



Министерство спорта РФ
ФГБУ ПОО ГУОР Г. ИРКУТСКА

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И СПОРТ В ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ

Бюллетень № 17



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
Г. ИРКУТСКА»

Физкультурное образование и спорт в Восточной Сибири

Бюллетень № 17

г. Иркутск
2020

УДК 976.0
ББК Ф506

Рецензенты:

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

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
специально-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 специалистов в области физической культуры.

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

Адрес регистрации 664050, ул. Байкальская, 267
Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»
Тел.: 35-38-66, факс: 35-65-92; www.irktkf.ru
Журнал рассчитан для широкого круга читателей и специалистов в области физической культуры.
Ответственность за смысловое содержание и ошибки несут авторы.
Тексты с авторских электронных вариантов.

УДК 976.0
ББК Ф506
©ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	5
ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕЙСЕРОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАРКУРОМ <i>Дзюба В.А., Дулова О.В.</i>	5
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА <i>Кузнецова Т.О.</i>	6
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕОБРАЗУЮЩИЕ ЗАДАЧИ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ В ДЕТСКОМ САДУ <i>Решетников А.Ф. к.п.н., Каплина К.С.</i>	8
ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ НА ПРИМЕРЕ МБДОУ №43 <i>Сергеева А.С., Кушнарева Т.А., Сидорук Т.С.</i>	10
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ <i>Собченко Т.В., Карелина И.А.</i>	12
ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ <i>Черепанова М.Ю., Галстян Ш.А.</i>	13
КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ <i>Шульга А.В.</i>	14
СУЩНОСТЬ, ФУНКЦИИ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	18
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО МДК 02.01 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ГУОР Г. ИРКУТСКА <i>Абуздина А.А.</i>	18
ПРОВЕДЕНИЕ БИНАРНОГО УРОКА ПО ИСТОРИИ И ИНФОРМАТИКИ <i>Барейша О.А., Паламарчук А.В.</i>	20
ПРАКТИКО – ОРИЕНТИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ <i>Беляева К.В.</i>	26
ФОРМИРОВАНИЕ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ СРЕДСТВАМИ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ХИМИИ И БИОЛОГИИ (НА ПРИМЕРЕ ФГБУ ПОО ГУОР Г. ИРКУТСКА) <i>Берсенева О.А.</i>	27
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ УЧАСТИЯ В РЕГИОНАЛЬНОМ ЧЕМПИОНАТЕ «МОЛОДЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЫ» (ВОРЛДСКИЛС РОССИЯ) <i>Веневцев С.И., Артемова М.А., Брутчикова Н.С., Карелина В.В.</i>	29
СТАНОВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЕДАГОГОВ В УСЛОВИЯХ МОДЕРНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ <i>Грекова Ю.В.</i>	31
ФОРМИРОВАНИЕ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ СВЯЗЕЙ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПРОГРЕССИЙ <i>Елизарова С.Г.</i>	33
ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ <i>Кешиктина Е.И.</i>	34
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТИРОВАННОСТЬ В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «РУССКИЙ ЯЗЫК И ЛИТЕРАТУРА. РУССКИЙ ЯЗЫК» <i>Косова Е.В.</i>	35
ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К УЧАСТИЮ В ОТБОРОЧНОМ ЧЕМПИОНАТЕ WS RUSSIA В РАМКАХ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» <i>Литвинцева И.Г.</i>	40
РЕАЛИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИИ «ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ» НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЕДАГОГИКЕ В ГУОР <i>Набиева Е.В.</i>	42
ИССЛЕДОВАНИЕ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО АНАТОМИИ <i>Павлова С.Е.</i>	44
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ КОНЬКОВЫХ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ В СНЕЖНЫЙ ПЕРИОД <i>Писаренко С.Н.</i>	46
ТЕХНОЛОГИЯ «ДЕБАТЫ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ <i>Проценко М.В.</i>	49
МЕСТО КУРСА «СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ» В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА <i>Черняева С.В.</i>	50

ПЛАНИРОВАНИЕ БИНАРНОГО УРОКА ПО ДИСЦИПЛИНАМ «ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ»
И «ЕДИНОБОРСТВА» *Юрьева А.А., Качергин В.В.* 51

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА** 55

СКОРОСТНО – СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ НА
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ *Андреев В.С.* 55
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ
15-16 ЛЕТ *Антипина Е.Ю.* 56
ПОДБОР ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПЛАВАНИИ
Берген В.В. 57
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ *Бутырин В.В.* 58
АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ
СВИПИНГА У ДЕВОЧЕК 11-12 ЛЕТ В КЕРЛИНГЕ *Каиметов Д.А., Мышкова С.В.* 60
БЛОЧНАЯ СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ И СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В
СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Мамонова И.П. 63
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА *Паламарчук И.С.* 65
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАЛАНСИРОВОЧНЫХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
РАЗВИТИЯ ЧУВСТВА ВОДЫ У ПЛОВЦОВ *Попова А.М.* 66
РАЗВИТИЕ СИЛЫ У ВРАТАРЕЙ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ *Таныгин В.В., Садовникова А.М.* 68
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ
ПОДГОТОВКЕ *Чернтаева Я. А.* 69

ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 71

О НЕОБХОДИМОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ БЫВШИХ
СПОРТСМЕНОВ *Антонова Д.Ю.* 71
МЕТОДЫ АРТ-ТЕРАПИИ В ПРЕОДОЛЕНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ *Балдухаева И.И., Морозов И.Д.* 72
РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТИ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДЕТСКОМ САДУ *Белоголовкина А.П.* 74
ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОШКОЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ *Богомолова С.А., Плотникова Н.М., Карлина И.П., Таланкина Е.Н.* 76
ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ
У СПОРТСМЕНОВ БИЛЬЯРДНОГО СПОРТА *Галиуллин Г.Б., Верешня В.М.* 79
ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО БИЛЬЯРДА *Галиуллин Г.Б., Верешня В.М.* 81
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ЧАСА С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА В
РАЗВИТИИ ЛИДЕРСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА *Рабинович Я.В.* 84

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 87

АНАЛИЗ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ *Макарова О.Г.,
Черкашина А.Г., Юрьева А.А.* 87
ВЛИЯНИЕ ЙОДОДЕФИЦИТА НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
СПОРТСМЕНА *Черкашина А.Г., Макарова О.Г., Юрьева А.А.* 89
МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ - БОРЦОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА
РАЗНЫХ ЭТНИЧЕСКИХ ГРУПП В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА
Юрьева А.А., Артемьева А.В., Гутник И.Н. 92

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

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕЙСЕРОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАРКУРОМ

Дзюба В.А., Дулова О.В.

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

Актуальность. Слово «паркур» (parkour) происходит от определения *parcours du combattant* -классического метода преодоления препятствий военной подготовки, созданного Жоржем Гербертом.

Слово «трейсер» пришло в русский язык из английского, куда в своё время попал французский термин *tracur* ([tʁasœʁ]) и *tracuse* ([tʁasøʁ]) — имя нарицательное, используемое для обозначения людей, занимающихся паркуром. Французское существительное происходит от французского глагола *tracur*, который обычно означает «следить», но на сленге также именуется, как «идти быстрее»

Паркур (от фр. *parcours*) — скоростное перемещения и преодоления препятствий с использованием прыжковых элементов, как правило, в городских условиях. Многими занимающимися воспринимается как стиль жизни. В настоящее время активно практикуется и развивается многими объединениями и частными лицами во многих странах. Сутью паркура является движение и преодоление препятствий различного характера. Такими могут считаться как существующие архитектурные сооружения (перила, парапеты, стены и пр.), так и специально изготовленные конструкции (применяемые во время различных мероприятий и тренировок) [1].

Паркур — не зарегистрированный вид спорта, дисциплина, представляющая собой совокупность навыков владения телом, которые в нужный момент могут найти применение в различных ситуациях человеческой жизни. Основные факторы, используемые «трейсерами» (англ. *tracur* — путь, маршрут) (или, проще говоря, атлет, бегун — людьми, занимающимися паркуром): сила и верное её приложение, умение быстро оказаться в определённой точке пространства, используя лишь своё тело. Главной идеей паркура является выраженный Давидом Беллем принцип «нет границ, есть лишь препятствия, и любое препятствие можно преодолеть». Основные ограничения в паркуре накладываются тремя его аксиомами: Безопасность, Эффективность, Простота.

Основателем дисциплины Паркур является Давид Белль, хотя на самом деле паркур придумали еще за долго до того, как это стало молодежной субкультурой. Паркур — искусство свободно перемещаться сквозь окружающее пространство в любых обстоятельствах и на любом рельефе. Паркур состоит из элементов, естественных для человеческого тела, он основан на «натуральном методе» (*methode naturelle*) и создан для помощи людям [2].

Перед Первой мировой войной во Франции создается так называемый «Натуральный метод» (фр. *Methode naturelle*) движения. Автором новой дисциплины стал Жорж Эбер (фр. *Georges Hébert*), живший с 1875 по 1957 год и служивший в морском флоте Франции. Руководствуясь своими познаниями и опытом, который он получил в результате экспедиций в Африку, где проводил наблюдения за аборигенами, за тем, как они охотятся и двигаются, он создал новую универсальную методику обучения для своих солдат. Она включала в себя развитие трёх направлений: силы воли, моральных качеств и физической силы. Составляющие дисциплины — бег, прыжки, скалолазание, самооборона, поднятие и метание предметов, эквилибристика, плавание и другие — являлись базовыми составляющими «натурального метода». Метод показал себя очень действенным и эффективным на протяжении Первой и Второй мировых войн [2].

Раймонд Белль (1939), отец Давида Белля, служивший в вооруженных силах Франции, практиковал «Натуральный метод». После окончания службы он пошёл в пожарную охрану. Его физические способности и навыки не раз помогали ему спасать людей в ситуациях, где техника была бессильна. Он быстро стал известен как один из самых ловких и сильных пожарных своего полка, был чемпионом по скоростному карабканью по канату, совершил несколько подвигов при спасении людей и был награждён за свою храбрость медалями.

Сам Давид Белль расширяет понятие паркура до философии, иного образа мышления и взгляда на мир. Это, в конечном итоге, позволяет по-другому смотреть на окружающее пространство, воспринимая «весь мир как тренировочную площадку», не создавая самому себе границ; мысленно превращать в голове обычные преграды в препятствия и находить способы их преодоления, не только на тренировке, но и в повседневной жизни [2].

На сегодняшний день паркур привлекает свое внимание огромное количество молодежи, потому что это красиво, завораживающе и интересно. Совершать различные трюки в городских джунглях, у всех на глазах, один из способов привлечения к себе внимания и самоутвердиться, что так важно для подростков. Паркур помогает выделиться среди сверстников, потому что он не только позволяет трейсерам совершать красивые зрелищные прыжки и трюки, а также иметь красивое подтянутое тело, здоровый организм и хорошую спортивную форму. На сегодняшний день паркур стал молодежным движением, культурой, в которой создалась своя философия и видение мира.

Особенность паркура заключается в том, что это уличный экстремальный вид спорта. Как любой экстремальный вид спорта, паркур требует соблюдения техники безопасности во время занятий, а также точных расчетов в совершении не стандартных трюков или сложных прыжков.

Также в паркуре есть множество особенностей в технической подготовке, требуются навыки координации, ловкости, гибкости и владение телом. В целом паркур напоминает такие виды спорта как спортивную акробатику или гимнастику. Как в классических видах спорта, так и в паркуре совершаются опорные прыжки, сальто, и во многом они похожи друг на друга, но в паркуре есть намного больше видов классических опорных прыжков, в отличие от спортивной акробатики или гимнастики.

Помимо технической подготовки в паркуре, как и в любой спортивной дисциплине необходима физическая подготовка. Физическая подготовка трейсера во многом должна быть похожа на подготовку спортсменов легкоатлетов. У трейсеров, как и легкоатлетов важны такие спортивные качества как выносливость, скоростная выносливость, скорость бега, сила прыжка [3].

В заключении можно сделать вывод что паркур - новый вид спортивной деятельности, который не имеет никаких стандартов или методических рекомендаций для занимающихся. Исходя из всего написанного ранее, следует, что необходимо разработать программно – методическое обеспечение для начинающих трейсеров.

Список источников:

1. Ерёмушкин М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс]/ Ерёмушкин М.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2016.— 184 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43906.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.Н. Зув [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российская таможенная академия, 2016.— 132 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>.— ЭБС «IPRbooks»

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Кузнецова Т.О.

МБДОУ города Иркутска детский сад № 51 «Рябинка»

Инструктор по физической культуре

Дошкольный возраст - это период, где осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций; закладывается база для развития физических и духовных способностей, овладение элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и формирование основ здорового образа жизни.

Основные понятия теории физического воспитания [2].

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на достижение хорошего здоровья, физического и двигательного развития ребёнка. В процессе физического воспитания решаются и задачи разностороннего развития (умственного, нравственного, эстетического, трудового).

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания. В узком значении этот термин используется для обозначения антропометрических и биометрических понятий (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная ёмкость лёгких и т.д.). В широком понимании термин «Физическое развитие» включает и физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер).

Система физического воспитания [1,2,3].

Система физического воспитания и развития в дошкольных образовательных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, с учётом возрастных и психологических особенностей детей. Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, психофизического развития и эмоционального благополучия.

В процессе физического воспитания осуществляются следующие задачи:

1. Оздоровительные: охрана жизни и укрепление здоровья (функционирование всех органов и систем); всестороннее физическое совершенствование функций организма; повышение работоспособности и закаливание.

2. Образовательные задачи: формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой; развитие физических качеств, получение дошкольниками элементарных знаний о своём организме; роли физических упражнений в жизнедеятельности, способах укрепления своего здоровья.

3. Воспитательные задачи: воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.); разностороннее развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое и т.д.).

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

Средства физического воспитания и развития.

Основное специфическое (специальное) средство - физические упражнения. Гимнастика: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие), общеразвивающие упражнения, построение и перестроения, танцевальные упражнения; подвижные игры, сюжетные и бессюжетные, игры с элементами спорта (городки, теннис, хоккей); спортивные упражнения (катание на велосипеде, скольжение и т.д.), простейший туризм.

Психогигиенические факторы: общий режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиены одежды и обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки и т.п.

Эколого-природные факторы: природа – среда обитания человека, источник его здоровья, физического и двигательного развития. Солнце, воздух, земля, вода могут щедро одарить ребёнка здоровьем, если научить его с благодарностью принимать этот дар.

Система физвоспитания строится на определённых принципах.

Принцип оздоровительной направленности. Физические нагрузки в соответствии с возрастом, полом ребёнка, уровнем физического развития и состоянию здоровья. Сочетание двигательной активности с закаливающими мероприятиями. Обязательна организация медицинского контроля.

Принцип разностороннего развития личности. При решении специфических физкультурных задач решаются также задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания.

Принцип гуманизации и демократизации. Физическое, психическое и социальное благополучие каждого из детей – вот что лежит в основе любого педагогического процесса, независимо от избранной системы воспитания в целом или его отдельных направлений (любые авторские программы или методики, тип учреждения). Демократизация физвоспитания предполагает предоставление воспитателю права свободного выбора форм, средств и методов работы с детьми. Однако такое право должно гарантировать действительно высокие конечные результаты здоровья, физического развития, двигательной подготовленности детей по сравнению с исходными данными.

Принцип индивидуализации. Планируя работу с дошкольниками, воспитатель должен учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка (состояние здоровья, развития, интересов, нагрузки).

Принцип единства с семьёй. Правильно воспитать здорового ребёнка можно лишь, когда соблюдаются единые требования дошкольного учреждения и семьи, поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Формы работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и их место в режиме дня [2,3].

Формы организации физического воспитания – это воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которой составляет двигательная активность.

К формам организации двигательной деятельности детей относятся.

1. Физкультурные занятия - основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям. Цель и задачи занятий: формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества; удовлетворять естественную потребность в движении; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребёнка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; дать возможность каждому ребёнку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития детей.

2. Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня:

- Утренняя гимнастика вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает целеустремлённость, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, даёт высокий оздоровительный эффект. Проводится до завтрака на воздухе или в помещении.

- Физкультминутки, кратковременные физические упражнения, имеющие целью предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей работе, и дают отдых тем, которые работали). Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке способствует повышению выносливости организма, устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

- Закаливающие мероприятия – направлены на совершенствование функциональных систем организма.

3. Активный отдых: туристические прогулки, физкультурные досуги (форма активного отдыха) и праздники (приобщение к физической культуре и спорту), дни здоровья и каникулы (оздоровление детей, предупреждение утомления);

4. Самостоятельная двигательная деятельность способствует укреплению здоровья, улучшению физического развития, деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, аппарата кровообращения, развитию моторики, физических качеств, повышению работоспособности.

5. Индивидуальная и дифференцированная работа (с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии);

6. Задания на дом (работа с родителями) даются с целью воспитания здорового образа жизни семьи, совершенствования умений и навыков детей.

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребёнка, взаимосвязаны, вместе с тем каждая имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения, а также своё специфическое назначение:

Индивидуальный подход в физическом воспитании дошкольников [2].

