаренность.

Ведущим в познании спортивной одаренности является определение возможностей моторной организации человека и его психических способностей, которые могут быть как врожденными, так и приобретенными в процессе деятельности.

Точнее двигательную одаренность можно определить как сочетание врожденных антропометрических, морфологических, психологических, физиологических и биохимических особенностей человека, однонаправлено влияющих на успешность какого-либо вида двигательной деятельности.

К группе физически одаренных детей относятся обучающиеся, которые:

- имеют более высокий уровень физической подготовленности по сравнению с большинством остальных школьников-сверстников;
- имеют высокую познавательную потребность в двигательной активности;
- испытывают радость от занятий физической культурой и спортом;
- проявляют любопытство ко всем видам двигательной активности;
- свободно высказывают своё мнение, настойчиво, энергично отстаивает его;
- уверенно выполняют сложные двигательные действия, обладают богатой фантазией и воображением;
- имеют высокую скорость мышления и освоения двигательного навыка;

- стремятся к самовыражению, через участие в различных соревнованиях, состязаниях и спортивных конкурсах.

Овчиникова А. В. [2] отмечает, что «... обучающийся, у которого проявляется моторная (двигательная) одаренность чаще всего:

- увлечен деятельностью, связанной с участием общей и мелкой (кистей рук) моторики;
- опережает своих сверстников в развитии двигательных навыков;
- имеет хорошую зрительно - моторную координацию (осуществление координированных движений под контролем зрения);
- с удовольствием участвует в физкультурных занятиях (любит бег, прыжки и т. д.);
- с удовольствием занимается в спортивных секциях;
- обладает большой физической выносливостью.

Анализ специальной методической литературы показал, что более всего в работе учителя с одаренными учащимися по физической культуре преобладают следующие формы работы:

- секционные занятия по видам спорта;
- занятия исследовательской деятельностью;
- фестивали, конкурсы;
- подготовка и участия в олимпиадах;
- работа по индивидуальным планам;
- сотрудничество с другими школами;
- соревнования.

В уроке физической культуры работа с одаренными детьми может реализовываться через выполнение упражнений повышенной сложности с использованием индивидуального и дифференцированного подходов.

Для сопровождения и развития одаренных детей необходима разработка и внедрение индивидуальных образовательных маршрутов учащихся по освоению предмета «Физическая культура».

Одним из видов работ с одаренными детьми является использование проектной технологии на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.

Составляя проект, обучающийся превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. В этом случае он обучается посредством организации собственной деятельности.

Например, для учащихся 8 классов можно предложить такую тему проекта: «Подвижные игры народов мира». В данной теме можно выделить следующие направления: Русские народные игры, Игры народов ближнего зарубежья, Бурятские народные игры, Игры народов севера, Игры, входящие в школьную программу по предмету Физическая культура. Применение технологии проектного обучения делает учебный процесс более увлекательным для обучающихся: ребята самостоятельно собирают материал по теме, теоретически обосновывая содержание и правила подвижных игр, необходимость изучения той или иной игры для формирования чувства патриотизма, любви к истории своего народа, применения игр для собственного совершенствования, воспитания морально-волевых качеств.

Большой возможностью организации работы с одаренными детьми обладает внеурочная деятельность, это занятия в спортивных кружках, секциях, студиях (цирковые), которые дают возможность реализовывать интересы, выходящие за рамки школьной программы.

Существенную роль в организации системной работы с одаренными детьми играет участие школьников во Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура», которая включает теоретические знания предмета и комплексные спортивные состязания не только по видам физкультурно-спортивной по школьной программе, а и более широкий спектр двигательных спортивных действий.

Особым пластом является работа, связанная с ранней профессионализацией одаренных детей. Речь идет о тех детях, которые уже очень рано продемонстрировали способности в какой-либо области и стали получать подготовку в этой области (легкая атлетика, футбол, единоборства и т.д.).

При работе с одаренными детьми необходимо обратить внимание на следующее:

- осуществление сотрудничества учителей общеобразовательных учреждений с тренерами-преподавателями учреждений спортивной направленности с целью выявления и дальнейшего сопровождения детей, проявляющих способности в области Физической культуры и спорта;

- выявление и отбор детей из числа обучающихся для участия в спартакиаде школьников (школьного, муниципального, регионального, всероссийского уровней) и участия на этапах Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры».

Список источников:

1. Блинова, В.Л. Детская одаренность: теория и практика [Текст]: учебно-методические пособие / В. Л. Блинова, Л. Ф. Блинова.- Казань: ТГГПУ, 2010. - 56 с.

2. Овчиников, А.В. Работа с одаренными детьми на уроках физической культуры [Электронный ресурс] / А.В. Овчинников – Режим доступа: <https://doc4web.ru/fizkultura/>, свободный. – Загл. с экрана.

3. Психолого-педагогическое сопровождение одаренных детей в процессе физического воспитания в школе [Электронный ресурс] – Режим доступа:<https://znanio.ru/media/>, свободный. – Загл. с экрана.

4. Работа с одаренными детьми на уроках физкультуры и во внеурочное время [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru>, свободный. – Загл. с экрана.

5. Работа со спортивно одаренными детьми по предмету «Физическая культура» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://infourok.ru>, свободный. – Загл. с экрана.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГА

Набиева Е.В.

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

Руководитель практики, преподаватель педагогики

В.В. Путиным перед сферой образования поставлена цель «...обеспечение глобальной конкурентоспособности российского образования и вхождение России в топ-10 стран мира по качеству общего образования» [1]. Достижение этой цели невозможно без соответствующей подготовки педагогических кадров, соответствующих запросам времени.

Профессионализм современного педагога, наряду с другими слагаемыми, включает такой компонент как исследовательская компетентность.

Педагогическую исследовательскую компетентность мы рассматриваем как сложное педагогическое явление, характеризующееся совокупностью трех функциональных компонентов (педагогического мониторинга, педагогической рефлексии и педагогической фасилитации) и проявляющееся в конкретных знаниях, умениях, основанных на положительной мотивации к исследовательской деятельности.

Учитель-исследователь рассматривается нами как специалист, занимающийся изучением и диагностикой развития учащихся в процессе их жизнедеятельности и организующий педагогический процесс с учетом результатов своих исследований.

Поскольку результатом труда учителя-исследователя является достигнутый уровень развития ученика, а главным «инструментом» учителя выступают его взаимодействия с ребенком, то основой исследовательской компетентности учителя мы считаем содержание деятельности учителя-исследователя.

Для оценки уровня компетентности необходимы показатели, которые помогут педагогу увидеть свой труд в целом и оценить каждое проявление своего умения или качества в общем контексте деятельности (Рис. 1).

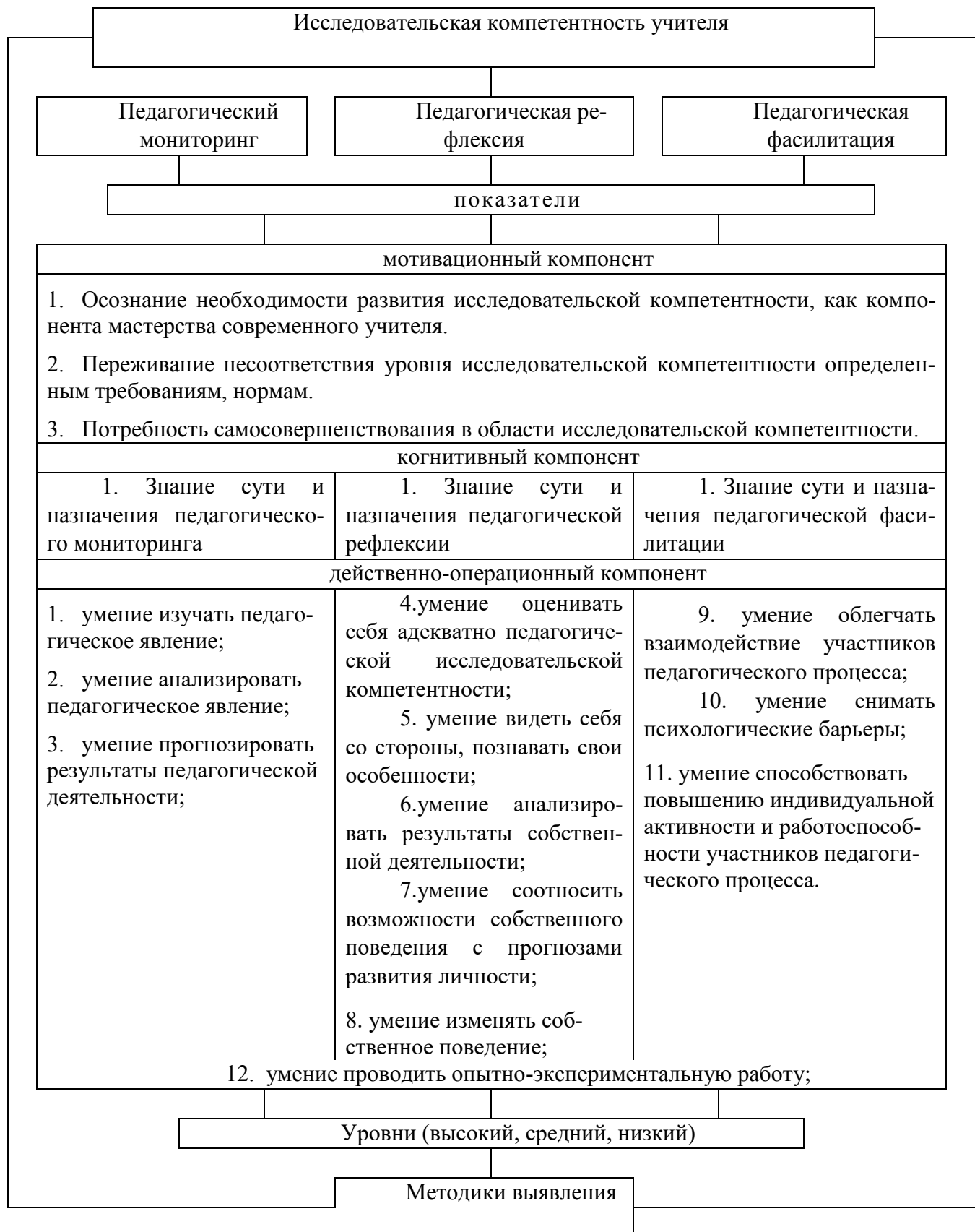


Рис. 1. Модель исследовательской компетентности педагога

В обобщенной модели исследовательской компетентности учителя просматривается взаимосвязь функциональных компонентов, проявляющихся в конкретных дей-

ствиях учителя-исследователя и компонентов личности (сознание, чувство, поведение).

Раскроем подробнее содержание компонентов исследовательской компетентности учителя.

Мотивационный компонент тесно связан с профессиональной позицией, касающейся исследовательской деятельности, осознанием смысла своего исследовательского труда, выражает профессиональную самооценку, уровень профессиональных притязаний учителя.

Когнитивный компонент – это знания из педагогики и психологии о сущности, назначении и особенностях исследовательской деятельности, сведения о психическом развитии, индивидуальных и возрастных особенностях учащихся, о собственной личности учителя, об особенностях педагогического взаимодействия и общения с учащимися.

Как видно, исходным для модели исследовательской компетентности учителя является мотивационный компонент, тесно связанный с профессиональной позицией учителя-исследователя. Реализация исследовательской компетентности осуществляется через действенно-операционный компонент (исследовательские умения), поэтому он является наиболее значимым для анализа исследовательской компетентности. Как и всякие другие умения, исследовательские умения – это знания, реализуемые в практике на достаточно высоком уровне педагогического мастерства. Следовательно, продуктивная высокого уровня реализация исследовательской компетентности возможна лишь при условии постижения сути и предназначения всех ее функциональных компонентов (педагогического мониторинга, педагогической рефлексии и педагогической фасилитации).

Далее намечены уровни педагогической исследовательской компетентности, которые могут быть использованы как эталоны при оценке учителем своего исследовательского труда, как инструмент при осмыслении и решении профессиональных проблем.

Минимально в развитии исследовательской компетентности учителя мы выдвигаем 3 уровня: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень: учитель осознает необходимость развития исследовательской компетентности, как компонента педагогического мастерства; переживает несоответствие уровня исследовательской компетентности требованиям, нормам; постоянно стремится к саморазвитию, самосовершенствованию своей исследовательской компетентности и реализует эти стремления. В совершенстве (на высоком уровне) владеет исследовательскими умениями, основанными на глубоких знаниях, при этом успешно реализует их в повседневной работе, обогащая педагогическую науку и практику результатами своих исследований.

Средний уровень: учитель осознает необходимость развития исследовательской компетентности, переживает несоответствие уровня исследовательской компетентности определенным требованиям, нормам, но не ставит задач самосовершенствования в области исследовательской компетентности. Знает о сути и назначении исследова-

тельской деятельности. Исследовательскими умениями владеет в общем виде, приблизительно, неуверенно (на среднем уровне); исследовательской деятельностью занимается фрагментарно, не всегда использует результаты исследований в педагогической практике.

Низкий уровень: учитель не осознает необходимость развития исследовательской компетентности. Имеет представление о сути и назначении исследовательской деятельности. Исследовательскими умениями владеет слабо (на низком уровне), допускает ошибки; исследовательской деятельностью не занимается (или занимается крайне редко, не используя результатов исследований в практике).

Как видно, уровень исследовательской компетентности относится к высокому, среднему или низкому уровню, если все три компонента – мотивационный, когнитивный, действенно-операционный, соответственно достигают высокого, среднего, низкого уровня. Другие варианты сочетаний компонентов мы называем: условно высокий, условно средний, условно низкий уровни.

Для определения уровня сформированности мотивационного компонента рекомендуем ответить на ряд вопросов:

1. Считаете ли Вы, что необходимо изучать учащихся в процессе их жизнедеятельности и строить педагогический процесс на основе полученных результатов? (Да, в определенной мере, нет).
2. Верите ли Вы в то, что обладаете значительным личностным потенциалом, с помощью которого Вы в силах влиять на развитие и саморазвитие учащихся? (Да, в определенной мере, нет).
3. Достаточен ли достигнутый Вами уровень педагогической исследовательской компетентности? (Да, нет).
4. Ставите ли Вы перед собой задачи по самосовершенствованию в области исследовательской компетентности? (Да, нет).
5. Выполняете ли Вы поставленные перед собой задачи по самосовершенствованию в области исследовательской компетентности? (Да, нет).

Каждый ответ «да» оценивается 5-ю баллами, ответ «в определенной мере» - 2-мя баллами, ответ «нет» - 0 баллов.

Высокому уровню развития мотивационного компонента исследовательской компетентности соответствует суммарное количество баллов от 20 до 25; среднему уровню – от 7 до 15; низкому – от 0 до 7.

Для первичной оценки двух других компонентов исследовательской компетентности, мы рекомендуем учителю вести сбор так называемого «учительского портфеля». Данная методика используется в некоторых системах оценки учителей для сбора информации, которая не может быть получена в процессе наблюдения уроков, воспитательных мероприятий, других встреч с учащимися, но которая необходима для суммарной оценки деятельности учителя. Такой подход в нашем варианте оценки исследовательской компетентности требует, чтобы учитель накапливал «портфель», в котором могут быть: характеристики учащихся; планы изучения учащихся; образцы разработанных методик изучения учащихся; анализ результатов изучения; описания (видео, аудиозаписи) отрывков проведенных уроков, воспитательных мероприятий, индивидуальных бесед; педагоги-

ческий дневник учителя, отражающий не только работу с учащимися, но и рефлексию собственной педагогической исследовательской деятельности, результаты работы с родителями учащихся и т.д. – все материалы, лежащие в основе исследовательской деятельности учителя, характеризующие процесс изучения и диагностики развития учащихся в процессе их жизнедеятельности, а также организацию педагогического процесса с учетом результатов своих исследований.

Наличие такого «портфеля», количество и качество материалов - логичность работы с конкретным учеником (во взаимосвязи 3-х функций, выполняемых учителем-исследователем), адекватность методов изучения учащихся каждой конкретной ситуации, систематичность работы с конкретным учащимся, анализ собственных особенностей и проявлений характера при работе с конкретным учащимся, доведение начатого дела до конца и др. – позволяет говорить о сформированности когнитивного и действенно-операционного компонентов на среднем или высоком уровне.

Более точно определить уровень сформированности действенно-операционного компонента позволяет единая шкала оценки (таблица 1).

Таблица 1

Уровни Умения	Высокий	Средний	Низкий
Изучать пед. явления			
Анализировать пед. явления			
Прогнозировать результаты пед. деятельности			
Оценивать себя адекватно исследовательской компетентности			
Видеть себя со стороны, познавать свои особенности			
Анализировать результаты собственной деятельности			
Соотносить возможности собственного поведения с прогнозами развития личности			
Изменять собственное поведение			
Облегчать взаимодействие участников пед. процесса			
Снимать псих. барьеры в пед. взаимодействии			
Способствовать повышению индивидуальной активности участ-			

ников пед. про-цесса			
Проводить опытно-- экспериментальную работу			

Полагая, что умение – владение способами применять усвоенные знания на практике, мы не предлагаем специальной (более точной) методики по выявлению уровня знаний о сути и назначении исследовательской деятельности.

Отсутствие «портфеля» или фрагментарность, нарушение логики накопления материалов указывает на низкий уровень педагогической исследовательской компетентности.

Таким образом, овладение исследовательской компетентностью на возможно высоком уровне принципиально важно для обеспечения глобальной конкурентоспособности российского образования, поскольку, только в этом случае учителю удастся перейти от интуитивного построения педагогического процесса к научно-обоснованному. Использование уровневого подхода, прежде всего, позволяет учителю объективно контролировать динамику роста своей исследовательской компетентности. Видя динамику, учитель может грамотно сделать прогноз своего профессионального роста.

Список источников:

1. Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. N 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», п. 5 [Электронный ресурс] - Режим доступа: [http:// www/ base.garant.ru/](http://www.base.garant.ru/)

МИЛИТАРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НАКАНУНЕ ВТОРОЙ МИРОВОЙ ВОЙНЫ

Паламарчук А.В.

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

Последнее столетие ушедшего века превратило занятия спортом в явление массового порядка, а заботу о состоянии физического здоровья граждан в одно из главных направлений деятельности государств, наполнявшегося различным идеологическим содержанием, в зависимости от целей того или иного политического режима.

Данный феномен, можно рассмотреть на примере социально-политических моделей Германии и СССР, где в 1930-е годы наметились тенденции к государственной регламентации физического воспитания.

В Веймарской республике спорт, ранее считавшийся аристократическим занятием, получил широкое распространение. Условия Версальского мирного договора, навязанного Германии победителями, разрешали содержать лишь ограниченную армию. Желание возродить военную мощь, привело немецких реванши-

стов к идее - подготовки будущих солдат в гимнастических и спортивных организациях.

Ведущая роль в организации физического воспитания отводилась массово-производственным формам спортивной деятельности. В 1920г. на государственных предприятиях была введена производственная гимнастика («паузенгурнен»), положившая начало фабрично-заводскому спорту, одновременно большую популярность среди населения Германии получает - «гелендешпорт» (военизированный спорт на местности) [5]. На крупных предприятиях создавались спортивные клубы, строились спортивные сооружения, отличавшиеся от спортивных баз других стран сравнительной дешевизной, что делало их доступными для молодежи и рабочих.

В учебных заведениях всех типов, помимо обязательных 3-х часов занятий физическим воспитанием, вводятся еженедельные «послеурочные игры»: бокс, джиу-джитсу, стрельба, верховая езда, управление моторизованным транспортом, которые должны были воспитывать у молодёжи «суровость и закалку» [3].

Особенно усилилась милитаризация спорта в Германии в период фашизма. А. Гитлер в «Майн кампф» отдавал прямое предпочтение физическому воспитанию перед образованностью, указывая на необходимость обратить внимание в первую очередь «на воспитание здорового тела», а не ограничиваться «механическим пичканьем молодежи знаниями» [1].

Слова лидера партии не расходились с делом, фашистская Германия стала первым в мире государством, поддержавшим кампанию по борьбе с курением на государственном уровне. Сам фюрер был ярким противником и борцом с курением, по его распоряжению пропаганда рейха начала беспрецедентную агитацию против курения.

Так к 1939г. был введен запрет на курение в ВВС и почтовом ведомстве, во всех медицинских учреждениях и школах, а офицерам СС, полиции и военнослужащим запретили курить на улицах, в походах и во время перерывов в процессе нахождения на службе.

В кинотеатрах демонстрировались специальные фильмы, агитировавшие против курения, особенно среди женщин. В ноябре 1941г. налоги на табачные изделия были подняты и составляли 80-95 % от продажной цены.

7 декабря 1941г. президент Совета по рекламе Генрих Хунке издаёт приказ о запрете рекламы, представлявшая курение как «безопасное занятие или символ мужества» [3].

Итогом антитабачной компании в Германском рейхе с 1939 по 1945 год, стало – снижение числа курящих немцев на 23,4 % [1]. Заметим, что методы социальной рекламы Третьего рейха и сегодня успешно применяются во всем мире, никто так и не придумал ничего нового.

Оздоровление немецкой нации в Третьем рейхе, началось с увеличения часов на физическое воспитание во всех учебных заведениях. В 1934 г. в вузах вводится обязательный курс физкультуры в течение трех семестров, а в школах количество еженедельных уроков физкультуры возросло до пяти.

Дети Германии, начиная шестилетнего возраста, были обязаны вступать в военизированные и спортивные союзы: мальчики 10 - 14 лет - в «Дойче юнг-фольк» («Немецкая молодежь»); 14 - 18 лет - в «Гитлерюгенд» («Гитлеровская

молодежь»); девочки 10 - 14 лет - в "Юнгмедельбунде" («Союз девочек»); 14 - 21 года - в «Бунд дойчер медель» («Союз немецких девушек»).

В директивах «по санации» членов Гитлерюгенда говорилось, что «только тем народам, которые в своем виде чисты и в своем жизненном ядре здоровы, обеспечено место под солнцем» [1].

«Воспитательную» задачу нацизма Гитлер определил как «выращивание совершенно здорового тела», и провозгласил идею - создания сонма избранных - «Круга мужчин». Суть доктрины «круга избранных» в том, что каждый «чистый ариец» должен был связать свою судьбу с военной профессией [4].

Однако, чтоб попасть в «круг избранных» нужно было пройти «жестокую школу» жизни в детско-спортивных организациях: 10-15 лет в "Юнгфольке", 14-18 лет - "Гитлер-югенде" и, сдав практические нормативы и экзамены, получить «военное свидетельство» [4].

Основу спортивной подготовки молодёжи Третьего рейха составлял «гелендешпорт» - «спорт на местности», в программу которого включались: военно-прикладные упражнения; длительные марши, с ночлегами в лесу; ориентирование; стрельбу; метание гранаты; плавание в одежде; преодоление болот; преодоление различных препятствий; лазание по деревьям и скалам; и предусматривала сдачу норм на имперский значок (трех степеней) [5].

Обучение девочек имело целью - воспитать из девушек «сильных и мужественных женщин», для выполнения этой задачи прекрасно подходил спорт на местности, практиковались продолжительные походы с тяжелыми рюкзаками по выходным дням. Лидер немецкой молодежи, руководитель Гитлерюгенда в 1933 - 1940 гг. фон Ширах подчёркивал: «Каждая девушка должна чувствовать, что несет ответственность за сохранение здоровья нашего народа» [2].

С 1935 г. проводились ежегодные спортивные соревнования, победивших в них юношей и девушек награждали специальными значками. Копье для метания и трамплин провозглашались несравнимо более полезными предметами для поддержания здоровья, чем губная помада [4].

Пропаганда физкультуры и спорта нашла свое отражение не только в средствах массовой информации, но и в различных видах искусства. Историки искусства отмечают особую «брутальность» скульптуры Третьего рейха.

Тотальная милитаризация физической культуры позволила нацистской партии создать к 1935г. 5 млн. армию, подготовленную при помощи спорта. Подобная военизация спорта была характерна для многих стран, например, для союзников Германии: Италии и Японии.

Что же было в это время в СССР? В целях «широкого распространения военных знаний и навыков военного дела среди гражданского населения» созданы в 1920-х гг. добровольные общественные организации: Общество содействия обороне СССР, Общество друзей авиационной и химической промышленности, а также Общество Красного Креста и Красного Полумесяца. Первые два из них в 1927 г. были объединены, образовав массовое общество - ОСОАВИАХИМ (Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству) [6].

ОСОАВИАХИМ развернул по всей стране сеть кружков, учебных пунктов, домов обороны, аэроклубов, тиров, стрельбищ и т.д. Широкая поддержка этого движения партийными и государственными органами, массовая пропаганда в со-

ветской печати и радиотрансляциях, позволили ОСОАВИАХИМу в начале 1928 г. привлечь в свои ряды около 2 млн. человек. [6].

На базе ОСОАВИАХИМа создавались «опорные пункты» оборонно-спортивной работы, где молодежь знакомилась с основами военного дела, училась овладевать винтовкой и пулеметом, водить тракторы и автомашины. Слушатели и курсанты кружков получали специальности телефонистов и телеграфистов, радистов и мотористов, парашютистов и пилотов, санитаров и медсестер.

ОСОАВИАХИМ развернул широкую кампанию по подготовке молодежи к службе в Вооруженных Силах в рамках военно-спортивной работы. На заводах и фабриках, в учреждениях и учебных заведениях осоавиахимовцы проводили занятия по противовоздушной и противохимической обороне, организовывали просмотры кинофильмов, лекции по оборонной тематике.

В 1931 г. был введен обязательный всесоюзный спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО), дополненный потом комплексом «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). Для отличников стрелковой подготовки было установлено почетное звание «Ворошиловский стрелок», по имени наркома обороны СССР К. Е. Ворошилова [6].

Насколько популярно было участие в спортивно-оборонных соревнованиях, можно судить по следующим цифрам: к весне 1935г. около 1,2 млн человек сдали нормы ГТО, а около 700 тыс. человек - нормы на значок «Ворошиловский стрелок» [6]. Широкое распространение получили сборы отрядов осоавиахимовцев по тревоге и разного рода учения.

В рядах ОСОАВИАХИМа к апрелю 1941г. состояло около 14 млн. человек, и с объявлением войны более половины из них добровольцами и по мобилизации ушли на фронт [6].

В целом следует признать, что благодаря активной пропаганде здорового образа жизни, а так же распространению спорта и физической культуры в массы, Германии и СССР в предвоенное десятилетие удалось достичь высоких показателей в развитии спорта. Были построены сотни спортивных объектов, учреждены многочисленные спортивные секции и кружки.

Феноменален и тот факт, что во главе «суперспортивных держав» стояли абсолютно неспортивные руководители.

Беспрецедентные усилия Советского Союза и фашисткой Германии по внедрению спорта в массы в предвоенный период, были направлены исключительно на милитаризацию спортивно-гимнастического движения, но такова была политическая обстановка того времени.

Физическое воспитание молодёжи увязывалось с идеологической компонентой, кроме того, политическое руководство было заинтересовано в физически подготовленных призывниках для пополнения армии. Наконец, способствуя развитию спорта, власти рассчитывали на поддержку широких слоев населения, особенно молодежи.

Значительный вклад в оздоровление немецкой нации внесла антитабачная компания, её методы пропаганды здорового образа жизни, в настоящее время активно используются во всём мире.

Список источников:

1. Алданов М. Гитлер // Дон. - 2003. - № 5/6. - С. 28-29.
2. Бланк А.С. Из истории раннего фашизма. Организация. Идеология. Методы / А.С. Бланк. - М.: Мысль, 2003. - 305 с.
3. Воробьевский Ю.Ю. Мистика фашизма [Электронный ресурс]: публицистика / Воробьевский Ю.Ю. - Электрон. текстовые данные. - М., 2010. - 8 с. Режим доступа: <https://www.rulit.me/books/mistika-fashizma-read-52380-1.html>
4. Кринко Е. Ф. Физкультура и спорт в тоталитарном государстве: «оздоровление народа» в нацистской Германии // Спорт: экономика, право, управление. – 2009. - № 3. – С.31-32.
5. Наврозов Л. Как виделся Гитлер немецкоязычному большинству // Известия. - 1992. - 17 марта.
6. Исаев В.И. Молодежь Сибири в трансформирующемся обществе: условия и механизмы социализации (1920—1930-е гг.). Новосибирск: Изд-во НГУ, 2003. - 242 с.

ИСТОРИЧЕСКИЕ МОМЕНТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РОССИИ В НАЧАЛЕ 20 ВЕКА

Проценко М.В.

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

Преподаватель общественных дисциплин

Интерес к проблемам развития и воспитания в сфере физической культуры и спорта в России появился не сегодня и не вчера, а имеет долгую историю. Заинтересованность руководства страны и населения в физическом совершенстве подтверждает необходимость продолжения действий направленных на развитие и воспитание в сфере спортивной деятельности.