В процессе физического воспитания дошкольника необходимо создать такие условия для развития, в которых его физические и духовные возможности раскроются полностью. Этому может способствовать индивидуальный подход к ребёнку - широкий комплекс действий, направленных на выбор способов, приёмов, средств обучения в соответствии с уровнем подготовленности и уровнем развития способностей занимающихся. Вместе с тем, в условиях существующей системы воспитания и обучения, осуществлении данного принципа возможно только на основе систематизации и группировки типических проявлений детей. Поэтому наряду с понятием «индивидуальный подход» существует понятие «дифференцированный подход». Оно представляет собой форму организации обучения, при которой дети делятся на сравнительно одинаковые группы, основанные на сходных типичных проявлениях, что позволяет педагогу осуществлять обучение различное по сложности, методам и приёмам работы. На основе состояния здоровья дети распределяются по медицинским группам, что способствует определению для каждой из них оптимальной физической нагрузки и условий физического воспитания. Индивидуальный подход в физическом воспитании дошкольников учитывает разные стороны его развития и включает в себя комплекс методов и приёмов работы, направленных на установление взаимосвязи между содержанием двигательных заданий и индивидуальными особенностями детей.

Правильно организованный процесс физического воспитания в дошкольном возрасте способствует росту и развитию важнейших систем организма и их функций; закладывается база для всестороннего развития физических и духовно-нравственных особенностей. Удовлетворение естественной потребности дошкольников в движении, помогает добиться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития детей.

Список источников:

1. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Издательство «Просвещение», 1978. Издательство «Просвещение», 1985, с изменениями.
2. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. «Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учебное пособие для студентов факультетов дошкольного образования высших педагогических учебных заведений». Издательский центр «Академия» 2002.
3. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – 4-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 368 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕОБРАЗУЮЩИЕ ЗАДАЧИ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ В ДЕТСКОМ САДУ

Решетников А.Ф. к.п.н., Каплина К.С.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Иркутска детский сад № 184
Инструктор по ФИЗО*

На сегодняшний день любой разговор о здоровье невозможен, без опоры на документ, который наметил перспективы совершенствования культуры здоровья. Речь идет о Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ, о Федеральном законе от 21. 11. 2011 «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» и СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Когда мы говорим или слышим о здоровье, то на ум приходит индийская йога, китайская оздоровительная гимнастика, цитата римского поэта Ювенала «О боги дайте мне здоровый дух, чтобы моё тело стало здоровым». В православной культуре здоровье являлось божьим даром, который необходимо сохранять. О здоровье в свое время писали; Ломоносов М. В., Достоевский Ф. М., Пушкин А.С., Покровский Е. А. В.И Даль, опередивший своё время давший определение здоровью или здравью. В своем 4-томном словаре русского языка характеризовал здоровье: «состояние животного тела или (растения), когда все жизненные процессы идут в полном порядке, отсутствие недуга, болезни». Здоровье характеризует ВОЗ – (Всемирная Организация Здравоохранения), как состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

В современной литературе бытуют несколько определений: «состояние вне болезни», состояние, при котором физиологические показатели выходят за пределы нормы», это значит – нормальное кровяное давление, нормальный анализ крови и еще масса других нормально.

ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации этих документов в нашем детском саду оздоровительная работа возведена в ранг одной из важнейших задач, ибо это позволяет и материальная база детского сада (современный спортивный зал, бассейн, спортивная уличная площадка для подвижных игр), в которых осуществляется широкий спектр по созданию оптимальных условий в воспитании физического и душевного здоровья, также уровень и квалификация педагогов детского сада.

Природа дает ребёнку огромную потенциальную жизненную силу, активность, энергию, но существующая в современном обществе, так называемая болезнь -гиподинамия – которая не только сковывает ростовые процессы развития ребенка, но идет задержка психического или душевного здоровья. Для реализации этой «болезни» в режим дня включены различные подвижные игры в спортивном зале, игры на воздухе, в плавательном бассейне. Основная цель занятий, это бережное отношение к здоровью воспитанников.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВОСПИТАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

В нашем детском саду большое внимание уделяется душевному здоровью. Влияние, которого отрицательно действует на телесное здоровье это: детские стрессы, нервные расстройства, психологическая обстановка в семье, излишний шум и нервозность, недостаток эмоциональной поддержки, информации. Особой формой в поддержании психического здоровья на занятиях используется музыкотерапия, которая дает возможность активизировать ребёнка, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшает эмоциональное состояние, а также является средством коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях, и при лечении соматических и психоматических заболеваний.

Для реализации психолого-педагогических проблем с детьми, проводится большая работа с родителями. Так как весь комплекс оздоровительных мероприятий находится в определённом противоречии с психологией родителей. Всем известно, что «выдерживать» ребёнка дома как можно дольше, не пускать его, даже если пустяковая царапина считается благом. Пропустить детский сад, утреннюю гимнастику до занятий ничего страшного. Проводимые оздоровительные мероприятия именно в детском саду, именно в силу привычки не воспринимаются всерьёз. Школа другое дело. Школу и это знают все, пропускать можно только в крайнем случае. Иначе неизбежно отстанет от сверстников.

С чего начать? Прежде всего, позаботится, чтобы с первых дней своей жизни ребёнка отказать от запретов «не бегай», «не прыгай», «не разбрасывай игрушки», «собери их». Ибо импульсы, идущие в мозг от работающих мышц, влияют на обмен веществ, чем активнее и энергичнее двигается ребёнок, тем лучше работает «химическая лаборатория», которая обеспечивает организм нужными веществами. Уже с 3-лет полезны упражнения в висающем положении, они укрепляют мышцы спины и рук, чувство равновесия воспитывают смелость. Когда ребёнку исполнится 3-4 года к гимнастическим упражнениям прибавить утреннюю гимнастику. Она восстанавливает после сна активную деятельность организма и «заряжает» его бодростью и энергией. К тому же она приучает к дисциплинирует, вырабатывает внутреннюю собранность, волю, как немаловажное качество для будущей жизни.

ЗДОРОВЬЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Реализация этой технологии возведена в одну из главных вопросов воспитательного процесса в детском саду. Этого требует и образовательная система в России, которая требует новых инновационных подходов. Речь идет о совместной работе здоровье сберегающих и здоровье образовательных технологий в обучении и воспитании на примере различных игр на воде.

Организуя игры на воде решаем следующие задачи:

Способствуем физическому развитию, (развиваем мелкую моторику, зрительную и двигательную координацию).

Знакомим ребёнка с окружающим миром, в том, числе со свойствами воды. В процессе игр с водой и различными игрушками или натуральными предметами у детей формируются представления об окружающем мире.

Дети осваивают пространственные представления (на поверхности воды, под водой, слева, справа в центре).

Расширяем словарный запас малыша.

Способствуем овладению детьми элементарными понятиями: полный-пустой, далеко-близко, помещая в воду заданное количество игрушек, природного материала, соотнося одно количество с другим, у детей формируются количественные представления.

Сравнения количества предметов, находящихся на воде и под водой, способствуют развитию наглядно-действенного мышления ребёнка.

Бросая в воду заданное количество предметов, дети учатся ориентироваться на словесную инструкцию взрослого.

В процессе таких игр развиваем тактильные ощущения детей. Они учатся с закрытыми глазами находить на поверхности стола, на краю ванночки соответствующие игрушки, или буквы и опускать их в воду, а также вылавливать из воды нужное количество.

В процессе сравнения формируем представления о величине. Например, пуская кораблики по воде, ребёнок называет их величину: большой кораблик, средний и маленький. Камешек тяжелее листочка, поэтому он тонет, а листочек легкий, поэтому он плавает на воде.

Формируем геометрические представления, для чего используем пластиковые геометрические фигуры. Дети учатся составлять из этих различные картины, которые располагаются на кафельной стене: орнамент, дом, дорожку и т.д.

Снимаем психическое напряжение и агрессию.

Еще один вид деятельности, это праздники, в нашем детском саду их проводится огромное количество, это и совместно с родителями музыкально-физкультурные эстафеты, праздники-соревнования воспитанников, которых мы приглашаем из других детских садов, фольклорные праздники, все они имеют отличительные свойства в образовательной деятельности, и каждый из них сопровождается подвижными играми, с бегом, прыжками

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, проводимая оздоровительная работа в единстве с здоровыми образовательными задачами приносит свои плоды, основная цель которой бережные отношения к здоровью наших воспитанников. Положительная динамика результатов свидетельствует о том, что применение здоровьесберегающих педагогических технологий в воспитательно-образовательном процессе с детьми дошкольного возраста укрепляет здоровье детей, способствует формированию культуры здоровья. Сотрудничество педагогов и родителей в этом направлении позволяет ребенку укрепить свои внутренние позиции и действовать в соответствии с критериями ведения здорового образа жизни.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста. Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, генетический фонд нации, научный и экономический потенциал общества.

Список источников:

1. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. Т. 1 М.: Изд-во ОЛМА ПРЕСС.
2. Диалоги о воспитании. Книга для родителей. /Под ред. Столетова В.Н. М.: Педагогика 1985.
3. Лаут Р. Философия Достоевского в систематическом изложении /Под ред. А.В. Гулыги М.: Республика 1996.
4. Ломоносов М. В. О сохранении и размножении русского народа. Письмо графу Шувалову от 1 ноября 1761.
5. Милюкова И. В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик. М.: АСТ, СПб: СОВА 2007.
6. Покровский Е. А. Детские игры преимущественно русские. М.: Типо-литография В. Е. Рихтер 1895.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ НА ПРИМЕРЕ МБДОУ №43

Сергеева А.С.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Иркутска
детский сад №43*

Заместитель заведующего

Кушнарева Т.А.

Инструктор по физической культуре

Сидорук Т.С.

Музыкальный руководитель

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования: «физическое развитие детей направлено на приобретение опыта в двигательной деятельности; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек)» [1]. Применение здоровьесберегающих технологий помогает интегрировать все направления работы образовательного учреждения по сохранению, формированию и укреплению здоровья воспитанников.

Для решения задач физического развития детей в МБДОУ №43 реализуется план оздоровления «Росток». Система разработана на основе программы оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш» З.И. Бересневой [2].

Цель психолого-педагогической оздоровительной и профилактической работы: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Особое внимание в учреждении уделяется созданию оптимальных условий для охраны и укрепления здоровья детей, их физического и психического развития:

- питание осуществляется в соответствии с циклическим меню; проводится витаминотерапия;

- в группах имеются спортивные уголки, оборудование и инвентарь для реализации двигательной деятельности.
- ежегодно проводится вакцинация детей против гриппа (20% детей по согласию родителей), соблюдаются сроки проведения профилактических прививок; сезонная профилактика простудных заболеваний;
- оздоровительные мероприятия с применением здоровьесберегающих технологий: воздушные ванны, босохождение, обливание рук, регулярные прогулки на свежем воздухе, физкультурные занятия, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, дыхательная гимнастика, игровой массаж, ходьба на лыжах в зимний период и др.);
- в учреждении ежегодно осуществляется контроль за состоянием физического воспитания детей;
- организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья (родительские собрания, консультации, стенды, памятки, план оздоровительной работы, анализ заболеваемости) [4].

В соответствии с планом в МБДОУ №43 проводятся тематические недели: «Моё здоровье», «Моё эмоциональное благополучие», «Моя безопасность», «Всемирный день здоровья»; открытые мероприятия: спортивное развлечение «Здоровые дети в здоровой семье» (старшие группы), зимний спортивный праздник «Как ребята медведю помогали» (старшая, подготовительная группа), в рамках недели борьбы с сахарным диабетом в подготовительной группе было проведено комплексное интегрированное занятие «Путешествие в страну здоровья», «Поговорим о питании».

Работа по физическому развитию и оздоровлению детей осуществляется в тесном контакте со специалистами МБДОУ: педагогом-психологом, воспитателями, инструктором по физической культуре, музыкальным руководителем, а так же с привлечением социальные партнеры - сотрудники библиотеки, поликлиники, школы, ОГИБДД МУ МВД России.

Одним из эффективных средств оздоровительной работы в ДОУ является музыка. О лечебной силе музыки известно с давних пор. Так, Пифагор, Платон, Аристотель, отмечали, что музыка восстанавливает нарушенную болезнью гармонию в человеческом теле. Музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма, что доказал В.М. Бехтерев. П. Н. Анохин отметил влияние музыки на работоспособность и отдых человека.

Традиционные виды музыкальной деятельности, дополненные современными здоровьесберегающими технологиями, могут положительно повлиять на общее физическое здоровье дошкольника. Используя валеологические песни-распевки в начале занятия, дети получают позитивный настрой на весь день. Выполняя пальчиковую гимнастику в разделе слушание музыки, можно стимулировать действие речевых зон коры головного мозга, совершенствовать внимание и память. Дыхательная и артикуляционная гимнастика, а так же фонетические и оздоровительные движения для горла и голосовых связок выполненные перед исполнением песен, в совокупности помогут увеличить сопротивляемость простудным заболеваниям. Музыкотерапия в дополнении к танцевальной импровизации и игре на детских музыкальных инструментах, снимает напряжение и раздражительность, восстанавливает спокойное дыхание. С помощью игрового массажа можно нормализовать вегетососудистый тонус, повысить защитные свойства всего организма [3].

Большое внимание в МБДОУ №43 уделяется безопасности детей на дороге и в быту, проводятся мероприятия по безопасности, спектакли, обучающие занятия. Работа по профилактике детского травматизма реализуется по перспективному плану, разработаному с учетом парциальной программы «Основы безопасности жизнедеятельности детей», Н. Н. Авдеева, О. Л. Князева, Р. Б. Стеркина и отражена в плане на год, согласованным старшим инспектором ОГИБДД МУ МВД России.

Работа по здоровьесбережению в МБДОУ носит комплексный характер и осуществляется в различных видах детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения, через различные формы: обучающие и развивающие занятия, беседы, комплексные занятия, музыкальные досуги и развлечения, участие в творческих конкурсах, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей с игровыми макетами. Работа в данном направлении дает положительные результаты: уровень заболеваемости находится на стабильном уровне, количество заболеваний на 1 ребенка имеет тенденцию к снижению, дети участвуют в городских спортивных мероприятиях, дети показывают хорошие знания о здоровом образе жизни, родители стали активными участниками мероприятий оздоровительной направленности в МБДОУ №43.

Таким образом, используя данные здоровьесберегающие технологии во всех видах деятельности и режимных моментах ДОУ, мы способствуем сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребёнка.

Список источников:

1. Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стрекина Р.Б. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011. – 144 с.
2. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ Под ред. З.И. Бересневой – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 32 с.
3. Никишина И.В. Мастер-класс для руководителей и педагогов ДОУ. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии: методическое пособие с электронным приложением – М.: Планета, 2012 – 408 с.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе - М.: АПК и ПРО, 2002. - 121с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Собченко Т.В.

Инструктор по физической культуре

Карелина И.А.

Воспитатель МБДОУ города Иркутска детский сад № 178

«Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире».

Джон Локк

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Дошкольное образовательное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей - дошкольников.

Неоспоримо, что основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек спокойно относиться к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот вопрос и стала востребованность педагогами детского сада здоровьесберегающих образовательных технологий. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, вносятся необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; формируются положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии формируют у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств. Здоровьесберегающая деятельность в детском саду может осуществляться в следующих формах:

1. Медико-профилактическая технология.
2. Физкультурно-оздоровительная технология.
3. Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов.
4. Технологии валеологического просвещения родителей.
5. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях. Во группах предполагается иметь дорожки для профилактики плоскостопия, уголки здоровья, необходимый материал для педагогов и родителей по физическому развитию детей дошкольного возраста. Продумываются и реализуются разнообразные формы и методы оздоровления воспитанников, осуществляется оздоровительно-профилактическая работа (полоскания горла, умывание и обливание рук до локтя прохладной водой босохождение, точечный массаж, самомассаж, витаминизация, физические упражнения после сна, максимальное пребывание детей на свежем воздухе и т.п.).

В учреждении создается здоровьесберегающая инфраструктура: физкультурный зал оснащен спортивным оборудованием, необходимым для реализации программы, в каждой группе оборудован физкультурный уголок, позволяющий детям реализовывать потребность в движении. На игровых участках и спортивной площадке имеется необходимое оборудование, так как одной из самых действенных закаляющих процедур в повседневной жизни является прогулка.

Оздоровительная работа проводится и в летний период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма. Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21 века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

Список источников:

1. Шебеко, В. Физическая культура дошкольника / В. Шебеко // дошкольное воспитание.-2009.-№5.-С.18-22.
2. Шебеко, В. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры / В. Шебеко // Дошкольное воспитание.-2009.-№3.-С.21-27.
3. Леви-Гориневская, Е.Г. Особенности детского организма и физическое воспитание дошкольника / Е.Г. Леви-Гориневская // Дошкольное воспитание.-2009.- №2.-С.
4. Степаненкова, Э. Н.А. Метлов и физическое воспитание дошкольников / Э. Степаненкова // Дошкольное воспитание.-2008.-№9.-С.33-35.
5. Стародубцева, И. Физическое воспитание: инновационные технологии / И. Стародубцева // Дошкольное воспитание.-2008.№6.-С.41-43.

ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Черепанова М.Ю.

учитель физической культуры

Галстян Ш.А.

учитель физической культуры МАОУ города Иркутска гимназии № 2

На современном этапе развития жизни общества особенно актуальными являются исследования, связанные со здоровьем и здоровым стилем жизни. Важно начать формировать эти понятия еще в школе.

По данным Научного центра охраны здоровья детей и подростков РАМН отмечено, что среди учащихся гимназий и лицеев, в 2 раза больше детей (по сравнению с массовой школой) с нарушением массы тела, патологией органов зрения, признаками сильного переутомления и другими симптомами нарушения здоровья. Более того, сегодня группа риска составляет 67% обучающихся, треть из которых имеют дисфункциональные нарушения, выходящие за пределы нормы [3]. Изначально в гимназию поступает 18% детей с ортопедическими нарушениями, 11% - с нарушением зрения. И уже к 10 -11 классу — каждый третий ученик имеет нарушение зрения и 64% - ортопедические проблемы.

Поэтому очень важно учителю физической культуры изучать и применять разнообразные оздоровительные методики и систему тренировок, а так же способы повышения интереса к занятиям. Одной из таких систем тренировок являются занятия по партерной гимнастике.

Для того чтобы понять, что такое партерная гимнастика, сначала нужно дать определения каждому слову этого словосочетания в отдельности. И так первым и ключевым словом является гимнастика, его определение взято из большой советской энциклопедии. Гимнастика — тренирую, упражняю, система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Вторым частью является слово партерная, от слова партер. Партер (фр. *parterge* — на земле) — термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу в положении лёжа. А, теперь прочитав эти определения, мы можем сказать, что же такое партерная гимнастика.

Партерная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения, в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

Партерная гимнастика представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. Кроме этого, в ходе занятий позвоночник обретает небывалую гибкость, а тело – ловкость и точность движений. Приятный дополнительный эффект заключается в оздоровлении сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Заниматься такой гимнастикой могут даже малые дети. Нельзя не отметить, что партерная гимнастика для пожилых не менее полезна: она позволяет на долгие годы сохранить двигательную активность, рабочее состояние суставов и улучшить общее состояние здоровья [4,6].

Занятия необходимы, прежде всего, тем, кто хочет сохранить или восстановить здоровье суставов. Однако кроме этого в ходе выполнения упражнений происходит укрепление мышц и связок, улучшается кровообращение, активно вентилируются легкие. Межпозвоночные диски и суставы восстанавливаются, мышцы избавляются от напряжения, все тело становится более легким, изящным и грациозным. Изначально партерную гимнастику использовали в хореографии, и дети, которые посещают такие занятия, всегда можно отличить по царственной осанке и ловким движениям.

Заниматься этой «зарядкой» можно и в специализированных фитнес – клубах, в домашних условиях и на уроках физической культуры.

Во время учебного процесса занятия партерной гимнастикой включаю в разминку перед уроками акробатики, поскольку во всех этих случаях важна хорошая эластичность суставов. А также такую проведу и отдельно. Занятие делится на три традиционные логические части: разминка, упражнения, релаксация [5].

В самом начале занятий предлагается небольшой комплекс, призванный разогреть мышцы и включить в активную работу связки, суставы и позвоночник. Только после полноценной разминки можно переходить к комплексу упражнений, в противном случае можно легко получить травму.

Партерная гимнастика предполагает выполнения упражнений, сидя или лежа на полу [1,2]:

1. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы “Развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных “ахилового” сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов”.
2. Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”.
3. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья.
4. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.
5. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
6. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра (лягушка, поперечный шпагат).
7. Упражнения на улучшения подвижности коленных суставов.
8. Упражнения на исправление осанки.

Серия упражнений партерного характера (в положениях лежа, сидя) оказывает наиболее стабильное влияние на систему кровообращения. ЧСС не превышает 130 - 140 уд/мин, т. е. не выходит за пределы аэробной зоны; потребление кислорода увеличивается до 1,0-1,5 л/мин; содержание молочной кислоты не превышает уровня ПАНО - около 4,1 моль/л. Таким образом, работа в партере носит преимущественно аэробный характер. В серии упражнений, выполняемых в положении стоя, локальные упражнения для верхних конечностей также вызывают увеличение ЧСС до 130-140 уд/мин, танцевальные движения - до 150-170, а глобальные (наклоны, глубокие приседания) - до 160-180 уд/мин. Каждое упражнение выполняется не менее 30 секунд – это время можно сделать 20 повторений

Релаксация – после активного занятия провожу комплекс суставной гимнастики или специальные дыхательные упражнения.

Партерная гимнастика

- не накладывает ограничений по возрасту, полу, уровню физической подготовки, так как все упражнения выполняются лёжа или сидя;
- повышает двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечнососудистую и дыхательную системы человека;
- средство активного отдыха и восстановления после напряженной умственной работы.

Таким образом, анализ литературы и практики показал, что использование партерной гимнастики на уроках физической культуры оказывает положительное влияние на состояние здоровья и физическую подготовленность учащихся.

Список источников:

1. Васильева Т.И. «Балетная осанка - основа хореографического воспитания детей». - М., 1993.
2. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем». - М.: Московская государственная академия хореографии, 2004.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе.- М.: АПК и ПРО, 2002. - 121с.
4. Средний школьный возраст [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://mifschools.dm0.ru/page/klruk/SPPS_2.htm (20.12.15). Фитнес [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://womanadvice.ru/>

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ

Шульга А.В.

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

На уроках физической культуры не представляется возможным в совокупности развить все двигательные качества, в связи с этим необходим поиск новых адекватных средств и форм воздействия физических упражнений. Особую значимость и актуальность в этой проблеме занимает изучение уровня физической подготовленности школьников, поскольку знание уровней позволяет вносить определенные коррективы в учебный процесс; уровень развития физических качеств отражает, степень физического здоровья ведь в младшем школьном возрасте происходит наиболее значимый скачок развития организма.

В соответствии с ФГОС общего образования цель школьного образования по физической культуре - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В школе данная цель конкретизируется: учебный процесс на-

правлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни[4;5].

Предметно организованное содержание уроков физической культуры находится в глубоком противоречии с многообразными и разнообразными средствами физического воспитания, в частности, с запросами разностороннего совершенствования физических качеств, гармонического физического развития опорно-двигательного аппарата (ОДА): рук, туловища, ног. Все физические качества разделены на две группы: координационные и кондиционные. В данной работе мы будем рассматривать кондиционные качества, к ним относят силу, быстроту, выносливость, гибкость.

Образовательный процесс по физическому воспитанию учащихся школы строится на основе программы по физической культуре, составленной с учетом анатомо-функциональных особенностей школьников. В нашей работе мы опирались на рабочую программу В.И. Ляха. Рабочая программа предназначена для изучения физкультуры в начальной школе, соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту второго поколения. Содержание уроков строится так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности[3;5].

Занятия по дисциплине физическая культура проводились в контрольной и экспериментальной группе на основе комплексной программы физического воспитания учащихся: 1-11 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2016 года. Но в экспериментальной группе при изучении раздела “Гимнастика с основами акробатики” в содержание уроков были включены разработанные комплексы упражнений и подвижных игр. На начальном этапе экспериментальной работы нами было проведено констатирующее исследование комплексного развития двигательных качеств в контрольной и экспериментальной группах.

Для определения уровня кондиционных способностей: развития силовых способностей (сила) был выбран тест: подтягивание в висе хватом сверху на низкой перекладине; уровень развития скоростных способностей (быстрота) мы анализировали при помощи теста: бег на 30 метров с высокого старта; для определения общей выносливости был использован 6-ти минутный бег; тест наклон туловища вперед из положения стоя, в свою очередь устанавливал уровень развития гибкости[5].

Нами была использована уровневая оценка физических (двигательных) качеств. Программа предусматривала три условно разделенных уровня оценки физических качеств: низкий, средний, высокий. После тестирования показатели каждого ребенка анализировались и сопоставлялись с нормативными данными.

При анализе уровней подготовленности младших школьников мы каждому уровню присвоили баллы: высокому уровню соответствовало 3 балла; среднему уровню 2 балла; низкому уровню 1 балл. За четыре двигательных теста можно было набрать максимальное количество баллов-12. При комплексной оценке к низкому уровню приравнивался результат 4 балла, 5 - 9 баллов к среднему уровню, а свыше 9 - определяли как высокий уровень. За каждое качество ученик получал определенные баллы, затем баллы суммировались и приравнивались к уровню. Сложив показатели каждого теста мы определили сумму баллов и преобразовали в уровень комплексного развития двигательных качеств. Результаты физической подготовленности детей в контрольной и экспериментальной группах представлены в рисунке 1.

При определении уровня развития физических качеств в контрольной группе у мальчиков низкий уровень выявлен у 7 человек (46,7%), средний у 5 человек (33%), высокий у 3 человек (20%). При исследовании уровня подготовленности у мальчиков экспериментальной группы, низкий уровень развития физических качеств выявлен у 7 человек (46,7%), средний у 8 человек (53,3%), высокому уровню не соответствовал ни один человек.

В результате обработки данных исследования для оценки уровня развития физических качеств таких как сила, быстрота, гибкость, выносливость у мальчиков и у девочек на начало эксперимента, позволяют нам судить о незначительной разнице результатов уровня развития двигательных качеств школьников контрольной и экспериментальной группах (рис. 1).

При выборе экспериментальной группы мы взяли обучающихся 1 “а”, поскольку результаты были несколько хуже обучающихся 1 “б” класса.



Рис. 1. Сравнительный анализ уровня комплексного развития двигательных качеств контрольной и экспериментальной группах на начало эксперимента, %

В календарно-тематическое планирование раздела были включены комплексы упражнений с гимнастическим инвентарем и оборудованием, с партнером, и весом собственного тела. Также на каждое физическое качество была подобрана подвижная игра в соответствии разделом программы по физическому воспитанию, календарно-тематическому плану и теме урока. Детям, после ознакомления с играми, предлагалось самим выбрать игру которая удовлетворяла их интерес, любознательность. Для развития двигательных качеств выбраны подвижные игры: “Скакалка подсекалка”, “Пингвины с мячом”; “Из норки”, “Акробатическая эстафета”, “Гимнастическая эстафета”, “Альпенисты”, “На погрузке арбузов”. Комплексы упражнений выполнялись с использованием фронтального и поточного метода, а игровые упражнения игровым методом, что позволяло одновременно вовлекать в работу большое количество обучающихся и повышать моторную плотность урока.

Таблица 1. Фрагмент календарно-тематического планирования по разделу “Гимнастика с основами акробатики” в 1 классе”

№ урока	Тема и содержание урока	Комплекс упражнений
11	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Обучение технике группировки. Тестирование двигательных качеств. Развитие гибкости.	Комплекс №3 направленный на преимущественное развитие гибкости с гимнастической палкой. Эстафеты с гимнастической палкой.
22	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Обучение кувырку вперед. Обучение стойке на лопатках, согнув ноги. Повторение группировки. Развитие силы.	Комплекс № 7 “партерной” гимнастики с преимущественной направленностью на развитие силы. Подвижная игра “Ловля лягушек”
33	Закрепление кувырка вперед, стойки на лопатках, согнув ноги. Развитие силы.	Комплекс № 5 с преимущественной направленностью на развитие силы с мячом. Подвижная игра “Пингвины с мячом”

Эффективность подобранных комплексов упражнений и игр оценивалась нами посредством сравнения показателей первичного и повторного тестирования уровней развития физических качеств обучающихся контрольной и экспериментальной группах.

Низкий уровень развития двигательных качеств в контрольной группе у 23,4%, а в экспериментальной 6,6%, что позволяет судить о том, что низкий уровень развития двигательных качеств преобладает в контрольной группе. В контрольной группе средний уровень развития двигательных качеств показали 66,6%, а в экспериментальной группе 76,6%, таким образом, в экспериментальной группе результаты развития двигательных качеств выше. Вследствие внедрения комплексов упражнений и подвижных игр, также увеличилось число обучающихся с высоким уровнем развития двигательных качеств в экспериментальной группе до 16,7%, между тем в контрольной группе высокий уровень был у 10%. Все выше сказанное позволяет сделать вывод о том что в экспериментальной группе произошел прирост результатов развития двигательных качеств у младших школьников.

Сравнение показателей тестирования на исходном и конечном этапах эксперимента позволяют оценить динамику развития физических качеств и является подтверждением эффективности предложенных комплексов и подвижных игр по комплексному развитию двигательных качеств у младших школьников средствами гимнастики.

Рисунок 2 наглядно показывает, что уровень развития двигательных качеств выше в экспериментальной группе, чем в контрольной. Это связано внедрением комплексов упражнений и подвижных игр в уроки физической культуры в экспериментальной группе. Также у контрольной группы от начала эксперимента результаты повысились, но не в значительной мере, это объясняется чувствительными периодами развития гибкости и скоростных качеств.



Рис. 2. Уровни комплексного развития двигательных качеств у мальчиков и у девочек на конец эксперимента, %

Для оценки комплексного уровня развития двигательных качеств, нами был введен показатель, который мы условно назвали динамическим. Показатель позволяющий оценивать динамику изменения уровня подготовленности по всем оцениваемым качествам. Динамический показатель формировался из суммы баллов за уровень развития каждого двигательного качества. Динамический показатель это разница между показателем уровня комплексного развития двигательных качеств на начало эксперимента и результата, который мы получили после экспериментальной работы и может иметь, как положительное значение, в случае если результат вырос, и отрицательное значение, если результат ухудшился.

Для исследования комплексного развития двигательных качеств, мы рассчитывали динамический показатель прироста результатов. Динамический показатель характеризует уровень комплексного развития физических качеств и может быть как отрицательным, так и положительным. При определении уровня комплексного развития способностей мы находили разность от показателей первичного тестирования, затем полученные данные о каждом ученике суммировали и получили общий динамический показатель. По данным исследования отрицательной динамики ни у кого из учеников нет, что свидетельствует о направленном развитии двигательных качеств и что характерно для сенситивного периода.

При сравнении динамических показателей в контрольной и экспериментальной группах, динамический показатель в экспериментальной группе составил +18, а в группе у мальчиков в контрольной группе +9. Таким образом, мы установили, что динамический показатель ниже в контрольной группе на 9 баллов.

Результат у девочек в контрольной группе составил +5, а в экспериментальной +29, что отражает положительную динамику роста показателей на +24 выше чем в контрольной.

У обеих групп наблюдается положительная динамика, что соответствует сенситивному периоду развития физических качеств, но в значительной мере прирост результатов произошел в экспериментальной группе. Еще раз подчеркнем, что в процессе физкультурных занятий в экспериментальной группе нами целенаправленно проводились разработанные комплексы упражнений и подвижные игры.

Рассматривая показатели физического развития за время проведения эксперимента, отмечаем, что уровень развития выносливости, быстроты, гибкости, силы выросли в обеих группах. Этот рост объясняется систематическими занятиями физическими упражнениями во время физкультурных занятий, а так же возрастными изменениями, связанными с совершенствованием функциональной деятельности детского организма в этом возрасте. Однако, анализ результатов эксперимента свидетельствует о более выраженных изменениях у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной, в которой велась целенаправленная работа над развитием физических качеств с применением различных комплексов общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

Анализ полученных в ходе эксперимента данных позволил сделать выводы, что разработанные нами комплексы упражнений и подвижные игры с элементами гимнастики способствуют комплексному развитию двигательных качеств. В ходе исследования нам удалось выделить следующие особенности проведения уроков с младшими школьниками: в каждом уроке должен присутствовать игровой метод; детей необходимо заинтересовать, поэтому целесообразно выбирать упражнения с разнообразным инвентарем и оборудованием.

Одной из главных задач нашего исследования, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение многостороннего и гармоничного уровня развития физических качеств.

Список источников:

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. – М. : ФиС, 2010. – 287 с.
2. Благущ, П. К. Теории тестирования двигательных способностей / П.К. Благущ. - М. : ФиС, 2011. - 480 с.5. Бронштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бронштейн. – М. : ФиС, 2014. – 186 с.
3. Коробков, А. В. Физическая культура людей разного возраста / А. В. Коробков. - М.: Фис, 2015. – 176 с.
4. Кофман, П. К. Настольная книга учителя физической культуры / П. К. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 280 с.
5. Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2016. – 64 с.

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО МДК 02.01 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ГУОР Г. ИРКУТСКА

Абуздина А.А.

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

Важной задачей современного среднего профессионального образования является обеспечение потребности общества и государства высококвалифицированными специалистами, которые способны ориентироваться и действовать в современных условиях. Исходя из этого, перед средним профессиональным образованием (СПО) стоят следующие задачи: формирование у выпускников профессиональных, интеллектуальных, личностных компетенций, которые необходимы в реальной профессиональной среде. Цели формирования компетенций отображены в Федеральном государственном образовательном стандарте СПО 3+ (ФГОС СПО нового поколения) [5].