3 января 1914г. в особом журнале Совета Министров Об образовании при Главнаблюдателем за физическим развитием народонаселения Российской Империи Временного Совета по касающимся такого развития делам, подписи: В.Н.Коковцов, В.К.Саблер, В.А.Сухомлинов, И.К.Григорович, П.А.Харитонов, С.В.Рухлов, С.Д.Сазонов, Н.А.Маклаков, С.И.Тимашев, Л.А.Кассо, А.А.Риттих, А.Н.Воейков, управляющий делами Совета Министров Н.В.Плеве, речь идет о развитии спорта в Российской Империи того времени и представляет собой исторический интерес для раскрытия темы статьи.

Интерес к развитию в области физической культуры и спорта в начале 20 века был как за границей, так и в России, он привел к принятию ряда мер для развития этого направления в социальной сфере государственного регулирования. Эта деятельность характеризуется историческим источником, как «...имеющего несомненно серьезное государственное значение.»[1]

«Здоровый дух в здоровом теле», эта фраза в документе характеризуется мудрой. Россия и многие европейские государства того времени обращали свое внимание «...на правильное телесное воспитание школьной молодежи всех возрастов, на восполнение деятельности частных спортивных организаций, на устройство национальных и международных состязаний и т.п.»[1]

В истории развития спорта важное значение имеет подготовка подрастающего поколения к военной службе. Совет Министров, обсудив 23 октября 1915 года намеченные Главнаблюдающим за физическим развитием народонаселения Российской Империи мероприятия по мобилизации спорта, указал на необходимость организации допризывной подготовки лиц, подлежащих приему в войска, нашел это целесообразным и своевременным.

Допризывную подготовку было рекомендовано производить в военно-спортивных комитетах, спортивных и гимнастических обществах или соответствующих им организациях, а так же средними и низшими учебными заведениями.

В местностях же, где подобных организаций или обществ не было, право производить такую подготовку было предоставлено, с разрешения компетентных органов, и отдельных лиц. При этом как в том, так и в другом случае допризывная подготовка должна осуществляться в объеме программы, одобряемой в Штабе Верховного Главнокомандующего и утверждаемой Военным Министром.

Однако уже в то время, правительство страны отмечает, что разрозненность различных спортивных объединений не благотворно сказывается на развитии данной сферы деятельности населения и призывает к организации единой спортивной системы. Во многих учебных заведениях России в начале 20 века спортивные занятия совершенно отсутствовали, т.к. их считали несовместимыми с университетским образованием или вообще академическим. Дела спорта того времени находились в неблагоприятных условиях, как указывает Совет Министров в своем обращении к Николаю II и просит возложить разработку соответствующих действий по улучшению развития спорта в России на генерал-майора Воейкова, поручив ему общее наблюдение и руководство в учебных заведениях и объединению различных спортивных организаций в систему.

Целесообразным признавалось:

«1) разработка и проведение в жизнь методов физического развития в соответствии с научными требованиями и условиями быта населения;

2) подготовка учебного персонала по вопросам физического развития, содействие к усовершенствованию его в избранной специальности и наблюдение за общим успехом физического развития в школе, и

3) общее ведение и объединение деятельности общественных гимнастических и спортивных организаций с целью поднятия общего уровня физической мощи населения и нравственного его оздоровления.» [1]

Генерал-майор Воейков, по соглашению со Статс-Секретарем Коковцовым обратился к Председателю Совета Министров с письмом, в котором просил о содействии к организации спортивной деятельности по развитию молодежи в ведомствах: Православного Исповедания, Императорского Двора, Учреждений Императрицы Марии, военное, морское, финансовое, внутренних дел, торгово-промышленное, землеустройства и земледелия, народного просвещения, юстиции и путей сообщения, а равно Императорское Человеколюбивое Общество и Императорский Александровский Лицей.

Во время обсуждения данного вопроса «...Совет Министров не мог не признать, что широко поставленная и планомерно осуществляемая правительственная деятельность, направленная к подъему уровня физического развития как под-

растающих, так и взрослых поколений, составляет вопрос большой государственной важности.» [1]

Справедливым характеризуется и замечание Статс-Секретаря Булыгина, что должны быть привлечены люди, которые являются специалистами в отрасли физического воспитания и спорта.

В записке И.Г. Кноллю от П.А.Столыпина идет речь об «Академическом студенческом клубе», который имеет своей задачей объединение своих членов на почве науки, искусства и спорта. В общественном собрании помимо библиотеки, читального зала, столовой, зала для бильярда и т. п., организуются семейные и танцевальные вечера, спектакли, балы, маскарады и спортивные состязания.

Прошло более ста лет после событий, освещенных в данной статье. На сегодняшний день спорт в России одно из востребованных направлений деятельности населения, следовательно процесс развития физической культуры и спорта в России продолжается.

Список источников:

1. Российский Государственный Исторический Архив (РГИА): Особый журнал совета министров. 20 ноября 1915 г. По проекту положения о мобилизации спорта. // РГИА Ф. 1276. Оп. 20. Д. 99. Л. 93–95. – [Электронный ресурс] - режим доступа: <http://docs.historyrussia.org/ru/nodes/25626#mode/inspect/page/1/zoom/4>
2. Российский Государственный Исторический Архив (РГИА): Записка И.Г. Кноллю, 3 мая 1909 г. // РГИА. Ф. 1284. Оп. 187. 1908. Д. 78. Л. 38-38об. На бланке «Записка для памяти от Министра внутренних дел». Рукопись. Подлинник. Автограф. – [Электронный ресурс] - режим доступа: <http://docs.historyrussia.org/ru/nodes/28347>
3. Российский Государственный Исторический Архив (РГИА): Особый журнал совета министров. 20 ноября 1915 г. По проекту положения о мобилизации спорта // РГИА Ф. 1276. Оп. 20. Д. 99. Л. 93–95. - [Электронный ресурс] - режим доступа: <http://docs.historyrussia.org/ru/nodes/3324#mode/inspect/page/1/zoom/4>

ПЕРВОПРОХОДЕЦ

*Заслуженный работник физической культуры и спорта РСФСР,
профессор Александр Геннадьевич Шириков*

*Самолет поднимается выше и выше,
И турбины надрывно ревут,
А над миром синее огромное небо,
Под которым все люди живут...*

Гордость советского «Аэрофлота» ТУ-104, покинув взлетно-посадочную полосу аэродрома г. Ташкента и набрав максимальную высоту, словно огромная птица, гордо парил в безбрежном воздушном океане вселенной.

В салоне лайнера летит на свою вторую Олимпиаду, всемирный неповторимый спортивный праздник, элита советского спорта, среди которых и дружина богатырей-борцов классического (греко-римского) стиля. В этой славной борцовской когорте летел сибиряк-иркутянин Константин Вырупаев.

Спустя час полета, обитатели салона, словно приняв снотворное, погрузились кто в крепкий сон, кто в легкую дремоту.

Пожалуй, только одиночник Вячеслав Кожарский, главный тренер классиков, не попал под влияние этого гипноза. Немного подремав, он не спеша встал с кресла, медленно, держась поочередно за спинки кресел, будто крадучись, проходит мимо своих питомцев. Как там будет в Мельбурне, не подкачают парни, хватит ли сил...

Два ветерана, Анатолий Парфёнов и полутяж Валентин Николаев, склонив головы друг к другу, словно братья близнецы, полностью ушли в объятия сна. За этих мужиков я спокоен. Тот и другой в хорошей спортивной форме, настоящие бойцы в полном смысле слова, участники Великой Отечественной войны. За ними сидит Володя Манеев-сибиряк из Кузбасса, скрестив руки на груди и опустив голову на них, будто кланяясь, наверняка крепко спит. Ему, как никому другому, сейчас нужен крепкий сон. Он ведь, по моей просьбе, в интересах команды согнал более десяти килограммов веса. Кремень парень.

А вот и Костя рядом с Колей Соловьевым, мухачем из Ленинграда... Кожарский остановился, внимательно разглядывая черты лица Вырупаева. Его, как и прежде, не покидали сомнения, правильное ли он принял решение, что взял на Олимпиаду Вырупаева. Ведь в его весовой категории победитель Олимпийских игр в Хельсинки Борис Гуревич, чемпион мира, Европы и Советского Союза, другой опытнейший мастер Володя Скворцов, чемпион мира Володя Сташкевич и еще исключительно одаренный молодой Олег Караваев. Что я нашел в этом иркутянине, до конца разобраться не могу. А тут еще начальник отдела Всесоюзного комитета по физической культуре и спорту страны Крутьковский. Ты Слава посмотри внимательно на Костю, да, он не чемпион страны, не имеет громких мировых и европейских титулов, зато как он отборолся с Борисом, твоим любимчиком, на чемпионате профсоюзов, став чемпионом. А справедливости ради замечу, и на чемпионате СССР Костя ведь выиграл у Гуревича бой и должен был быть чемпионом. Судьи паразиты замылили. Вспомни сколько было ругани по этому поединку. Ну, а как грамотно, азартно боролся с Свиридовым, Сташкевичем на первом своем чемпионате Советского Союза в Риге. Считаю почти на равных, хотя и стал третьим. Ну, а сейчас, перед Олимпиадой в Праге, на международном турнире, Вырупаев раскатал всех под орех, а на международном турнире в Париже? Несмотря на то, что на турнире собралась борцовская элита в его весовой категории, сибиряк из пяти поединков чисто выиграл пять, разве это не показатель. Вырупаев сейчас находится в прекрасной спортивной форме. силы у парня немерено. На обратный пояс соперника поднимает словно домкрат. Ну, а о психологической устойчивости говорить не приходится, силы воли на троих, кремень.

Пристально вглядываясь в лицо спящего Вырупаева, Кожарский, мысленно, согласился с убедительными аргументами Владимира Кирилловича Крутьковского, и тем не менее, маленькие сомнения были. Поэтому формируя сборную команду, он решил взять на Олимпиаду в весовой категории до 57 килограмм не только Вырупаева, но и Сташкевича.

Правильно сделал, почти в слух сказал он, глядя сейчас на Костю и Володю. Прилетим в Мельбурн, там и приму окончательное решение кто из них выйдет на Олимпийский ковер.

Вырупаев закрыв глаза на самом деле не спал. Он был безумно рад, что летит на Олимпиаду. Хотя прекрасно понимал, что он может оказаться в роли запасно-

го. Поскольку рядом Володя Сташкевич, а его титулы говорят сами за себя. Тем не менее он был рад, что закончились бесконечные сборы, прикидки, соревнования, сгонка веса. Это испытание невозможно передать словами. Ведь практически до самой последней минуты было неясно кто из борцов его весовой категории поедет на игры. Казалось, что, когда ему по размеру выдали с иголки спортивную форму и всю Олимпийскую экипировку, вопрос решен. Но, увы, экипировку и форму выдали всем претендентам. Опять же неясность продолжается. Кто из них двоих будет выступать на ковре знает только Кожарский. Но всё равно это уже другое. Он участник Олимпийских игр в Мельбурне. Хотя такой расклад нежелателен. Если меня поставят, я не подведу. Это я точно знаю. Во всяком случае отдам всего себя схваткам.

Он на мгновение открыл глаза и чуть вздрогнул от неожиданной встречи взглядов его и Кожарского. «Кожарский слегка улыбнувшись произнес: Отдыхайте, отдыхайте».

Наверняка переживает Вячеслав Петрович за меня, конечно, по сравнению с ребятами, сидящими в самолете, я еще не совсем обстрелянный воробей, тем не менее далеко не воробушек. И я это докажу.

Костя закрыв глаза, тут же вспомнил как Вячеслав Петрович дал ему в займы денег для обмывки с борцами звания и значка «мастер спорта СССР», которое ему было присвоено еще два года назад, на оздоровительных сборах. И по нераспознаваемости иркутских чиновников не вручено. Этот исторический пробел в одночасье решил исправить Анатолий Парфенов. Приехав в наградной отдел, он тут же забрал удостоверение и знак «мастера спорта СССР». Да, улыбнувшись вспомнил Вырупаев. Вечеринка с вручением мне знака тогда прошла на высоком уровне.

Вообще Костя к Вячеславу Петровичу относился с огромным уважением. Настоящий мужик, тренер от Бога, к тому же очень начитан и интеллигент с большой буквы. Вот у таких людей и надо учиться как жить и работать.

Тем временем самолет выполнив небольшой вираж совершил посадку в столице Индии – Дели. Далее летим по маршруту в Бирму – Сингапур. В Сингапуре вся спортивная делегация пересаживается в американский «Боинг», который и завершит шестидневный перелет в столицу Олимпийских игр в Мельбурне.

В беседе со мной Константин Григорьевич вспоминал: «Ты сейчас себе можешь представить, шесть дней в дороге и бесконечные взлеты до посадки самолета. Какая нагрузка, но это как говорится еще семечки. До начала Олимпиады остается две недели... Надо не потерять спортивную форму и адаптироваться, или хотя бы как-то привыкнуть к невероятной жаре и духоте. К тому же поддерживать вес, ведь я сгонял не один и два килограмма, очень тяжело, сложно и тренироваться в таких необычных климатических условиях. Но это уже полбеды. В голове постоянно сидит навязчивая мысль как заноза. Не заменят ли меня в последний момент Сташкевичем. Володя рядом, так же готовится, хотя формально и является запасным... но это формально! Ведь он, а не я, является чемпионом мира 1955 года. Какое решение примет тренерский совет в последнее мгновение, известно самому Богу и Кожарскому».

Константин Григорьевич, долго молчал, потом добавил: «Мне эти две недели показались вечностью». Наконец все позади, объявлен состав участников, Вырупаев в борцовской обойме – полноправный участник Олимпийских игр.

Утром – взвешивание, жеребьевка, первый поединок с румыном Ф. Хорватом. В доверительной беседе Вырупаев считал, что он боролся нормально, но трое судей, обслуживающих поединок, трактовали одни и те же действия борцов по-разному. Исход встречи по баллам был в пользу румына. Вырупаев получает три штрафных очка. Не лучшим образом выступили и коллеги сборной Г.Картозия, Р. Дзенеладзе, В.Росин, проигравшие поединки. Такое начало огорчило не только Костю, но и тренерский штаб, руководителей спортивной делегации.

Второй день. Вырупаев борется с турецким спортсменом Илмазом. Известный титулованный борец. Накануне Олимпиад, участвуя в международном турнире, выиграл у нашего Олимпийского чемпиона Бориса Гуревича, к тому же является победителем Кубка мира. В общем третий калач.

Илмаз с Вырупаевым избрал тактику не рисковать, не ввязываться, а выждать, когда Костя допустит ошибки. Вырупаев же наоборот стал навязывать свою тактику, активное ведение поединка.

Однако такой сценарий турка не устраивал, и он не просто пассивно боролся, а откровенно выбегал за пределы ковра. Несмотря на максимум усилий, Вырупаеву удалось победить турка только по баллам. А это значило, по тем правилам, что Костя, несмотря на победу получил одно штрафное очко.

Вечером, находясь в Олимпийской деревне, Вырупаев случайно (а может был психологический ход тренеров) услышал разговор Кожарского с руководителем нашей спортивной делегации: «Зря ты Вячеслав Петрович взял сибиряка, слабаком оказался.»

А ситуация действительно сложилась у Вырупаева аховая. Ему теперь чтобы стать чемпионом нужны только чистые победы. Ночь прошла в каких-то кошмарах, то он просыпался от того, что его будто припечатали лопатками к коврику в очередном поединке, то он оказался на каком-то вокзале: огромная масса людей, тыкая на него пальцем смеялась и гримасничала. А утром, проснувшись, Костя опять как в записи слышит вчерашний разговор: «Слабак сибиряк оказался.»

Как ужаленный вскочил с постели, оделся, вышел на улицу. На встречу шел Гиви Картозия. Гиви наверняка почувствовал все, что творилось в душе у сибиряка. Поздоровавшись, он дружески приобнял Костю и очень уверенно, с грузинским акцентом, сказал: «Все будет хорошо-о-о...»

Оставшись один, Костя умышленно процитировал Гиви: «Вот увидишь, все будет хорошо-о-о...»

Вырупаев и впрямь подумал – а почему должно быть плохо. И уже не сомневался, что скорее умрёт, чем с позором уедет с Мельбурна. Болгарин Динко Петров был очередным его соперником. К одиннадцатой минуте Костя вел в счете, но это было недостаточно, секунды неумолимо бегут: Вырупаев взвинчивает темп и великолепно проводит свой излюбленный прием – бросок через спину. Динко припечатан к коврику. Виктория ! «Я вам покажу – слабак сибиряк», - злобно шепчат губы Кости уходя с ковра.

Очередная схватка с венгром Ходошем, началась в обоюдном-атакующем темпе. Прошло чуть больше двух минут, Костя имел преимущество два балла. Венгр

предпринимает попытку отыграться, но Вырупаев ловит его на контрприем и увеличивает преимущество. Дальнейший ход поединка идет под диктовку Константина и он забивается чистой победой. И вот он долгожданный финал за золотую награду Олимпиады. Надо одолеть опытного шведа Эдвина Вестербю, многократного призера мировых чемпионатов. Минут за сорок до поединка Костя, находясь в раздевалке не спеша надевал борцовские доспехи. Вдруг резко открывается дверь и буквально не входит, а влетает мухач Коля Соловьев, и только что закончивший финальную схватку с итальянским Игнацио Фабра в весе до пятидесяти двух килограммов, лицо все измазано в крови, на обеих скулах ссадины, и орет благим голосом: «Костя, Костя, я чемпион!» Следом вбегают тренеры, борцы, каждый нарывается потискать Николая. Несколько минут идет невообразимая, радостная, суматоха. А как же иначе, ведь это первая золотая олимпийская медаль в борцовской дружине! Хороший задел! «Ну, Котенька, не подкачай, твой черед наступает», - говорит он мысленно сам себе.

Событие только что произошедшее в раздевалке, как потом вспоминал Вырупаев, было своеобразным «допингом» перед финальной встречей. Поединок начался без всякой развязки. Борцы поочередно атакуют друг друга, но приемов и баллов после шести минут борьбы в стойке нет. Начинается попеременная борьба в партере, но и здесь усилия борцов безрезультативны. Нервы и физические силы у борющихся на пределе. Остались последние три минуты борьбы в стойке. Костя атакует, швед не выдерживает предложенный темп, все его действия направлены на защиту и нейтрализацию атак. Вырупаев невероятным усилием взвинчивает темп, швед не выдерживает такого натиска и попадает в партер. Вырупаев торопится, но захват берет основательно. Вот она где пригодилась, станова силовка Вырупаева – кузнеца Иркутского завода им. Куйбышева. Он отрывает шведа от ковра и молниеносно проводит свой коренной прием «обратный пояс» и словно печать, припечатывает соперника на обе лопатки к коврику. Виктория! Виват, сибиряк! Виват, Константин Вырупаев! Виват советская школа борьбы! Не оплошал Константин Григорьевич и в 1960 году на Олимпиаде в Риме, завоевав серебряную медаль. 8 декабря 1956 года Олимпийские игры были торжественно закрыты. С триумфом возвращались наши спортсмены домой. Им было чем гордиться.

Они впервые стали победителями в командном зачете. Об этом более чем красноречиво свидетельствует данная таблица.

Место	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	СССР	37	29	32	98
2	США	32	25	17	74
3	Австралия	13	8	14	35

Приятно, что и борцы греко-римского стиля, среди которых и иркутянин, внесли свой посильный вклад в эту победу.

1. Соловьев Николай – 1931 г.р. вес 52 кг. Ленинград – золото.
2. Вырупаев Константин – 1930 г.р. вес до 57 кг. Иркутск – золото.
3. Дзенеладзе Роман – 1931 г.р. вес до 62 кг. Тбилиси – бронза.
4. Росин Владимир – 1932 г.р. вес до 67 кг. Москва – 7 место.
5. Манеев Владимир – 1932 г.р. вес до 73 кг. Новокузнецк – серебро.

6. Картозия Гиви – 1929 г.р. вес до 79 кг. Тбилиси – золото.
7. Николаев Валентин – 1924 г.р. вес до 87 кг. Ростов-на-Дону – золото.
8. Парфенов Анатолий – 1925 г.р. вес свыше 87 кг. Москва – золото.

Прошли годы, да что годы, десятилетия. Ведь мы с Константином Григорьевичем познакомились в 1961 году в г. Чите, на соревнованиях зоны Сибири и Дальнего Востока. Я тогда служил в армии. И после службы приехал учиться и жить в Иркутск. С той далекой поры мы и дружили, и не только дружили, но и работали бок о бок в спорте.

Удивительно жизнелюбивый, необыкновенно скромный, трудолюбивый и ответственный был человек, хохмач по натуре, мог шутить не только над кем-то, но и над собой.

В каких бы ситуациях, компаниях он не был никогда не подчеркивал свою значимость и гордыню.

Благодарен судьбе, что много лет возглавляя областную федерацию греко-римской борьбы в трудные годы после распада СССР, мы были в одной связке с ним и делали все, чтобы любимый вид спорта продолжал жить и развиваться.

Рад и тому, что при его жизни и после, мы проводили и проводим турнир имени первого Олимпийского чемпиона не только Приангарья, но и Сибири.

В 2017 году, в память о нем у входа во дворец спорта «Труд» в городе Иркутске, установлена памятная доска с барельефом Константина Григорьевича. И это по заслугам, ведь он первооткрыватель, протоптавший тернистый путь к олимпийскому пьедесталу.

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

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ АНАЛИЗА ТЕКСТА НА УРОКАХ ЛИТЕРАТУРЫ

Антонова Д.Ю.

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

Преподаватель литературы

Одной из важных задач современного образования в России является воспитание творческой и всесторонне развитой личности, которая в дальнейшем способна демонстрировать высокую профессиональную компетентность. Подготовка кадров в сфере физической культуры и спорта невозможна без формирования знаний и представлений о коммуникативных качествах речи.

Так, на уроках литературы у студентов появляется возможность овладеть приемами успешного общения, что служит одним из основообразующих звеньев в формировании коммуникативной компетенции. Целесообразно подчеркнуть, что значение коммуникативной компетентности в профессиональной подготовке будущих специалистов физической культуры и спорта обусловлено содержанием Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования как второго (2000 г.), так и третьего (2007 г.) поколения, который содержит требования к профессионально-педагогическому общению и речевой подготовке, обозначенных в блоке общепрофессиональных и специальных дисциплин (пункт 7.1) [2].

Для формирования знаний и представлений о коммуникативных качествах речи была выбрана технология лингвопоэтического анализа текста, которая предоставляет возможность демонстрации максимальной сжатости словесного пространства при неограниченности жизненного. Данный постулат выражает внутренний закон поэтического искусства.

Многоплановость поэтического художественного текста как феномена искусства обусловила возможность различных подходов к его анализу: литературоведческого, лингвистического, стилистического, филологического. Эти подходы объединены общим объектом исследования – текстом, но каждый из них имеет свои цели и задачи, определяющие содержание и методику анализа.

Итак, под лингвопоэтическим анализом понимается процесс удлиненного, увеличенного восприятия текста, представляющий собой многократное, вдумчивое прочтение текста с сохранением его целостности, исследование, направленное на выявление роли формальных языковых элементов в передаче образного содержания и в создании определенного эстетического эффекта [1]. Этот вид анализа

дает возможность понять индивидуальный стиль поэта, его отличие от стилей других художников слова.

При проведении лингвопоэтического анализа на уроках литературы были использованы следующие приемы:

- Семантико-композиционные (озаглавливание текста; выделение в тексте микротем; выделение в тексте ключевых слов; лингвистическое комментирование);
- Сопоставительно-стилистические (сравнительно-сопоставительный анализ произведений поэта с музыкальными и изобразительными);
- Количественный анализ (выявление количественного своеобразия языковых средств в тексте);
- Конкурсы (составление речевой партитуры и выразительное исполнение поэтического текста);
- Создание собственных текстов (сочинения, словарные статьи и др.);

Для формирования коммуникативной компетенции на уроках литературы был использован следующий план лингвопоэтического анализа текста:

1. Представление сведений о писателе и его творческом пути;
2. Выразительное чтение произведения;
3. Повторное чтение и одновременное комментирование языковых трудностей и ключевых позиций:
 - А) Объяснение устаревших грамматических средств, устаревшей и новой лексики, а также слов, несущих наибольшую идейно-тематическую нагрузку;
 - Б) Выделение и толкование индивидуально-авторских языковых средств.
4. Определение жанра, установление принадлежности текста к определенному литературному направлению; анализ композиции текста; определение характера изложения для прозы (описание, рассуждение или повествование);
5. Лингвистический анализ:
 - А) Характеристика центрального языкового средства;
 - Б) Связь данного центрального языкового средства с многочисленными разноуровневыми языковыми средствами художественной изобразительности и выразительности;
 - В) Роль эмоциональных и экспрессивно-стилистически окрашенных языковых средств.
6. Краткий вывод о взаимодействии и единстве компонентов художественного текста.

На уроках литературы мы обращаемся к анализу творчества писателей и поэтов, которые прославили родной край. С Сибирью связана судьба талантливых поэтов – И. Хабарова, В. Пестюрина, Т. Ковальской. Так, на примере творчества Т. Ковальской появляется возможность продемонстрировать лингвопоэтический анализ текста, который призван совершенствовать основы коммуникативной культуры обучающихся.

При проведении лингвопоэтического анализа произведений Т.В. Ковальской мы постарались ответить на следующие вопросы:

Что составляет предмет лирического видения поэта? Какова тема стихотворений? Какие краски и звуки удалось услышать и увидеть в стихотворениях? Какие ощущения рождает образы произведений? Какими языковыми средствами они переданы? Через какие тропы поэт создает образы природы, картины дня?

Для анализа текстов был выбран сборник стихотворений «Времена жизни». Произведения, которые были исследованы, относятся к пейзажной лирике, поэтому они полны разнообразием красок (пурпурные, багряные, золотые, серебряные, сиреневые). В стихах мы можем услышать дуновение ветра, шуршание листвы, дрожание теней, звон капли, щебет птиц, тишину. Через многие произведения Т. Ковальской проходит ощущение одиночества. Словно человек остается один на один с природой, чувствуешь себя частью великого творения. Главными средствами выразительности служат создание образов сравнения (*снег, как мокрый старый еж; обрыв, как край планеты; сосны – как кулисы; село, как стая птиц*), олицетворения (*притихнет день, увянет снег, снег радуется ноздри, лопаты сбрасывают зиму*), эпитеты (*хрустальная заря, уставшие птицы, апельсиновый воздух, хмурое небо, веселая лопата, медовый, чистый воздух*). Все выразительные средства позволяют увидеть, услышать, ощутить необузданность, праздничность и величие картин и образов.

Таким образом, был продемонстрирован фрагмент лингвопоэтического анализа текста, который формирует знания и представления о коммуникативных качествах речи. При проведении анализа произведений у студентов выстраивается образ коммуникативной культуры, что является необходимым качеством для специалиста в сфере физической культуры и спорта.

Список источников:

1. Аксенова А.В. О некоторых особенностях соотношения поэтического и эстетического в лингвопоэтике // Вестник Пятигорского гуманитарного лингвистического университета. — 2010.-№3. — С. 181 - 185.
2. Амплеева В. В., Сурнин Д. И. Формирование коммуникативной компетентности будущих специалистов физической культуры и спорта в вузе // Молодой ученый. — 2012. — №3. — С. 399-405.
3. Григорьев В.И. Государственный образовательный стандарт – стабилизационный инструмент развития физической культуры в вузах/ В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, В.А. Чистяков// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. №4(74). 2011. С.40-48.

ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩИХ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И ИНТЕРЕСА К ИЗУЧАЕМЫМ ДИСЦИПЛИНАМ У СТУДЕНТОВ ГУОР г. ИРКУТСКА

Анохина А.С., Балдухаева И.И., Тестова А.С.

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

Преподаватель специально-теоретических дисциплин

Слово «этимология» имеет значение «истинное, первоначальное значение слова», где понимается любая гипотеза о происхождении конкретного слова или морфемы. Термин использовали древнегреческие философы, а его появление связывают с именем стоика Хрисиппа, жившего в III веке до нашей эры.

В Древней Элладе вопросы о происхождении слов поднимались ещё до появления термина «этимология», об этом рассуждали Гераклит Эфесский, Платон, римский

грамматист Варрон, в эпоху европейского Средневековья Исидор Севильский, позже Вольтер и другие. Этимология позволяет установить источники и процесс формирования лексики языка, реконструировать его словарный состав раннего периода. Слова с течением времени изменяются по определённым историческим моделям, вуалируя исконную форму слова. Тем не менее, порой возможно установить первоначальную форму, опираясь на материал родственных слов, объяснить, как слово приобрело современный вид.

С детства всем знакомое слово «ябеда» латинского происхождения, где имело значение – «дружинник», «вассал», попало в русский язык через древнескандинавский. В древнерусском языке слово «ябетьник» обозначало «лицо, занимающее должность следователя, доводчика или обвинителя». С течением времени лексическое значение постоянно варьировалось. Примерно к началу 16 века получило значение – «клеветник», однако использовалось и старое значение. К середине XVIII века в широкое употребление вошло слово «ябеда», которого до этого в русском языке не было, оно имело два значения: «кляуза, донос» и «доносчик, наговорщик».

Этимологи применяют в работе комплекс методов исследования. Однако основной метод – сравнительно-исторический, позволяет доказать родство языков и выявить факты их истории, опираясь на сравнение фонетики и грамматики. Слово (или корень), происхождение которого необходимо установить, соотносится с родственными словами (или корнями), выявляется общий производящий корень, в результате снятия наслоений позднейших исторических изменений устанавливается исконная форма и её значение. Метод возник в конце XVIII – начале XIX века, когда Уильям Джонс открыл древнеиндийский язык санскрит, утверждая о родстве многих языков от Индии до Европы. Через двадцать пять лет немецкий учёный Франц Бопп обосновал «родственные связи» индоевропейских языков.

Бурное развитие этимологии в нашей стране происходит в XX веке и связано с великими исследователями В.В. Мартыновым, А.С. Мельничуком, широко применявшим анализ лексем по семантическим, корневым, аффиксальным, лексико-грамматическим группам.

Физическая культура и спорт сегодня занимают большое место в жизни человека: кто-то активно занимается сам, кто-то является ярким болельщиком, кого-то принудили обстоятельства... Но мало кто задумывается об этимологии слов, так или иначе связанных с физической культурой и спортом. На этом не акцентируют внимание учителя в школе, не балуют воспитанников тренеры, не возникает вопросов у самих занимающихся. Однако это достаточно любопытно. Так, слово «спорт», появившись в латинском языке со значением «развлечение», попало во французский, немецкий и английский языки, но сегодня используется английский вариант. Если анализировать, физическая нагрузка способствует выработке эндорфинов, а человек действительно получает удовольствие. Лексическое значение слова «спорт» в современном русском языке – «составная часть физической культуры – комплексы физических упражнений для развития и укрепления организма, соревнования по таким упражнениям и комплексам, а также система организации и проведения этих соревнований».

Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска готовит не только спортивный резерв для спорта высших достижений, но и педагогов по физической культуре и спорту. Школьный учитель, безусловно, должен быть профессионалом с широким кругозором, способным применить свои знания в любой ситуации,

особенно если это касается развития интереса к преподаваемому предмету, в нашем случае к «физической культуре и спорту».

Начнём со слова «**школа**», которое происходит от древнегреческого корня «scholazo», что значит «отдыхать от работы», латинское (отдых от физического труда, досуг), получило широкое распространение в нашей стране довольно поздно – XVI – XVII века, хотя известно было и раньше, но заменялось синонимом «училище». Древние греки в свободное от работы время предпочитали посещать беседы философов и таким образом пополнять объём знаний. Благодаря этому появилось слово «школа» – «место, где можно получить образование».

На уроках физкультуры, обучая необходимым умениям и формируя навыки, преподаватель может упомянуть, что слово древнерусское «**уметь**» – «оумети» образовано от праславянского и связано с существительным «ум». Это значит, для выполнения того или иного упражнения необходимо прилагать не только физические, но и умственные способности.

Предлагая учащимся упражнения на различные части тела, также можно использовать этимологические знания. Рассказать ученикам, что слово «**бедро**» появилось ещё в индоевропейском языке и значило «выпуклость, вздутие». В древнерусском известно с XI века, пришло из общеславянского диалектного «бодец», «бодень» – орудие для удара тычком, тогда бедренная кость получила название благодаря внешнему сходству с орудием или сама использовалась в качестве него. А слово «**шея**» – древнерусское – происходит от глагола «шити» (шить, сшивать, соединять) встречается в письменных памятниках с XI века. В буквальном смысле «шея» – это то, что соединяет голову и тело. В XIII веке шей стали называть не только собственно шею, но и плечи и запячье. Синоним слову «шея» – «выя», которое происходит от глагола «вязати» (связывать, вязать).

Знакомя школьников, согласно программе, с каким-либо видом спорта, можно использовать сведения этимологии. Элементы игры «**баскетбол**» предлагают уже в 5 классе. Наряду с занимательной историей о создании игры, можно рассказать о происхождении её названия. Общеизвестно, родина игры США, где название появилось в 1891 году, в русском языке в самом начале XX века, а в русских словарях только с 1926 года.

Хоккей – один из любимых в России видов спорта, будь он с шайбой или мячом. Слово пришло из английского языка, хотя исследователи отмечают, что англичане заимствовали его у ирландцев, так как впервые данное слово было зафиксировано в 1527 году в Ирландии. Есть версия, что слово, как и сама игра, пришло из Канады, где североамериканские индейцы играли в такую игру на траве. Французы утверждают, что слово «клюка» (пастуший посох) и сама игра появились во Франции.

Во время игры болельщики скандируют: «**Шайбу! Шайбу!**». Это слово пришло к нам из немецкого языка в XIX веке, где его значение «кружок, пласт». Во время матча мы видим шайбу чёрного цвета, а тренировочные шайбы трёх цветов: утяжелённая – оранжевая, облегчённая – синяя, для вратаря – белая.

В хоккее, как в баскетболе и футболе игроки применяют «**дриблинг**» – английское слово, переводимое как «технический приём нападения» в игровых видах спорта, состоящий в искусном ведении игроком мяча или шайбы с целью обойти соперника.

Названные выше – баскетбол, хоккей, футбол – спортивные игры, а в слове «игра» сочетаются два древних корня, содержащих образы восточных обрядов поклонения: «aig» – «колебаться», «двигаться» и «ga(j)» – «кланяться, нагибаться». Первый корень, указываемый в этимологических словарях тот же, что и в древнегреческих словах «колебаться», «двигать» и в санскрите – «кружить, вращать». В этом корне содержится образ колебательного и вращательного движения, вихревой волны. Такие движения совершаются людьми в плясках, в хороводах и в ритуальных танцах, цель которых вхождение в транс – переход сознания в иной мир.

Объясняя ученикам, что спортивная игра на площадке или поле должна быть честной, можно упомянуть «Фэйрплей» – неписаное правило «честной игры», которое так и переводится с английского «честная игра». Хотя в футбольной и хоккейной истории есть немало случаев, когда футболисты шли на разного рода ухищрения и симуляции, чтобы заработать пенальти или забить гол, в частности, знаменитая «рука бога» Диего Марадоны, которую судьи почему-то не заметили; печальная игра «Байкал-Энергии» в зимнем сезоне 2017 года.

Интересны учащимся различные виды спорта, и здесь можно использовать этимологию, которая расширит их знания. **Плавание** – древнегреческое слово, имевшее аналог в праславянском языке «plavati», от которого произошли старославянское «плавати», далее русское «плавать». Слово «плыть» широко применяется в русском языке с середины XI века. Первоначально значило «путешествовать по воде» (на лодке, плоту, корабле). Форма «плыву» появилась в XVII – XVIII веках. Лингвисты предполагают родство глагола «плыть» с латинским словом «pluit» – «идет дождь, дождит» и с немецким «flut» – дождь, поток воды. В свою очередь слово «**пловец**» происходит от диалектного «пловучий» – нетонуций, держащийся на воде, производное от «пловец» – «пловчиха».

Лёгкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину, высоту, с шестом, метания диска, копья, молота, гранаты, толкание ядра, также легкоатлетические многоборья – десятиборье, пятиборье и другие. В современной спортивной классификации насчитывается свыше шестидесяти разновидностей легкоатлетических упражнений. Так в программе Олимпийских игр современности лёгкая атлетика представлена двадцатью четырьмя номерами для мужчин и четырнадцатью – для женщин. Слово «**атлетика**» производное от древнегреческого «борец, атлет» ассоциируется со словами «труд, напряжение», пришло в русский язык через немецкий или французский язык в XVIII веке, впервые упоминается у поэта Тредиаковского. Прилагательное «**лёгкий**» происходит от праславянского «льгькъ», сначала попав в древнерусский, затем в старославянский, со значениями «лёгкий, быстрый», «лёгкий, незначительный». Вероятно, вид спорта получил такое название из-за привычных для повседневной жизни человека видов деятельности и упражнений.

Паркур – молодёжный уличный вид спорта, где основным элементом является эффективное и быстрое преодоление препятствий в городской среде, без каких-либо вспомогательных приспособлений. А это требует силы, ловкости, точности расчёта, координации движений, изрядной смелости и изобретательности. Ближайший родственник паркура среди олимпийских видов спорта – спортивная гимнастика. Сло-

во «parkour» пришло из французского языка через английский. В переводе означает «полоса препятствий».

Кроссфит – система интенсивных упражнений, включающих в себя элементы аэробики, гимнастики, тяжёлой атлетики и пауэрлифтинга. Методика разработана и запатентована в 2000 году американцем Греггом Глассманом и его женой. Название «Crossfit» является брендом, на русский язык его можно перевести как «перекрёстные упражнения»: имеется в виду чередование разных типов активности: гимнастика сменяется штангой, затем идёт бег, аэробика или даже гребля.

Физическая культура и спорт способствуют формированию здорового образа жизни, активному отдыху, приятному времяпрепровождению, дают возможность корректировать своё тело. Слово «**фигура**» – латинского происхождения, через итальянский, затем немецкий в XVII веке в эпоху Петровских реформ вошло в русскую лексику – его значение «внешнее очертание, контур какого-либо предмета», «оборот речи», также «некий элемент в танце или спорте».

История происхождения слов любопытна, позволяет взглянуть на знакомые вещи по-новому, поэтому педагогам училища следует использовать этимологические сведения для формирования обще-профессиональных компетенций и развития интереса у студентов к изучаемым дисциплинам.

Список источников:

1. Введенская, Л. А. Этимология: Учебное пособие. /Л.А. Введенская, Н.П. Колесников / – СПб.: Питер, 2004. – 221 с.
2. Виноградов, В. В. История слов. / В.В. Виноградов, М.Н. Кашаева / – М.: Институт русского языка им. В. В. Виноградова, 1999. – 1138 с.
3. Михаленко А. О. Интересная этимология, или почему слова такие разные. / М.А. Колесниченко, А.О. Михаленко /– Красноярск, 2014. – 121 с.
4. Откупщиков Ю. В. К истокам слова: Рассказы о науке этимологии: Книга для учащихся /Рецензент: действит. член АПН СССР Н. М. Шанский. – Изд. 3-е, испр. – М.: Просвещение, 1986. – 176 с.
5. Этимология // Лингвистический энциклопедический словарь / Главный редактор В. Н. Ярцева. – М.: Советская энциклопедия, 1990. — 685 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА ПРОЕКТОВ В РАМКАХ КОНТЕКСТНОГО ОБУЧЕНИЯ

Дулова О.В.

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

Заместитель директора по научной и методической работе

Одним из требований ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура к результатам освоения программы подготовки специалистов среднего звена, является не только усвоение студентами суммы знаний, умений, навыков, но и формирование общих и профессиональных компетенций. Диагностика ком-

петенций не сводится к оценке знаний, умений и мотивов, так как главной составляющей компетенции является *способность к успешному применению* приобретенных знаний и умений в различных видах деятельности.

Основная идея образовательной технологии, основанной на компетенциях, заключается в предоставлении студентам широких возможностей обучаться в процессе активной деятельности либо на рабочем месте, либо в ситуации, максимально имитирующей трудовую среду. Это позволяет обучающимся адаптироваться к реальной трудовой деятельности во всем ее многообразии и целостности и интегрировано формировать профессиональные и общепрофессиональные компетенции.

К современным образовательным технологиям следует отнести Контекстное обучение, чья главная задача состоит в оптимизации преподавания и учения с опорой не на процессы восприятия или памяти, а прежде всего на творческое, продуктивное мышление, поведение, общение. Вот почему в контекстном подходе особую роль играют активные и интенсифицирующие методы и формы обучения или даже целые технологии, обеспечивающие интенсивное развитие личности студента и педагога (Рис. 1) [1].

Цель реализации технологий контекстного обучения – постараться преодолеть противоречия:

- между формами учебной деятельности в ОУ и формами будущей профессиональной деятельности
- между пассивной ролью студента в обучении (отвечает на вопросы преподавателя, выполняет задания по его указаниям) и инициативной позицией специалиста в трудовой деятельности, которому надо принимать решения и нести за них ответственность.

Конструирование учебного процесса в современной педагогической практике осуществляется либо на основе обучения через информацию, либо на основе обучения через деятельность. С позиции Контекстного обучения основная цель любого профессионального образования - формирование целостной модели будущей профессиональной деятельности студента.

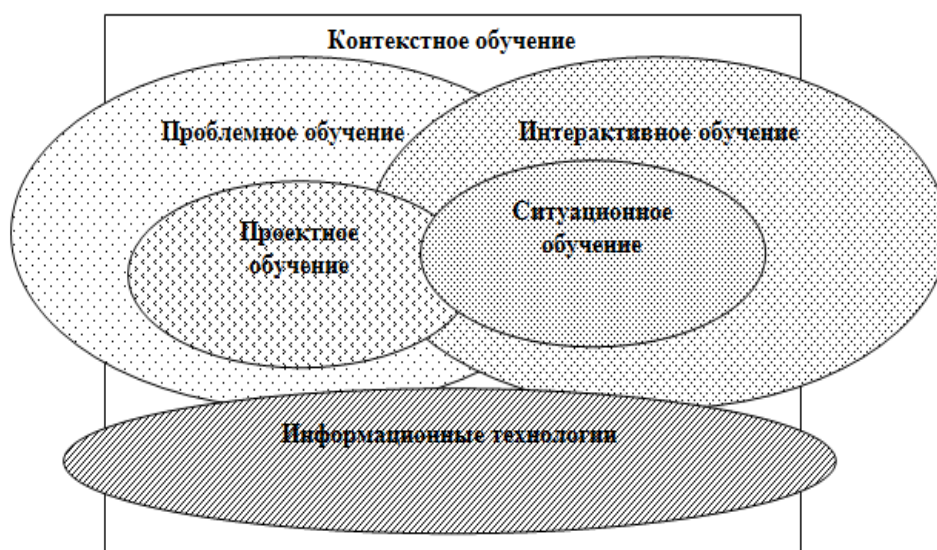


Рис. 1 Взаимосвязь контекстного обучения с другими видами обучения

Контекстное обучение основанное на деятельностном усвоении умений и навыков сталкивается с трудностями, которые трудно осмыслить, но еще труднее преодолеть. В этом, кстати, кроется одно объяснение, почему такая умная, полезная и эффективная технология, как контекстная, не находит широкого применения. Трудность - сами формы учебной деятельности не адекватны формам усваиваемой профессиональной деятельности [4].

Таким образом, концептуальная основа контекстного обучения проявляется в обновленном учебно-методическом сопровождении, межпредметной направленности, новых оценочных средствах. Оценка качества освоения программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и государственную итоговую аттестацию обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся обеспечивает оперативное управление учебной деятельностью и ее корректировку и проводится с целью определения соответствия уровня и качества подготовки обучающегося требованиям к результатам освоения ППСЗ, наличия умений самостоятельной работы.

Дидактическая эффективность оценочных средств в рамках контекстного обучения повышается благодаря использованию проектного метода. Метод проектов в современных условиях предоставляет широкие возможности для самостоятельной работы студентов: постановки цели, отбора методов и способов деятельности, содержания актуального лично для студента, и что особенно важно, на достижение конкретного результата [1].

Помимо формирования профессиональных компетенций метод проектов позволяет параллельно формировать необходимые социальные компетенции, связанные с культурой взаимодействия и общения в команде, поиском, анализом и оценкой информации. Довольно часто по ходу реализации проекта возникает необходимость организовывать собственную деятельность, использовать информационно-коммуникационные технологии для решения профессиональных задач [1].

Как уже указывалось, важнейшей является компетенция, связанная с поиском, сбором и интерпретацией информации. Но информация сама по себе не есть знание, она превращается в знание только при ее применении для какой-либо заданной цели или решения проблемы.

Современные педагоги по физической культуре и спорту должны постоянно совершенствовать знания и умения, в основе которых лежит информация, в связи с быстрыми изменениями в содержании труда. Поэтому надо отказаться от практики трансляции знаний обучающимся и дать им возможность самим искать информацию и осваивать новое знание [2].

Примером, подтверждающим эти выводы, выступает организация проекта для проведения промежуточной аттестации студентов 4 выпускного курса по междисциплинарному курсу (МДК) «Управление системой спортивной подготовки» в составе профессионального модуля «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий, и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта» в училище олимпийского резерва г. Иркутска.

Для оценки уровня сформированности знаний, умений, навыков, компетенций по указанному МДК, студентам необходимо было решить **проблему**: определить – чем тренеры должны управлять, и каковы основные принципы управления в процессе совершенствования спортивного мастерства спортсменов?

Выполнить задание - установить причинно-следственные связи в технологии управления процессом совершенствования спортивного мастерства спортсменов. Подготовить и защитить проект в виде презентации по заданному алгоритму. Уточняют проблему и формулируют тему проекта студенты самостоятельно в рамках практического задания.

Срок выполнения проекта в соответствие с учебным графиком

Тема проекта: «Управление совершенствованием подготовленности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки».

Цель проекта: разработка модели управления подготовленности спортсменов на этапе (уточняется в соответствии с темой).

Задачи проектной деятельности:

1. Сформулировать цель и задачи по достижению итоговых и промежуточных параметров подготовленности: командных результатов; личных спортивных достижений; уровня подготовленности спортсменов

2. Определить модельные характеристики состояния спортсмена (команды) и тренирующих воздействий.

3. Систематизировать документы планирования и программирования тренирующих воздействий, соревнований и факторов, повышающих их эффективность.

4. Определить условия реализации плана-программы.

5. Подобрать контрольные упражнения для оценки тренирующих и соревновательных воздействий.

Подведение итогов, формулировка выводов

Составление списка использованной литературы

Определив факторы, влияющие на подготовленность спортсменов, студенты начинают поиск путей решения проблемы. При работе над проектом они имеют дело не только с учебно-методической литературой, но и нормативной документацией, определяющей деятельность спортивных организаций в частности с Федеральными стандартами по видам спорта, а также научно-популярной литературой, информацией СМИ, ресурсами интернета. Работа с информацией осуществлялась во время и после занятий. На занятиях продолжалось обсуждение с преподавателем, в малых группах с переходом на коллективное обсуждение.

Оценка защиты проектов студентами и представление презентаций по моделированию управления совершенствованием подготовленности спортсменов проводилась в рамках экзамена по МДК по пятибалльной шкале. В экзаменационную комиссию приглашались преподаватели смежных дисциплин и студенты из различных групп выпускного курса. Они формулировали вопросы по каждому проекту, а также оценивали работу студентов. Также вопросы могли задавать все участники проектной деятельности, причем любому студенту.

В заключении вырабатывается общее мнение: что технология управления совершенствованием подготовленности спортсмена должна строиться по принципу прямой и обратной связи, коррекции прямой связи на основе полученных параметров обратной связи.

Вместе с тем, в данном случае система управления предусматривает ряд специфических операций: прогнозирование, оценка состояния спортсмена, постановка цели, моделирование состояния спортсмена и тренирующих воздействий, планирование и программирование тренирующих воздействий, реализация плана-программы, кон-

троль, сравнение модели и реального состояния, анализ несоответствий, коррекция плана-программы, реализация скорректированной программы.

При этом очень важно, что студенты самостоятельно выявили причинно-следственные связи в технологии управления процессом совершенствования спортивного мастерства спортсменов, что и являлось целью нашего проекта.

Практический опыт показывает, что применение метода проектов в рамках промежуточной аттестации студентов позволяет решить сразу несколько актуальных проблем в современном физкультурном образовании. Повышается уровень успеваемости студентов: средний балл изменился с 3,6 до 3,8, качество обучения улучшилось на 15,7 %, а также растет мотивированность и уровень заинтересованности в профессиональном и личностном развитии.

Проектная деятельность может занимать всего несколько занятий, а может длиться достаточно длительное время. Преподаватель исполняет роль консультанта на занятиях и во внеаудиторное время. К сожалению, при работе со студентами с невысоким уровнем готовности к самостоятельной работе преподаватель тратит больше часов на консультации, и проект становится достаточно затратен по времени. Таким студентам, рекомендуется выполнять краткосрочные и групповые проекты [3].

В заключении следует отметить, что работа над проектом и его защита позволяет не только оценить уровень сформированности знаний, умений, компетенций у студентов, но и придать учебному процессу практическую реалистичную значимость, что особенно актуально в условиях практико-ориентированного образования.

Список источников:

1. Вербицкий А.А. О категориальном аппарате теории контекстного образования Ъ А.А. Вербицкий // *Высшее образование в России*. - 2017. - № 6. - С. 57-67
2. Манжелей И.В. Метод проектов в формировании физкультурных компетенций у бакалавров / И.В. Манжелей // *Теория и практика физической культуры*. – 2015. – №12. – С. 16-18
3. Савельев П.А. Метод проектов на уроках как один из способов организации исследовательской деятельности студентов педагогического колледжа / П.А. Савельев // *Среднее профессиональное образование*. – 2015. – №1. – С. 11-17
4. Социальная сеть работников образования. Интеграция знаково-контекстного и интерактивного обучения в среднем профессиональном образовании / Н.И. Семенова, Е.В. Казарцева. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/>

ФОРМИРОВАНИЕ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ СВЯЗЕЙ ПРИ ИЗУЧЕНИИ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ ЛОГИКИ СТУДЕНТАМИ ГУОР г. ИРКУТСКА

Елизарова С.Г.

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

В нынешних условиях подготовки специалиста одна из главных задач преподавателя заключается не в том, чтобы дать конкретные профессиональные знания, а заложить основу для развития самостоятельного мышления, творческого

восприятия окружающего мира. Выполнение данной задачи раскрывает простор для дальнейшего пополнения и творческого приложения своих знаний, ибо только через собственную деятельность, через свои интеллектуальные усилия и умение рассуждать логически, можно достичь высот подлинного образования и культуры.

Эпиграфом к, предложенному ниже, плану открытого занятия выбраны слова основоположника педагогики Я. Коменского. Именно они говорят о необходимости всестороннего развития обучающихся, а это как раз возможно с помощью межпредметных связей и культурного наследия.

Тема: Формализация высказываний. Законы логики.

Цель урока: познакомить с законами логики и рассмотреть их применение

Задачи:

образовательная:

- научить составлять формулы высказываний;
- научить формулировать и применять законы логики в различных ситуациях;

развивающая:

- развивать умение осуществлять межпредметные связи;
- развитие умения правильно формулировать и излагать мысли;
- развитие логического мышления;

воспитательная:

- поддержание интереса к математике;
- воспитание ответственности, активности, самостоятельности;
- воспитание умения не растеряться в проблемных ситуациях.

Оборудование: интерактивная доска, презентация.

Тип урока: изучения и применения нового материала.

Вид урока: урок - исследование

Методические технологии: частично-поисковый с применением графического метода.

ПЛАН УРОКА:

Части	Ход урока	Время (мин)
I Вводная	1. Организационный момент Сообщение темы и цели урока	3
II Основная	2. Изучение нового материала 3. Применение нового материала	60 20
III Заключительная	4. Сообщение домашнего задания 5. Подведение итогов работы.	2 5
	ИТОГО:	90

ХОД УРОКА

I. Вводная часть

1. Организационный момент

Преподаватель приветствует обучающихся, сообщает им цель занятия и задачи.

Тот, кто мало знает, малому может и учить.
Я. Коменский

II. Основная часть

2. Изучение нового материала

Изучая математику в этом году, мы говорим об общенаучных подходах. Все разделы математики связаны между собой. Поэтому сейчас предлагаю вам с помощью кругов Эйлера показать отношение между понятиями:

- «литературное произведение», «пьеса», «пьеса А.Н. Островского», «стихотворение А.С. Пушкина», «сонет Шекспира»;
- «явление природы», «пожар», «стихийное бедствие», «наводнение»;
- «пропуски занятий», «посещение спортивной секции», «болезнь», «причина неуспеваемости учащихся»;
- «кошка», «голова», «хвост»;
- «футбол», «волейбол», «спортивная игра», «пляжный футбол».

Привести примеры своих понятий связанных со спортом.

Возможность правильно установить отношение между понятиями очень важно при использовании законов логики.

На прошлом занятии мы составляли таблицы истинности математических формул. Сегодня мы научимся составлять формулы высказываний.

Формализация - это составление формулы высказывания, используя логические операции и математические символы.

Составить формулы высказывания:

1) Если у меня будет свободное время и я сдам экзамены по педагогике, психологии и анатомии, то я поеду отдыхать в Крым или на Кавказ.

2) Если педагог соединяет в себе любовь к делу и к ученикам, он - совершенный педагог (Л.Н. Толстой)

3) Послушайте - и Вы забудете, посмотрите - и Вы запомните, сделайте - и Вы поймете (Конфуций)

4) Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества (В. А. Сухомлинский)

5) Если человек с детства и юности своей не давал нервам власть над собой, то они не привыкнут раздражаться и будут ему послушны. (К. Д. Ушинский)[1]

6) Квадратное уравнение $ax^2 + bx + c = 0$ называется неполным, если $b=0$, или $c=0$, или $b=c=0$.

7) Пить – добру не быть.

8) Мало чести стоять на месте.

Умение формализовать высказывания помогает лучше понять их смысл.

Перейдем к рассмотрению законов логики.

Три основных закона логики сформулированы Аристотелем:

- закон тождества,
- закон (запрета) противоречия,
- закон исключенного третьего.

А четвертый закон - достаточного основания — выдвинул немецким математиком и философом XVII—XVIII вв. Лейбницем.

1. Закон тождества.

Сущность закона: каждая мысль или понятие о предмете должны быть четкими и сохранять свою однозначность на протяжении всего рассуждения и вывода.

Причиной возникновения ошибок чаще всего является многозначность слов и, как следствие, нарушение закона тождества при рассуждении. Как, скажем, понимать такое предложение:

- «Партия фортепиано доставила большой коммерческий успех»;
- «Ученики прослушали разъяснения учителя»;
- «Из-за рассеянности шахматист не раз на турнирах терял очки».

Закон тождества имеет место при выполнении математических операций. (равносильные операции, тождества)

-Предложим нашему собеседнику такую задачу: «Как 12 разделить таким образом, чтобы получилось 7 без остатка?» Изобразим число 12 римскими цифрами: XII, а потом одной горизонтальной чертой разделим эту запись: – XII; как видим, сверху получилось семь (римскими цифрами) и снизу тоже семь, причем без остатка. Нарушение закона тождества, ведь ее математическое решение не тождественно графическому.

$2 \cdot 2 = 5$. Требуется найти ошибку в следующих рассуждениях.

$$4: 4 = 5: 5$$

$$4 (1: 1) = 5 (1: 1)$$

$$4 = 5 \Leftrightarrow 2 \cdot 2 = 5.$$

Докажем, что $5 = 1$.

$$(5 - 3)^2 = (1 - 3)^2$$

$$4=4 \Leftrightarrow 5=1.$$

2. Закон противоречия

Сущность закона: два несовместимых друг с другом суждения не могут быть одновременно истинными; по крайней мере, одно из них обязательно ложно.

Может ли снаряд, пробивающий абсолютно все, пробить броню, которая абсолютно ничем не пробивается?

3. Закон исключенного третьего.

Истинно либо суждение, либо его отрицание («третьего не дано»). Сущность закона: из двух противоречащих суждений если одно истинно, то другое ложно, а третьего не дано. Закон исключенного третьего применим к высказываниям, противоречащим и не применим к высказываниям противоположным.

-«Все трапеции - четырехугольники» и «Некоторые трапеции не являются четырехугольниками»;

- «Ни один ромб не является пятиугольником» и «Некоторые ромбы являются четырехугольниками».

4. Закон достаточного основания

Сущность закона: всякая мысль может быть признана истиной только тогда, когда она имеет достаточное основание, всякая мысль должна быть обоснована.

Достаточным основанием какой-либо мысли может быть любая другая, уже проверенная и признанная истинной мысль.

Студент говорит преподавателю на экзамене: « Не ставьте мне двойку, спросите еще (тезис), я же прочитал весь учебник, может быть, и отвечу что-нибудь (основание)»

В рассуждении: «Преступление совершил Н. (тезис), ведь он сам признался в этом и подписал все показания»

Таким образом, на законе достаточного основания базируется важный юридический принцип презумпции невиновности, который предписывает считать человека невиновным, даже если он дает показания против себя, до тех пор, пока его вина не будет доказана.

3. Применение нового материала

Определить какой закон логики нарушен:

1) В одном американском штате потерпела крушение летающая тарелка, ведь об этом писали в газетах, это передавали по радио и даже показывали по телевидению. (закон достаточного обоснования)

2) – Я сломал руку в двух местах.

– Больше не попадай в эти места. (закон тождества)

3) Так вы говорите: никаких убеждений нет? — спрашивает его Рудин.

— Нет и быть не может.

— Это ваше убеждение?

— Да.

— Как же вы говорите, что их нет? Вот вам одно на первый случай.

(И.С. Тургенев) (закон противоречия)

4) Желая узнать, имеет ли воздух вес, Аристотель надул им бычий пузырь и взвесил его. Потом выпустил из него воздух и снова взвесил. Вес в обоих случаях оказался одинаковым. Из этого философ сделал вывод, что воздух невесом. (закон достаточного основания)

5) Учащийся спрашивает учителя:

– Можно ли ругать или наказывать человека за то, что он не сделал?