Для подготовки компетентных специалистов необходимо выстроить процесс обучения так, чтобы студенты получили те знания, которые им в действительности будут нужны в реальной профессиональной среде. Необходимым элементом системы образования сегодня становятся практико-ориентированные формы организации занятий. Цель практико-ориентированного обучения при подготовке специалистов – «погружение» в решение реальных профессиональных ситуаций и моделировании условий профессиональной деятельности [1,3].

В связи с тем, что методик использования практико-ориентированных задач и их составления для изучения курса «Легкая атлетика» представлено недостаточно, необходимо разрабатывать такие задания и определять их место на учебных занятиях. Содержание заданий должно быть творческим, сбалансированным, соответствовать возможностям студентов [2].

Ниже приведены примеры разных типов практико-ориентированных учебных заданий предметной области «Легкая атлетика» (вопросы с одним или двумя правильными вариантами ответа; вопросы на логическую последовательность; задания по работе с иллюстративными источниками; открытые вопросы, требующие самостоятельного написания ответа).

Раздел 1. Основы легкой атлетики как вида спорта

1. Изложите свои размышления на тему «Легкая атлетика – королева спорта». Аргументируйте свои ответ.
2. Разработайте примерный перечень вопросов для кроссворда по теме «История развития легкой атлетики».

Раздел 2. Обучение технике легкоатлетических видов

1. Создайте видеофайл «Техника СБУ» (собрать необходимую информацию об объекте изучения; выбрать программное обеспечение для создания медиафайла, составить текстовое сопровождение).
2. Определите, какой способ прыжка изображен на рисунке 1?



Рис.1 Прыжок в длину с разбега

3. При обучении технике бега на короткие дистанции (по прямой) обучающийся излишне напряжен, выполняет бег на полусогнутых ногах. Определите причину ошибки (технического, методического характера) и предложите средства ее исправления.

Раздел 3. Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания.

1. Составьте план подготовительной части занятия с учетом задач, типа занятия, условий. Обоснуйте содержание плана.
2. Составьте презентацию по теме «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой».

Раздел 4. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике

1. Определите порядок распределения мест, занятых участниками в прыжках в длину по результатам протокола

№ п/п	Ф.И.О.	Результаты						Лучший результат	Место
		Предварительные			Финальные				
		430	460	-	400	418	440		?
		460	-	-	-	-	455		?

№ п/п	Ф.И.О.	Результаты						Лучший результат	Место
		Предварительные			Финальные				
		447	447	430	458	450	402		?
		416	425	436	440	445	-		?
		-	-	459	-	-	457		?
		380	390	400	410	420	410		?
		390	385	459	-	-	457		?
		380	390	400	410	420	410		?

2. Поясните порядок распределения мест между участниками в прыжках в высоту по результатам протокола

ФИО	Высоты				Место
	120	125	130	135	
А	0	0	0	XXX	1
В	0	0	X0	XXX	2
С	0	0	XX0	XXX	3

3. Распределите дорожки между участниками финала в беге на 60 метров

№ п/п	№ дорожки	ФИО	Предварительный результат
1	?	Участник 1	7,9 с
2	?	Участник 2	8,0 с
3	?	Участник 3	8,1 с
4	?	Участник 4	8,2 с
5	?	Участник 5	8,3 с
6	?	Участник 6	8,4 с
7	?	Участник 7	8,5 с
8	?	Участник 8	8,6 с

4. Объясните, в каких случаях попытка не засчитывается в соревнованиях по метаниям.

Использование практико-ориентированного подхода при организации образовательного процесса позволяет достичь стабильных результатов учебной деятельности по предмету, повысить уровень учебной мотивации, формировать умения видеть причину возникающих затруднений при решении задачи, способностью самостоятельно находить нужную информацию в различных источниках.

Таким образом, процесс обучения, который реально направлен на практическую составляющую, позволяет последовательно и грамотно организовать процесс подготовки специалиста для отрасли «Физическая культура и спорт».

Список источников:

1. Адольф В.А. Практико-ориентированное обучение специалистов среднего специального учебного заведения в сфере физической культуры / В.А. Адольф, А.Н. Савчук, А.С. Кройтор // Научно-педагогическое обозрение. – 2019. - № 4 (26). – С. 156 - 161

2. Найда М.С. Формирование практико – ориентированных умений будущего специалиста по физической культуре и спорту в системе среднего профессионального образования : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук : 13.00.08 / М.С. Найда. – Красноярск, 2014. – 192 с.

3. Марголис А.А. Требования к модернизации основных профессиональных образовательных программ (ОПОП) подготовки педагогических кадров в соответствии с профессиональным стандартом педагога: предложения к реализации деятельностного подхода в подготовке педагогических кадров // Психологическая наука и образование. 2014. № 3. С. 105–126

4. Шаталов М.А., Мычка С.Ю. Профессиональное воспитание в системе подготовки будущих специалистов среднего профессионального образования // Актуальные проблемы развития вертикальной интеграции системы образования, науки и бизнеса: экономические, правовые и социальные аспекты. - Воронеж: Воронежский центр научно-технической информации, 2015. - С. 166-170.

5. Федеральные государственные образовательные стандарты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fgos.ru/> (09.03.2020).

ПРОВЕДЕНИЕ БИНАРНОГО УРОКА ПО ИСТОРИИ И ИНФОРМАТИКИ

Барейша О.А., Паламарчук А.В.

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

При конструировании современного урока все чаще используются различные формы и методы организации обучения. Потому современный урок, сохранив присущие ему признаки, в то же время рассматривается не только как вариативная, но и как постоянно развивающаяся форма.

Главное же направление этого развития видится в стремлении добиться того, чтобы урок стал результатом творчества не только педагога, но и студентов.

В рамках интегрированной образовательной технологии интересны бинарные уроки, основанные на межпредметных связях. Сущность бинарных уроков заключается в том, что создается многогранная связь между отдельными учебными дисциплинами. При этом информатика логично сочетается практически с любым учебным предметом.

Такие уроки позволяют интегрировать знания из разных областей для решения одной проблемы, дают возможность применить полученные знания на практике. Бинарные уроки можно рассматривать как одну из форм проектной деятельности, служащей средством повышения мотивации изучения предмета, так как создаются условия для практического применения знаний, развиваются аналитические способности.

Организация занятия по бинарной модели позволяет: интегрировать знания из разных областей для решения одной проблемы; даёт возможность применить полученные знания на практике; позволяет выявить связь различных предметов; делает обучение целостным и системным.

Таким образом, бинарная технология урока позволяет перенести теорию в практику, а формирование умений и навыков поднять на уровень осмысленной, учебной деятельности.

Под влиянием интереса, активнее протекает восприятие учебного материала, острее становится наблюдение, активизируется эмоциональная и логическая память, интенсивнее работает воображение. Бинарный урок воспитывает умение пользоваться теоретическими знаниями в разнообразных вариантах, в нестандартных ситуациях.

Цель бинарного урока – создание условий для мотивированного практического применения знаний, навыков и умений.

Чаще всего такие занятия ведут два преподавателя. Важную роль в подготовке и проведении бинарного урока играет психологическая и методическая совместимость педагогов.

Необходимо отметить, что подготовка проведения бинарного урока начинается с анализа фактического материала, который может служить его темой. Затем необходимо рассмотреть, в какой степени этот материал поможет повысить мотивацию деятельности учащихся. Следующий этап - поиск наиболее рациональной формы проведения занятия. Важным этапом подготовки бинарного урока является совместное, тщательное планирование. Урок делится на дополняющие друг друга части, при этом необходимо избегать дублирования.

Опыт проведения бинарных уроков показывает, что их подготовка и проведение способствуют совершенствованию профессиональных компетенций преподавателей и формированию адекватной оценки студентами значимости изучаемых дисциплин.

Обращаясь к бинарности, как целостному восприятию учебного материала можно выделить ряд преимуществ:

1. Окружающий мир познается в многообразии и единстве, тогда как отдельные предметы учебного цикла не дают полного представления о целостном явлении, дробя его на разрозненные фрагменты.

2. Форма проведения бинарного урока увлекательна и нестандартна. Использование различных видов деятельности на уроке дает возможность преподавателю поддерживать внимание студентов на высоком уровне, что позволяет говорить о развивающем эффекте обучения. Бинарные уроки повышают потенциал обучающихся, побуждают их к активному познанию мира, к осмыслению и нахождению причинно-следственных связей, к развитию логики, мышления, коммуникативных способностей. Данные уроки способствуют развитию речи, формируют умения сравнивать, обобщать и делать выводы.

3. Бинарные уроки расширяют возможности для самореализации преподавателя в творческом процессе, открывают перед ним новые возможности, заставляя выступать в роли экспериментатора.

4. Бинарные уроки помогают осмыслить практическую применимость истории и информатики, как прикладных наук, а не теоретических.

5. Студентам такие уроки помогают лучше, более полно и осознанно усвоить пройденный материал.

В качестве примера бинарного занятия по истории и информатике предлагается план-конспект открытого урока по теме: «Отмена крепостного права».

Цель урока: выявить причины отмены крепостного права в Российской империи в 1861 году, рассматривая особенности процесса освобождения крестьян через анализ исторических документов и обработки представленных данных в программе Microsoft Excel.

Задачи урока:

Образовательные:

- изучить и проанализировать характер и значение причин и хода Крестьянской реформы 1861, определить её роль для дальнейшего развития страны через анализ исторических источников;
- изучить принцип обработки данных в табличном процессоре на примере расчета суммы выкупного платежа за земельный участок, используя исторических документов;
- закрепить полученные знания, выполнив тестовую работу «Своя игра» в программе Microsoft Excel.

Развивающие:

- способствовать развитию исследовательских способностей при работе с документами;
- совершенствовать умения анализировать материал и делать выводы;
- формировать навык доказывать свою точку зрения, корректировать свое мнение под влиянием контраргументов.

Воспитательные:

- воспитание чувства патриотизма и национальной идентичности;
- воспитание уважения к истории России и предмету информатика с помощью практических заданий.

Вид урока: урок – практикум, углубление знаний за счет реализации межпредметных связей.

Тип урока: комбинированный, урок формирования знаний, универсальных учебных действий с элементами дискуссии и решением проблемной задачи.

Части	Ход урока	Время	Примечания
Введение в урок	Организационный момент	2	приветствие
	Целевая ориентация	6	работа с презентацией
	Актуализация опорных знаний	7	ответы на вопросы, работа с таблицами
Изложение новых знаний	Вводное слово преподавателя	5	речь преподавателя
	Изучение нового материала, работа с презентацией и учебником, документами.	25	записи в тетради, работа с учебником и презентацией
Закрепление	Работа с текстом Манифеста, расчет выкупных платежей.	15	работа на компьютере
Формирование умений	Решение проблемной задачи	10	обсуждение проблемной задачи, заполнение карточек
Проверка и оценка знаний и умений	Тест «Своя игра»	12	работа на компьютере
Подведение итогов занятия	Подведение итогов	7	подсчёт баллов, объявление оценок
Задание на дом	Домашнее задание	1	пояснения по выполнению
	Итого		90

Ход занятия

I. Введение в урок

Организационный момент, список присутствующих.

Слово учителя: У вас на столах находятся пакеты документов с текстами положений реформы 1861 года, словарём терминов, текстом крестьянской песни и карточки самооценки работы на занятии и критерии подсчёта итогов работы на занятии. Карточку подпишите и в процессе занятия ведите учёт своей работы.

1. Ориентация студентов на реализацию учебной темы урока

Слайд № 1 «Работа с репродукциями картин»

О чём свидетельствуют данные художественные произведения?

В чём суть крепостного права?

Что лично вам кажется в этих сюжетах неправильным?

Слайд № 2 «Объявления о продаже крепостных»

Обсуждение: объявлений о продаже крестьян (есть в документах на партах, в презентации) – (Приложение

1). Вспоминаем законы Павла I и Александра I об улучшении жизни крепостных.

- Как вы считаете, какая же у нас сегодня тема урока? (Студенты сами должны назвать тему занятия)

Слайд № 3 Тема: Отмена крепостного права в России (запись в тетрадях)

- Исходя из темы урока, какую же цель мы должны сегодня достигнуть?

Слайд № 4 Цель и задачи: Узнать характер и значение причин и ход Крестьянской реформы 1861, определить её роль для дальнейшего развития страны.

2. Актуализация знаний:

Слайд № 5-7. Работа с таблицами.

Слово преподавателя. По мнению ряда историков, «отмена крепостного права была подготовлена предшественниками Александра II, оставалось сделать один решительный шаг, и он его сделал». Проанализируйте политику Александра I и Николая I по крестьянскому вопросу. Подтвердите фактами или опровергните мнение историков. Слайд № 5.

В ходе беседы определяются особенности крепостного права в России, и предпосылки для его отмены. Слайд № 6.

Обратите внимание, что экономическое и юридическое положение крепостных, после принятия указанных законов, было существенно лучше, чем у свободных людей. Пример: Голод в Ирландии в 1845-1849 годы, в результате которого погибло от 500 тыс. до 1,5 млн человек. Значительно увеличилась эмиграция (с 1846 по 1851 выехали 1,5 млн чел.). В итоге за 1841—1851 гг. население Ирландии сократилось на 30 %.

Какие события отечественной истории середины XIX века, на ваш взгляд, ускорили решение правительства об отмене крепостного права? Слайд № 7.

Слайд № 8. Установите причинно-следственные связи. (О.А. пояснит вам алгоритм работы)

3. Вступительное слово преподавателя:

Слайд № 9. «Сдаю тебе мою команду, но, к сожалению, не в таком порядке, как желал. Оставляю тебе много трудов и забот» - говорил, умирая, отец Александра, Николай I. В 1855 год на престо вступает новый император – Александр II. В день коронации он простил все недоимки подушной подати, возвратил из ссылки всех осужденных по делу о тайных обществах 1825 года и заговору М.В. Петрашевского. Но историческое имя “Царь Освободитель” связано с иным событием.

II. Изложение новых знаний

1. Объяснение нового материала преподавателем.

Слайд № 9. Перед нами портрет Александра II, давайте подробнее познакомимся с его личностью. На странице учебника 195 прочтите о личности императора Александра II. (3 минуты).

- Определите по тексту учебника, как к императору относятся авторы текста?

- Какие качества личности и черты характера Александра II вы хотели бы видеть в современных российских политиках?

Вступительное слово преподавателя о личности императора.

Будучи прямым наследником, Александр с малых лет готовился к роли государственного правителя. Он получал прекрасное образование, не выходя из царских покоев. В числе его учителей значились такие небезызвестные фамилии как Сперанский, Жуковский, Канкрин и другие.

Коронация Александра II прошла 26 августа (7 сентября) 1856 г. в Москве. Вместе с правами на престол ему достались и неразрешенные проблемы Крымской войны.

В возрасте 22-х лет женился на принцессе Гессенской Максимилиане, в православии ставшей Великой княжной Марией Александровной. Этот брак, продлившийся 40 лет, был надежным и счастливым. Первая жена императора Мария Александровна подарила Александру 2 восьмерых наследников. Екатерина Долгорукова, ставшая второй по счету супругой императора, после венчания получила возможность узаконить родство своих четверых детей с Александром.

В Париже гадалка напороочила ему, что шесть раз жизнь его будет на волоске, а в седьмой раз его настигнет смерть. Всё в точности так и произошло. Семь покушений, одно смертельное. По предсказанию гадалки знаком верной гибели для него станет светловолосая женщина с белым платком. Всю жизнь Государь пытался узнать, кто она. Эта женщина, которая принесёт ему смерть.

Покушения на Александра второго совершали 7 раз. «Удачным» оказалось совершенное 13 марта 1881 года. В тот день император ехал из Конногвардейского манежа в Зимний дворец вдоль Невы. Карета была подорвана дважды. От первого взрыва Александр не пострадал: он сумел выйти из повозки и направился к раненым. Вторая бомба попала цель – императору оторвало ноги и от полученных травм он, спустя несколько часов, скончался. На месте, где в Петербурге был убит Александр 2, сейчас возведен храм Спаса на Крови.

Убийцами Александра II стали члены тайного общества «Народная воля» Желябов, Кибальчич, Рысаков, Михайлов. Руководила процессом 27-летняя дворянка Софья Перовская. Все они были повешены на плацу Семеновского полка.

2. Объяснение нового материала. Работа с презентацией, учебником и документами.

Слайд № 9. - Чем было крепостное право для России? (учащиеся выдвигают предположения).

- Что такое реформа? (изменение чего – либо)

- Как реформы могут воздействовать на общество? (отрицательно и положительно)

- Как вы думаете, что нам предстоит выяснить на уроке, разобрав нашу тему?

Слайд № 10. Формулируется проблемная задача.

Слайд № 11. Сформулируем причины отмены крепостного права.

- Как вы думаете какая из представленных причин была наиболее серьёзной для того времени?

Слайд № 12. Опасность крестьянской войны, бунта, что подтверждается статистикой.

Слайд № 13. Подготовка отмены крепостного права. Стали создаваться комитеты по крестьянскому делу, которые рассматривали проекты освобождения крестьянства. В марте 1859 года в качестве “рабочего органа” при Главном комитете были учреждены Редакционные комиссии, которые занимались рассмотрением материалов. Председателем комиссией был назначен генерал Я. И. Ростовцев. Самая главнейшая здесь новация - введение гласного обсуждения и рассмотрение вопросов об условиях освобождения крестьян.

Слайд № 14. Очень интересны, итоги работы комиссии Ростовцева.

Ответьте на вопросы:

а) Какой из проектов, на ваш взгляд, в большей степени отвечал интересам крестьянства?

б) Как вы думаете, какой вариант и почему избрал Александр II ?

Слайд № 15. Итак, свершилось! Царь попросил всех выйти, сказав: - «Я хочу остаться наедине со своей совестью». Предварительно помолвившись, Александр II утвердил все законодательные акты реформы, распавшись на поднесенных ему бумагах: «Быть по сему, Александр, 1861 года февраля 19-го». Хотя Манифест и другие документы реформы были подписаны 19 февраля, оглашение их было отсрочено на 2 недели. Опасаясь народных волнений, Высочайший Манифест был обнародован в Москве и Петербурге в Прощеное воскресенье (канун Великого поста), 5 марта путем расклейки печатного текста и оглашения его в церквях.

Слайд № 16. В тот же день на разводе в Михайловском манеже Александр II сам прочитал Манифест, встреченный долго несмолкавшими, восторженными криками «Ура!». Сам Александр II сказал близким, что 5 марта – лучший день в его жизни.

III. Закрепление

1. Основные положения крестьянской реформы 1861 г. (слайд 17-19 - 16)

Слайд № 17-24. Работа учащихся со слайдами и историческими источниками, затем беседа по вопросам, параллельная запись в тетради.

Слайд № 17. Крестьяне получили гражданские права: миллионы ранее совершенно бесправных людей, могли заниматься промыслами, торговлей, владеть имуществом, передавать его по наследству, судиться, выбирать на сельском сходе старосту, на волостном – старшину, но в Приложении 1, посмотрите какие пережитки прошлого сохранялись для освобождённых крестьян... (сословное деление; подать от крестьян; рекрутские наборы; зависимость от общины), кроме того, их могли подвергать телесным наказаниям, правда, по судебному решению.

Слайд № 18-19. С тревогой ждали крестьяне ответа на главный вопрос: что будет с землей. Приложение 1. Крепостные крестьяне освобождались с землей. Однако в Манифесте говорилось, что помещики сохраняют право собственности на всю принадлежащую им землю. Следовательно, крестьянин должен был выкупить землю.

- Обладал ли крестьянин достаточными денежными средствами для выкупа земли? (Нет.)

До перевода крестьян на выкуп, т. е. до начала выкупной операции, крестьяне были временнообязанными, т. е. должны были исполнять все свои прежние обязанности перед помещиком.

Слайд № 19. Итак, посмотрим в словарь в Приложении 4, временнообязанный крестьянин это - ...? (Временнообязанный крестьянин - лично свободный крестьянин, вынужденный выполнять все свои повинности перед помещиком до полного её выкупа).

Слайд № 20. Вспомните, что такое крестьянский надел? (Земельный участок, предоставлявшийся в пользование крестьянину помещиком или государством за различные повинности (надельное землепользование).

Отрезком – называли часть находившихся в пользовании крестьян земель, отрезанных после крестьянской реформы 1861 г. в пользу помещиков. Производились, если надел превышал высшую норму, установленную Положениями 19 февраля 1861 г.; земля, которая добавлялась к крестьянскому наделу при освобождении, если он был меньше низшей нормы.

- Посмотрите в Приложении № 2 какова была низшая норма земельного надела для чернозёмной полосы? Много это или мало? Увеличивался ли надел, состав крестьянской семьи?

Слайд № 21. Работа со статистическими данными. Отрезки в среднем по стране составили 20% от крестьянского надела; в некоторых губерниях -30-40% от крестьянского надела.

- Подумайте, о чем свидетельствуют эти данные?

(У большинства крестьян землю отрезали, причем количество отрезаемой земли составляло от 1/5 до 1/3 всего крестьянского надела. Таким образом, после реформы малоземелье крестьянства приобрело еще более тяжелые формы. Лишь у небольшой части крестьян наделы были увеличены)

Крестьянин не мог отказаться от надела, а помещик обязан был предоставить крестьянину надел для выкупа.

- Какую землю отдавали крестьянам? Появлению, какого слоя населения это способствовало?

Слайд № 22. Попробуем рассчитать с помощью программы табличного процессора и данных по размеру земельных наделов в чернозёмных и нечернозёмных губерниях из Приложения 2, сумму выкупного платежа крестьян. (О.А. пояснит вам алгоритм работы). Выполнение расчетов.

2. Прояснение преподавателя:

Сумма выкупа определялась путем, так называемой капитализации оброка. Каждый крестьянин ежегодно платил помещику оброк, составлявший некую сумму, после освобождения крестьянина помещик переставал получать данную сумму. В то время деньги можно было поместить в банк под 6% годовых.

За выкупаемую землю крестьянин должен был заплатить столько, чтобы, положив эти деньги в банк под 6% годовых, помещик ежегодно получал бы прибыль равную сумме X (сумме оброка, которую до реформы платил крестьянин) $X = 6\%$.

- Была ли сумма выкупа справедлива? (Нет. Поскольку крестьянин переплачивал за выкупаемую землю помещику по сравнению с её рыночной стоимостью).

Слайд № 23. Ещё один неприятный сюрприз ждал крестьян, земля за выкуп предоставлялась не отдельному крестьянину, а общине. Община становилась собственником земли, которую крестьяне сообща распределяли между собой. Таким образом, отдельный крестьянин не мог продать свой надел, а сдать в аренду мог только членам своей же общины. Если крестьянин уезжал жить в город, то свой надел должен был оставить.

Прочтите текст крестьянской песни из Приложения 3.

- Объясните, как крестьяне относились к реформе.

Слайд № 24. Размер выкупаемого надела и условия выкупа фиксировались в уставной грамоте. Приложение 4: Уставная грамота - договор помещика с крестьянином.

За соблюдением условий уставных грамот, урегулированием споров между крестьянами и помещиками следили мировые посредники, назначаемые Сенатом из потомственных дворян. Среди мировых посредников были такие известные люди, как Л. Н. Толстой, некоторые декабристы. Приложение 4: Мировые посредники - должностное лицо в период проведения крестьянской реформы 1861 г. Назначался из дворян для составления и утверждения уставных грамот и разбора споров между крестьянами и помещиками. Обладал судебной-административной властью.

Слайд № 25. Подведём итог. Основные положения крестьянской реформы 1861 г. 1. Земля выкупалась крестьянской общиной. 2. Крестьяне получали наделы во временное пользование. 3. Выход из общины с землей был запрещен. 4. Мировые посредники (из дворян) в течение 2 лет совместно с сельскими старостами составляли уставные грамоты, где определялись условия освобождения каждой семьи.

IV. Формирование умений

1. Рефлексия. Решение проблемной задачи.

Слайд № 26-27. Решение проблемной задачи, чтобы её решить нужно выполнить работу: значение отмены крепостного права. (О.А. пояснит вам алгоритм работы). Выявляем положительные и отрицательные стороны реформы. Дискуссия по проблемной задаче.

Слайд № 28. Слово учителя: Реформа 1861 года вызвала недовольство и помещиков и крестьян. Однако, несмотря ни на что, отмена крепостного права имела огромное значение для России. Теперь все россияне становились свободными. Было уничтожено право собственности на труд и личную свободу людей. Перед нашей страной открылась возможность развития новых хозяйственных отношений.

Александр II за эту историческую реформу получил почётное звание царь-освободитель.

V. Проверка и оценка знаний

Пройти тест «Своя игра». Преступайте к работе, в случае затруднения приглашайте преподавателя для консультации.

VI. Подведение итогов занятия

Учащиеся подсчитывают количество набранных баллов, анализируют свою работу на уроке. Учитель оценивает ответы учащихся.

Критерии оценивания работы:

13-15 баллов – отлично; 10-13 баллов – хорошо; 5-10 баллов – удовлетворительно; меньше 5 баллов, спасибо за участие

VII. Домашнее задание.

Слайд № 29. Заполнить таблицу и вклеить её в тетрадь.

Категория крестьян	Дата освобождения	Документ	Вопрос о земельном наделе
Удельные крестьяне			
Государственные крестьяне			

Список источников:

1. Крестьянская реформа Александра II. Региональное измерение. К 150-летию отмены крепостного права в России [Электронный ресурс]: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции/ В.М. Лавров [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Киров: Вятский государственный гуманитарный университет, 2011.— 360 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/5897.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Емельянова Т.П. Коллективная память о событиях отечественной истории: социально-психологический подход [Электронный ресурс]/ Емельянова Т.П.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2019.— 300 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88078.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Реформа 1861 г. в истории России (к 150-летию отмены крепостного права) [Электронный ресурс]: сборник обзоров и рефератов/ И.Д. Беляев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Институт научной информации по общественным наукам РАН, 2011.— 345 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22515.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Удалов С.В. Империя на якоре: государственная идеология, власть и общество в России второй четверти XIX века [Электронный ресурс]/ Удалов С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Издательство Саратовского университета, 2018.— 256 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83560.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Приложение 1

«Основные положения манифеста»

Пункт 2

Порядок личного освобождения крестьян: лично свободны. Но! Сохранились: сословное деление; подать от крестьян; рекрутские наборы; зависимость от общины.

Пункт 6

Сохранялось помещичье землевладение. Крестьяне наделялись землей, но в ограниченном размере и за выкуп на особых условиях. Лично свободные крестьяне за землю должны были отбывать барщину и оброк до полного её выкупа.

Крестьяне, заключившие договор на выкуп земли (9 лет), назывались временнообязанными.

Выкупная операция:

20% стоимости земли крестьянин платит помещику; 80% стоимости земли помещику возмещает государство; государство выдает крестьянину кредит на 49 лет с начислением 6% годовых на сумму долга.

Пункт 17

Порядок управления крестьянской общиной.

Государство проводило расчет за землю с крестьянской общиной. Контроль осуществлялся мировыми посредниками.

Приложение 2

РАЗМЕРЫ КРЕСТЬЯНСКИХ НАДЕЛОВ. РЕФОРМА 1861 ГОДА

Средний размер крестьянского надела пореформенного периода составлял 3,3 десятины на душу, что было меньше, чем до реформы.

Для каждой местности был установлен высший и низший размер крестьянского надела:

- Чернозёмная полоса
 - высший размер от 23/4 до 6 десятин* (от 2,5 до 6,5 га)
 - низший размер 1/3 от высшего (1,1 га)
- В нечернозёмной полосе
 - высший размер от 3 до 7 десятин (от 3,3 до 7,6 га)
 - низший размер 1/3 от высшего
- Для степной полосы
 - В великоросских губерниях от 6 до 12 десятин (от 6,5 до 13,1 га)
 - В новороссийских губерниях от 3 до 6,5 десятины (от 3,3 до 7,1 га)

*1 десятина = 1,1 гектар или 100 соток

Приложение 3

КРЕСТЬЯНСКАЯ ПЕСНЯ

Отпустили крестьян, на свободу
Девятнадцатого февраля,
Только землю не дали народу,
Вот вам милость дворян и царя.
Мужики без земли пропадают,
А дворяне и рады тому,
Что дешевле они нанимают
Мужиков на работу свою...
Чтобы с голоду нам не подохнуть,
На дворян мы работать идем,
И живет эта жадная свора
Исключительно нашим трудом.

Приложение 4

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Выкупная операция - перевод крестьян на выкуп, т. е. начало платежей за земельный надел.

Временнообязанный крестьянин - лично свободный крестьянин, вынужденный выполнять все свои повинности перед помещиком до полного её выкупа.

Крестьянский надел - земельный участок, предоставлявшийся в пользование крестьянину помещиком или государством за различные повинности (надельное землепользование).

Отрезком – называли часть находившихся в пользовании крестьян земель, отрезанных после крестьянской реформы 1861 г. в пользу помещиков. Производились, если надел превышал высшую норму, установленную Положениями 19 февраля 1861 г.

Прирезки - земля, которая добавлялась к крестьянскому наделу при освобождении, если он был меньше нижней нормы.

Уставная грамота - договор помещика с крестьянином.

Мировые посредники - должностное лицо в период проведения крестьянской реформы 1861 г. Назначался из дворян для составления и утверждения уставных грамот и разбора споров между крестьянами и помещиками. Обладал судебной-административной властью.

ПРАКТИКО – ОРИЕНТИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Беляева К.В.

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

Освоение междисциплинарного курса МДК 02.01. - легкая атлетика в Государственном училище (колледже) олимпийского резерва г. Иркутска проходит в течении двух лет, на 2 и 3 курсе. На изучение данной дисциплины предусматривается достаточно большое количество учебных часов - 219. Это связано прежде всего с особенностями легкой атлетики, как вида спорта. Так как легкая атлетика по праву считается самым массовым видом спорта, занимает ведущее место в отечественной системе физического воспитания и включает в себя много различных видов, таких как: спортивная ходьба, различные виды бега, прыжков, метаний.

Основными задачами курса «легкая атлетика» являются:

- освоение теоретических знаний;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических видов;
- формирование способности к аналитической деятельности, коррекции ошибок и неточностей в процессе выполнения технических элементов;
- формирование способности обучать и правильно строить процесс обучения, исходя из конкретных условий;
- развитие необходимых физических качеств для эффективного изучения техники движений и достижения высоких спортивных результатов, как в легкой атлетике, так и в других видах спорта [2].

Производственная практика студентов является составной частью образовательного процесса и направлена на закрепление и углубление знаний, профессиональных умений и навыков, полученных студентами в процессе обучения.

Для подготовки студентов к производственной практике на занятиях по МДК 02.01. - легкая атлетика используются различные технологии. Одной из которых является практико-ориентированное обучение, главная цель которого — формирование у будущего специалиста полной готовности к профессиональной деятельности.

В период освоения данного междисциплинарного курса через практико-ориентированное обучение преподаватели легкой атлетики создают такую обстановку на занятии, которая погружает студентов в профессиональную среду, соотносит их представления о профессии с требованиями, предъявляемыми реальным производством, а также способствует развитию навыков применения теоретических знаний в практической деятельности, выполнению определенных профессиональных функций.

Для этого разработаны рабочие тетради, в которых представлены следующие виды работ:

- Разработка календарно – тематического плана по физической культуре (раздел легкая атлетика) для начальных, средних или старших классов (для одного класса по выбору на любую четверть). Данный документ является одним из основных документов планирования и непосредственно каждому студенту необходимо знать, как он составляется.

- Составление технологической карты по физической культуре (раздел легкая атлетика) на одну из частей урока (подготовительную, основную или заключительную, по самостоятельному усмотрению).

- Планирование, организация и проведение урока по ФК (раздел легкая атлетика) на своих сокурсниках в рамках занятий по МДК 02.01. легкая атлетика (по индивидуальному заданию преподавателя). Каждому студенту предлагается определенная задача урока, при решении которой, необходимо составить конспект урока правильно подбирать средства и методы, решающие данную задачу, а также подобрать нагрузку, соответствующую данному возрасту. Во время проведения урока студент учится организовывать места занятия и подбирать необходимый инвентарь, использовать различные способы организации учащихся, проводить урок в соответствии с поставленной задачей, следить за техникой безопасности, осуществлять педагогический контроль во время проведения.

- Проведение педагогического контроля в процессе проведения урока своим сокурсником (Каждый студент в течении семестра должен выполнить педагогический анализ урока, пульсометрию и хронометраж, и обсудить данные методы контроля в диалоге с сокурсниками. Диалог является средством выявления проблемы и путей ее решения).

Все эти задания необходимо выполнять студентам перед производственной практикой в рамках предмета легкая атлетика, что будет способствовать формированию профессиональных компетенций и развитию интереса к будущей профессии [1].

Таким образом, практико-ориентированное обучение на занятиях по легкой атлетике позволяет студентам приобрести необходимые профессиональные умения и навыки, опыт организаторской работы, систему теоретических знаний, профессиональную мобильность и компетентность, что соответствует образовательному стандарту и делает выпускников ГУОР г. Иркутска конкурентоспособными на современном рынке труда [1].

Список источников:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура: приказ Минобрнауки России от 11 августа 2014 г. № 976.

2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Теория и методика легкой атлетики: учебник для студентов учреждений высшего образования / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 8 – е изд., стер. - М: Издательский центр «Академия», 2016. - 464 с. – (Сер. Бакалавриат).

ФОРМИРОВАНИЕ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ СРЕДСТВАМИ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ХИМИИ И БИОЛОГИИ (НА ПРИМЕРЕ ФГБУ ПОО ГУОР Г. ИРКУТСКА)

Берсенева О.А.

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

Подготовка специалистов в сфере физической культуры и спорта требует глубокого овладения знаниями основ биохимических процессов, протекающих в организме человека, в связи с чем, такие дисциплины как биология и химия имеют важное значение при формировании общих и профессиональных компетенций у будущего специалиста.

Компетентностный подход в обучении химии и биологии направлен на формирование общих и профессиональных компетентностей, обучающихся через мотивацию [5].

Каждому преподавателю известна такая ситуация: обучающийся может учиться, но ленив, нет инициативы, к процессу обучения отношение несерьезное соответственно, для этого студента нужна особая мотивация.