– Нельзя, конечно же, – отвечает учитель.

– В таком случае не ругайте и не наказывайте меня, – говорит учащийся, – я не сделал сегодня домашнее задание...

(закон тождества)

6) Мы гуляли по Неглинной,

Заходили на бульвар,

Нам купили синий-синий,

Презеленый красный шар. (С. В. Михалков) (закон противоречия)

7) «Кто на свете всех милее, всех румяней и белее?» (А.С. Пушкин)

8) «Алиса в стране чудес», Льюис Кэрролл:

– И надо вам сказать, что эти три сестрички жили припиваючи...

– Припеваючи? — переспросила Алиса. – А что они пели?

– Не пели, а пили, – ответила Соня. – Кисель конечно.

9) «Двенадцать стульев», И. Ильф и Е. Петров:

«Чертог вдовы Грицацовой сиял. Во главе свадебного стола сидел марьяжный король – сын турецкоподданного. Он был элегантен и пьян. Гости шумели.

Молодая была уже не молода. Ей было не меньше тридцати лет».[1]

10) Знание – сила.

Студент обладает силой.

Студент обладает знаниями.

Умение применить законы логики дает возможность рассуждать логически и отстаивать свою точку зрения аргументировано.

III. Заключительная часть

4. Сообщение домашнего задания.

Выполнить 2 самостоятельную работу.

5. Подведение итогов работы.

Рефлексия:

1. Сегодня на уроке я узнал

2. Мне это пригодится

3. Меня заинтересовало

4. Теперь я могу

После проведенного занятия студенты еще раз говорят о том, что математика нужна в литературе, ОБЖ, педагогике и в повседневной жизни. Рассмотренные высказывания известных педагогов дают возможность развивать и педагогическое мастерство. Как будущие тренеры и педагоги, обучающиеся должны уметь строить свои фразы грамотно и обосновано, эмоционально и убедительно. Именно логика дает такую возможность.

Список источников:

1. Гетманова А.Д. Логические основы математики. 10—11 кл.: учеб. пособие / А.Д. Гетманова. — 2-е изд., стереотип. — М.: Дрофа, 253 с.

ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ИЗУЧЕНИЯ ИНФОРМАТИКИ В ГУОР

Кешиктин Е.И.

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

Преподаватель информатики

Стремительно развивающийся современный мир выдвигает новые требования к развитию личности человека. Современное образование рассматривается во всем мире как важный фактор становления и развития личности как неотъемлемая часть социокультурной среды, в которой живет человек. Существующая система образования не подвергается резким изменениям её установок и структур. Альтернативой является использование в обучении приёмов и методов, которые формируют умения самостоятельно находить и усваивать новые знания, собирать необходимую информацию, формируя умения и навыки самостоятельности и саморазвития. Активность обучающегося является целью обучения

В ФГОС среднего общего развития информационно коммуникационные технологии рассматриваются как активный инструмент деятельности, в том числе

познавательной – умение пользоваться различными прикладными программами и техническими мультимедийными информационно-коммуникационными средствами, применять на практике средства защиты информации от вредоносных программ, соблюдать правила личной безопасности и этики в работе с информацией и средствами коммуникаций в Интернете. Здесь и возникает проблема безопасности в интернете.

Просвещение подрастающего поколения в части использования различных информационных ресурсов, знание элементарных правил отбора и использования информации способствует развитию системы защиты прав детей в информационной среде, сохранению здоровья и нормальному развитию. Современный мир плотно насыщен разного рода технологиями, а так же новыми открытиями в различных сферах жизнедеятельности. Мы являемся непосредственными участниками всего, что нас окружает, и соответственно каким-либо образом взаимодействуем, как между собой, так и между предметами и процессами происходящими вокруг нас. Немалый вес имеет и информация, которая все больше и больше заполняет современный мир, а вместе с ним и общество. Мы ее получаем, накапливаем, обмениваемся ей, именно она источник наших знаний, на ее фоне формируются наши мнения на какие-либо процессы или события, именно она является одним из важнейших компонентов формирующих современное общество. Понятие «информационная безопасность» сегодня трактуется как в широком, так и в узком смысле. В широком смысле — это информационная безопасность человека, общества и государства. В узком смысле — это безопасность самой информации и каналов ее приема (передачи). В нашем же случае, мы больше будем ориентированы на рассмотрение вопросов связанных с обеспечением информационной безопасности личности. Личность, как ключевой элемент социума наиболее подвержена различным социальным опасностям, поэтому понимание безопасности в контексте соотношения интересов личности, общества и государства предполагает рассмотрение информационно-психологической безопасности как аспекта общей проблемы.

В современном законодательстве, регулирующем основы безопасного Интернета и защиту ребенка в кибер-пространстве регулируют следующие нормативно-правовые акты:

Федеральный закон № 149-ФЗ от 27.07.2006 «Об информации, информационных технологиях и о защите информации».

Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

Федеральный закон Российской Федерации № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (Закон определяет информационную безопасность детей как состояние защищенности, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией (в том числе распространяемой в сети Интернет) вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию) и др.

На вопрос: «Что для Вас Интернет: общение в социальных сетях?» подростки отвечают, что, во-первых, это средство общения, во-вторых, это развлечение, а затем уже — средство просвещения, поиск информации

По мнению подростков, социальные сети помогают заменить общение, которого не хватает в реальной жизни.

48 % респондентов утверждают, что социальные сети делают общение более интересным и насыщенным. Естественно, это не очень хорошо, но многим непросто общаться в реальности. Иногда бывает так, что тебя не понимают или чувствуешь себя одиноко, а в Интернете находишь людей, у которых с тобой одинаковые взгляды, интересы и жить становится легче! И, вообще, все современные подростки должны иметь свою страничку в какой-нибудь социальной сети. Это модно и престижно (только 4 % от всех респондентов не пользуются социальной сетью). В среднем, каждый подросток в школе зарегистрирован в 2-ух и более социальных сетях. Активное пользование Интернетом, как средством общения, начинается с 11,5 лет.

ВКонтакте — 91 %;

Mail.ru — 38 %;

Одноклассники — 35 %;

Facebook — 33 %;

Twitter — 25 %.

Есть и те, для кого Интернет — это незаменимый помощник для получения знаний. Одним нажатием клавиши, ты получаешь информацию, на поиски которой мог бы потратить «кучу» времени. А тут всё как на ладони: любая энциклопедия, справочник, редкая или дорогая книга, которую возможно ты никогда и не купил бы. Опасность, вред социальных сетей подростки видят в проявляющейся Интернет — зависимости, недостатке времени на живое общение, снижении успеваемости, нарушении зрения. Влияет ли Интернет на здоровье подростка? Около 56 % считают, что Интернет влияет на здоровье, а 42 %, что нет, затрудняются ответить 2 %. Интернет не ограждает подростков от негативной информации, которой 13 % учащихся интересовалось. Среднестатистический портрет подростка — школьника, который посещает социальные сети, выглядит так: пользуется Интернетом с целью поднять себе настроение, просто успокоиться, избавиться от скуки. Проводит за компьютером 2 часа в день, а по выходным до 8 часов. Скрывает от родителей своё увлечение, содержание переписки, страничку в сети. Раздражения и усталости не чувствуют, если долго не посещает социальную сеть. Ощущение недостатка времени, желание «посидеть» подольше в сети 50 % ответило — не испытывает и 50 % — испытывает.

Упрёки и запреты родителей на то количество времени, которое проводят подростки в сети большинство (75 %) слышат иногда. А 25 % опрошенных подростков утверждают, что родители никогда не ограничивали и не контролировали их деятельность в Интернете. Родители не видят большого вреда в постоянном общении своих детей в социальных сетях. Более 55 % опрошенных родителей не интересуются, с кем общается их ребёнок, какую информацию он ищет в социальных сетях, объясняя свою позицию чувством доверия к выбору и поведению своего ребёнка. Как видим, сами родители плохо информированы об опасностях информационного воздействия на психологическое и физическое здоровье подростка, формирования Интернет-зависимости. Присутствие социальных сетей в жизни современного подростка неизменная, признанная реальность. Она имеет, как всё, что создано руками человека, свою положительную и отрицательную сторону. Новые технологии рожают и новые болезни. Интернет-зависимость одна из них. А человек, имеющий пагубную привычку, нарушения поведения не яв-

ляется психологически здоровым, а значит, и счастливым. Комплексное решение рассмотренных задач информационной безопасности со стороны семьи и учебного заведения позволяет значительно уменьшить риски причинения различного рода ущербов (морального, материального, здоровью и др.) ребенку.

Правила работы в сети Интернет

- Не входите на незнакомые сайты.
- Если к вам по почте пришел файл Word или Excel, даже от знакомого лица, прежде чем открыть, обязательно проверьте его на вирусы.
- Если пришло незнакомое вложение, ни в коем случае не запускайте его, а лучше сразу удалите и очистите корзину.
- Никогда не посылайте никому свой пароль.
- Старайтесь использовать для паролей трудно запоминаемый набор цифр и букв.
- При общении в Интернет не указывать свои личные данные, а использовать псевдоним (ник)
- Без контроля взрослых ни в коем случае не встречаться с людьми, с которыми познакомились в сети Интернет.
- Если в сети необходимо пройти регистрацию, то должны сделать ее так, чтобы в ней не было указано никакой личной информации.
- В настоящее время существует множество программ, которые производят фильтрацию содержимого сайтов.
- Между членами семьи должны быть доверительные отношения, чтобы вместе просматривать содержимое сайтов. Не всей той информации, которая размещена в Интернете, можно верить.
- Не оставляйте без присмотра компьютер с важными сведениям на экране. Опасайтесь подглядывания через плечо.
- Не сохраняйте важные сведения на общедоступном компьютере.

Кодекс правил поведения в интернете

Не афишировать всем подряд свой возраст.

Маленький пользователь киберпространства Интернета нередко привлекает внимание мошенников, которые знают, что ребёнок более доверчив, легче идёт на контакт, не умеет распознавать обман.

Не указывать свой домашний адрес, не объявлять, когда родителей нет дома. Кому действительно надо — знают. Незнакомым сообщать такую информацию просто небезопасно.

Не давать свой номер телефона. Ни домашнего, ни мобильного. Опять таки, кому надо — знают. Не выкладывать в общий доступ свои фотографии и фотографии друзей. Есть риск того, что их могут использовать злоумышленники.

Не сообщать свои пароли никому.

Человек любого возраста имеет право на неприкосновенность личной информации. Никто (даже родители и учителя) не имеют право требовать пароли от тех или иных ресурсов, которыми пользуется ребёнок. Тем более незнакомцы.

Не верить всей и сразу информации, получаемой в киберпространстве. Исторически так сложилось, что «доверяй, но проверяй». Киберпространство — не

только кладезь полезной информации, но и помойка человечества, об этом надо помнить всегда.

Анализировать. Взвешивать. Думать. Не скачивать всё подряд. Это банально опасно. Вирус в скачанных файлах может нанести ощутимые «повреждения» компьютеру, а «негативная информация» в них же — ощутимый (не заметный) вред психике.

Не нарушать авторские права. Любая информация, которую мы нашли в киберпространстве, наверняка имеет автора. Правило простое: указать источник (автора) информации. Не удалишь из Интернета навсегда. Если раньше говорили, «что написано пером — не вырубишь и топором», то эта присказка на все 1000 % про современное киберпространство. Опубликовал — не удалишь навсегда никогда. Не оскорбляй. Современный Интернет очень агрессивен. В первую очередь потому, что большинство пользователей считает, что их поведение безнаказанно. Не уподобляйся им. Будь выше. Не бойся того, что происходит в Интернете. Самое просто и самое сложное правило. Незнание нередко порождает возбуждение и страх. Возбуждение нарастает. Страх порождает ещё больший страх. Не бойся, но и не доверяй сразу всему, что происходит в Интернете.

При соблюдении этих 11 правил киберсоциализация будет более безопасна.

Список источников:

1. Основные правила безопасности в интернете [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://user-life.ru/internet/osnovnye-pravila-bezopasnosti-v-internete.html> (25 марта 2019)
2. Как обманывают пользователей в социальных сетях [Электронный ресурс]. - Режим: <http://user-life.ru> (25 марта 2019)
3. Три правила безопасного пароля [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://hi-tech.mail.ru> (11 ноября 2018)
4. Проект «Мы в интернет-безопасности» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/112/28090/> (25 марта 2019)

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА ГУОР

Косова Е.В.

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

Главная цель современного образования – формирование у обучающихся умения учиться: ставить учебные цели, проектировать пути их реализации, оценивать свои достижения. Преподаватель должен организовать студентов на самостоятельное получение знаний, развитие умение и навыков, необходимых для получения выбранной ими специальности.

Одной из главных проблем в современном преподавании русского языка является проблема грамотности обучающихся, потому что неграмотное письмо прежде всего неправильное восприятие изучаемого материала. В этой связи

большое значение приобретает самостоятельная работа студентов, которая является одной из основных форм самообразования. Самостоятельная работа развивает общие и профессиональные компетенции, формирует навыки научного анализа и исследования, работы с учебником, первоисточником.

Главной целью для преподавателя русского языка является цель – научить студентов самостоятельно анализировать текст, а также создавать тексты, желательные связанные с будущей профессией. Именно с этих занятий студент должен вынести интерес к тексту, научиться понимать и воспринимать тексты, так как современный мир – это мир текстов.

Самостоятельная работа с текстом дает возможность будущим специалистам применять свои знания из области русского языка и литературы, ведет к умению вступать в диалог во время общения, поможет в создании собственных текстов, например, рецензии, публичного выступления.

Говоря об организации самостоятельной деятельности на уроках русского языка, можно привести следующие практические примеры.

При изучении темы «Публицистический стиль» обучающимся предлагается составить устное или письменное высказывание, связанное с будущей профессией. Работа организуется в микрогруппе, где каждый самостоятельно выполняет задание, а затем выносит свое задание на обсуждение в группе. Определяется режим работы, объем работы, критерии оценивания. Студенты готовят сообщения, затем выступления заслушиваются. Студенты других микрогрупп задают вопросы с выходом на дискуссию, делают дополнения, заслушивают ответы. Преподаватель или экспертная группа может дать рецензию выступлению, оценить деятельность студента и групп в целом по следующим критериям:

Качество выступлений: выразительность, лаконизм, четкость, логичность.

Умение: задать вопрос, делать дополнения, выход на дискуссию.

Этика ответа: умение слушать, аргументировать не подавляя других.

Используя данный вид работы преподаватель готовит специалиста, который умел бы работать по инструкции в коллективе с нестандартными ситуациями, принимать самостоятельные решения.

В качестве самостоятельной работы можно предложить студентам разные виды творческих, поисковых работ.

Например, при изучении раздела «Лексика фразеология» обучающимся предлагается

1) составить тематический словарь со словами *плавание, гимнаст, бег, футбол, велосипед*;

2) слова, записанные на доске распределить по видам спорта;

3) прокомментировать ход игры;

4) составить диалог, используя спортивную терминологию;

5) составить предложения с междометиями;

6) составить с терминами речевой этикет;

7) составить предложения с количественными числительными.

При изучении темы «Лигвостилистический анализ текста» можно использовать ситуативный метод. Текст разбивается на микротемы, которые распределяются между участниками внутри группы, каждый из которых выполняет конкретное задание в рамках общей групповой ситуации (например, один находит незна-

комые слова и дает им толкование, другой характеризует слова профессионализмы, третий находит средства выразительности и т.д.). По завершению работы создается один общий отчет, состоящий из нескольких частей, последовательно связанных друг с другом.

При изучении раздела «Морфология и орфография» можно предложить обучающимся схемы-опоры с заданиями и пропусками в предложениях. Например, изучая тему «Причастие» студентам предлагается схема-опора:

Причастие – особая форма глагола, значит:

I. Образуется от _____

II. Отвечает на вопросы: _____

III. Причастие совмещает признаки _____ и признаки _____, имеет морфологический признак _____, в предложении является _____

IV. Причастие зависит от _____ и обозначает _____

V. Могут добавит, что причастие образуется с помощью суффиксов _____

Анализируя примеры и заполняя пробелы в схеме, обучающийся составляет лингвистический текст по теме «Что такое причастие?», сверяет свой текст с материалом, данным в учебнике, исправляет недочеты, оценивает свою работу.

Учитывая индивидуальные особенности обучающихся можно дифференцировать самостоятельную работу. Например, при написании рецензии более подготовленным обучающимся можно предложить самим разработать схему ее написания, слабым – написать рецензию по образцу.

Исходным пунктом на уроках должно быть письмо. В качестве самостоятельной работы студентам предлагаются такие задания, как рефераты, мини-доклады, сообщения на темы, связанные с будущей профессией. Студенты с удовольствием работают со словарями, дополнительной литературой.

Развивая навыки самостоятельной работы обучающихся, преподаватель решает ряд воспитательных задач, осуществляет контроль знаний, умений, навыков по русскому языку, культуре речи, учит работать в команде. Будущий специалист учится анализировать и объективно оценивать свою работу и работу своих товарищей, видеть способы достижения результатов.

Следует отметить, что самостоятельная работа на уроках является эффективной формой учебной деятельности, реализует ее практическую направленность, способствует творческому развитию обучающихся, Обучающийся самостоятельно делает выводы из анализа лингвистического материала, обобщает учебный материал в виде правила или таблицы, выполняет упражнения поискового характера, самостоятельно получает новую информацию. Например, при изучении раздела «Морфология и орфография» студентам предлагаются задания, предполагающие анализ ошибочных интерпретаций и выявляющих проблему.

Задание 1. Каковы морфологические признаки слов *один, три, десять, тысяча, миллион*? К какой части речи они относятся? Почему возможны различные ответы на этот вопрос?

Задание 2. Найдите ошибочные примеры из упражнения текста. Докажите свою версию ответа.

Изучая раздел «Морфемика и словообразование» можно использовать задания, связанные с решением высокопроблемных задач.

Задание 1. Определите, с какими разделами науки о языке связан раздел «Состав слова»

Задание 2. Назовите самые трудные вопросы в изучении морфемного анализа слова. Выбор обоснуйте.

Задание 3. Сравните последовательность изучения морфем:

- *корень, окончание, приставка, суффикс;*

- *корень, приставка, суффикс. Окончание*

Какая из них вам кажется наиболее рациональной и почему?

Таким образом, активное участие студентов в процессе изучения темы морфемных и словообразовательных понятий делает его мотивированным и эффективным.

Умелая организация самостоятельной работы на уроках русского языка является средством борьбы за глубокие и прочные знания обучающегося, средством формирования у него активности и самостоятельности, как черт личности, развития их умственных способностей.

В процессе обучения студент должен достичь определенного достаточно высокого уровня самостоятельности, открывающего возможность справиться с разными заданиями, добыть или закрепить знания в процессе решения учебных задач, а знания, добытые собственными усилиями, сознательно усваиваются и осмысленнее применяются на практике.

Список источников:

1. Веткин Л.Г. Самостоятельная работа учащихся на уроке (лекция по педагогике для студентов университета). Издательство Саратовского университета, 1978. - 24с.
2. Ефремова О.Н. О методах организации самостоятельной работы студентов // Высшее образование в России. – 2011г. № 2. 149-153с.
3. Пидкасистый П.И. Самостоятельная деятельность обучающихся (дидактический анализ и структура воспроизведения и творчества). М.: «Педагогика», 1972. - 184 с.
4. Журнал «Русский язык и литература», М.: Аркти, - 2015. №8. 2-3с.

ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ БИНАРНОГО УРОКА ПО АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА

Павлова С.Е., Черкашина А.Г.

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

Анатомия и физиология человека – это биологические науки, которые как бы вытекают одна из другой. Анатомия – это наука о внешнем и внутреннем строении человеческого тела. Физиология – это наука о функциях, т. е. жизнедеятельности отдельных органов и всего организма в целом. Между строением органа и его функцией существует тесная взаимная связь, как между формой и содержанием.

Поэтому проведение интегрированного (бинарного) урока по этим двум дисциплинам очень актуально в современном образовании. Его актуальность продиктована новыми социальными запросами, предъявляемыми к образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Бинарный урок – это нетрадиционная форма обучения. Преимущества интегрированных уроков заключается в том, что они способствуют углублению и расширению межпредметных знаний, их систематизации и обобщению, а также формированию межпредметных учебно-познавательных умений.

Нами был разработан и проведен бинарный урок по дисциплинам ОП.01 Анатомия и ОП.02 Физиология с основами биохимии для студентов 3 курса на тему:

«Строение и функции дыхательной системы в процессе спортивной деятельности»

Цель урока: Обеспечить усвоение студентами функций дыхательной системы человека и значение дыхания для спортивной деятельности на основе полученных знаний по анатомии.

Задачи урока:

1)Образовательные:

- 1.Закрепить знания о строении органов дыхания.
- 2.Сформировать представления о функциях и значении дыхания для спортивной деятельности.
- 3.Формировать умение определять основные показатели дыхательной системы.

2)Развивающие:

1. Развивать умения устанавливать причинно-следственные связи между строением и функциями дыхательной системы.
2. Развивать умение выделять главное, ясно выражать свои мысли, решать творческие задачи.

3)Воспитательные:

- 1.Формировать понимание сущности и значимости своей будущей профессии.
- 2.Формировать ценностное отношение к здоровью человека.

3.Формировать навыки исследовательской деятельности, коммуникативные качества, умение работать в группе.

Тип урока: Комбинированный урок

Вид занятия: Интегрированный урок с применением словесных, наглядных и практических методов.

Межпредметные связи: Прослеживается связь темы урока с такими дисциплинами, как «Химия», «Гигиенические основы физической культуры и спорта», «Безопасность жизнедеятельности».

Оборудование: Таблицы, презентация, мультимедийное оборудование, фильм, спирометры, секундомеры.

Время и место проведения: ауд. 401.

Группа: 3Б

ПЛАН УРОКА:

Этапы урока	Содержание	Время	Примечания
I.Вводная часть	1. Организационный момент. Сообщение темы, цели и задач урока. Вступительное слово преподавателей. 2. Просмотр фильма «Дыхание» 3. Повторение предыдущего материала. Фронтальный опрос.	5 мин. 10 мин. 15 мин	Черкашина А.Г. Павлова С.Е. Вся группа. Павлова С.Е.
II. Основная часть: -изложение нового материала - формирование умений - проверка и оценка знаний и умений	План: 1. Значение дыхания 2. Регуляция дыхания. 3. Механизм вдоха и выдоха 4. Показатели внешнего дыхания 5.Дыхание при физической деятельности. Практическая работа в мини-группах: Определение частоты дыхания, ЖЕЛ и ЖП. Обсуждение результатов	30 мин. 20 мин.	Черкашина А.Г. Черкашина А.Г. Павлова С.Е.
III.Заключительная часть	1. Подведение итогов. 2. Выставление оценок. 3. Домашнее задание.	10 мин.	Павлова С.Е. Черкашина А.Г.

Ход урока:

I. Вводная часть:

1. Организационный момент. Сообщение цели и задач урока.
Вступительное слово преподавателей.
2. Просмотр фильма «Дыхание»
3. Повторение предыдущего материала по теме «Строение дыхательной системы»

Фронтальный опрос:

1. Какие органы составляют дыхательную систему?
2. Что является начальным этапом дыхательной системы?
3. Из чего состоит полость носа?
4. Почему важно дышать носом?
5. Куда поступает воздух из полости носа?
6. Как называются носоглоточные отверстия?
7. Из чего состоит гортань?
8. Как называется самый крупный хрящ гортани?
9. Каково строение трахеи и бронхов?
10. Почему различаются по длине правый и левый бронх?
11. Каково строение легких?
12. Что такое альвеолы?
13. Что такое ацинус?
14. Как называется наружная оболочка легких?

II. Основная часть.

Объяснение нового материала:

1. Значение дыхания:

Мы дышим ради получения энергии. Таким образом, кислород-основа жизнедеятельности организма. Без кислорода процесс превращения энергии останавливается и жизнь прекращается.[2]

2. Регуляция дыхания.

1) Нервная регуляция.

Дыхательный центр расположен в продолговатом мозге. Примерно каждые 4 секунды к дыхательным мышцам идут импульсы, поднимающие грудную клетку и опускающие диафрагму. Это приводит к вдоху.

2) Гуморальная регуляция.

Нейроны дыхательного центра чувствительны к концентрации диоксида углерода. Если в крови, омывающей дыхательный центр, избыток диоксида, то повышается возбудимость нейронов и дыхание становится частым и глубоким. Обратное действие при недостатке углекислого газа. [1]

3. Механизм вдоха и выдоха

Вдох начинается с соответствующего импульса из ЦНС и состоит в сокращении дыхательных мышц, благодаря чему расширяется грудная клетка и увеличивается ее полость. В результате давление альвеолярного воздуха уменьшается и становится меньше атмосферного, и поэтому в легкие начинает поступать наружный воздух

Выдох начинается с того момента, как только расслабляются по прекращении вдоха дыхательные мышцы, растянутые легкие, в силу присущей легочной ткани эластичности, начинают спадаться, вслед за ними уменьшается и грудная полость. При этом давление воздуха в альвеолах, повышаясь, снова достигает атмосферного, потом становится выше его и воздух начинает выходить наружу. [2]

4. Показатели внешнего дыхания.

1) *Жизненная ёмкость лёгких* – это тот объём воздуха, который человек может выдохнуть после глубокого вдоха. Он складывается из следующих величин:

а) *Дыхательный объём*. Среднее количество вдыхаемого и выдыхаемого воздуха при спокойном дыхании – около 500 мл.

б) *Резервный объём вдоха*. После спокойного вдоха, человек может дополнительно вдохнуть ещё 1500мл (резервный объём вдоха)

в) *Резервный объём выдоха*. После нормального выдоха можно ещё выдохнуть 1500 мл.

2) *Остаточный объём*. После первого вдоха при рождении и до смерти при любых условиях лёгкие полностью не освобождаются от воздуха. Этот объём = 1000 – 1500 мл.

3) *Мертвое пространство*. Воздух в воздухоносных путях в газообмене не участвует. Объём = 500 мл – 360 мл = 140 мл.[2]

5. Дыхание при физической деятельности

Во время физических нагрузок потребление кислорода значительно увеличивается. Это предъявляет повышенные требования к функции сердечнососудистой и дыхательной систем.

Под влиянием систематической спортивной деятельности увеличивается сила мускулатуры, осуществляющей дыхательные движения (диафрагмы, межреберных мышц), благодаря чему происходит необходимое для занятий спортом усиление дыхательных движений и, как следствие, увеличение вентиляции легких.

Под влиянием длительных регулярных занятий различными видами спорта, и в первую очередь такими, как гребля, плавание, бег, лыжи, бокс, спортивные игры, жизненная ёмкость лёгких увеличивается. Высокие спортивные результаты может иметь только тот, кто обладает мощным дыхательным аппаратом.[3]

Практическая работа в группах. Определение частоты дыхания, ЖЕЛ (жизненную ёмкость лёгких) и ЖП (жизненный показатель).

Задачи: Сформировать навыки проведения и оценки простых функциональных проб дыхательной системы.

III. Заключительная часть

1) Подведение итогов.

2) Выставление оценок.

3) Домашнее задание: составление таблицы с описанием этапов дыхания.

Выводы:

При проведении бинарного (интегрированного) урока мы убедились в его эффективности и целесообразности. Данная форма проведения учебного занятия дает возможность повторить уже подзабытый материал, связать его с вновь изучаемым материалом, усилить междисциплинарные связи, повысить мотивацию обучения.

Объединение усилий двух педагогов способствует усилению управления процессом познавательной и практической деятельности и позволяет на высоком уровне вести профессиональное обучение.

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. Ершов Ю.А. Общая биохимия и спорт [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ершов Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2013.— 368 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/13096>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю [ГРИФ]
3. Савченков Ю.И. Возрастная физиология. Физиологические особенности детей и подростков [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Савченков Ю.И., Солдатова О.Г., Шилов С.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Владос, 2013.— 143 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14167>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ФГБУ ПОО ГУОР Г. ИРКУТСКА

Рабинович Я.В.

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

Преподаватель специально-теоретических дисциплин

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

В педагогической деятельности, как нигде, необходима заинтересованность в профессии. Ведь от мотивации зависит уровень квалификации, а уже от уровня квалификации самого педагога зависит благополучие других людей, особенно это влияет на осознание этими людьми себя в обществе, ориентирует их. И чтобы эффективно справляться с поставленными педагогу задачами, ему, прежде всего, нужно быть ориентированным на собственную деятельность, ему нужна яркая профессиональная направленность.

Профессиональная направленность – это относительно устойчивое образование личности, которое входит в структуру ее общей направленности и представляет собой систему профессиональных потребностей и мотивов, ценностных ори-

ентаций и воплощается в профессиональных представлениях, намерениях, целях, установках и активности учащихся по их достижению [1].

Становление и изучение профессиональной направленности осуществляется поэтапно, в соответствии с этапами профессионального становления личности: на этапе профессионального самоопределения, в процессе профессионального обучения, в профессиональной деятельности специалиста.

Изучение профессиональной направленности личности на разных этапах ее формирования определяет специфику подхода к ее характеристике: при изучении профессиональной направленности учащихся ссузов, она рассматривается как стремление овладеть профессией, как характеристика психологической готовности к профессиональной деятельности; при исследовании профессиональной направленности в трудовой деятельности специалиста она определяется как психологическая детерминанта результативности этой деятельности [2].

Профессиональная направленность личности – это, прежде всего, одна из разновидностей общей направленности личности. В тоже время профессиональная направленность обладает своей спецификой, особым содержанием и характеристиками.

По мнению А.К. Марковой, профессиональная направленность является интегративной характеристикой мотивации профессиональной деятельности, определяемой также всеми побуждениями в мотивационной сфере и выражающейся в интересах, отношениях, целенаправленных усилиях и т.д. [4].

Э.Ф. Зеер, рассматривая структуру личности как субъекта профессиональной деятельности, определяет направленность как систему доминирующих потребностей и мотивов. Он выделяет следующие компоненты профессиональной направленности: мотивы (намерения, интересы, склонности, идеалы), ценностные ориентации (смысл труда, заработная плата, благосостояние, квалификация, карьера, социальное положение и др.), профессиональная позиция (отношение к профессии, установки, ожидания и готовность к профессиональному развитию), социально-профессиональный статус [2].

Н.К. Котиленков рассматривает профессиональную направленность как специфическую форму направленности личности, выражающуюся в избирательном отношении к профессии, обусловленной ее индивидуальными особенностями, знаниями и формирующейся в процессе жизнедеятельности [3].

А.А. Бодалев, В.И. Жуков, Л.Г. Лаптев, В.А. Сластенин в структуру профессиональной направленности включают следующие компоненты: внутренние ресурсы и состояние человека (психическое состояние здоровья, внутренние информационно-энергетические ресурсы, физическое состояние здоровья), способности (творческие, специальные, общие способности), потребности (духовные, материальные, побуждения к профессионально-творческой деятельности), взгляды и убеждения, интересы и склонности, влечения и желания, цели и установки. А также творческую активность, самоопределение, самоорганизацию, самовыражение, саморегуляцию и саморазвитие [1].

Вопросы личностного развития студента и формирования его готовности к будущей профессиональной деятельности являются ключевыми в теории и практике со-

вершенствования работы современного среднего специального учебного заведения. Это обусловлено тем, что именно в ходе этапа первичного освоения профессии осуществляется процесс самоопределения, формирования мировоззрения, к тому же осваиваются индивидуализированные приемы и способы деятельности, поведения и общения. Следовательно, все более актуальной становится проблема выявления взаимосвязи и взаимообусловленности двух компонентов: профессиональной направленности и жизненной ориентаций студентов.

Проблема профессионализма особенно актуальна в сфере педагогики, так как от уровня квалификации самого педагога зависит благополучие других людей, особенно это влияет на осознание этими людьми себя в обществе.

На пути овладения необходимыми для студента компетенциями встречаются этапы различного характера, которые более конкретно характеризуют его профессиональную направленность. На данных этапах нередко возникают трудности в осознании студентом своей профессиональной принадлежности. В связи с этим есть необходимость исследовать особенности профессиональной направленности.

Для выявления особенностей профессиональной направленности студентов 2 курса ГУОР г. Иркутска была разработана методика исследования, которая проводилась в три этапа.

Первый этап включал в себя определение предрасположенностей к различным сферам профессиональной деятельности: сфера искусства, сфера технических интересов, сфера работы с людьми, сфера умственного труда, сфера физического труда, сфера материальных интересов (методика Л.А. Йовайши). Результаты, полученные в ходе тестирования, представлены на рисунке 1.

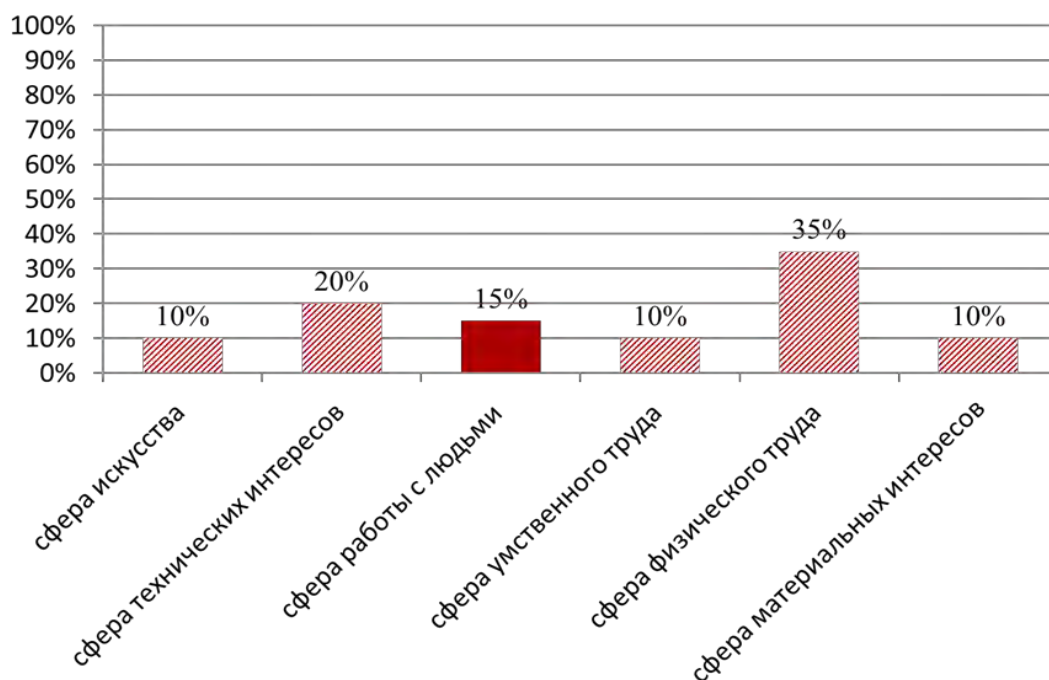


Рис. 1. Показатели предрасположенности к сферам профессиональной деятельности студентов ГУОР г. Иркутска

Как видно из рисунка 1, интересующая нас сфера работы с людьми находится на низком уровне (15%) и сильно уступает сфере физического труда (35%), что позволяет сформулировать вывод о том, что студенты проявляют свои ценности в моторной активности, то есть среди них преобладает соматический тип, нежели социально-коммуникативный, который в большей степени необходим для педагога.

Такие различия в показателях можно объяснить спецификой ГУОР г. Иркутска, что уже говорит об определенном уровне сформированной профессиональной направленности в сфере физического труда.

Второй этап исследования был направлен на выделение ведущего типа мотивации: внутренние индивидуальные и социальные мотивы выбора профессии, а также внешние положительные и отрицательные мотивы выбора профессии (тестовый опросник Р.В. Овчаровой).

Проведя тест Р.В. Овчаровой, определяющий ведущий тип мотивации, мы выделили преобладающие типы мотивации и получили следующие результаты, представленные на рисунке 2.

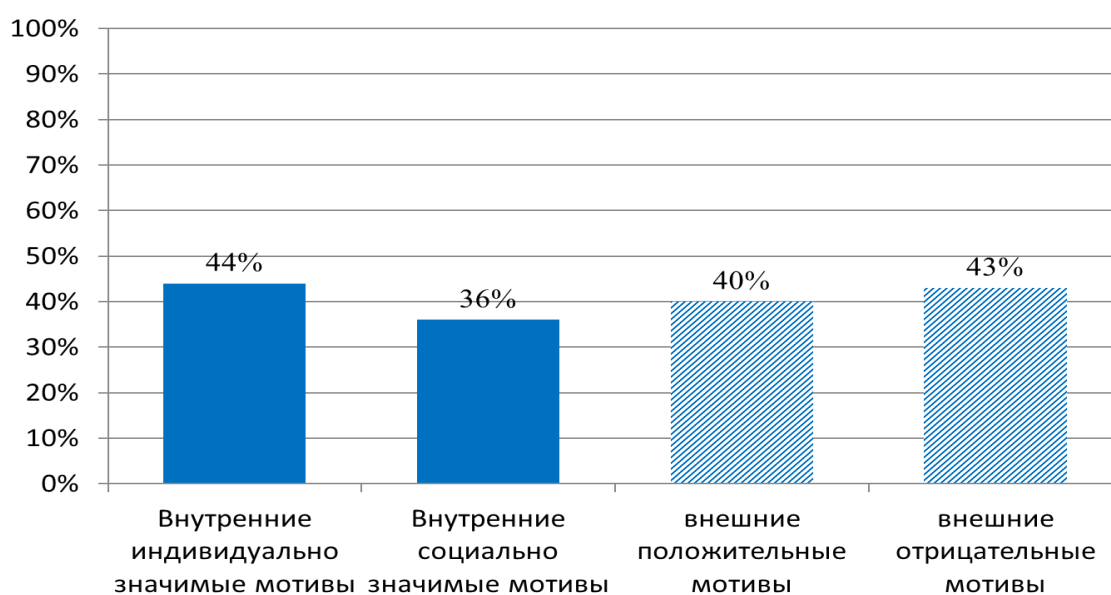


Рис. 2. Показатели преобладающих мотивов выбора профессии студентов ГУОР г. Иркутска

Из рисунка 2 видно недостаточно развитую внутреннюю (44%) и внешнюю мотивацию (37%). Что свидетельствует об общей немотивированности студентов.

На рисунке 2 выделены внутренние мотивы, так как именно они связаны с профессиональными качествами личности педагога. Внутренние мотивы выбора профессии – это общественная и личная значимость той самой профессии; удовлетворение, которое она приносит; возможность общения, руководства другими

людьми. Внутренняя мотивация возникает из потребностей самого человека, поэтому на ее основе человек трудится с удовольствием, без внешнего давления.

Третий этап экспериментального исследования был направлен на выявление мотивов учебной деятельности студентов. В него входило определение интересующих студента сторон в образовательном процессе, а именно: общесоциальные мотивы, научно-познавательные мотивы, профессиональные мотивы, утилитарные мотивы, а также рассматривались стороны затрагивающие социальную идентификацию и самоутверждение (методика М.Г. Давлетшина).

Проведя диагностическую методику «Изучение мотивов учебной деятельности» М.Г. Давлетшина, мы определили преобладающие мотивы в учебной деятельности студентов ГУОР г. Иркутска и получили следующие результаты, представленные на рисунке 3.

На рисунке 3 показано сильное отставание профессиональных мотивов (57%) относительно почти всех других мотивов: общесоциальных (75%), научно-познавательных (76%), мотивов самоутверждения (66%) и утилитарных мотивов (60%), что в свою очередь является критичным для студентов ГУОР г. Иркутска. Ведь именно профессиональные мотивы в учебной деятельности студентов рассматриваются как основа профессиональной подготовки.

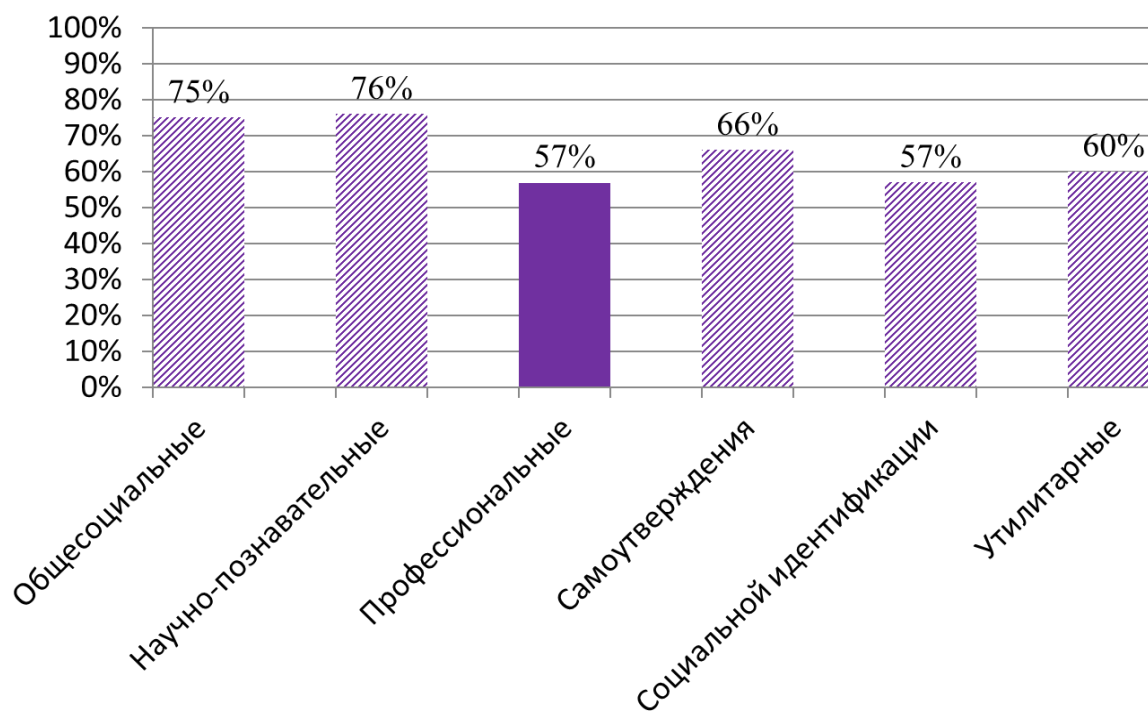


Рис. 3. Показатели преобладающих мотивов в учебной деятельности студентов ГУОР г. Иркутска

Проведя диагностические процедуры, мы выявили следующие особенности профессиональной направленности личности студентов ГУОР г. Иркутска:

1. Яркая предрасположенность к сфере физического труда в связи со спецификой об-

разовательного учреждения;

2. Высокая способность к развитию профессиональной направленности;
3. Недостаточная ориентация в интеллектуальной и социальной сферах;
4. Низкий интерес к профессиональным аспектам деятельности.

Также, исходя из результатов проведенных нами диагностических процедур, мы смогли наблюдать недостаточно развитый уровень профессиональной направленности и выделили определенные для профессиональной направленности личности критерии:

- уровень профессиональных интересов в учебной деятельности;
- развитие внутренних индивидуально значимых мотивов выбора профессии;
- развитие внутренних социально значимых мотивов выбора профессии;
- предрасположенности личности к сферам профессиональной деятельности.

Полученные нами результаты позволяют прийти к выводу о необходимости развития профессиональной направленности студентов ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска. Считаем необходимым включить в учебный процесс дополнительную, узконаправленную дисциплину, которая будет способствовать осознанию будущими педагогами по физической культуре и спорту собственной профессиональной деятельности, отношений, поведения, оказывающих существенное влияние на успешность развития личности воспитанника, оптимизацией аффективного личностного аспекта человека, его поведения.

Список источников:

1. Бодалев, А.А. Психология и педагогика. Учебное пособие / А.А. Бодалев, В.И. Жуков, Л.Г. Лаптев, В.А. Слостенин. - М., 2012. – 583 с.
2. Зеер, Э.Ф. Педагогическая диагностика личности учащегося СПТУ / Э.Ф. Зеер, Г.А. Карпова. - Свердловск, 1989. – 88 с.
3. Котиленков, Н.К. Межпредметные связи в обучении как средство совершенствования профессионально-педагогической подготовки учителя / Н.К. Котиленков. - Смоленск, 2012. – 52 с.
4. Маркова, А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – Екатеринбург, 2013. – 100 с.

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рыбалко М.В., Писаренко С.Н.

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

Преподаватели практических дисциплин

В современных динамичных условиях жизни значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость - способностью че-

ловека быстро целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях [1]. Основой ловкости являются координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы.

Первая группа. Способности точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности) [1].

Поскольку у студентов специальности физическая культура часто возникает необходимость поддерживать высокий объем двигательной активности на старших курсах, то мы задались целью воспитания координационных способностей третьей группы на занятиях по физической культуре у студентов первого курса, чтобы подготовить их к дальнейшим нагрузкам во время практических занятий по предметам легкая атлетика, лыжная подготовка, баскетбол, волейбол, футбол, плавание. Способность выполнять различные двигательные действия без излишнего мышечного напряжения также предотвращает процент травматизм во время практических занятий по физической культуре.

Цель исследования: разработка комплекса упражнений, направленного на воспитание координационных способностей студентов первого курса на занятиях физической культуры.

Объект исследования: учебный процесс студентов первого курса на занятиях по физической культуре.

Предмет исследования: комплекс упражнений, направленный на воспитание координационных способностей у студентов первого курса во время занятий по физической культуре.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что регулярное использование разработанного нами комплекса упражнений с использованием «лестницы скорости», во время занятий по физической культуре среди студентов первого курса будет способствовать воспитанию координационных способностей.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Разработать комплекс упражнений с использованием «лестницы скорости» для студентов первого курса, направленный на воспитание координационных способностей.
3. Выявить эффективность занятий с помощью комплекса упражнений с использованием «лестницы скорости» на воспитание координационных способностей.

Исследование проводится на базе Государственного училища (колледжа) олимпийского резерва г. Иркутска. В исследовании принимают участие 46 студентов первого курса групп направления «Физическая культура» в возрасте 16-17 лет, которые поделены на две группы контрольную и экспериментальную по 23 человека в каждой. Комплектация групп предусматривает относительно равное распределение занимающихся, по своей физической и функциональной подготовленности. Контрольная группа занимается по программе «ОУД.06. Физическая культура» с выполнением стандартных упражнений на координацию (челночный бег, кувырки и пр.). Экспериментальная группа занимается по программе «ОУД.06. Физическая культура» с регулярным выполнением разработанного нами комплекса упражнений на воспитание координационных способностей с использованием «лестницы скорости». В настоящий момент исследование находится на начальном этапе эксперимента.

В начале исследования были проведены тесты на координацию в контрольной и экспериментальной группе и зафиксированы результаты.

Проводимые тесты:

1. Тест: челночный бег 3*10м
2. Тест: кувырки вперед за 30сек.
3. Тест: кувырки назад за 30сек.

В конце эксперимента также планируется проведение вышеуказанных тестов с фиксированием и анализом результатов и динамики изменений.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности занимающихся к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) [2].

Приведем некоторые примеры упражнений из комплекса на воспитание координационных способностей у контрольной группы:

1. Упражнение «кувырок вперед».
2. Упражнение «прыжки через гимнастическую скамейку» (5м).
3. Упражнение «ведение теннисного мяча змейкой».
4. Упражнение «челночный бег 3*10м».
5. Упражнение «кувырок через правое плечо».
6. Упражнение «кувырок через левое плечо».
7. Упражнение «прыжки через барьер с выбрасыванием набивного мяча вверх» (барьер 30см).
8. Упражнение «кувырок назад через прямые руки с выходом в стойку на ногах».

Также приводим пример некоторых упражнений комплекса на воспитание координационных способностей с использованием «лестницы скорости» в экспериментальной группе:

1. Упражнение «боковая разножка на лестнице скорости» с попаданием в каждую секцию.
2. Упражнение «прямая разножка с продвижением по лестнице скорости» с попаданием в каждую секцию.
3. Упражнение «прыжки на двух ногах со скручиванием корпуса на лестнице скорости» с попаданием в каждую секцию.
4. Упражнение «прыжки на двух ногах с разворотом на 180 градусов на лестнице скорости» с попаданием в каждую секцию.
5. Упражнение «прыжки со скрещиванием ног на лестнице скорости» с попаданием попеременно в секцию, вне секции.
6. Упражнение «прыжки зигзагом на одной ноге (правая/ левая) на лестнице скорости» с попаданием в секции по схеме зигзага.
7. Упражнение «прыжки на двух ногах в разноименные секции лестницы скорости по схеме квадратов.
8. Упражнение «челночный бег на лестнице скорости с продвижением по лестнице скорости на длину трех секций».

Все упражнения разработанного нами комплекса с использованием «лестницы скорости» выполняются без ускорений, как при выполнении упражнений на воспитание скоростных способностей при использовании этого инвентаря. Длина лестницы скорости должна составлять 15-20 метров.

В ходе эксперимента комплекс упражнений выполняется круговым методом серийными подходами. Количество подходов в начале эксперимента: два с увеличением до восьми. Дозировка серий выполнения комплекса упражнений: от двух до пяти.

Разработанный нами экспериментальный комплекс упражнений на воспитание координационных способностей с использованием «лестницы скорости» может быть применен учителями, преподавателями, тренерами в качестве рекомендуемого занимающимся комплекса по развитию координации, так и для применения на практических и тренировочных занятиях. Собранный теоретический и практический материал может быть использован в виде методических рекомендаций.

Список источников:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. - М.: Альфа-М, 2003. – 418 с.
2. Лях, В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей в циклических локомоциях и спортивно-игровых двигательных действиях / В.И. Лях // Проблемы спортивной тренировки. – Вильнюс, 1984. – С. 174-175.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Черентаева Я. А., Малов В.Н.

*Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»
Должность - преподаватели по лыжам*

Современный этап развития общества предъявляет высокие требования к подготовке специалистов в области физической культуры, поскольку от них во многом зависит физическое, психологическое и духовное здоровье детей и подростков. Результатом освоения программы специалистов среднего звена, является не только усвоение студентами суммы знаний, умений, навыков, но и формирование общих и профессиональных компетенций [3].

Будущий специалист (тренер, учитель) при работе с детскими коллективами, должен обладать большими знаниями не только по специальным вопросам (методике учебно-тренировочного процесса, тактике ведения соревновательной борьбы, подбору и подготовке спортивного инвентаря и т. д.), но и быть воспитателем, формировать у своих учеников нравственные, волевые качества [2]. Для достижения этой цели при изучении профессионального модуля «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки – лыжи» особое внимание уделяется вопросам истории лыжного спорта, этапам его развития и олимпийского движения. Это способствует воспитанию у обучающихся чувства гордости за Родину, российский народ и историю России, мотивирует их к занятию спортом и достижению высокого спортивного мастерства в результате многолетней тренировки.

Для изучения и систематизации знаний по теме «Олимпийские виды лыжного спорта» нами был разработан урок с применением элементов проблемно-развивающих образовательных технологий в рамках контекстно-проективного обучения.

План – конспект урока

МДК 02.01. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки – лыжи.

Тема: «Олимпийские виды лыжного спорта»

Цель урока: расширить кругозор обучающихся новыми знаниями о олимпийских видах лыжного спорта, пробудить к творческому поиску, научить анализировать и обрабатывать получаемую информацию.

Задачи:

образовательная:

- 1) сформировать у студентов знания о видах лыжного спорта;
- 2) ознакомить обучающихся с возникновением и этапами развития олимпийских видов лыжного спорта, выдающимися спортсменами.

развивающая:

1) развивать коммуникативные способности личности, интерес к учению, умение самостоятельно находить решения учебных задач;

2) формировать умения выделять главное, вести конспект, умения работать в группах.

воспитательная:

1) воспитывать чувство гордости за отечественных спортсменов;

2) воспитывать чувство коллективизма, ответственности.

Оборудование: план-конспект, мультимедийное оборудование, индивидуальная карта студента.

Тип урока: комбинированный урок с применением элементов проблемно-развивающих образовательных технологий в рамках контекстно-проективного обучения.

Методы:

1) комплексно-проективного обучения;

2) комплексный подход к обучению;

3) проблемно-поисковый.

План урока:

Часть урока	Ход урока	Время
I. Вводная	1. Организационный момент.	1
	2. Обеспечение мотивации и принятие студентами учебно-познавательной цели. Для определения темы урока, студентам необходимо ответить на вопросы преподавателя.	9
II. Основная	3. Выступление докладчиков. Олимпийские виды лыжного спорта: 1) лыжные гонки 2) биатлон 3) прыжки на лыжах с трамплина 4) лыжное двоеборье 5) горнолыжный спорт 6) фристайл 7) сноубординг Деятельность студента: во время выступления докладчиков, студентам необходимо письменно восполнить недостающую информацию в индивидуальной карте. По окончании занятия, индивидуальная карта сдаётся преподавателю для оценивания (приложение 1-8)	60
	4. Викторина «Своя игра». Закрепление полученных знаний через игру-викторину. Все присутствующие разбиваются на команды. Игроки отвечают на вопросы из пройденного на занятии материала. Каждый вопрос имеет свою стоимость. Если команда дает верный ответ, сумма переходит к ним на счет, если ошибается — очки снимаются. Команда, набравшая большее количество очков, объявляется победителем.	15
III. Заключительная	5. Подведение итогов работы, сообщение домашнего задания.	5
	Итого:	90

Знания являются одним из факторов, определяющих возможности учителя в его педагогической деятельности. Ученики простят своим учителям и строгость, и сухость, и даже придирчивость, но не простят плохого знания своего дела [1].

Список источников:

1. Неверкович С.Д. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие / С.Д. Неверкович, Т.В. Аронова, А.Р. Баймурзин. - М.: Академия, 2010 - 336 с.
2. Сверчков А.В. Теоретическая и практическая готовность будущих спортивных педагогов к профессиональной деятельности / А.В. Сверчков // Актуальные проблемы непрерывного профессионального образования: сб. науч. тр. - Тольятти: ТГУ, 2010. - С. 294-300.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура: приказ Минобрнауки России от 11 августа 2014 г. № 976.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О МЕТОДАХ ФИЗИОТЕРАПИИ СРЕДСТВАМИ ИНТЕГРАЦИИ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ

Юрьева А.А., Гаевская С.Ю.

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

Преподаватель медико-биологических дисциплин, преподаватель физики

На сегодняшний день достаточно остро стоит вопрос об интеграции знаний, умений и навыков в системе образования для подготовки квалифицированных специалистов. В качестве одного из вариантов решения этого вопроса можно предложить использование в образовательном процессе проведения интегрированных (бинарных) занятий. Форма бинарного занятия является нетрадиционной формой обучения и отличается тем, что преподаватели разных дисциплин (направлений) одновременно проводят занятие по какой-либо теме. Такая интеграция нацелена на углубление и расширение междисциплинарных связей, формирование целостной картины, формирование межпредметных учебно-познавательных умений. Данный вид занятия имеет ряд преимуществ: позволяет посмотреть проблематику с нескольких сторон, развивает коммуникативные компетенции, общеучебные и метапредметные умения, снимает перегрузку, помогает разнообразить занятие.

На базе училища (колледжа) олимпийского резерва г. Иркутска был разработан и проведен бинарный урок по МДК 02.05 Основы реабилитации в спорте и ОУД. 08 Физика для студентов 2 курса на тему «Основы физиотерапии». Приведем методическую разработку урока

Цель урока: сформировать представления о методах физиотерапии.

Задачи урока:

Образовательная:

- обеспечить освоение простейших методов физиотерапии, представление о работе приборов: миостимулятор beurer для пресса, аппарат ДЕ-212 КАРАТ для дарсонвализации, небулайзер для ингаляции, проектор инфракрасных лучей НМ-200;

- углубить знания о физических принципах работы физиотерапевтических приборов;

- сформировать представление о методах физиотерапии как интеграции наук (биология, химия, физика, основы реабилитации в спорте, основы безопасности жизнедеятельности).

Развивающая:

- развивать умения анализировать, обобщать информацию, делать выводы. *Воспитательная:*

- содействовать повышению мотивации к изучению естественных наук;

- воспитывать умение критически оценивать явления жизнедеятельности, ценностное отношение к своему здоровью.

Тип урока: урок усвоения новых знаний

Вид урока: бинарный урок

Методы проведения урока: информационный, проблемный

Межпредметные связи: прослеживается связь темы урока с биологией, химией, основами безопасности жизнедеятельности

Оборудование: мультимедийное, приборы: миостимулятор beurer для пресса, аппарат ДЕ-212 КАРАТ для дарсонвализации, небулайзер для ингаляции, проектор инфракрасных лучей НМ-200.

План урока

Структура урока	Деятельность преподавателя	Деятельность студента	Время
Организационный момент	Сообщает тему, цель, задачи, план деятельности; выдвигает проблему; сообщает критерии оценки работы на занятии	Записывают в тетради тему, слушают преподавателя	5 мин
Основная часть: - актуализация знаний; - изложение новых знаний; - закрепление знаний;	Организует просмотр видеоролика; проверяет усвоенные ранее знания (опорные знания) в форме фронтального опроса; излагает новые знания, используя наглядные пособия; организует выполнение практической работы в микрогруппах	Просматривают видеоролик;	10 мин
		отвечают на заданные вопросы;	5 мин
		слушают, делают записи в тетради; выполняют задания-исследования	25 мин 30 мин
Подведение итогов. Рефлексия.	Организует представление выводов по практической работе, подводит общие итоги урока	Представляют выводы на обсуждение группы, участвуют в обсуждении итогов работы, делятся впечатлениями	15 мин

Ход урока

1. Организационный момент.

Сообщение цели и задач урока, плана работы

Сообщение проблемы урока:

Помимо выполнения трудовых и бытовых обязанностей спортсмен должен выдерживать большие физические нагрузки современного спорта, предъявляющие огромные требования к стабильности суставов, к силе мышц, к здоровью в целом. Это значит, что имеется существенное различие между понятиями «Здоров» для обычного человека и для спортсмена.