Что же такое мотивация? Как добиться ее повышения? Просматривая различные трактовки данного термина, остановимся на следующем:

Мотивация – это совокупность форм, методов и средств побуждения учащихся к продуктивной познавательной деятельности, активному освоению содержания образования [3].

Наблюдая за учебной деятельностью учащихся, был, сделана вывод, что к предметам химия и биология у студентов низкая мотивация. Причин здесь несколько:

1. Нежелание отдельных учащихся систематически посещать учебные занятия, по причине несформированности потребности в знаниях, отсутствия интереса к обучению. Химия и биология – науки комплексные, знания должны быть в системе, и, если какое-то звено выпадает, дальнейшее восприятие материала уже сложно восполнить.

2. Низкая познавательная активность, которая подтверждена результатами входного контроля знаний.

3. Невнимательность на уроках, нерегулярное выполнение самостоятельной работы, неумение работать индивидуально.

4. Недостаточная мотивация к обучению, по причине усложнения учебного материала.

5. Заблуждение обучающихся в том, что знания данных наук в их будущей профессиональной деятельности не пригодятся. Для повышения мотивации к изучению предметов важно показать студентам взаимосвязь этих дисциплин с их профессиональной деятельностью. Химическая и биологическая науки охватывают многие аспекты, связанные с физической культурой и спортом, это и биохимические процессы во время физических занятий и в состоянии покоя. Опираясь на знание основ этих наук, специалисты в области физической культуры и спорта смогут правильно корректировать упражнения, не причиняя вред здоровью, будут способны правильно выбирать спортивное питание и пищевые добавки, правильно составлять свой пищевой рацион, с учетом сбалансированной в нем комбинации питательных элементов.

Важное значение в повышении мотивации к изучаемым предметам отдается внеаудиторной работе, поскольку во время уроков не всегда возможно удовлетворить все вопросы учащихся [2, 4].

Какие же методы и формы внеаудиторной работы можно применять для повышения мотивации и формирования компетенций у обучающихся специальности «Физическая культура» в процессе обучения химии и биологии?

Проанализировав литературу по данной теме и основываясь на своем опыте, приведу примеры используемых методов, чем и как можно вызвать интерес учащихся к дисциплинам «Биология» и «Химия» и одновременно способствовать формированию общих и профессиональных компетенций.

Для формирования общих компетенций, например, способности принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность возможны следующие методы:

Проведение в процессе внеаудиторной деятельности викторин, творческих конкурсов, олимпиад. Например, при обобщении учебного материала по теме «Периодический закон и Периодическая система химических элементов Д.И. Менделеева» во внеаудиторное время проводится интеллектуальная игра-викторина по данной теме. Соревновательные действия проходят между командами первого курса в процессе шести раундов, посвященных жизни и деятельности великого русского ученого Д.И. Менделеева, знанию химических элементов.

Вместе с тем, студенты принимают участие в конкурсе-выставке «Модели органических веществ». С помощью моделей молекул, выполненных из различных материалов отображают строение, номенклатуру, характерные реакции органических веществ.

Ежегодно по дисциплине «Биология» проводится фотоконкурс: «Удивительный мир природы». Целью, которого является: повышение мотивации к изучаемому предмету и познавательной активности обучающихся. По результатам, которого организовывается выставка фоторабот.

Во время внеаудиторной работы студенты принимают активное участие в дистанционных олимпиадах областного и всероссийского уровней, что способствует формированию таких общих компетенций, как: работать в коллективе и команде, брать на себя ответственность за работу членов команды.

Работая над повышением мотивации к изучению дисциплины «Биология» была проведена работа по сплочению коллектива студентов. Из числа обучающихся первого и второго курса была сформирована команда, которая представляла «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска на I студенческой экологической сессии «Эко-поколение – это мы!», состоявшейся в рамках социально-значимого проекта «Экология в моей будущей профессии», организованная Министерством образования Иркутской области совместно с Министерством природных ресурсов и экологии Иркутской области и Всероссийским обществом охраны природы. Программа студенческой эко-сессии предусматривала участие студентов и преподавателя биологических дисциплин на 4 площадках-станциях: 1 станция «Эко-эрудиты» (образовательная); 2 станция «Эко-град: город моей профессии» (проектная), 3 станция «Арт-ЭКО (творческая), 4 станция «ЭКО-поколение. Мир в наследие» (дискуссионная). На открытии «эко-сессии» команды получили «зеленые зачетки» для оценок. На каждой площадке команда получала соответствующую оценку, которая отражалась в «зеленой зачетке». Со всеми заданиями студенты успешно справились и получили положительные оценки. Участие в экологической сессии способствовало формированию у студентов различных компетенций: способность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения; способность творчески решать многообразие современных научных проблем и практических задач в сфере физической культуры и спорта на основе развития теоретико-методологического мышления, способность правильно организовывать занятия по физической культуре обучающихся с целью максимального снижения отрицательного воздействия факторов окружающей среды.

Также стоит отметить, что данная команда стала победителем среди образовательных организаций уровня СПО в научно-познавательной игре «Что? Где? Когда?», организованной ФГБНУ Научным центром проблем здоровья семьи и репродукции человека.

Так как химия и биология науки не только теоретические, но и практические привлечь внимание к предметам, можно с помощью экспериментов, которые вызывают наибольший интерес [1].

Занимательные опыты, являясь частью эксперимента, формируют интерес к предмету в дополнительное от занятий время, способствуют углублению и расширению знаний, привитию практического опыта работы с химическими реактивами и оборудованием. Обучающийся, попробовав себя в роли экспериментатора лучше усваивает учебный материал, поэтому со студентами активно осуществляется исследовательская деятельность, проводятся мастер классы. Большое значение при этом имеет необычное название эксперимента, например, «Фараоновы змеи», «Превращение воды в кровь», «Химический светофор», «Египетская ночь», «Химический хамелеон» и другие, которые настраивают учащихся на восприятие чего-то необычного. Наряду с этим, студенты в домашних условиях выращивают кристаллы из поваренной соли или раствора сульфата меди, принося на занятие выращенные кристаллы. Важно отметить, что домашние эксперименты формируют устойчивый интерес к предмету, так как практические работы включают различные виды деятельности: наблюдение, описание веществ, выделение существенных признаков, умение анализировать и делать выводы. Практика показывает, что домашние опыты и наблюдения способны изменить отношение учащихся к химии. Студенты осознают, что изучать эту науку можно не только в лаборатории, но и дома, ведь химия вокруг нас!

Значительно повысить интерес к изучению биологических объектов позволяет работа с микроскопом это один из наиболее занимательных видов учебной деятельности.

Для формирования компетенций: осуществление поиска, анализа и оценки информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития возможно применение следующих методов: исследовательские и практикоориентированные проекты. В ходе такой работы обучающийся получает возможность научиться планировать и делать работу по плану, проводить проблемное исследование и делать самостоятельные выводы.

В своей работе практикую выполнение учащимися предметных и межпредметных проектов. Перед началом работы над проектом студенты получают инструкции (требования к проекту), методические рекомендации – как правильно оформить проект. Предварительно осуществляю знакомство студентов с проектами прошлых лет. По результатам исследований были представлены следующие проекты: «Физическая культура, спорт и здоровье – неразделимые понятия», «Энергетические напитки: опасная зависимость для спортсмена или безопасный допинг». Результаты своей плодотворной работы студенты представляют на научно-практических конференциях, где занимают призовые места и получают важный коммуникативный опыт.

Таким образом, расширяя и углубляя программный материал, внеурочная деятельность развивает самостоятельность, творческую инициативу обучающегося, пробуждает интерес к учебным дисциплинам, способствует формированию общих и профессиональных компетенций.

Список источников:

1. Гуламова М. Б. Роль химического эксперимента в решении познавательных и учебно-воспитательных задач / М.Б.

Гуламова., Б. Б. Рахимов // Молодой ученый. — 2016. — №13. — С. 782-783.

2. Оськин М.Ю. Факторы мотивации студентов колледжа к обучению: проблемы и перспективы / М.Ю. Оськин, И.А. Греков // Научное сообщество студентов XXI столетия. гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXVII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 12(27). URL: [http://sibac.info/archive/guman/12\(27\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/12(27).pdf)

3. Мормужева Н. В. Мотивация обучения студентов профессиональных учреждений [Текст] / Н.В. Мормужева // Педагогика: традиции и инновации: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, декабрь 2013 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2013. — С. 160-163. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/98/4633/>

4. Прасалова С. И. Развитие мотивации у студентов СПО при участии в научно-практических конференциях / С.И. Прасалова, Э.И. Соина // Молодой ученый. — 2019. — №12. — С. 283-285.

5. Панина И. В. Мотивация учащихся к обучению на уроках биологии [Текст] / И.В. Панина // Инновационные педагогические технологии: материалы Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2014 г.). — Казань: Бук, 2014. — С. 191-193. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/143/6235/>

**МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
ЭФФЕКТЫ УЧАСТИЯ В РЕГИОНАЛЬНОМ ЧЕМПИОНАТЕ
«МОЛОДЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЫ» (ВОРЛДСКИЛЛС РОССИЯ)**

Венецев С.И.

директор, к.п.н, доцент

Артемова М.А.

заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Брутчикова Н.С.

педагог-психолог

Карелина В.В.

методист

*Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Красноярский колледж олимпийского резерва»*

В настоящее время перед Российской системой среднего профессионального образования стоит задача обеспечения качества подготовки будущих специалистов, которая осуществляется на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО).

Особенностью данного стандарта является его практико-ориентированность, оценка качества подготовки будущего специалиста базируется на уровне освоения общих и профессиональных компетенций и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и государственную итоговую аттестацию.

Конкретные формы и процедуры текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по каждой дисциплине и профессиональному модулю разрабатываются образовательной организацией самостоятельно. [1]

Вышеизложенное позволяет констатировать, что одной из основных задач образовательной организации является определение наиболее эффективной формы оценки профессиональных компетенций будущего специалиста по физической культуре и спорту в системе среднего профессионального образования, соответствующей комплексу мер государственной политики:

- формирование современной и эффективной системы среднего профессионального образования, ориентированной на взаимодействие с работодателями, способной удовлетворить потребности инновационной экономики в кадрах;

- формирование системы конкурсов и олимпиад профессионального мастерства среди молодежи и молодых рабочих.

- мониторинг качества подготовки кадров. [2]

На сегодняшний день наиболее успешной формой оценки навыков и квалификаций, обучающихся среднего профессионального образования, является движение WorldSkills.

С момента включения в программу чемпионата компетенции D1 Физическая культура, спорт и фитнес преподаватели и обучающиеся Красноярского колледжа олимпийского резерва ежегодно выступают в нем в качестве экспертов и участников. Можно с уверенностью говорить о положительных эффектах такого участия для образовательного процесса:

Участие в региональных чемпионатах подразумевает предварительное проведение отборочных чемпионатов на базе профессионального образовательного учреждения, в которые включено не менее 25 обучающихся из числа осваивающих компетенцию D1 Физическая культура, спорт и фитнес. Это позволяет большому количеству обучающихся получить опыт выполнения конкурсных заданий, проявить на практике профессиональные и общие компетенции, креативность, попробовать себя в условиях, приближенных к реальной профессиональной деятельности.

Подготовка обучающихся к участию в региональных чемпионатах потребовала внесения изменений в содержание основной профессиональной образовательной программы, контрольно-оценочных средств; совершенствование форм и методов проведения учебных занятий; организации производственной практики. Содержание конкурсных заданий помогает скорректировать содержание отдельных учебных дисциплин и

профессиональных модулей. В целом, учебный процесс становится более практикоориентированным. Если обучающийся будет владеть передовыми технологиями в области своей профессиональной деятельности, то тем самым он сможет повысить качество своего труда.

Модернизация подходов к организации образовательного процесса требует изменения уровня профессиональной подготовленности самих педагогических работников.

Повышаются требования к материально-техническому обеспечению образовательного процесса. Новые подходы к обучению должны быть обеспечены новейшим спортивным оборудованием, информационно-коммуникационными технологиями. Это требует дополнительных финансовых затрат, но в дальнейшем положительно скажется на конкурентоспособности наших выпускников. Поэтому в Учреждении ведётся целенаправленная работа по приведению в соответствие материально-технической базы к стандартам, которые описаны в требованиях WorldSkills.

Региональный чемпионат «Молодые профессионалы» (Ворлдскиллс Россия) - это не только соревнования, но и обсуждение проблем и перспектив подготовки кадров, развития компетенций. Сюда съезжается большое количество экспертов и работодателей. Образовательные учреждения, педагогическое сообщество проводят совещания, круглые столы, презентации. Это способствует повышению квалификации педагогических кадров, обмену опытом, формирует представление о перспективных направлениях развития профессионального образования на ближайшие годы.

Ещё одним важным эффектом участия в Региональном чемпионате «Молодые профессионалы» (Ворлдскиллс Россия) считаем развитие наставничества в Учреждении. Рабочая группа для подготовки конкурсанта к участию в Региональном чемпионате Красноярского края «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) состоит как из опытных, так и из молодых преподавателей, таким образом в процессе подготовки конкурсанта более эффективно идёт процесс наставничества, под которым мы понимаем отношения, в которых опытный преподаватель помогает менее опытному или менее сведущему усвоить определенные компетенции.

Участие в профессиональных конкурсах имеет ряд положительных психологических эффектов: мотивирует обучающихся к стремлению самосовершенствоваться и задумываться над тем, что в ситуации современного рынка труда необходимо быть конкурентоспособным и обладать не только знаниями, но и умением качественно и эффективно применить полученные знания в разных ситуациях. Для того что бы оставаться конкурентоспособным на современном рынке труда, необходим постоянный профессиональный и личностный рост. Большая польза такого рода конкурсов и олимпиад заключается в том, что обучающиеся могут самостоятельно оценить свои реальные возможности в сравнении с обучающимися из других учебных заведений.

Для обучающегося сама ситуация участия в конкурсе является стрессовой, так как конкурс проходит в другой, чужой для обучающегося среде, где собираются незнакомые конкурсанты, эксперты и волонтеры, к тому же они не всегда могут быть благожелательно настроенные к участникам; решение конкурсных заданий имеет ограничение по времени выполнения; так же большое значение оказывает и давление груза ответственности, возложенное на обучающегося - защитить честь своего учебного заведения, ведь проигрыш будет являться как личным, так и проигрышем всего колледжа, возложившего надежды на плечи своего участника.

Так же для обучающегося участие в конкурсе важно в самооценке личных качеств: могу ли я качественно и достойно выступать на публике, достаточно ли я умен и эрудирован, обладаю ли я достаточной саморегуляцией и стрессоустойчивостью. Все эти параметры способствуют возникновению тревоги, что может привести к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности, обострению оборонительных реакций, понижению волевых функций, что может привести к затруднению продемонстрировать в должной мере знания, умения, навыки и способности. Поэтому психологическая подготовка является необходимой и оправданной.

На первом этапе педагог-психолог принимает участие в отборе конкурсантов, опираясь при выборе на такие характеристики, как:

- самоорганизация собственной деятельности;
- высокая стрессоустойчивость и работоспособность;
- умение концентрировать внимание при отвлекающих факторах;
- нестандартность мышления;
- умение работать с аудиторией в нестандартных ситуациях.

На втором же этапе проходит непосредственно целенаправленная работа с отобранными конкурсантами, упор которой идет на развитие коммуникативных навыков, умения аргументировать и представлять свою точку зрения; знакомство с техниками управления эмоциональным состоянием и навыками волевой регуляции поведения; развития стрессоустойчивости, умения работать в конкурсной ситуации.

После участия в конкурсе наступает третий этап психолого-педагогической работы с конкурсантами, особое внимание уделяется тем, кто не оказался победителем. Эта работа способствует решению рефлексивных и реабилитационных задач. Использование рефлексивного подхода позволит проанализировать успехи и трудности, с которыми столкнулись участники, выявить условия, позволившие обеспечить победу, и причины трудностей, выработать рекомендации студентам и педагогам по дальнейшей работе и использованию полученного опыта участия в конкурсах.

При наблюдении за обучающимися было выявлено, что победители конкурсов пользуются авторитетом у сверстников, ситуация их успеха повышает стремление других студентов колледжа к освоению профессиональных навыков, желанию совершенствовать профессиональные компетенции по приобретаемой специальности.

Участие в таких профессиональных конкурсах, как WorldSkills, дает огромный вклад в развитие личности будущего профессионала:

способствует реально оценить собственные возможности и силы в профессиональном самоопределении; помогает увидеть способности других конкурсантов и сопоставить с собственными силами; проанализировать и сравнить свои слабые и сильные профессиональные и личностные стороны, что в дальнейшем будет способствовать повышению конкурентоспособности молодого профессионала.

Список источников:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014 № 976;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации «Комплекс мер, направленных на совершенствование системы среднего профессионального образования, на 2015-2020 годы» от 03.03.2015 № 349-р;
3. Инфоурок. Ведущий образовательный портал России. – [Электронный ресурс]. – Режим доступ: <https://infourok.ru/>

СТАНОВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЕДАГОГОВ В УСЛОВИЯХ МОДЕРНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Грекова Ю.В.

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

Ориентация Российского образования на инновации и конкурентоспособность требует коренной перестройки образовательной среды, в которой происходит обучение, воспитание и развитие личности. Цель образовательной и воспитательной системы в образовательном учреждении – в возрождении, сохранении, преумножении интеллектуального потенциала России, развитии у граждан духовности, гражданственности, социальной и профессиональной компетентности. Специфика современной системы образования состоит в том, что она должна быть способна не только вооружать обучающегося знаниями, но и формировать у него потребность в самостоятельном и творческом обновлении знаний, создавать возможности для овладения умениями и навыками самообразования. По мнению *В.А. Козырева*, необходимо создать состязательную образовательную среду для формирования конкурентоспособных качеств личности, мотивирующую участников на творческую самореализацию, на успех [5].

По мнению В.А. Адольф, новые принципы образования, выдвинутые самой жизнью, – гуманизация, гуманитаризация, демократизация – влекут за собой коренной пересмотр содержания, форм, методов обучения, требуют формирования педагога нового типа [1, с. 49-52].

Социальные функции педагога, с одной стороны, заключаются в подготовке подрастающего поколения к жизни в социуме (адаптивная функция), с другой – в формировании личности, способной к творческой деятельности, самореализации своих возможностей (гуманистическая функция). Однако из-за снижения социального престижа труда учителя происходит деформация личной мотивации учителя к повышению квалификации, что ведет к определенному разрыву между его теоретической и практической деятельностью. В результате педагог не всегда способен научно обосновать, критически осмыслить и творчески применить на практике определенные концепции, формы и методы познания, управления и конструирования учебного процесса. На современном этапе развития образования в условиях его вариативности и демократизации возникают вопросы: каким образом может быть решена задача формирования компетентного педагога в условиях идеологического вакуума, как отбирать содержание обучения и педагогическую технологию.

Чтобы изменить ситуацию и создать условия для повышения качества образования, необходимо:

- повышение статуса педагогических работников;
- подготовка и формирование педагогического корпуса, соответствующего запросам современной жизни.

Бесмус А.Г. отмечает, что процесс повышения квалификации учителей нельзя строить узкопрофессионально, без учета общего фона развития личности. Она различает профессиональную и личностную человеческую компетентность. Узкопрофессиональная компетентность – это зрелость профессиональных признаков, а личностная – достижение учителем ряда общечеловеческих качеств [2]. В образовании сегодня провозглашается принцип вариативности, который дает возможность образовательным учреждениям, педагогическим коллективам конструировать педагогический процесс по любой модели, включая и авторские. В этой связи идет научная разработка и практическое обоснование новых идей и технологий. Специалисту необходимо не только обладать глубокими и гибкими профессиональными знаниями и умениями, но и развитыми профессиональными и социальными качествами и характеристиками. Возрастают требования к качеству воспитательной работы, функ-

циональным и социальным способностям специалиста, к квалификации работника в целом. Иными словами, существующий уровень развития производства ориентирует современных специалистов на овладение профессиональными умениями на уровне профессиональных компетенций. По мнению *О.Н. Олейниковой, А. В. Муравевой, Е.В. Коноваловой, Е.В. Сартаковой*, компетенции – органическая совокупность знаний, умений, опыта и отношений, необходимая для осуществления как привычной, так и новой профессиональной деятельности. Сформированные профессиональные компетенции позволяют специалисту быть адаптивным к изменяющимся условиям на рынке труда, предоставляют возможность к самореализации в разнообразных сферах профессиональной деятельности. *Т.Т. Браже и Н.И. Запрудский* под профессиональной компетентностью понимают системное явление, включающее знания, умения, профессионально значимые для специалиста, обеспечивающие выполнение им собственных профессиональных обязанностей. В словаре иностранных слов термин «компетенция» трактуется как совокупность полномочий (прав и обязанностей) какого-либо органа или должностного лица. «Компетентность» рассматривается как понятие «компетентный», т.е. соответствующий, способный. По мнению *И.Ю. Степановой*, «компетентность» является родовым понятием по отношению к «компетенции» [6].

Формирование профессиональных компетенций осуществляется только в результате активного применения в образовательном процессе современных педагогических технологий. Грамотное использование педагогом разнообразных педагогических технологий делает процесс обучения не только интересным, но и результативным. *Варданян Ю.В.* определяет педагогические технологии как упорядоченную систему процедур, обновляющих деятельность педагога, гарантирующих конечный планируемый результат [3].

К лично ориентированным образовательным технологиям, позволяющим эффективно организовывать процесс профессионального обучения, можно отнести модульное обучение, проблемное, проектное. Все перечисленные технологии отвечают основным требованиям технологичности – концептуальности, системности, управляемости, воспроизводимости, эффективности (*С.Я. Батышев, В.П. Беспалько, А.А. Вербицкий, Т.В. Кудрявцев, М.М. Левина, М.И. Махмутов, Г.С. Сухобская, Н.Ф. Талызина.*)

По мнению *В.А.Козырева, Н.Ф. Родионовой*, в настоящее время на первом плане стоит поиск и выбор оптимальных, эффективных конкретных практических мер модернизации отечественного образования, которые бы сочетали лучший европейский опыт и богатые отечественные традиции и обеспечивали бы повышение качества и доступности образования [5].

Повышению уровня профессиональной компетентности и специальных знаний педагогических кадров, освоению ими новых методов исследований и технологий необходимо придавать важное значение. Для этого необходимо создание оптимальных условий для организации и проведения учебно-воспитательного процесса:

- осуществление научно-методического обеспечения образовательной деятельности по приобщению молодежи к занятиям физической культурой и спортом, к закаливанию, по формированию навыков здорового образа жизни среди подрастающего поколения;
- организация и проведение исследовательских лабораторий, в рамках которых можно проводить апробирование инновационных проектов, технологий, семинаров, практических занятий, дискуссий, конференций, деловых игр, мастер-классов, в работе круглого стола, проведение открытых уроков, подготовка творческих и выпускных работ, проводить встречи с новаторами, победителями конкурсов;
- систематическое прохождение курсов повышения квалификации по модернизации образовательного процесса и формированию условий для формирования компетентного специалиста в свете новой Концепции российского образования;
- обобщение и распространение лучшего педагогического опыта;
- система поощрений.

Таким образом, повышение качества образования – одна из основных задач, декларируемых Концепцией модернизации российского образования. Конечно же, без внедрения инновационных технологий, современных средств обучения, повышения престижа профессии учителя, выявления и распространения передового педагогического опыта этого достичь невозможно. Как невозможно достичь и без повышения профессиональной компетентности каждого педагога.

Список источников:

1. Адольф, В. А. Развитие профессионального потенциала педагога в условиях обновления образовательной практики/ В.А. Адольф, И.Ю. Степанова // Инновации в образовании. – 2018. – № 10. – С. 14–24.
2. Бермус, А.Г. Проблемы и перспективы реализации компетентностного подхода в образовании // Интернет-журнал «Эйдос» - 2015. - Режим доступа: <http://www.eidos.ru/journal/2005/0910-12.htm>
3. Варданян, Ю.В. Строение и развитие профессиональной компетентности специалиста с высшим образованием (на материале подготовки педагога и психолога) / Ю.В. Варданян: автореф.дисс. д-ра пед.наук. - М., 2009.-38с.
4. Добрынин, И. М. Проблема воспитания личности студента-спортсмена в современном обществе / И. М. Добрынин, Е. Н. Нархова. //Инновационные проекты и программы в образовании. - 2016г. N 4, С.64-69.
5. Козырев, В.А. Компетентностный подход в подготовке специалиста в области образования/ В.А.Козырев, Н.Ф. Родионова, А.П. Тряпицына //Педагогическое образование в эпоху перемен: результаты научных исследований и их использование в образовательной практике (опыт Герценовского университета) - СПб.: РГПУ, 2016.

ФОРМИРОВАНИЕ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ СВЯЗЕЙ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ПРОГРЕССИЙ

Елизарова С.Г.

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

В настоящее время актуальным вопросом становится проблема соотношения, изучаемого в школьном курсе математики и материала с жизнью. Этого требует и ФГОС СОО, где говорится о требованиях к результатам освоения учебной дисциплины «Математика: алгебра и начала математического анализа, геометрия»:

1) сформированность умений применять полученные знания при решении различных задач;

2) сформированность представлений о математике как части мировой культуры и о месте математики в современной цивилизации, о способах описания на математическом языке явлений реального мира.

Сегодня мы рассмотрим вопрос изучения темы «Прогрессии» в школьном курсе математики и соответственно на 1 курсе колледжа. В заданиях ЕГЭ по математике также есть задачи на применение арифметической и геометрической прогрессий, но уже с практическим содержанием, так называемая «реальная математика».

На занятиях мы часто говорим, что математика – наука очень древняя и возникла она из практических нужд человека. Поэтому и прогрессии имеют определенное практическое значение. Термин «прогрессия» (от латинского progression) означает «движение вперед» и был введен римским автором Бозцием (VI в.).

Важным вопросом изучения прогрессий являются метопредметные связи. Эти связи можно продемонстрировать на примерах:

- Химия. При повышении температуры по арифметической прогрессии скорость химических реакций растет по геометрической прогрессии.

- Геометрия. Вписанные друг в друга правильные треугольники образуют геометрическую прогрессию.

- Физика. И в физических процессах встречается эта закономерность. Нейтрон, ударяя по ядру урана, раскалывает его на две части. Получаются два нейтрона. Затем два нейтрона, ударяя по двум ядрам, раскалывает их еще на 4 части и т.д. – это геометрическая прогрессия.

- Биология. Микроорганизмы размножаются делением пополам, поэтому при благоприятных условиях, через одинаковый промежуток времени их число удваивается.

- Литература:

«... Не мог он ямба от хорея

Как мы не бились отличить...».

Отличие ямба от хорея состоит в различных расположениях ударных слогов стиха. Ямб – это стихотворный размер с ударением на четных слогах 2; 4; 6; 8;... Номера ударных слогов образуют арифметическую прогрессию с первым членом 2 и разностью прогрессии 2. Хорей – это стихотворный размер с ударением на нечетных слогах стиха. Номера ударных слогов образуют арифметическую прогрессию 1; 3; 5; 7;..

Ямб. «Мой дядя сАмых чЕстных прАвил...» (А.С.Пушкин), прогрессия 2; 4; 6; 8;...

Хорей. «Я пропАл, как звЕрь в загОне» (Б.Л. Пастернак), прогрессия 1; 3; 5; 7;...

Важную роль играют задачи повышения экономической грамотности наших студентов. Рассмотрим некоторые задачи, включенные в ЕГЭ.

2. Компания «Альфа» начала инвестировать средства в перспективную отрасль в 2001 году, имея капитал в размере 5000 долларов. Каждый год, начиная с 2002 года, она получала прибыль, которая составляла 200 % от капитала предыдущего года. А компания «Бета» начала инвестировать средства в другую отрасль в 2003 году, имея капитал в размере 10000 долларов, и, начиная с 2004 года, ежегодно получала прибыль, составляющую 400 % от капитала предыдущего года. На сколько долларов капитал одной из компаний был больше капитала другой к концу 2006 года, если прибыль из оборота не изымалась?

Решение:

«Альфа» $a_1 = 5000$ (2001 год)

«Бета» $b_1 = 10000$

$a_2 = a_1 + 2a_1 = 3a_1$ (2002 год) $b_1 = 5b_1$

$a_3 = 3a_2 = 9a_1$ (2003 год) $b_3 = 25b_1$

$a_4 = 3a_3 = 27a_1$ (2004 год) $b_4 = 125b_1$

$a_5 = 81a_1$ (2005 год) $125 \cdot 10000 = 1250000\$$

$a_6 = 243a_1$ (2006 год)

$243 \cdot 5000 = 1215000\$$

$1250000 - 1215000 = 35000\$$

Ответ: на 35000\$ капитал одной компании был больше капитала другой

Конечно нас интересуют задачи профессиональной направленности:

1) «Легкоатлет начал подготовку к соревнованиям. В первый день он пробежал 4 000 метров. Каждый день он увеличивал дистанцию на 500 метров. На какой день тренировки он будет пробегать 10 000 метров?»

В данной задаче рассматривается арифметическая прогрессия, у которой $a_1=4000$, $d=500$, $S_n=10\ 000$. Используя формулу суммы $S_n =$ получим квадратное уравнение

$$n^2 + 3n - 40 = 0$$

$$n_1 = 5 \text{ и } n_2 = -13.$$

Исходя из условия задачи, спортсмен достигнет заданного результата на 5 день тренировок.

2) В угловом секторе стадиона в первом ряду 7 мест, а в каждом следующем на 2 места больше, чем в предыдущем. Сколько мест в 26-ом ряду?

Решение:

$$a_1 = 7, d = 2$$

$$a_{26} = a_1 + d \cdot 25 = 7 + 25 \cdot 2 = 57$$

Ответ: в 26 ряду 57 мест

3) В соревновании по стрельбе за каждый промах в серии из 25 выстрелов стрелок получал штрафные очки: за первый промах – одно очко, за каждый последующий – на 0,5 очка больше, чем за предыдущий. Сколько раз попал в цель стрелок, получивший 7 штрафных очков?

Решение:

$$a_1 = 1, d = 0,5, S_n = 7$$

$$\frac{2a_1 + d(n-1)}{2} \cdot \frac{2 + (n-1) \cdot 0,5}{2} \cdot n = 7$$

$$n^2 + 3n - 28 = 0$$

$$n_1 = -7 \text{ не удовлетворяет условию задач } n_2 = 4$$

$$25 - 4 = 21$$

Ответ: 21 раз

Конечно ситуация с коронавирусом, яркий пример прогрессии.

Каждый заболевший гриппом заражает 4 человек. Если в поселке проживает 200 000 человек, через сколько дней заболеют все жители?

Это геометрическая прогрессия со знаменателем 4, заболеют через 8 дней. Эту задачу мы рассматривали на занятии еще до эпидемии. После решения обсудили вопрос: «Почему болеют не все?» Студенты говорили о соблюдении правил гигиены, различном иммунитете, прививке от гриппа, здоровом образе жизни.

Все рассмотренные задачи дают ответ на вопрос, который часто задают студенты: «А зачем мне изучать математику?»

Список источников:

1. Басько А.Г. Практическое применение арифметической и геометрической прогрессий // Старт в науке. – 2016. – № 2. – С. 78-85.

2. Образовательный портал для подготовки к экзаменам [Электронный ресурс].- режим доступа: <http://mathb-ege.sdangia.ru>

ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кешиктина Е.И.

г. Иркутск, Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация

«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Преподаватель информатики

Организация занятий физической культуры с использованием информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в общеобразовательной школе может усилить интерес учащихся к предмету «Физическая культура» и повысить уровень компетентности учителя и учащихся в сфере ИКТ. Компьютер является мощным и действенным техническим средством, которым пользуются ученик и учитель. Процессы сбора, обработки, хранения, распространения и предоставления информации, методы её поиска и способы выполнения этих процессов и методов называется информационно-коммуникационными технологиями.

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования учителям общеобразовательных школ ставится задача по формированию у учащихся умения использовать компьютерные технологии и мультимедийные ресурсы, которые понадобятся им в будущем. Современный преподаватель может применять информационные технологии как средства создания и обмена информацией. Использование ИКТ помогает достичь повышения доступности качества образования.

Рассмотрим одну из таких технологий, система тестирования знаний «Plickers» (Пликерс)

Система тестирования знаний у учащихся «Plickers» (Пликерс) состоит из веб-сайта и программы на мобильном устройстве (планшете смартфоне). Эта программа дает возможность создать тест-онлайн и позволяет

опросить большое кол-во учащихся(более 60 чел.). Используя программу пликерс в учебном процессе , можно провести интерактивный опрос за короткое время ,тем самым ускоряя процесс коммуникации между учителем и учащимися и содействуя активизации внимания учащихся на материале.

Сама карточка квадратная и имеет четыре стороны. Каждой стороне соответствует свой вариант ответа (А, В, С, D), который указан на самой карточке. Учитель задаёт вопрос, ученик выбирает правильный вариант ответа и поднимает карточку соответствующей стороной вверх. Учитель с помощью мобильного приложения сканирует ответы учеников в режиме реального времени (для считывания используется технология дополненной реальности). Результаты сохраняются в базу данных и доступны как напрямую в мобильном приложении, так и на сайте для мгновенного или отложенного анализа. При помощи него можно узнать, как отвечал на вопросы каждый учащийся.

Как начать пользоваться Plickers?

Сайт приложения: <https://www.plickers.com/> Здесь нужно пройти процедуру регистрации и скачать карточки. После этого вы попадаете в интерфейс библиотеки. Здесь вы создаете тесты и даете варианты ответов. После этого необходимо установить приложение Plickers на смартфон или планшет. Далее выбираем нужный урок, а на планшете или ноутбуке, подключенном к монитору, нажимаем Live View. На экране проектор высвечивает задание и варианты ответов. Дети поднимают карточку таким образом, чтобы буква правильного, по их мнению, ответа оказалась вверх. Камера телефона учителя (или планшета) сканирует класс (считывает QR-коды) и выводит результаты сканирования на экран — сразу видно, кто ответил верно, а кто ошибся.