Эффективна ли физиотерапия в проблемах здоровья?

Просмотр видеоролика о методах физиотерапии (обзор методов)

Вопрос: О каких методах физиотерапии шла речь в видеоролике?

Для того, чтобы рассмотреть основные методы физиотерапии, приборы, которые используются в этих методах, необходимо будет рассмотреть явления, которые лежат в основе этих методов. Для этого необходимо вспомнить то, что изучили на 1 курсе, в рамках учебных дисциплин физика, химия, биология.

2. Актуализация знаний. Фронтальный опрос.

- Что такое физраствор с точки зрения химии?

- Что такое электрический ток?

- Что такое магнитное поле?

- Какие виды электромагнитных излучений вы знаете и где мы их встречаем в жизни?

- Какие агрегатные состояния вещества вы знаете?

- Что такое температура?

- Что такое диффузия?

3. Объяснение нового материала:

- общее представление о физиотерапии;

В последние годы все большее распространение в лечении приобретают немедикаментозные методы, среди которых ведущее место занимают естественные физические факторы, поскольку они в отличие от фармакологических средств не вызывают побочных токсических и аллергических явлений.

Физиотерапия — применение физических факторов с лечебной и профилактической целью.

- методы, основанные на использовании электрических полей (электрофарез, дарсонвализация, ток высокой частоты УВЧ);

- методы, основанные на использовании магнитных полей (низкочастотная, высокочастотная и лазерная магнитотерапия);

- методы, основанные на механических колебаниях (ультразвук, вибротерапия);

- методы, основанные на излучениях (ультрафиолет, инфракрасное, лазерное) – фототерапия;

- методы, основанные на свойствах жидкости (давление и температура, испарение, диффузия).

4. Первичное закрепление знаний. Заполнить таблицу на соответствие (предлагается студентам индивидуально).

5. Практическая работа. Выполняется студентами в микрогруппах, включает работу с приборами: миостимулятор beurer для пресса, аппарат ДЕ-212 КАРАТ для дарсонвализации, небулайзер для ингаляции, проектор инфракрасных лучей НМ-200.

6. Подведение итогов. Итоги подводятся по активности работы, правильности ответов, грамотным выводам.

7. Рефлексия:

- Что важное вы узнали на занятии?
- Как вы оцениваете свою деятельность на уроке?

Домашнее задание:

Выучить определения, прочитав учебник Попова С.Н. «Физическая реабилитация» с. 76-80, устно ответить на вопросы после темы.

Опыт проведения бинарного урока показал его эффективность и целесообразность в учебном процессе. Данная форма занятия позволяет усилить междисциплинарные связи, повысить мотивацию обучения, расширить сферу получаемых знаний. Это происходит благодаря усилиям двух педагогов, которые управляют процессом практической и познавательной деятельности. Вспомнив физические явления, обучающиеся без труда разобрали принцип работы физиотерапевтических приборов и оздоровительный эффект, оказываемый на организм человека.

Бинарный урок дает возможность познакомить обучающихся с достаточно большим по объему материалом за небольшой промежуток времени, дает возможность взглянуть на привычные объекты и явления с совершенно новой, необычной стороны, систематизировать знания и получить практический опыт по его применению.

Список источников:

1. Генденштейн, Л.Э. Физика: учебник для 10, 11 классов/ Л.Э. Генденштейн, Ю.И. Дик. – М.: Мнемозина, 2014.- 384 с.:ил.
2. Попов, С.Н. Физическая реабилитация: учебник для студентов ВУЗов/ С. Н. Попов. Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2016.-608 с.
3. Техника и методики физиотерапевтических процедур (справочник) / под ред. В.М. Боголюбова.-М.: Губернская медицина, 2015. – 402 с.
4. Физиотерапия. Универсальная медицинская энциклопедия / В.С. Улащик. – Минск: Книжный дом, 2008. – 636 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Антипина Е.Ю.

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

На этапе спортивной специализации одной из основных задач является повышения уровня общих и специальных физических качеств, в частности силовых. На основе федерального стандарта [2] спортивной подготовки по виду спорта волейбол мышечная сила оказывает среднее влияние на результативность игроков, но в сочетании со скоростью – является первостепенной.

Значительное место в системе физической подготовки юных волейболистов должно быть отведено воспитанию мышечной силы. Рост силы у юных волейболистов протекает не равномерно – скачкообразно и наиболее благоприятный период для её воспитания является возраст 14-15 лет.

Характерной особенностью силовой подготовки является то, что силовые качества должны развиваться в тесном комплексе между собой и другими физическими качествами. В этом возрасте наиболее эффективными упражнениями для воспитания силы у юных волейболистов являются динамические упражнения с отягощениями малого и среднего веса. При приседаниях могут применяться упражнения с отягощениями относительно небольшого веса (до 50% от собственного веса). В занятия включаются элементы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.д., упражнения на гимнастических снарядах (отжимание на брусьях, махи и т.д. подтягивание, подъемы, качи на перекладине и кольцах), всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности [1].

Если для юношей среднего возраста основной задачей является воспитание мышечной силы в целом, без особого акцента на воспитание силы тех мышечных групп, которые несут основную нагрузку во время игры и при выполнении технических приемов, то в занятиях со старшими юношами все большее внимание должно уделяться силе именно тех групп мышц, которые являются основными. При подборе упражнений необходимо учитывать «структурное соответствие» силовых упражнений техническому приему игры или его элементу. Следует в первую очередь обращать внимание на подбор средств, адекватных приемам игры или отдельным элементам по режиму работы мышц в условиях тренировки (приседание с отягощением должно быть не полным, а до угла сгибания в коленях 90-120° с последующим выпрыгиванием и т.д.).

Значительное место при воспитании мышечной силы в занятиях с юношами должно отводиться методу повторного выполнения силового упражнения с отягощениями среднего веса.

При воспитании силы юных волейболистов рекомендуется применять методы:

1. повторных усилий,
2. сопряженный,
3. круговой тренировки.

Современная силовая подготовка волейбольных резервов должна осуществляться на основе следующих основных методических положений:

1. строгая преемственность задач, средств и методов силовой тренировки юношей и девушек на всех этапах подготовки.

2. научно-обоснованное распределение объема и интенсивности нагрузки с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста.

3. возрастание объема средств общей и специальной силовой подготовки (с максимумом в группах спортивного совершенствования), соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем специальной силовой подготовки по отношению к общей.

4. строгое соблюдение принципа постепенности применения упражнений, направленных на развитие силы в процессе многолетней тренировки юных волейболистов [3].

Отдельное место в системе тренировки волейболистов занимает скоростная сила. Скоростная сила – это способность нервно-мышечной системы к мобилизации для достижения высоких показателей силы в максимально короткое время. Скоростную силу следует дифференцировать в зависимости от величины проявления силы в двигательных действиях, предъявляющих различные требования к скоростно-силовым возможностям игрока. Скоростную силу, проявляемую в условиях достаточно больших сопротивлений (перемещение, прыжки для выполнения подач, нападающих ударов и блока), принято определять, как взрывную силу. Во всех проявлениях взрывной силы особое место занимает прыгучесть.

Прыгучесть – способность волейболиста прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования и вторых передач. Для появления прыгучести необходима «взрывная» сила, проявление которой зависит от развития силы определенных мышечных групп и скорости сокращения мышечных волокон. Основными средствами развития прыгучести волейболистов являются прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов.

Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отды-

ха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре. Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Список источников:

1. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под ред. В. В. Рыцарев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — 978-5-9906734-7-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / Министерство спорта Российской Федерации. — М.: Советский спорта, 2014. — 24 с.
3. Фомин Е.В. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. — Методические рекомендации / Е.В. Фомин. — М.: ВФВ, 2011. — Вып. №7. — 23 с.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ ПРИ РОЗЫГРЫШЕ СТАНДАРТНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ

Бутырин В.В.

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

На современном этапе развития футбола наблюдается тенденция опережающего роста защитных действий по сравнению с действиями в атаке. Это касается всех видов атакующих действий. Наиболее острой является проблема повышения качества и результативности розыгрыша стандартных положений. Учитывая то, что в современном футболе значительно возросло количество опасных моментов завершения атаки, проблема повышения эффективности розыгрыша наигранных комбинаций со стандартных положений несомненно имеет первостепенную важность.

Основная причина низкой результативности действий футболистов при розыгрыше стандартных положений заключается в нерациональных технико-тактических действиях игроков в атаке, использовании несоответствующих возросшему защитному потенциалу футболистов, расстановок нападающих

игроков при розыгрыше.

В современном футболе проблема розыгрыша наигранных комбинаций со стандартных положений изучена недостаточно: не выявлены лимитирующие особенности, ограничивающие эффективность действий футболистов, не установлены критерии, определяющие успешность розыгрыша стандартных положений в атаке. Возникло противоречие между современным состоянием методики совершенствования технико-тактических действий футболистов при розыгрыше стандартных положений и необходимостью повышения результативности этих действий в условиях соревновательной деятельности [1].

Недостаточная теоретическая разработанность данной проблемы и острая необходимость в научно обоснованных практических рекомендациях по оптимизации технико-тактических действий футболистов при розыгрыше наигранных комбинаций со стандартных положений в атаке послужили основанием выбора цели и задач исследования.

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Технические приемы - средства ведения игры. От того, насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой - неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов [3].

Изучение проблемы тактики выполнения комбинаций со стандартных положений, организации и взаимодействия игроков при розыгрыше комбинаций началось в 80-е годы. В последние годы, однако, в специальной литературе данная проблема освещается крайне редко. А ее значимость особенно возрастает в условиях стремительного увеличения скорости выполнения комбинаций, их разнообразия, точности и силы, роста скоростных и физических данных футболистов. Это позволяет в настоящее время считать розыгрыш комбинации со стандартного положения одним из средств активных атакующих действий, а действия игроков, выполняющих завершающий удар по воротам, представляют собой основную ценность команды [4].

Выполнение комбинации со стандартных положений в атаке является одним из основных тактических средств игры. Способность команды вести активные атакующие действия определяется, прежде всего, умением игроков выполнять точные передачи мяча, занимать необходимые позиции на площадке. В современном футболе целенаправленное выполнение комбинации представляет значительную сложность. Особенно следует обратить внимание на то, что игроки не всегда могут с достаточной точностью осуществить передачу мяча. В результате этого расстраиваются тактические замыслы и комбинации в нападении, и завершающий удар приходится выполнять против хорошо организованной обороны с далеких и неудобных для атаки зон футбольной площадки [5].

Для повышения результативности игры в атаке вообще и при выполнении

комбинации в частности в последние годы имеет место такое нововведение, как наличие связующего игрока. Важное значение в решении проблемы повышения результативности розыгрыша комбинации придают способности игроков своевременно перемещаться и занимать правильное исходное положение перед выполнением передачи, то есть технико-тактическим действиям, связанными с выбором места на футбольном поле для завершающего удара по воротам [1].

Известно, что выбор места относится к индивидуальным тактическим действиям. Они являются основой, «фундаментом» групповых и командных тактических действий, так как какую бы тактическую систему не приняла команда, осуществляется она конкретными игроками и зависит от их индивидуальных и тактических способностей.

В этой связи, рассматривая выбор места на футбольном поле как средство решения задач индивидуальной тактической деятельности, необходимо учитывать групповые и командные тактические действия. Кроме того, анализ одного компонента тактики (выбор места) изолированно, вне зависимости от других, не может дать полного представления о значении выбора места в игровой деятельности по той причине, что все средства тактики тесно взаимосвязаны между собой. Из этого можно сделать вывод, что согласованность, четкость в действиях игроков, наиболее целесообразное их расположение на футбольном поле непосредственно связаны с выбором места.

Таким образом, футболисты должны уметь занимать такие позиции на площадке, которые способствовали бы более успешному решению тактических задач, стоящих перед командой [2].

Способность футболиста быстро и правильно принимать решения, адекватные складывающейся обстановке, во многом определяет уровень его тактического мастерства [3].

Исследования позволяют сделать вывод: никакого познавательного чувства, интуиции, субъективных ощущений, которые оказывают влияние на построения игроков, нет. И главное место в предугадывании разворачивающейся на футбольном поле ситуации занимают объективные данные, которые игроки реально видят своими глазами. Такими объективными данными тренеры и футболисты считают следующие критерии, способствующие занятию правильного исходного положения на футбольном поле при организации розыгрыша наигранной комбинации [4]:

- индивидуальные особенности и уровень подготовленности игрока, выполняющего завершающий удар по воротам;
- индивидуальные особенности и уровень подготовленности партнеров по команде;
- расположение партнеров по команде, участвующих в розыгрыше комбинации;
- индивидуальные особенности и уровень подготовленности игрока, выполняющего первую передачу;
- согласованность и взаимодействие всех членов команды, соблюдение игровой дисциплины.

Можно с уверенностью сказать, что только полное знание и учет этих факторов определяют формирование тактического умения предугадывать сорев-

новательные ситуации, возникающие в игре, способствуют выработке так называемой «интуиции».

У многих тренеров, специалистов и игроков существует мнение, что способность к предвидению событий на футбольном поле, умение разгадывать тактические замыслы соперников приобретаются и совершенствуются в процессе тренировочных игр и соревнований и проходят лишь с игровым опытом, накопленным на протяжении соревновательной деятельности спортсмена. С этим нельзя не согласиться. Можно лишь поставить под сомнение оправданность такого подхода при формировании тактических умений и навыков [2].

Общеизвестно, что процесс приобретения игрового опыта требует длительного времени, то есть кумулятивный эффект тактической подготовки носит отставленный характер - проявляется через определенное время. И нередко наблюдаются случаи, когда футболисты, имеющие богатый игровой опыт, а, следовательно, и высокоразвитые тактические способности, не в состоянии физически осуществить тот или другой весьма рациональный тактический замысел в связи с возрастными изменениями в организме. Поэтому надеяться на повышение эффективности атакующих действий только за счет приобретаемого в процессе спортивной деятельности игрового опыта нецелесообразно. Необходим научный поиск новых средств и методов оптимизации тактических действий футболистов для организации розыгрыша найгранной комбинации при наименьшей затрате сил и, главное, времени [5].

Список источников:

1. Альбрехт, Д. Новое в тренировке футболистов / Д. Альбрехт, Д.Брюгтеман // Спорт за рубежом. - М.: Книга, 2007. - № 17 . - 12 с.
2. Бетти, Э.В. Современная тактика футбола / Э.В. Бетти - Москва: Физкультура и спорт, 2004. - 74 с.
3. Голованов, С.В. Методика тренировки техники реализации стандартных положений в футболе: Учебное пособие / С.В. Голованов, Б.Г. Чирва.- 2-е изд. - Москва: ТВТ Дивизион, 2006. - 128с.
4. Максименко, И.Г. Структура тренировочных нагрузок, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки. / И.Г. Максименко. - Москва, 2001. - 56 с.
5. Малиновский, С. В. Моделирование тактического мышления спортсмена / С.В. Малиновский. - Москва: Физкультура и спорт, 2002. - 192 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Гречкина М.В.

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

Преподаватель спортивных игр

Исследований влияния помех в условиях спортивных соревнований в конкретном виде спорта крайне мало, что не дает возможности разобрать методики повышения помехоустойчивости спортсменов в этом или ином виде спорта. Спортивное совершенствование как процесс, включает четыре категории событий, две из которых объективная соревновательная ситуация и субъективная соревновательная ситуация составляют комплекс помех, действующих на спортсмена и вызывающих нежелательные явления, затрудняющих выполнению планируемых действий [1].

Являясь составной частью надежности - помехоустойчивость, рассматривается, как способность системы работать в условиях действия помех без снижения своей эффективности. Помехоустойчивость связана с эмоциональной устойчивостью человека, способность противостоять влиянию стресс-факторов и с рядом других личностных качеств.

Рост психических и физических нагрузок в спорте, действия спортсменов в экспериментальных ситуациях, предъявляют высокие требования к личности спортсмена, к устойчивости его функций (психических, физиологических, двигательных) против воздействия сбивающих факторов (помех, стресс-факторов). Зная характер влияния помех на конкретного спортсмена и комплекс свойств личности, обуславливающих помехоустойчивость, можно снизить влияние помех на спортсмена, развивая личностные качества, обеспечивающие противодействие влиянию помех. Однако таких данных в специальной литературе не приводилось [5].

В этой связи повышения помехоустойчивости у баскетболистов является актуальной проблемой и составляет одну из задач психологической подготовки спортсменов. Однако в специальной литературе не приводится методик повышения помехоустойчивости спортсменов.

Таким образом, противоречие между необходимостью оказания тренерами спортсменам в помощи в преодолении влияния соревновательных помех и повышения у них уровня помехоустойчивости, с одной стороны, и теоретической не разработанностью вопросов, связанных с ее изучением у спортсменов и повышением.

Помехоустойчивость спортсмена в условиях состязаний зависит от многих переменных и действия различных сбивающих факторов. Помехи могут носить характер эмоциональной напряженности, прогрессирующего утомления, гипоксии (эндогенные факторы), а так же зависеть от таких факторов, как шумовые проявления со стороны зрителей, неожиданность соревновательных ситуаций, противодействие соперников, неадекватные действия партнеров, судьи и др. (экзогенные факторы) рисунок 1 [3].

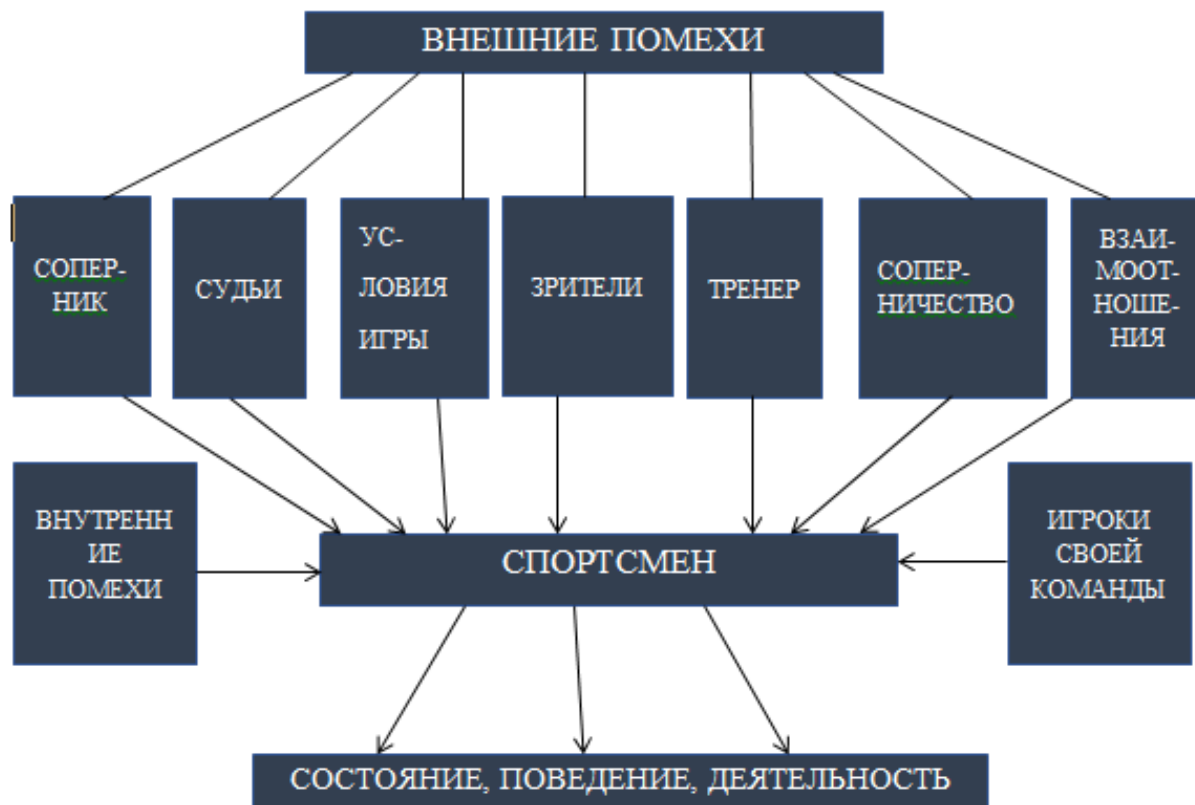


Рис.1. Взаимосвязь внешних и внутренних помех на состояние, поведение и деятельность спортсмена

Выступление спортсмена на соревнованиях, отличающихся своими условиями от тренировочных, предъявляет высокие требования к его помехоустойчивости. В условиях соревнований на спортсмена действует комплекс помех (внутренних и внешних), сказывающихся отрицательно на результат деятельности. Это влияние выдерживается в следующем. Психическое напряжение (эмоциональный фон), возникающее под действием помех, обуславливает возникновение соответствующего физиологического фона, приводящего к сдвигам в деятельности систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечно-двигательной и др.). Это проявляется в изменении чувствительности двигательного анализатора, нарушение функций внимания, обострение эмоциональной чувствительности и к другим изменениям, отрицательно сказывающимся на результат деятельности спортсмена [2].

На спортсменов-баскетболистов наибольшее влияние оказывают внутренние помехи, такие помехи, как психологическая неподготовленность, неуверенность в своих действиях, полученная травма, усталость, боязнь совершить ошибку.

На этапе спортивной специализации у спортсменов еще не сформировались прочные стереотипы негативного реагирования на воздействующие помехи и неадекватного поведения в соревнованиях.

Помехоустойчивость как сложное личностное качество определяется комплексом психологических функций и качеств. В этой связи развитие помехоустойчивости у баскетболистов будет предусматриваться развитием тех функций и качеств, которые обуславливают проявление помехоустойчивости.

На основании этого нами предлагается методика развития помехоустойчивости, включающая следующее содержание:

1. Развитие и совершенствование психических функций, а именно концентрации и визуализации зрительных образов (например: «дыхание», «гладь озера», «кинолента», «движение в своем воображении»);
2. Включение в тренировочные занятия упражнений идеомоторной тренировки [3, 5].

К тому моменту, когда спортсменами уже приобретены навыки достаточно высокой концентрации и визуализации зрительных образов, в занятия включается идеомоторная тренировка – представление о движении. Занимающиеся учатся не только создавать яркие мысленные образы, но и перемещать их в пространстве.

Начинать тренировку целесообразно с простых движений, постепенно переходя к координационно более сложным элементам. Таким образом, баскетболисты осваивают методику идеомоторной отработки техники приёмов, механизм которой заключается в том, что при мысленном представлении движения центральная нервная система посылает импульсы к периферии, а внутримышечные рецепторы реагируют на эти импульсы аналогично реальным действиям. Многократно проходя по каналам, нервные импульсы накапливают ощущение движения в мышцах и вырабатывают внутримышечную память, которая надолго сохраняется в теле. Для тренировки можно предложить выполнить следующие задания: представить технику приема в замедленном темпе, ощутить поэтапное включение мышц в работу, самый энергетический экономичный вариант выполнения технического элемента, концентрируясь на работающих мышцах и освобождаясь от лишних напряжений других групп мышц, представить движение целостно в максимально быстром темпе и т.д.. После многократного мысленного прокручивания технического действия, выполнение приема оказывается намного эффективней.

Идеомоторную тренировку также можно использовать для закрепления позитивного опыта, фиксируя в сознании свое наиболее удачно выполненное движение.

По мере приобретения навыка идеомоторной тренировки спортсменам предлагается попробовать ее не только в спокойной обстановке, но и при наличии внешних звуковых факторов [4].

Использование идеомоторной тренировки позволяет значительно сократить количество повторений приема при обработке на тренировках, снизить время на его освоение и улучшить координационные характеристики технических действий, тем самым улучшить свое техническое мастерство и выступление на соревнованиях.

Список источников:

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 192 с.
2. Гиссен Л.Д. Время стрессов. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 192 с.
3. Дашкевич О.В., Зобков В.А. Личностные факторы психической готовности юного спортсмена к спортивной деятельности // Методические рекомендации для слушателей ФПК ГЦОЛИФК. – М.: 2014. – с.
4. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 110 с.
5. Мазуров О.И. Исследование психологических компонентов помехоустойчивости: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Л., 2013. – 23 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ С ПОМОЩЬЮ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Писаренко С.Н.

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

Преподаватель практических дисциплин

Легкая атлетика давно известна как вид спорта, требующий высочайшего уровня подготовки и напряжения всех функциональных систем организма. Подобно велоспорту или плаванию, легкая атлетика находится в гармонии с организмом. Во время занятий бегом тренируется все тело и в работу вовлекается больше мышц, чем при занятиях каким-либо другим видом спорта. Бег укрепляет тело, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы и помогает привести в гармонию душу и тело.

Как у любого вида спорта в подготовке легкоатлетов есть свои особенности. Конечно, план работы со спортсменами этого вида спорта основывается на их возрастных особенностях.

Исследования различных ученых показали, что изменения нагрузки по годам тренировки согласно возрасту, необходимы для эффективного применения средств специальной подготовки легкоатлета в зрелом возрасте, важно полноценно и своевременно развивать необходимые качества в подростковом и юношеском возрасте, постепенно вводя новые, повышенные объемы тренировочных нагрузок.

Спортивная подготовка легкоатлета - это специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов. Вся многолетняя подготовка в легкой атлетике в беге на средние дистанции должна рассматриваться как управляемая система, нацеленная на достижение наивысших результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, индивидуальными особенностями спортсмена, принципами и закономерностями становления спортивного мастерства в данном виде спорта.

Процесс многолетней подготовки легкоатлета весьма сложный и динамичный. В настоящее время благодаря усилиям практики и данным научных исследований вполне возможно (такие попытки уже сделаны) разработать достаточно полную и объективную модельную характеристику (во всех ее составных частях). Однако использование таких модельных характеристик (сильнейших спортсменов) в практике многолетней подготовки чрезвычайно затруднено, так как в настоящее время не имеется объективных промежуточных модельных характеристик на каждый год (или хотя бы этап) многолетней подготовки от подростка-новичка до сильнейшего взрослого спортсмена [1].

Поэтому система управления многолетней подготовкой спортсменов в легкой атлетике (а не только в сборных командах) должна быть по возможности простой, легко применяемой в практике работы в спортивных школах, ДЮСШ,

СШОР. В дальнейшем с ростом наших знаний, с разработкой аппаратуры, дающей срочную информацию о функциональных возможностях различных органов и систем (при массовом их производстве) и т.д., несомненно, появится возможность внедрить систему управления многолетней подготовки, гарантирующую в определенной мере достижение высоких результатов в легкой атлетике в пределах спортивной одаренности каждого спортсмена.

Цель исследования: разработка плана годовичного цикла подготовки легкоатлета на этапе начальной спортивной специализации, на основе применения вспомогательных средств при воспитании физических способностей.

Объект исследования: тренировочный процесс легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации.

Предмет исследования: совершенствование физической подготовки легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что использование вспомогательных средств, при планировании годовичного цикла подготовки легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации позволит повысить уровень физической подготовленности спортсменов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.

2. Разработать годовой план для легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации на основе применения вспомогательных средств с целью повышения их физической подготовленности.

3. Выявить эффективность планирования годовичного цикла подготовки легкоатлетов основе применения вспомогательных средств на этапе начальной спортивной специализации.

Исследование проводится на базе Спортивной школы олимпийского резерва «Приангарье». В исследовании принимают участие 20 легкоатлетов в беге на средние дистанции в возрасте 12 - 14 лет, которые поделены на две группы контрольную и экспериментальную по 10 человек в каждой. Комплектация групп предусматривает относительно равноценное распределение детей, по своей физической и функциональной подготовленности. Контрольная группа занимается по программе легкой атлетики в беге на средние и длинные дистанции для спортивных школ. Экспериментальная группа занимается по предложенному нами годовому плану подготовки, на основе применения вспомогательных средств при воспитании физической подготовленности. В настоящий момент исследование находится на начальном этапе эксперимента.

Важную роль при планировании годовичного цикла подготовки занимает объем и интенсивность тренировочных средств, а также вспомогательные средства при повышении физической подготовленности легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации. Каждая тренировка в годовичном планировании легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации приносит почти незаметные изменения в общую подготовку, но спустя недели и месяцы напряженных занятий такой подход может дать поразительные результаты [2].

Разработанный нами план годовичного цикла подготовки легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации на основе применения вспомогательных средств, с целью повышения физической подготовленности, включает в себя деление годовичного цикла подготовки на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. В свою очередь подготовительный период делится на пять этапов, на каждом из которых решаются конкретные задачи путем варьирования объемов и интенсивности подготовки. В плане приведены основные средства подготовки: бег в равномерном и переменном темпе на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности. При этом общий годовой объем циклической нагрузки основных средств тренировки составляет 2367 километров. Объем нагрузки в I и II зоне интенсивности составляет 2117 км (89,4%). Объем нагрузки в III зоне интенсивности составляет 186 км (7,5%). Объем нагрузки в IV зоне интенсивности составляет 74 км (3,1%). Помимо основных средств подготовки в плане содержатся вспомогательные средства повышения физической подготовленности: велосипед, скандинавская ходьба по пересеченной местности и бег с сопротивлением в воде (бассейне). Общий объем циклической нагрузки вспомогательных средств тренировки составляет 310 километров.

В основе построения плана годичной подготовки лежат принципы цикличности и волнообразности предлагаемых тренировочных нагрузок, не забывая о том, что тренировочные мероприятия на этапе начальной спортивной специализации должны варьироваться с комплексом восстановительных средств, что является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Планирование тренировочных нагрузок является отображением общего числа тренировочных дней, тренировочных занятий. Также тренировочный план отображает направленность спортивной подготовки, изменение динамики нагрузок в зависимости от этапов и периодов спортивной тренировки.

На I этапе подготовительного периода использовались упражнения преимущественно аэробной направленности (I, II зоны интенсивности). Вместе с тем немаловажно заметить, что использовались в системе подготовки упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых (взрывных) способностей спортсменов, а также большое значение уделялось использованию спортивных и подвижных игр, упражнений, направленных на развитие координационных способностей. Активно использовались занятия на силовых тренажерах, для повышения показателей силы. Также на этом этапе были включены вспомогательные средства подготовки, такие как плавание и бег с сопротивлением в воде, бег по пересеченной местности по снегу, велосипед по слабопересеченной местности.

На II этапе подготовительного периода акцент спортивной подготовки был направлен на формирование у спортсменов базовой подготовки, качеств специальной выносливости. Значительно увеличены тренировочные объемы и интенсивность выполнения упражнений, как за счет большего количества тренировочных занятий, так и в соответствии с поставленными задачами на данный этап подготовки (увеличение показателей ЧСС ПАНО спортсменов). Упражнения смешанного аэробно-анаэробного характера, такие как: бег в равномерном и переменном темпе в помещении, кроссовый бег, незначительно, но превалируют над упражнениями аэробного характера. На этом этапе также продолжается применение вспомогательных средств подготовки первого этапа подготовительного пери-

ода. Основная задача на данный период – повышение функциональных показателей, осуществляется за счет использования специально-подготовительных упражнений большой напряженности.

На III этапе подготовительного периода направленность тренировочных воздействий соответствует основной поставленной на данный период задаче – развитие и совершенствование скоростно-силовой выносливости. Тренировочные занятия становятся менее длительными по времени, но более интенсивными. Целесообразно использовать интервальный, переменный и повторный методы тренировки. В значительной степени предлагается использовать специально-подготовительные упражнения. Вспомогательные средства на этом этапе носят характер восстановительных мероприятий – это, прежде всего равномерный кроссовый бег, скандинавская ходьба по пересеченной местности со слабой интенсивностью (I, II зоны интенсивности).

IV этап подготовительного периода (адаптационный к соревновательному упражнению) характеризуется не только снижением интенсивности, но и содержанием тренировочных занятий. Основная задача – это поддержание набранной функциональной подготовки. А также в силу специфики периода, дальнейшее формирование и совершенствование техники бега. Основные средства тренировки в этот период – это спортивные игры, кроссовый бег слабой интенсивности, выполнение специальных беговых упражнений, а также использование общеразвивающих мероприятий.

На V этапе подготовительного периода ведущим и основным двигательным действием является бег в равномерном темпе. Вместе с тем предполагается участие спортсменов в ряде стартов на дистанциях 800м, 1500м, 2000м. Использование вспомогательных средств на IV и V этапе подготовительного периода не предполагается [3].

Соревновательный этап предполагает активное участие в соревновательной деятельности на дистанциях 800м, 1500м, а также два – три старта на 3000м.

Разработанная нами экспериментальная программа системной подготовки легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации может быть применена тренерами, как для планирования тренировочного процесса, так и для практической реализации. Собранный теоретический и фактический материал могут быть использованы в виде методических рекомендаций.

Список источников:

1. Алабин В. Г. Совершенствование системы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Автореф. д-ра пед. наук. – М., 1994. – 34 с.
2. Верхошанский Ю. В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки. // Теория и практика физической культуры. – М., 1993. -№8 – С. 21-28.
3. Филин В. П. Спортивная подготовка как многолетний процесс // Современная система спортивной подготовки / Под. Ред. Ф. П. Суслова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М.: «СААМ», 1995. – С. 351.

ПРИМЕНЕНИЕ НЕСТАНДАРТНЫХ СРЕДСТВ И ИНВЕНТАРЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ У ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОГО РАЗУЧИВАНИЯ

Попова А.М.

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

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка, оно содействует разностороннему физическому развитию.

Занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, поскольку содействуют развитию сердечно – сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка.

Плавание спортивными способами гармонично развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения выполняемые в воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей и подростков.

Влияние плавания на детский и подростковый организм:

Со стороны сердечно сосудистой системы происходит снижение давления, повышается эластичность сосудов, увеличение ударного объема сердца. Повышаются защитные силы организма к внешним воздействиям при обмене веществ. Улучшается дренажная функция почек. Повышается эластичность легких, тренируются бронхи, увеличивается размер грудной клетки и легких. Улучшается реакция, память, внимание, эмоциональный фон.

Этот возраст приходится на этап углубленного разучивания – где осуществляется разучивание элементов, связок и техники способа плавания в целом. Основная цель этого этапа – формирование умений и навыков в плавании с учетом уровня плавательной подготовленности, полученного на первом этапе обучения.

Для быстрого и качественного формирования двигательных умений и навыков на занятиях по плаванию, происходит быстрая адаптация организма к водной среде с применением нового нестандартного инвентаря.

Новый спортивный инвентарь это всегда дополнительный стимул повышение физкультурно – оздоровительной работы.

Обучение плаванию детей на основе использования нетрадиционных средств таких как: аквааэробика, гидропластика, художественное плавание, ритмическая гимнастика в воде, игры и развлечения на воде и на суше: акробатика, стретчинг; т.е. те средства которые способствуют развитию и совершенствованию плавательных умений и навыков.

Художественное плавание - водный вид спорта связанный с выполнением различных фигур под музыку, он требует от занимающихся не только умение хорошо плавать, нырять, владеть элементами акробатики, но и обладать музыкаль-

ным и художественным вкусом. Не оспоримо и оздоровительное значение занятия художественным плаванием.[1]

Аквааэробика – упражнения в воде под музыку с элементами плавания, гимнастики, стретчинга и силовых упражнений с использованием различного инвентаря (гантели, нудлы, мячи, плавательные доски, пояса, ласты, джогеры и т.д.).

Гидропластика позволяет выполнять движения в воде более медленно и ритмично. Фигурное плавание представляет собой состоящий из элементов хореографии комплексы с использованием акробатики и гимнастики, комбинации для построения различных фигур в воде.[3]

Так же можно применять подводящие упражнения на овладение техники спортивных способов плавания с применением не стандартного инвентаря: скольжение на спине с шайбой на лбу; плавание на спине с движением руками кролем на спине шайба на лбу, плавание на кулаках кролем на груди и т.д. (Табл. 1).

Таблица 1

Комплекс упражнений направленный на изучение техники спортивных способов плавания с применением нестандартного инвентаря

Направленность упражнения	Содержание
комплексное изучение техники двигательного действия по основным опорным точкам (фазовый состав)	<ul style="list-style-type: none"> -плавание из различных положений (на груди, на спине, на правом, левом боку) ноги выполняют попеременные движения кролем с нудлом в руках - плавание из различных положений (на груди, на спине, на правом, левом боку) ноги выполняют попеременные движения кролем с гантелями в руках -плавание на груди наги кроль гантеля в правой руке, выполняем гребок левой рукой кролем на груди с выполнением вдоха под работающую руку -то же движение со сменой руки -плавание на спине ноги кроль гантеля в левой руке прижата к боку, выполнение правой рукой гребкового движения кролем на спине -то же со сменой руки -гантеля зажата между ног, выполнение гребковых движений кролем на груди, кролем на спине -скольжение на спине руки вдоль туловищ, движение ногами попеременно шайба на лбу -скольжение на спине правая рука вытянута вверх, левая вдоль туловища, ноги выполняют попеременные движения шайба на лбу -плавание в полной координации шайба на лбу
комплекс вариативной направленности с применением нестандартного инвентаря	<ul style="list-style-type: none"> -аквааэробика с различными предметами: мячи, нудлы, гантели, ласты, джогеры, перчатки -художественное плавание с использованием обручей, мячей разного диаметра.

Применение нестандартных средств и инвентаря позволяет детям с интересом заниматься плаванием.

Список источников:

1. Алексанян С.Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.Н. Алексанян, Е.Н. Коюмджян, О.А. Шарина. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2016. — 112с. — 978-5-7996-1845-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65986.html>.- ЭБС «IPRbooks», по паролю.
2. Булгакова Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Н.Ж. Булгакова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 70с. — 978-5-906839-03-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55554.html>.- ЭБС «IPRbooks», по паролю.
3. Максимова М.Н. Теория и методика синхронного плавания [Электронный ресурс]: учебник / М.Н. Максимова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2017. — 304с. — 978-5-906839-76-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63656.html>.- ЭБС «IPRbooks», по паролю [ГРИФ]

ФАКТОРЫ И УСЛОВИЯ, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И СПОРТ – ЭФФЕКТИВНЫЕ ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ

Берсенева О.А.

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

В настоящее время одной из самых важных проблем современности является проблема сохранения и укрепления здоровья человека. К факторам, способствующим укреплению здоровья человека, относятся рациональное питание, соблюдение правильного режима дня, полноценный (здоровый) сон, оптимальная двигательная активность и отказ от вредных привычек [3].

Однако именно физкультурно-спортивная активность является наиболее важным фактором в деле формирования, укрепления и сохранения здоровья человека.

В этой связи, целью настоящего исследования являлось: на основании анализа литературных источников определить взаимосвязь здоровья с физической активностью и спортивной деятельностью.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. дать определение понятию «здоровье» и раскрыть его связь с физической активностью и спортом.
2. рассмотреть влияние различных видов физкультурно-спортивной активности на здоровье человека.

Что же понимается под термином «здоровье»? Существуют разные трактовки данного термина, но наиболее правильной является определение ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) согласно которому «Здоровье» – это отсутствие болезней и физических дефектов, а также состояние полного физического, душевного и социального благополучия [3].

Укрепить здоровье возможно с помощью регулярной физической деятельности, физических упражнений. Известно, что малоподвижный образ жизни приводит к различным неблагоприятным последствиям: ожирению, сахарному диабету, ослаблению размеров и функций органов и тканей, в том числе патологии костной ткани, болезням сердца и сосудов, болезням мочеполовой системы, психическим расстройствам, депрессиям из-за снижения самооценки. Чтобы свести к минимуму вредные последствия малоподвижного образа жизни, необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями [4].

Физкультурно-спортивная активность улучшает физические показатели здоровья, укрепляет иммунитет, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, позволяет бороться с заболеваниями, вызванными низкой двигательной активностью. Регулярные физические нагрузки снимают стресс, улучшают настроение и повышают работоспособность человека [1].

Для укрепления здоровья, существует множество видов физкультурно-спортивной деятельности: обычная ходьба пешком, бег, езда на велосипеде, лыжи, футбол, плавание и др. [1,2].

Рассмотрим их влияние на здоровье человека.

Универсальным средством физической нагрузки на организм для людей любого возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности является обычная ходьба пешком. Движения, совершаемые человеком при ходьбе, являются циклическими, то есть, различные мышцы тела попеременно расслабляются и напрягаются, что позволяет достигать отличного тренировочного эффекта. По своему физиологическому воздействию на организм ходьба относится к числу эффективных упражнений аэробной направленности и может использоваться как для увеличения объема двигательной активности, так и для коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения функции дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата [4].

Существуют индивидуальные рекомендации ходьбы в зависимости от ее скорости, учитывающие возраст, состояние здоровья, уровень тренировки и физической подготовки.

Скорость ходьбы бывает:

- Медленная (2,5-3 км/ч, что составляет примерно 60-70 шагов в минуту).
- Средняя (3-4 км/ч, что составляет примерно 70-90 шагов в минуту).
- Быстрая (4-5 км/ч, что равно примерно 90-110 шагам в минуту).

Ходьба в среднем и быстром темпе подходит для людей с хорошей подготовкой, медленный темп ходьбы рекомендуется людям с заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой системы [2].

Одним из наиболее простых и доступных видов физических упражнений является бег. Занятия бегом укрепляют сердечно-сосудистую систему, нормализуют кровообращение, улучшают функцию дыхания [6].

Езда на велосипеде, как и беговые прогулки, укрепляет организм человека. Во время велосипедных прогулок человеческий организм получает воздействие: на мышцы и суставы – напрягаясь и расслабляясь, они получают физическую нагрузку; на сердечно-сосудистую систему – перекачивание крови при движении способствует оздоровлению сосудов и улучшению состояния сердца; на легкие – усиленная аэрация легочной ткани способствует снабжению кислородом мозга, мышц и других органов; на глаза – постоянная нагрузка и фокусировка взгляда усиливают глазную мышцу, тренируют зрение и помогают сохранить здоровье

глаз; на нервную систему – поездки на свежем воздухе влияют на общий эмоциональный настрой человека, успокаивают и отвлекают от повседневности [7].

Лыжные прогулки также оказывают оздоровительное воздействие на организм, они улучшают вентиляцию легких, работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат, способствуя укреплению мышечного корсета и могут позволить человеку заметно сбросить лишний вес. Во время лыжной прогулки активизируются обменные процессы, увеличивается количество кислорода, которое поглощает организм. Лыжный спорт принадлежит к числу физических упражнений, способствующих общему физическому развитию и физической выносливости. При ходьбе на лыжах в работу вовлекается большое число мышечных групп всего тела. Прогулки на лыжах на чистом морозном воздухе заметно повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности, оказывают положительное влияние на нервную систему [3].

Занятия футболом увеличивают общую выносливость, повышают тонус мышц и помогают снизить количество жировой ткани. В результате занятий футболом у человека повышается сила костной и мышечной тканей [5].

Плавание помогает укреплять мышечную ткань, суставы, избавляет от проблем с позвоночником, поддерживает работу сердца и легких. Положительное и благоприятное влияние плавание оказывает и на респираторную систему человека. Для того, чтобы вдохнуть воздух, человек преодолевает сильное противодействие воды, давящее на грудную клетку. И напротив, напор воды способствует выдоху. Такая особенная респираторная зарядка тренирует дыхательные мышцы, привлекает в работу все ткани легких и, безусловно, закаливает их и весь организм в целом. В конечном счете, усиливается устойчивость человека против действия микроорганизмов, попадающих при дыхании в легкие, и как следствие снижается развитие респираторных заболеваний [5,6].

Таким образом, анализ литературных данных показал, что физическая активность и спорт являются, важным и действенным инструментом в деле сохранения и улучшения здоровья. Чтобы быть здоровым необходимо регулярно выполнять физические нагрузки в виде быстрой ходьбы, бега, езды на велосипеде или других видов спортивной активности который исходя, из условий жизни и возможностей человек сам, если захочет, может выбрать, а значит укрепить свое здоровье, стать физически сильным и выносливым.

Список источников:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 2011. – 208 с.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. – М.: Советский спорт, 2013. – 240 с.
3. Рахматов А.А. Научные основы здорового образа жизни / А.А. Рахматов // Образование и воспитание. -2016. - №2. - С. 5-7.

4. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: учебное пособие / Миллер Л.Л. - М.: Человек, 2015. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131478.html>
5. Спорт и здоровый образ жизни [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.healthy-info.ru>. – Загл. с экрана.
6. Воздействие физкультуры и спорта на организм человека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.vashsport.com>. – Загл. с экрана.
7. Велосипед и здоровье [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://sportyfi.ru/velosiped/velosiped-i-zdorove>. – Загл. с экрана.

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Качергин В.В.

*Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»
заведующий отделением «Физическая культура»*

Тюленев С.Н.

*ФГКОУ ВО ВСИ МВД России г. Иркутска
преподаватель кафедры спец подготовки*

Эффективное совершенствование методики тренировки кардиореспираторной выносливости квалифицированных спортсменов одна из важнейших проблем современного спорта [4]. Для решения данной проблемы предлагается использовать биомеханические эргогенные средства тренировки, повышающие интенсивность совершенствования механизмов энергообеспечения мышечной деятельности в структуре соревновательного или тренировочного упражнения – дыхательные тренажеры комплексного воздействия на кардиореспираторную выносливость спортсменов.

Исследование данной методики, показало подтверждающие высокую эффективность воздействия предлагаемых тренажеров на дыхательную и сердечнососудистую функциональные системы спортсменов. Ключевые слова: кардиореспираторная выносливость, эргогенный эффект, механизмы энергообеспечения, биомеханический дыхательный тренажер комплексного воздействия "Новое дыхание" [5;6], Повышение выносливости спортсменов является одним из ключевых моментов достижения рекордных результатов. Выносливость работоспособность спортсмена подразумевает не только способность "переносить" экстремальные нагрузки, но и быстро восстанавливаться как непосредственно в ходе тренировок, так и в перерывах между соревнованиями/тренировками. Выносливость спортсмена условно подразделяют, на общую и специальную [3]. Общая выносливость или "аэробная выносливость" или кардиореспираторная выносливость определяется возможностями аэробной системы энергообеспечения. Специальная выносливость – это способность противостоять утомлению при выполнении конкретных соревновательных/тренировочных упражнений. Общая выносливость – это база, фундамент специальной выносливости. Средства и методы тренировки подготовки спортсменов, целенаправленно способствующие повышению работоспособности и выносливости, в последнее время в международной практике

получили название эргогенные или эргогенические, переводятся как фактор, повышающий работоспособность или "вырабатывающий энергию или повышающий работу". Эргогенные средства и методы (ЭС) тренировки подготовки классифицируются следующим: пищевые ЭС, физиологические ЭС, психологические ЭС, фармакологические ЭС, биомеханические (механические) ЭС. В данной статье рассматриваются биомеханические и физиологические ЭС. Необходимо отметить, что все средства и методы тренировки, используемые в подготовки спортсменов, являются эргогенными [2]. Однако с ростом спортивного мастерства эффективность воздействия этих средств на работоспособность спортсменов снижается. При этом используемый в любом виде спорта круг тренировочных средств достаточно консервативен. Известно, что адаптационные отклики перестройки в организме, возбуждаемые новым видом, типом тренирующего воздействия, постепенно снижаются, уменьшаются в связи с «привыканием» организма, что не дает требуемый тренировочный эффект. Так, в практике подготовки бегунов на длинные дистанции, за последние 100 лет сменилось несколько основных методологий подготовки: эпоха непрерывного и повторного методов (метод длительной непрерывной работы), эпоха интервальной тренировки в различных вариантах метод повторно – интервальной работы, метод переменной работы "фартлек", интервальная тренировка по "фрайбургскому правилу", сопряженная интервальная тренировка [1].

Можно сказать, что за последние 50 лет существования современного спорта ученые и тренеры разработали и апробировали все виды возможных сочетаний основных характеристик использования физических нагрузок, то есть: виды упражнений, их интенсивность и продолжительность, количество повторений и длительности пауз отдыха.

Для того, чтобы совершить и закрепить новый взлет рекордных достижений в конкретном виде спорта, необходимо изыскивать новые, или не используемые ранее эргогенные средства и методы тренировки, или находить эффективные сочетания новых, нетрадиционных для данного вида спорта или "точно" направленных тренировочных средств, со старыми эргометрическими способами тренировки.

В практике с 80-х годов подготовки высококвалифицированных спортсменов начали применяться специальные биомеханические тренировочные устройства, целенаправленно воздействующие на характеристики кардио-респираторной системы человека, как в статическом положении, так и при выполнении тренировочных упражнений различной интенсивности [9]. Воздействие на паттерн дыхания в этих устройствах осуществляется либо за счет использования дополнительных нагрузок различного характера на дыхательные мышцы, либо за счет изменений в составе вдыхаемой воздушной смеси.

Среди этих устройств особый интерес представляют биомеханические тренажеры комплексного воздействия на кардиореспираторную систему спортсменов, разработанные и производимые научно-производственной фирмой "Спорт Технолоджи" под торговой маркой "Новое дыхание" [5;6]. Одно из последних изделий этого типа эффективно используется при подготовке пловцов высокой квалификации. Комплексность воздействия тренажеров "Новое дыхание" на кардиореспираторную и другие функциональные жизнеобеспечения спортсмена обусловлена одновременным использованием физических, биомеханических и физиологических факторов. Этими факторами являются: механическое сопротивление потоку выдыхаемого воздуха, ко-

торое может регулироваться; низкочастотная вибрация потока выдыхаемого воздуха с переменной частотой; – интенсивность выполнения физических упражнений [2]. Механическое сопротивление потоку выдыхаемого воздуха и вибрация этого потока оказывают лечебно-профилактическое воздействие на кардиореспираторную, кровеносную, вегетативную и другие жизненно важные системы организма спортсмена.

Изменяя интенсивность выполнения упражнения, можно регулировать уровень состояния концентрации кислорода и углекислого газа в выдыхаемом воздухе как бы за счет расширения "виртуального" объема МДП. Конструктивные особенности тренажера позволяют выполнять в нем физические упражнения, в том числе и в бассейне, не меняя техники их выполнения [8]. В экспериментальных исследованиях выполнение работы на велоэргометре с постоянно возрастающей мощностью до отказа, было установлено, что при сравнении с нормальным дыханием использование тренажера приводит к значительному ограничению потока выдыхаемого воздуха, начиная с первой ступени нагрузки и до ее окончания отказа от работы, что подтверждается статистически достоверными различиями показателей легочной вентиляции.

Заключение. Решение задачи целенаправленного совершенствования кардиореспираторной выносливости квалифицированных спортсменов различного уровня подготовленности есть поиск наиболее эффективных сочетаний ранее используемых средств и методов тренировки с новыми, более совершенными эргогенными средствами, способными акцентировано воздействовать на развитие адаптивных изменений в организме спортсменов. Применение тренажеров позволяет повысить интенсивность и целенаправленность воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, создавая предпосылки совершенствования аэробной и гликолитической систем энергообеспечения движений спортсменов, тем самым способствуя совершенствованию кардиореспираторной выносливости.

Список источников:

- 1.Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 304 с.
- 2.Верхошанский Ю.В. Выносливость как фактор, определяющий скорость движений в циклических видах спорта// НСВ, 1989, №1, с. 15-20.
- 3.Волков Н.И. Энергетический обмен и работоспособность в условиях напряженной мышечной деятельности, Канд. дисс., 1968,560 с.
- 4.Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной работы и способы повышения работоспособности спортсменов: Автореф. дисс. Д-ра биол. Наук. -М., 1990. - 101 с.
- 5.Головачев А.И., Португалов С.Н., Воронцов А.Р., Кочергин А.Б., Руссков И.М., Згурский Н.С., Дышко Б.А. Современные методические подходы к повышению специально работоспособности на основе использования тренажеров комплексного воздействия на дыхательную систему спортсменов. - Теория и практика физической культуры, №7, 2011, С.26 - 32.
- 6.Дышко Б.А. К вопросу повышения работоспособности спортсменов высшей квалификации: индивидуальные дыхательные тренажеры комплексного воздействия на дыхательную систему спортсменов. Доклады Международной научно-практической конференции государств-участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта. Минск, 2010, стр.110 - 118.
- 7.Задиорский В.М., Алешинский С.Ю., Якунин Н.А. Биомеханические основы выносливости. - М.: ФиС, 1982. - 207 с.
- 8.Плавание /под ред. В.Н.Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - 495с.
- 9.Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустин, М.: СААМ, 1995, 445с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ СТОПЫ

Макарова О. Г., Павлова С. Е.

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

Преподаватели медико-биологических дисциплин

Стопа выполняет три основные функции: опорную, локомоторную и рессорную. Стопа как орган опоры удерживает вес тела, а в спорте еще и вес партнера (например, в гимнастике), вес снаряда (например, в тяжелой атлетике) и т. п. Локомоторная функция стопы состоит в том, что, взаимодействуя с опорной поверхностью (при ходьбе, беге, прыжках и даже плавании), стопа обеспечивает перемещение тела в пространстве. Рессорная функция стопы связана с наличием в ней сводов. В стопе различают два свода: продольный свод (по длине стопы) и поперечный свод.

Укреплению сводов стопы способствуют специфическая форма суставных поверхностей костей, связки и мышцы. При утомлении мышц, их недостаточном развитии, слабом связочном аппарате, больших длительных нагрузках, испытываемых стопой, может развиваться **плоскостопие** (уменьшение высоты сводов стопы). По выраженности сводов стопы принято различать **нормальную, плоскую и сводчатую стопу**. У нормальной и сводчатой стопы ее рессорные свойства выражены значительно лучше, чем в уплощенной и особенно в плоской стопе.[2]

При врожденном или приобретенном плоскостопии появляются боли в мышцах стопы и голени, так как они не только участвуют в удержании тела или в выполнении движений, но и должны, напрягаясь, создавать хотя бы небольшую сводчатость в стопе. Выраженность сводов стопы определяют, измеряя их высоту над опорной поверхностью или по отпечатку подошвенной поверхности стопы. При нормальной и сводчатой стопе отпечаток расширен спереди (в области головок плюсневых костей) и сзади (в области пяточной кости) и сужен или совсем отсутствует в среднем отделе стопы. У спортсменов плоскостопие, несмотря на хорошо развитый укрепляющий аппарат, все же наблюдается, причем наиболее часто у тяжелоатлетов, фехтовальщиков, велосипедистов. Плавание, лыжный спорт, гимнастика способствуют исправлению уплощений стопы и предупреждают возникновение плоскостопия.[2]

Однако для спортсменов определение сводчатости стопы по отпечатку не всегда информативно, так как сильно развитые мышцы ее подошвенной поверхности могут дать отпечаток, идентичный получаемому при плоской стопе. Более объективным является метод измерений индекса стопы.

Вычисление индекса стопы по методу М. О. Фриденда

$$J = \frac{h}{l} \times 100, \text{ где}$$

J-индекс стопы в %,

h - *высота* подъема стопы в см. (измеряется угольником от опорной поверхности до наиболее высокой точки тыльной поверхности стопы),

1 - длина стопы в см.

Характеристика индекса стопы:

1. $J > 33$ % - очень высокий свод.
2. $J = 33 - 31$ % - умеренно высокий свод.
3. $J = 30 - 29$ % - нормальный свод.
4. $J = 28 - 27$ % - умеренное плоскостопие.
5. $J = 26 - 25$ % - плоская стопа.
6. $J < 25$ % - резкое плоскостопие.

Одним из действенных способов укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия является лечебная физкультура. Эффективность занятий зависит от регулярности, правильного соблюдения последовательности комплексов упражнений. Кроме правильного выполнения упражнений ЛФК необходимо следить за походкой, постановкой ступней во время ходьбы. Гимнастика для стоп укрепляюще действует на мышечно-связочный аппарат, который работает аномально, не способен удержать ступни в нужном положении. Комплексный подход к проведению занятий с применением массажа, ношением ортопедической обуви благотворно влияет на результат лечения.[3]

Методика ЛФК при плоскостопии.

Основными задачами являются исправление деформации стоп и укрепление мышц стопы и голени. В подготовительном периоде специальные упражнения для мышц голени и стопы рекомендуется выполнять лежа и сидя. Специальные упражнения сочетаются с ОРУ и с расслаблениями мышечных групп. Необходимо добиться выравнивания тонуса мышц, удерживающие стопу в правильном положении, улучшить координацию движений. В основном периоде добиваются коррекции положения стопы его закрепления. Используются упражнения с сопротивлением, с предметами, для мышц сгибателей пальцев. Так же применяются различные варианты ходьбы: на носках, на пятках, на наружных сводах стоп. В заключительном периоде, помимо занятий лечебной гимнастикой, используются плавание, ходьба на лыжах. [1]

Примерный комплекс упражнений при плоскостопии:

- 1) И. п. – лежа на спине – оттягивание носков, приподнимая и опуская наружный край стопы – 10 раз
- 2) И. п. – лежа на спине. Поочередной скольжение стопами по полу - 10 раз
- 3) И. п. сидя – захватывания стопами мяча и его приподнимание
- 4) И. п. сидя на стуле – разведение и сведение пяток, не отрывая носки от пола – 10 раз
- 5) И. п. сидя на стуле – подгребание пальцами матерчатого коврика
- 6) И. п. сидя на стуле – перекатывание гимнастической палки стопами
- 7) И. п. стоя – поднятие на носках – 10 раз
- 8) И. п. стоя – повороты туловища на фиксированных стопах
- 9) Полуприседания на гимнастической палке – 5-10 раз
- 10) И. п. стоя – приподнимание предметов пальцами
- 11) Ходьба по граням ребристой доски
- 12) Во время ходьбы – поднятие на носочки

Список источников:

1. Егорова С.А. Лечебная физкультура и массаж [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Егорова С.А., Белова Л.В., Петрякова В.Г.— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский

- федеральный университет, 2014.— 258 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/62950.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии). / М.Ф. Иваницкий; М.: Издательство Олимпия/Человек, 2014. – 694 с.
3. Стельмашонок В.А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Стельмашонок В.А., Владимирова Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015.— 328 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67696.html>.— ЭБС «IPRbooks»

ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА УСПЕШНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Меркулович И.О., Ерлыков А.В.
МБОУ г. Иркутска лицей №3
Учителя физической культуры*

Соревновательная деятельность в баскетболе протекает в экстремальных условиях, требующих от личности больших физических, моральных и психологических усилий. В связи с этим возрастает зависимость успешности соревновательной деятельности юного баскетболиста от его индивидуально-психологических качеств.

Одним из важных факторов, определяющих высокие достижения в баскетболе, является учет психологических особенностей свойств личности баскетболиста, в частности, индивидуальные свойства нервной системы, соревновательная эмоциональная устойчивость, уровень спортивной мотивации и другие [4].

Анализ литературы в области психолого-педагогических исследований показал слабую разработку вопросов, связанных с изучением психологических особенностей личности юного баскетболиста и их взаимосвязи с показателями успешности в соревновательной деятельности на разных возрастных этапах [1].

В современном баскетболе при возрастающей универсализации функций игроков, каждый баскетболист остается одним из основных звеньев игрового процесса независимо от его игрового амплуа. Однако до настоящего времени исследование путей повышения эффективности его игровой деятельности было связано, прежде всего, с учетом анатомо-физиологических, антропометрических и физических характеристик, а также его технико-тактической подготовки. В то время как сейчас становится все более очевидным, что изучение данной проблемы необходимо рассматривать с выделением акцента, направленного на изучение психологических особенностей личности юного спортсмена и поиска личностных факторов повышения эффективности соревновательной деятельности в игровых видах спорта. В то же время, знания о психологических компонентах готовности спортсменов к соревнованиям ограничены, отсутствует научное представление о детерминации эффективности соревновательной деятельности в баскетболе от психологических особенностей личности юных спортсменов, о личностных предпосылках успешности выполнения конкретных игровых функций, о методах формирования психических процессов и свойств, направленных на эффективность соревновательной деятельности [3].

В этой связи особую актуальность приобретает рассмотрение связи отдельных психологических особенностей свойств и состояний спортсмена с результативностью

и эффективностью соревновательной деятельности спортсменов в игровых видах спорта. Изучение данных психологических особенностей юных спортсменов является одним из детерминирующих факторов для формирования баскетбольной команды в зависимости от игрового амплуа.

Интенсификация деятельности в современных спортивных играх ставит перед наукой задачи, направленные на установление такой взаимосвязи и поиск резервных функций организма [2].

Было осуществлено исследование личностных психологических особенностей юных баскетболистов, которые влияют на становление спортивного мастерства и приобретают значение и для отбора в баскетбол на этапе начальной подготовки. На этом этапе подготовки выявлены личностные особенности (типы мышления, уровень интеллектуального развития, личностная тревожность, волевые качества, свойства внимания, агрессивность), которые проявляют достоверные взаимосвязи с параметрами 79 видов подготовленности в определенные временные отрезки на этапе начальной подготовки и соответственно в возрасте юных баскетболистов от 10 до 12 лет [1].

Спортивные игры, а среди них баскетбол, по мнению многих специалистов теории спорта, приближены к тому виду деятельности, где человек наиболее полно может реализоваться как личность. Необходимость проявления спортсменами в игре атлетических, умственных, психологических и моральных качеств можно наблюдать, начиная с этапа начальной подготовки. Выявление детей, способных к проявлению таких свойств и качеств, которые необходимы для достижения наивысших спортивных результатов является актуальным на протяжении многих лет.

Важность исследований по проблеме определения целесообразности спортивного совершенствования отражена во многих фундаментальных работах, связанных с отбором, что приобретает особое значение на этапе начальной подготовки.

Как отмечено в работах многих авторов основная задача отбора на этапе начальной подготовки заключается в поиске одаренных детей, проявляющих способности для достижения высоких результатов в баскетболе. Это связано с тем, что достичь максимальных результатов в спорте могут не все спортсмены, а только те, которые имеют задатки и способности, соответствующие требованиям данного вида спорта – физическим, технико-тактическим, психологическим. Изучая отбор на различных этапах многолетней подготовки, исследователи отмечают следующее: проведение первичного отбора с учетом психологических требований современной игры обуславливает становление спортивного мастерства в игровых видах спорта на последующих этапах многолетней подготовки и, соответственно, способствует достижению высших спортивных результатов [3].

Существующие критерии первичного отбора баскетболистов не в полной мере отвечают психологическим требованиям спортивной деятельности, поэтому, необходимо использовать их в комплексе с учетом личностных особенностей, что позволит повысить эффективность процесса отбора и на последующих этапах многолетней подготовки.

Определение личностных особенностей у юных спортсменов, соответствующих психологической характеристике современного баскетбола, позволяющих выявлять талантливых баскетболистов на этапе начальной подготовки.

Комплексное решение проблемы требует целостного рассмотрения личности спортсмена в единстве с его поведением, особенностями мотиваций, характера обще-

ния и способов взаимодействия в коллективе. Это предъявляет особые требования к психологической компетентности практика. Изучение индивидуально-психологических особенностей повышения результативности спортивной деятельности юного баскетболиста является одной из актуальных задач, которые ставит современная спортивная практика.

Необходимость психологической подготовки диктуется тем, что в каждом соревновании, каждому спортсмену во всем неповторимом своеобразии его личности приходится действовать, вести напряженную борьбу в неповторимых условиях конкретного соревнования.

Этим предопределяется и необходимость индивидуализации процесса психологической подготовки к соревнованию, формирования состояния психической готовности к нему у каждого спортсмена.

Это обозначает, что тренер обязан знать индивидуально психологические особенности тренируемых им спортсменов, и каждый спортсмен должен познать самого себя. И тому и другому это нужно для совершенствования личности, для того, чтобы более конкретно, более эффективно строить процесс обучения и воспитания, самообразования и самоусовершенствования.

Таким образом, возникает потребность изучения тренером личности спортсменов и изучения ими самих себя, исходя при этом из интересов воспитания в процессе спортивной деятельности каждого спортсмена, прежде всего как гражданина страны, строящей демократическое общество, и как патриота развивающего свои специальные способности, свой спортивный талант в целях достижения высот спортивного мастерства, завоевания мировых рекордов [1; 3].

Для изучения личности используются разнообразные методы: так называемые проекционные (например, ТАТ), свободный ассоциативный эксперимент, метод Лизинга, обобщение независимых характеристик и др. Все они требуют специальных знаний. Чаще всего изучение и самопознание личности совершаются в условиях различной деятельности, в процессе общения людей, путем наблюдения за их поведением, действиями, поступками, путем бесед и др. При этом для спортсменов особенно важно наблюдение за другими людьми, общение с ними и сопоставление их поведения, действий, поступков, их личностных (психических и физических) качеств в т. д.

Таким путем тренер изучает своих учеников, таким же путем каждый спортсмен составляет представление о себе самом. На протяжении иногда долгих лет взаимного общения у них накапливается огромный материал, откладывающийся в сознаний в виде определенных впечатлений, это позволяет тренеру составить представление об индивидуальных особенностях своих учеников, а каждому из них – о себе самом и о товарищах. Однако, как правило, такой материал не собирается по определенному плану, не фиксируется специально [3].

Все это затрудняет анализ индивидуального своеобразия личности спортсмена, особенно сравнительный, предполагающий ответ на вопрос: каким был каждый из спортсменов и каким стал – какие произошли в нем изменения за определенный период под влиянием конкретных педагогических 81 воздействий, а также "под влиянием усилий самого спортсмена, направленных на самоусовершенствование".

Поэтому, решая задачи психологической подготовки спортсменов к соревнованию и общие задачи обучения и воспитания их в процессе спортивной деятельности, целесообразно составлять из каждого из них развернутые характеристики.

Важно, чтобы они ни в коем случае не были формальными, а по возможности многообразнее отражали индивидуальное своеобразие личности спортсмена в его различных связях и отношениях с действительностью, и прежде всего в условиях спортивной деятельности [4].

Список источников:

1. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова-Славская.- М.: Наука, 2000. - 334 с.
2. Андриющенко Л. Б. Специальная подготовка юных баскетболисток к соревновательной деятельности в командах высшей лиги / Л.Б. Андриющенко.- Автореф. дис. канд. пед. наук,- М.,1998. – 215 с.
3. Березин Ф. Б. Методика многостороннего исследования личности – Ф.Б. Березин, М.П. Мирошников, Е.Т. Соколова.- М.: Фолиум, 2004. - 175с.
4. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте / Б.Жд. Кретти .- М.: ФиС, 2007. - 224 с.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВО ВРЕМЯ ВЫСТУПЛЕНИЙ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Тарасов Л.Ю.

*Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования детско
– юношеская спортивная школа Куйтунского района
Тренер – преподаватель по пауэрлифтингу*

После того как спортсмен достиг определенного результата на тренировках, нужно начинать готовить его к выступлению на соревнованиях. Но тут часто возникает проблема – ведь многие боятся сцены, теряются в большом скоплении незнакомых людей, иногда даже становятся неуклюжими; плохо едят и спят накануне предстоящего соревнования...

Для исследования был выбран промежуток времени в полтора месяца и пять соревнований. Соревнования были разной направленности: троеборье и жим лежа. Последнее, наиболее предсказуемо и является, пожалуй, самым любимым у спортсменов, что даже отдельно утвердили нормативы по жиму лежа в 2018 году.

Соревнования состоялись 3.02.19 в п.г.т. Куйтун. Сюда поехали все ребята, которые овладели техникой выполнения упражнения и изъявившие желание проявить себя. На соревнованиях такого уровня большинство обучающихся знают друг друга и благодаря этому, выходя на помост ведут себя более ли менее уверенно, чем в обстановке с незнакомыми людьми. В каждом из упражнений дается три попытки и засчитывается лучший результат.

Для создания ситуация успеха, в первом соревновательном опыте спортсмена, желательно, чтоб все три подхода были засчитаны. Для этого необходимо поставить такие веса, с которыми спортсмен справится с запасом. И тут то и начинается соперничество, которое будет стимулировать ребят к дальнейшему успеху.



Обретя уверенность в удачных подходах, получив опыт в соревновательной деятельности, оценив соперников, спортсмен получает заряд для дальнейшего развития.



На следующие соревнования по классическому жиму межрайонного уровня, которые состоялись 23.02.19

в г. Саянске, отобраны спортсмены, отличившиеся в данном упражнении.



Здесь резко меняется выражение лица спортсменов, повышается волнение, наступает мандраж. И неудивительно, ведь они попали в незнакомую обстановку с незнакомыми людьми. Но имея опыт за плечами, легче победить себя и справиться с поставленными задачами.

Как правило, на соревнованиях данного уровня ребята редко допускают ошибки, обретая большую уверенность в себе.



Далее мы поехали на соревнования по классическому троеборью межрайонного уровня, которые состоялись 24.02.19. Здесь спортсмены получают практический опыт в соревновательной деятельности уже избранного вида спорта.



Благодаря более низкому уровню подготовленности соперников не требуется ставить максимальный вес в упражнениях, а на первый подход итога достаточно бывает лишь 50%. Ребята с особой легкостью справляются с упражнениями, получают неоценимый опыт в соревновательной деятельности, оценивают конкурентную способность других спортсменов, получают уверенность в себе, становятся психологически устойчивыми, выходя на помост испытывают меньшее волнение, страх перед публикой постепенно сменяется уверенностью в себе. А если спортсменом допускается ошибка, то она тонко обсуждается и принимается мера для её устранения.



Переходим к соревнованиям более высокого ранга – 9,10 марта 2019г. состоялся областной турнир по классическому троеборью. Здесь конкурентная способность высокая и важен каждый выход на помост, так как только реализация всех подходов обеспечит максимальный результат.

Так же немало важен уровень подготовленности спортсмена, для участия в областных соревнованиях он должен составлять не ниже 3 спортивного разряда. Поэтому участие в соревнованиях муниципального уровня не только подготовит спортсмена психофизиологически, но и дает возможность сделать отбор сильнейших и стрессоустойчиво подготовленных.

Спортсмены, которые многократно выступали на соревнованиях данного уровня чувствуют себя как в своей тарелке: заметно хорошее настроение, которое несомненно обеспечено хорошим сном, уверенность, трезвый ум – спортсмен не переживает из-за выхода на помост, а оценивает ситуацию, соперников, совместно с тренером решают тактическую задачу, чтобы выйти вверх в конкурентном списке спортсменов. И обратная сторона медали – те, кто впервые на соревнованиях данного уровня, несмотря на опыт в соревнованиях муниципального уровня, чувствуют себя скованно, неуверенно, сильно переживают, волнуются, ведут себя растерянно, требуют к себе большого внимания.



16.03.19 состоялся чемпионат по классическому жиму в г. Саянске. Для сравнения были выставлены спортсмены с достаточным опытом соревновательной деятельности, уверенные в себе, полные энергии, с отсутствием страха в глазах, в общем, с закаленным, стальным психофизиологическим состоянием. К сожалению, не все спортсмены выполнили все три попытки удачно, но и желаемый результат выходил за рамки максимального веса в тренировочном процессе, то есть шли на преодоление собственного рекорда в третьем подходе. Кто преодолел себя и хорошо вы-

полнил подход – поставил новую цель, кому не удалось – спокойно перенесли этот момент со словами: «ничего, у нас все еще впереди!»

Подведем итоги:

- спортсмены, которые имеют не первый опыт в соревнованиях, делают меньше ошибок или не совершат их вообще;
- Успех в предыдущих соревнованиях делает спортсмена уверенным в себе, причем не только на соревнованиях, но и в социальной сфере;
- Поэтапное повышение уровня соревнований позволяет наблюдать рост соперников в данной весовой категории, что способствует держать конкурентную линию и готовиться на более высокие спортивные результаты.
- Опытный и уверенный в себе спортсмен легче переносит неудачи в подходах, и устремлено идет к победе.

КОРРЕКЦИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ СПОРТСМЕНА

Шульга А.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный университет» Педагогический институт
Студентка 4 курса*

Занятия физической культурой и спортом представляет собой одну из немногих естественных моделей деятельности человека. Спортивная деятельность характеризуется высокой вероятностью воздействия на спортсменов вредных и опасных факторов внешней среды, прежде всего, воздействием на организм сверхвысоких физических и эмоциональных нагрузок, что обуславливает возможность формирования у спортсмена дисфункции иммунной системы, формирование заболеваний различных органов и систем. Интенсивные тренировки могут временно ослабить защитные ресурсы организма, и это является причиной того, что перетренированность часто сопровождается простудными и иными заболеваниями[1].

По вопросу о влиянии спортивных нагрузок на иммунитет не было единой точки зрения. Внимание к изменениям в системе иммунитета, которые в настоящее время переросли в глобальную медико-социальную проблему, обусловлено, несомненно, широким распространением нарушений в системе спортивной деятельности.

В практике спортивной медицины наибольший интерес представляет иммунитет как невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям, который обеспечивается барьерами, клеточным и гуморальным иммунитетом[5,7].

Основными причинами снижения иммунной реактивности организма спортсмена в основном являются:

- чрезмерная физическая нагрузка;
- неблагоприятные внешние условия;
- психоэмоциональная перегрузка – стресс.

Любая болезнь или даже простуда может отбросить назад на многие месяцы. Ведь придется не только вылечиться, но и восстановить организм после болезни. А на ослабленный вирусами или инфекцией организм сразу давать нагрузку ни в коем случае нельзя[1]. Поэтому, укрепляя защитные функции организма, вы защищаете и свои результаты. К тому же все мероприятия по усилению иммунитета неизбежно оказывают положительный эффект на восстановление и рост мышц[7].

Физические и умственные нагрузки, точнее, перегрузки, приводящие к переутомлению, также плохо влияют на иммунный статус организма спортсмена. Чередование периодов физической или умственной активности с отдыхом позволяет организму восстанавливать свои силы, приводит все системы его жизнеобеспечения в норму.

При ослаблении состояния иммунной системы происходит исчезновение из крови и биологических секретов нормальных антител и иммуноглобулинов, то есть фактически наступает функциональный паралич иммунной системы, и она

снижает свои функции по защите организма от заболеваний и воздействия внешних факторов[6].

В последнее время среди специалистов в области спортивной иммунологии сложились представления об иммунном статусе спортсмена. Хорошо известно, что на "пике спортивной формы" заболеваемость у спортсменов увеличивается в несколько раз. У людей, которые занимаются оздоровительной физической культурой, наблюдается значительно меньшее количество простудных заболеваний. Это- благодатное действие умеренной физической нагрузки на организм[3]. Изменения иммунологических показателей могут быть одним из самых ранних сигналов неблагоприятной реакции организма спортсмена на физические и психоэмоциональные перегрузки, использование иммунологических методов особенно необходимо при оценке состояния здоровья юных спортсменов, так как их организм более лабильный и чувствителен к действиям таких нагрузок. Кроме того, стимуляция иммунологической реактивности может быть признаком благоприятных сдвигов, повышение адаптационных возможностей[6].

Коррекция иммунодефицитных состояний- комплекс мер для восстановления иммунной системы. Как известно, иммунодефициты подразделяются на два типа: Первичные (врожденные) и вторичные (приобретенные под действием многих факторов)[5].

При первичном иммунодефиците нет возможности окончательно восстановить иммунитет, поэтому все усилия направлены на то, чтобы избежать инфекций и осложнений: прием витаминных комплексов, прием ферментов и пептидов, генная терапия, профилактика инфекций, трансплантация костного мозга.

Обычно при первичных иммунодефицитах требуется пожизненная антибактериальная терапия. При некоторых формах иммунодефицита можно сделать трансплантацию костного мозга, но найти донора, как правило, достаточно сложно. Иногда может назначаться особая диета, т.к. несбалансированное питание еще больше угнетает иммунитет[4,6].

Причин появления вторичного иммунодефицита множество: отравления, истощение из-за неправильного питания, паразиты, хронические инфекции, травмы и потеря крови, лекарства, неблагоприятная экологическая обстановка, нарушения в эндокринной системе, злокачественные опухоли, некоторые виды излучений, аутоиммунные заболевания, запредельная физическая нагрузка, неблагоприятные метеоклиматические условия, психоэмоциональная перегрузка- стресс.

Как правило, вторичные иммунодефициты, кроме СПИДа, успешно лечатся. Для этого после оценки иммунного статуса врач назначает соответствующие иммуномодуляторы, которые часто приходится сочетать с антибиотиками, противовирусными и другими лекарствами. Для коррекции иммунодефицитных состояний в спортивной практике могут применяться, так же, как и в клинической медицине, самые разнообразные типы воздействия: фармакологические, физические, химические, биологические факторы и их комплексы[6,8].

Существуют общедоступные методы и правила, которые помогут повысить работу иммунной системы и избежать проблем:

1. санация очагов хронической инфекции, поскольку постоянная интоксикация резко снижает резервные возможности организма;
2. выявление и лечение дисбактериоза;
3. постоянная поддержка баланса витаминов, микроэлементов, белков, жиров, углеводов, аминокислот для полноценного обеспечения иммунной системы энергетическими и пластическими субстратами

Витаминная недостаточность ведет к серьезным последствиям. Так, недостаток всего лишь тиамина приводит к слабости, раздражению, забывчивости, потере аппетита, запорам, депрессии, мускульной слабости. Общий дефицит витаминов в организме приводит к разрушительному удару по клеточным хромосомам.

Для укрепления иммунитета наиболее важными являются:

-Витамин А (20000 МЕ в сутки)

-Витамин С (3-5 г в сутки орально или 50-100 мг внутримышечно либо внутривенно)

-Витамин Е (100-200 МЕ в сутки)

-Цинк (50 мг в сутки);

4. четкое ведение тренировочного процесса по возможностям конкретного спортсмена;

5. специальная иммунокоррекция при длительных переездах (перелетах), тренировке в горах и т. д.

6. Регулирование периода отдыха.

7. Применение аминокислот, особенно глутамина. При дефиците глутамина в организме утомленного спортсмена появляется риск возникновения синдрома перетренировки. У марафонцев этот дефицит наблюдается даже через несколько недель после соревнований. Прием 5-10г глутамина в порошке может решить проблему.

8. В клинической практике широко используются растительные адаптогены. Мобилизуя адаптогенные реакции, они повышают резистентность к разнообразным воздействиям химической и физической природы, а также к некоторым микроорганизмам. Эти средства активируют энергетическое обеспечение защитных реакций организма путем ускорения реакций ключевых ферментных систем и процессов биосинтеза ферментов. Шиповник, элеутеракокк, женьшень, имбирь, крапива, инжир, чабрец, китайский лимонник, грецкий орех, морская капуста.

9. Очень популярно во всем мире - закаливание. Оно различается в зависимости от предлагаемых методик, но сводится к одному – резкому перепаду температур тела при помощи воды и воздуха. И постепенно эти перепады температур увеличиваются, делаются продолжительней. Многие обливаются по утрам, кто-то держит ноги в холодной воде. Методик много. Начать можно с того, что посещая сауну после тренировки – обливаться после нее холодной водой, постепенно увеличивая число заходов в сауну и обливаний до 2-3 и после добавляя еще холодный душ. Так же очень хорош будет контрастный душ с утра, который быстро пробудит все внутренние органы человека и настроит его на активный день.

10. Нормальный режим дня.

11. Необходимо пить больше воды – это поможет очищать организм от вредных веществ.

12. Принимать продукты пчеловодства: апилак, апилактоза, мед с пергой, сотовый мед многолетней экспозиции; препараты из цветочной пыльцы: гранулированная цветочная пыльца, политабс, цернилтон, тенториум плюс. Неспецифические биогенные стимуляторы: адаптогены, масло облепихи, мумиё, бета-каротин.

Лечение иммунодефицита второго типа зависит от причины, по которой он возник. Если из-за недостатка витаминов и микроэлементов – назначаются соответствующие препараты, если причина в инфекции, то работа направлена на устранения очага воспаления, при наличии паразитов – антигельминтные средства. Для точной оценки часто используется иммунограмма.

Если вы заболеваете или уже заболели:

1. При высокой температуре, прекратить тренировки, в противном случае можно посещать тренажерный зал, но нагрузку следует значительно снизить, а сами тренировочные сессии сократить до 20-25 минут.

2. На время болезни прервать диету, ослабленный недостатком питательных веществ организм будет восстанавливаться куда дольше.

3. Пить много воды, соков.

4. Удвоить дневную дозу витамина С.

5. До минимума сократить двигательную активность, стараться больше отдыхать

6. Поменьше нервничать. Регулярный стресс только удлинит время болезни.

Иммунокорректоры применяют:

– в начале сезона или с началом ударных тренировок;

– при длительной соревновательной деятельности, особенно с частыми переездами (например, участие в этапах Кубка мира);

– при воздействии факторов риска (при резкой отрицательной внешней температуре в зимних видах спорта, высокой влажности и т. д.);

– как индивидуальную защиту при эпидемиях гриппа, ОРЗ и т. д.;

– при наличии очагов хронической инфекции.

Исходя из сказанного, выбор препаратов для целей иммунокоррекции проводится с учетом их необходимости и полезности в процессах иммуногенеза, с одной стороны, и возможности оптимизировать функционирование иммунной системы в условиях длительных стрессорных нагрузок посредством регуляции процессов иммунологической адаптации- с другой[2].

Коррекция иммунной системы для поддержания спортивной формы спортсмена- это не просто формальность. Это важнейшая составляющая успеха. Три составляющих крепкого здоровья спортсмена: питание, отдых и грамотные тренировки. И каждая из них одинаково важна.

Стоит заметить, что самостоятельно принимать иммуномодуляторы может быть опасно из-за риска развития аутоиммунных заболеваний и аллергий. Более того, часть из них еще изучена недостаточно для того, чтобы можно было говорить об их эффективности и безопасности.

Список источников:

1. Альциванович К. Спорт и иммунитет /Rostmaster. ru/ К.Альциванович . –режим доступа : <http://www.rostmaster.ru/lib/diet/diet-0016.shtml> (12.января.2019).
2. Жалпанова Л.Ж. Спорт, который вас убивает / Л.Ж Жалпанова. - 3-е изд. - М.: Вече, 2007г.-176 с.
3. Иммунопрофилактика / Таточенко В.К., Озерецковский Н.А., Федорова А.М. – М.: Время, 2013. - 352 с,
4. Иммунитет / В. Н.Цыган, А. В Скальный, Е. Г. Мокеева. – СПб.:Изд-во С.- Петерб.: ЭЛБИ-СПб, 2012.-240 с.
5. Коган О.С. Недопинговые средства восстановления в спорте высших достижений // Теория и практика физической культуры. – 2005. - №1. - С. 5557.
6. Кулиненко О.С. Фармакология спорта: клиничко-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2001. - 200 с.
7. Кулиненко О.С. Фармакологическая помощь спортсмену: коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат. – М.: Советский спорт, 2006. – 240 с.
8. Марысаев В.Б. Атлас анатомии человека: Учебное пособие для медицинских учебных заведений / В.Б. Марысева . - М.: РИПОЛ классик, 2013. - 528 с.

СОДЕРЖАНИЕ

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

<i>Абуздина А. А., Беляева К. В.</i> ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ ВФСК «ГТО» В РАМКАХ ШКОЛЬНЫХ УРОКОВ	3
<i>Грекова Ю.В.</i> МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ	9
<i>Литвинцева И.Г.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	12
<i>Набиева Е.В.</i> МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГА	16
<i>Паламарчук А.В.</i> МИЛИТАРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НАКАНУНЕ ВТОРОЙ МИРОВОЙ ВОЙНЫ	21
<i>Проценко М.В.</i> ИСТОРИЧЕСКИЕ МОМЕНТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РОССИИ В НАЧАЛЕ 20 ВЕКА	25
<i>Ширшиков А.Г.</i> ПЕРВОПРОХОДЕЦ	27

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

<i>Антонова Д.Ю.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ АНАЛИЗА ТЕКСТА НА УРОКАХ ЛИТЕРАТУРЫ	33
<i>Анохина А.С., Балдухаева И.И., Тестова А.С.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩИХ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И ИНТЕРЕСА К ИЗУЧАЕМЫМ ДИСЦИПЛИНАМ У СТУДЕНТОВ ГУОР г. ИРКУТСКА	35
<i>Дулова О.В.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА ПРОЕКТОВ В РАМКАХ КОНТЕКСТНОГО ОБУЧЕНИЯ	39
<i>Елизарова С.Г.</i> ФОРМИРОВАНИЕ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ СВЯЗЕЙ ПРИ ИЗУЧЕНИИ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ ЛОГИКИ СТУДЕНТАМИ ГУОР г. ИРКУТСКА	43
<i>Кешиктина Е.И.</i> ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ИЗУЧЕНИЯ ИНФОРМАТИКИ В ГУОР	48
<i>Косова Е.В.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА ГУОР	52
<i>Павлова С.Е., Черкашина А.Г.</i> ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ БИНАРНОГО УРОКА ПО АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА	56
<i>Рабинович Я.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ФГБУ ПОО ГУОР г. ИРКУТСКА	60
<i>Рыбалко М.В., Писаренко С.Н.</i> ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	65

<i>Чернтаева Я. А., Малов В.Н.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА НА УРОКАХ ЛЬЖНОЙ ПОДГОТОВКИ	69
<i>Юрьева А.А., Гаевская С.Ю.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О МЕТОДАХ ФИЗИОТЕРАПИИ СРЕД- СТВАМИ ИНТЕГРАЦИИ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ	71

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

<i>Антипина Е.Ю.</i> ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	75
<i>Бутырин В.В.</i> МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ ПРИ РОЗЫГРЫШЕ СТАНДАРТНЫХ ПОЛО- ЖЕНИЙ	77
<i>Гречкина М.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ТРЕ- НИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)	81
<i>Писаренко С.Н.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ С ПОМОЩЬЮ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ	84
<i>Попова А.М.</i> ПРИМЕНЕНИЕ НЕСТАНДАРТНЫХ СРЕДСТВ И ИНВЕНТАРЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ У ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОГО РАЗУЧИВА- НИЯ	88

ФАКТОРЫ И УСЛОВИЯ, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРУЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ

<i>Берсенева О.А.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И СПОРТ – ЭФФЕКТИВНЫЕ ПУТИ К ЗДОРО- ВЬЮ	91
<i>Качергин В.В., Тюленев С.Н.</i> БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	94
<i>Макарова О. Г., Павлова С. Е.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ СТОПЫ	97
<i>Меркулович И.О., Ерлыков А.В.</i> ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА УСПЕШНОСТЬ СОРЕВ- НОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	99
<i>Тарасов Л.Ю.</i> ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВО ВРЕМЯ ВЫ- СТУПЛЕНИЙ НА СОРЕВНОВАНИЯХ	102
<i>Шульга А.В.</i> КОРРЕКЦИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ СПОРТСМЕНА	107

Физкультурное образование и спорт
в Восточной Сибири

Бюллетень № 6

Сдано в набор 07.04.2019 г.
Подписано в печать __.04.19 г.
Бумага офсетная. Формат 64х84/18
Печ. л.6,8 Усл.- Изд. л. 6,4
Гарнитура Times New Roman
Тираж – 100
Заказ №

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