Достоинства системы тестирования пликерс: позволяет понять преподавателю, какое количество учащихся в классе усвоили или не усвоили изучаемую тему; проведение небольших обзорных тестов в конце занятия; подробная статистика по всему классу или отдельному учащемуся; возможность сохранять результаты тестирования.

Недостатки пликерс являются: необходимость наличия скоростного и стабильного интернет-соединения и устройства для выхода в Интернет; бесплатная версия ограничена пятью вопросами (но возможно создать тест из нескольких блоков по пять вопросов, и подвести по ним общий итог);

Можно определить не более четырех вариантов ответа на вопрос ; только закрытые формы ответов; ученики могут подсмотреть ответы друг друга.

Использование технологии Plickers позволяет экономить время во время опроса, представляет собой новизность игровой формы, помогает улучшить обратную связь между учителем и учениками, вызывает не поддельный интерес у обучающихся, позволяет мгновенно оценить ответы всех учащихся в классе, представляет собой новую информационно-коммуникационную форму обучения, не требует особых затрат и специальной техники, при этом является максимально наглядным средством обучения не только по математическим дисциплинам, но и другим, начиная с начальной образовательной школы.

Список источников:

1. Зверева, Е.Н., Харитоновна, О.В. ИКТ как эффективный инструмент в современной системе образования// Статистика и экономика.-2015.-№3. -URL: [https:// cyberleninka.ru/article/n/ikt-kak-effektivnyy-instrumentv-sovremennoy-sisteme-obrazovaniya](https://cyberleninka.ru/article/n/ikt-kak-effektivnyy-instrumentv-sovremennoy-sisteme-obrazovaniya)

2. Петрова, Е.А. Мировой опыт использования информационных и коммуникативных технологий и их влияния на образовательный процесс// International scientific review/-2016/-№7(17). URL: [https:// cyberleninka.ru/article/n/mirovoy-opyt-ispolzovaniya-informatsionnyh-i-kommunikativnyh-tehnologiy-i-ih-vliyanie-na-](https://cyberleninka.ru/article/n/mirovoy-opyt-ispolzovaniya-informatsionnyh-i-kommunikativnyh-tehnologiy-i-ih-vliyanie-na-obrazovatelnyy-protsess)

3. Plickers: инструкция по использованию интерактивной системы тестирования [Электронный ресурс]:Александр// инструкции по использованию облачных сервисов.- Режим доступа: <https://tutorials.nothx.pro/ru/archives\123>

4. Plickers: учителя могут сэкономить свое время с помощью QR-кодов [Электронный ресурс]:Наталья Гневашева// newtonew.- Режим доступа: <https://newtonew.com/app/plickers-uchitelja-smogut-sekonomit-svoe-vremja-s-pomoshchju-gr-kodov>

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТИРОВАННОСТЬ В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «РУССКИЙ ЯЗЫК И ЛИТЕРАТУРА. РУССКИЙ ЯЗЫК»

Косова Е.В.

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

Любого специалиста-выпускника можно охарактеризовать по наличию у него профессиональных знаний, профессиональных умений и навыков, опыта работы, профессионального потенциала, по его личным качествам. Все эти показатели составляют понятие профессиональная компетенция. Формирование профессиональной компетенции происходит в основном в образовательном процессе.

Целый ряд дисциплин способствуют развитию профессиональной компетенции у студентов. Предмет «Русский язык и литература. Русский язык» направлены на обучение студента умению грамотно общаться в учебной и профессиональной деятельности, в повседневной жизни. Подготовка специалистов, способных решать проблемы, принимать самостоятельно решения, нести за них ответственность, невозможна без вос-

питания у студентов любви к языку и собственной профессии. Очень часто в училище приходит молодежь с очень слабой мотивацией к обучению и низкой подготовкой по русскому языку, поэтому очень важно показать студентам, как знания по русскому языку помогают овладеть профессией, расширить свой профессиональный кругозор. Получив теоретические знания об общении, нормах и правилах профессионального языка, обучающиеся включаются в активную коммуникативную деятельность.

Дисциплина «Русский язык и литература. Русский язык» формирует систему ценностей и взаимоотношений, которые необходимы современному человеку, специалисту, поэтому основная цель преподавания русского языка - расширить и углубить знания по предмету, показать их практическое применение в жизни, развить речевую профессиональную культуру, вырабатывать умения логически мыслить.

На занятиях дисциплины «Русский язык и литература. Русский язык» профессиональная направленность представлена в заданиях, текстах, предлагаемых для работы в соответствии со специальностью.

Например, на уроке по теме «Особенности словообразования профессиональной лексики и терминов» обучающимся на отделении «Физическая культура» предлагается материал с учетом их профессиональной направленности: составление терминологического словаря, исследовательская работа, решение лингвистических задач и другие. При этом студенты обязательно дают толкование специальных слов-профессионализмов, используют толковые словари и справочники, подбирают термины, указывают способ их образования и из какого языка заимствованы. В процессе работы студенты дополнительно узнают много нового о выбранной ими профессии.

План-конспект урока по теме

«Особенности словообразования профессиональной лексики и терминов»

Цель урока: формирование умений использования языковых и речевых средств с учетом особенностей словообразования профессиональной лексики и терминов.

Задачи урока:

Образовательные: 1) повторение знаний терминов, общеупотребительной и ограниченной в употреблении лексики; 2) формирование умений применять полученные знания в практической деятельности.

Развивающие: 1) развитие навыков анализа языкового материала; 2) усвоение знаний, умений, добытых в ходе активного поиска и самостоятельного решения проблем; 3) развитие коммуникативных и творческих способностей у обучающихся.

Воспитательные: 1) повышение интереса обучающихся к изучению профессиональной лексики и терминологии; 2) воспитание желания говорить и писать грамотно.

Тип урока: комбинированный

Вид занятия: урок-практикум

Формы работы обучающихся: коллективная, индивидуальная, творческая работа, самостоятельная работа, исследовательская работа.

Методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный, исследование.

Оборудование: мультимедийное оборудование, дидактический материал, учебник Н.А. Герасименко «Русский язык», опорный конспект, классная доска.

Межпредметные связи: введение в специальность, теория и история физической культуры и спорта, английский язык, физическая культура, избранный вид спорта.

I. Организационный момент.

Введение в тему урока

Приветствие. Активизация внимания обучающихся к уроку, создание благоприятного микроклимата.

1. Эвристическая беседа:

- Назовите родственные профессии к профессии преподаватель по физической культуре и спорту (тренер, инструктор по спорту, методист, специалист по физической культуре и спорту, менеджер физической культуры и спорта, спортивный судья, спортивный психолог);

- Какова востребованность данной профессии (возможность карьерного роста: проводить занятия в платных кружках секциях, работа тренера в ДСШ).

- Как вы думаете, что означает слово «спортсмен»?

- Значение слова «спортсмен»

1. 1859 г. – «охотник до лошадей и собак»;

2. XIX век – «убийца, тот, кто калечит»;

3. 1928 г. – «человек, занимающийся физкультурой»;

4. 1940 г. – «человек, занимающийся спортом как любитель или профессионал» (словарь Ушакова);

5. XXI век «человек, выполняющий физические упражнения для развития и укрепления организма, принимающий участие в соревнованиях, увлекающийся спортом азартно» (словарь Ожегова).

- Обратимся к истории данной профессии (сообщение обучающегося).

Развитию физической силы, выносливости и ловкости у мальчиков уделяли огромное внимание еще в Древней Греции. Для занятий наставники использовали комплекс спортивно-военных упражнений, которые называли гимнастикой. В него входили ряд дисциплин, таких как кулачный бой, бег, прыжки, гонки на колесницах и т.д. В Индии и Китае в оздоровительных и лечебных целях использовались специальные упражнения.

В современном виде физкультуру начали вводить в XIX веке в Великобритании.

В России одним из основоположников физвоспитания был Петр Лесгафт, который разработал научную систему специализированного образования.

Профессия учителя физической культуры по-настоящему стала востребованной только в XX веке, когда занятия спортом начали массово вводить в школах. Кроме Великобритании уделялось большое внимание физкультуре и спорту в странах с тоталитарными режимами (Италия, Германия, СССР), так как подготовка будущих солдат была государственной задачей первостепенной важности.

В Советском Союзе в школах сдавали комплекс ГТО, включавший в себя кроме спортивных нормативов еще и основы рукопашного боя и строевой подготовки. В 60-е годы XX века во всех средних школах была введена должность учителя физкультуры, в программу включили 2 урока в неделю, устранив слишком сложные упражнения. Большое внимание стали уделять ответственному отношению школьников к своему здоровью. Сейчас из-за тенденции общего ослабления здоровья подрастающего поколения количество уроков физкультуры было увеличено до трех раз в неделю.

2. Слово преподавателя.

Подготовка будущих специалистов по физической культуре и спорту связана с усвоением специализированной спортивной терминологии. Благодаря правильному употреблению терминов упрощается процесс обучения и тренировки на всех уровнях. Вы как будущие дипломированные специалисты, должны не только овладеть всеми тонкостями выбранной Вами профессии, но и постоянно совершенствовать коммуникативные умения, речевые навыки и культуру речи.

Сегодня на уроке мы с вами будем осваивать словообразование профессиональной лексики и терминов.

- Зачем нужно знать словообразование?

Главная польза в том, что значение приставок и суффиксов значительно увеличивает количество слов, которые вы узнаете при чтении и слушании. Иначе говоря, увеличивается пассивный словарный запас. Значит актуальность данной темы обусловлена расширением словарного запаса. Владая знаниями по разделу «Словообразование», можно существенно расширить свой словарный запас по любой теме. (Сообщение темы, цели, задач урока)

3. Актуализация знаний (репродуктивный метод)

- Давайте вспомним, на какие группы делится по сфере употребления лексика? (общеупотребительная, ограниченная: диалектизмы, профессионализмы, термины).

- Назовите слова, которые ассоциируются со словом «физкультура»: мяч, зарядка, прыжки, баскетбол, физрук, баскетбол, упражнения, физра, кроссовки, тренер, зал, турнир, разминка, подтягивание, тренажер, свисток, пробежка, нагрузка, тренировка, ходьба, растяжка, бокс и т.д.

- К какой лексике относятся данные слова (пассивной лексике: термины и профессионализмы)

II. Основная часть.

Изложение новых знаний

2.1. Ознакомление с теоретическим материалом.

- Используя материал учебника, дайте определение

Термин – это ...

Терминология – это

Термин — это слово или словосочетание, являющееся названием специального понятия из какой-либо сферы производства, науки или искусства.

Терминологией называют систему терминов определенной отрасли науки (например, языкознания, физики, математики).

- В каких стилях речи используются слова-термины?

2.2. Эвристическая беседа (частично-поисковый метод)

- Подумайте и продолжите предложение: «Характерными признаками терминов являются...». (Многозначность, однозначность, отсутствие особой эмоционально-экспрессивной окраски, эмоциональность, специализация).

- Как вы понимаете такой признак терминов, как специализация? (Специализация – это употребление терминов в какой-либо определенной области).

- Назовите термины, которые употребляются только на вашей специализации? Блок-шот (игрок защиты), дриблинг (маневр с мячом), перехват (действия игрока обороны по завладению мячом), блокировка (действия игрока), кроссовер (маневр в баскетболе)

- Задумывались ли вы, как образованы данные слова?

Предметно-практическая деятельность обучающихся.

Оформление учебного материала в виде схемы (под руководством преподавателя) «Способы образования слов»

Способы словообразования: приставочный, суффиксальный, приставочно-суффиксальный, сложение двух корней, сложение слов, аббревиатура, деривация.

- Какой способ образования слов вы не знали? (деривация)

Деривация – это метафорическое переосмысление

2) Наблюдение над языковым материалом, составление терминологического словаря.

Способы образования спортивной лексики

Суффиксация – ка, -ист, -ник, -ец, -ка (продуктивные суффиксы); -ун, -инг (малопродуктивный); -ник (продуктивен в образовании названий лиц) Примеры: баскетболист, фигуристка, чемпионка, защитник, болельщик, бегун, прыгун, лыжник, противник, соперник.

Префиксация – раз-, за-, про-, вы- (разбег, разгон, заплыв, забег, проигрыш, выигрыш)

Сложение двух корней: спортсмен, рекордсмен, легкоатлет, перворазрядник; секундометрист, плеймейкер (распасовщик, игрок, через которого идут все атаки).

Сложение слов – наиболее продуктивный способ: лыжник-гонщик, матч-турнир, блок – шот (заблокированный бросок),

Аббревиатура -данный способ обычно используется для названия международных спортивных организаций: ФИФА (Международная Федерация футбола); УЕФА (Международная Федерация футбола); МОК (Международный олимпийский комитет)

Деривация: козел, конь, стойка, атака, контрудар, снайпер (результативный игрок);

Термины – словосочетания: - результативная передача, игровая система, боковой заслон, бросок с поворотом, зона дальних отскоков, передача одной рукой снизу (76%)

Слова, имеющие один корень (составляют основную часть спортивной терминологии) - аут, мяч, щит, фол (замечание игроку);

Характерно частое употребление глаголов: пасовать, финтить, фолить, блокировать бросок, опекают соперника, подбирать мяч.

Вывод: Какой способ образования спортивной лексики является наиболее продуктивным? (обучающиеся делают сами), словосложение, слова, имеющие один корень.

Морфологические признаки:

В спортивной терминологии 76% заимствованной лексики, в основном спортивные термины пришли к нам из английского языка.

1. Практически все заимствованные термины – существительные мужского рода
2. Спортивные термины склоняются по падежам.
3. Заимствованные слова приобретают способность образовывать (по правилам русского языка) множественное число: тренер – тренеры, чемпион – чемпионы.
4. Существует ряд слов, которые не склоняются по падежам и числам -плей-офф, рефери.
5. Имеют способность образовывать производные: баскетбол – баскетболист, драфт – драфтовый (выбор игрока), фол – фолить, непрерывка (баскетбольная комбинация, при которой команда выходит со своей половины поля на чужую), пересечение (маневр)

Закрепление

1. Исследовательская работа (под руководством преподавателя):

Исследование проводится среди обучающихся на знание спортивной лексики и словообразования терминов.

1. Дайте толкование следующим словам:

- секундомер (прибор, способный измерять интервалы времени),
- спортзал
- баскетбол (командная игра),
- шорт-трек (беговая дорожка),
- тренировка (составная часть системы подготовки спортсменов),
- аут (выход мяча за пределы поля),
- блок (технический прием активной защиты в волейболе),
- бомбардир (наиболее результативный игрок),
- вбрасывание (передача мяча на площадку игроком).

2. Среди данных терминов найдите слова, образованные следующим способом:

- А) суффиксальным: тренировка, бомбардир
- Б) приставочно-суффиксальным: вбрасывание
- В) сложением двух корней: секундомер, спортзал, баскетбол
- Г) словосложением: шорт-трек

Работа экспертной группы (10 мин)

2. Слово преподавателя:

Разговор о профессиональной лексике будет незаконченным, если не вспомнить о сферах употребления.

К профессиональной лексике относятся слова и выражения, используемые в различных сферах деятельности человека, не ставшие, однако, общеупотребительными. Эта лексика лаконична, эмоциональна и точна для выражения мысли людей одной профессии, зачастую непонятна для неспециалистов.

На пути к «официальному» термину относятся слова, пришедшие из профессиональной лексики: двойка, тройка, «вертушка», зона, дальнобойщик, снайпер, держать игрока, отсекать игрока.

Считается, что профессионализмы появились раньше официального наименования. Профессионализмы – слова, используемые группами людей определенной профессией. Это специализированная часть нелитературной разговорной лексики. (Примеры: прострел – мяч летит, сняться – отбить мяч, доводка – подача,

мельница – круговые движения, бежать на взлет – стремительный бег к мячу, забить до пола – сильный удар; физра, физрук).

В баскетбольной лексике это выражено наиболее ярко, т.к. не сформирован полностью состав компонентов.

Пути формирования баскетбольной лексики:

А) военная лексика: легионер, стрелять по кольцу, выстрел, сражаться, вооружение.

Б) производственно-техническая лексика: техника, диспетчер, блокирование.

В) общественно-политическая лексика: клуб, лидер, лига.

Г) музыкальная сфера: дирижер (разыгрывающий игрок)

Д) канцелярская сфера: протокол, секретарь

Особенностью состава терминологической спортивной лексики являются жаргонные и сленговые фразы.

Большое количество жаргонизмов пришло через молодежный сленг и просторечье: халявить – плохо тренироваться, дятел – плохой спортсмен, амбал – крутой спортсмен;

из уголовного мира – замочить – в значении «ударить соперника», парафин – позор;

из жаргона наркоманов – пруха – положительный эффект от допингового препарата; подсесть – начать регулярно принимать анаболические стероиды;

из военного жаргона – дух – новобранец в спорте, комбез – спортивная одежда.

Подобная лексика свидетельствует о невысоком уровне культуры речи и будет всегда бытовать на самом низком уровне, сфера применения разговорная речь в неофициальной обстановке, ее можно использовать только в соответствии с речевой ситуацией умело, уместно и умеренно: басик – бассейн, блокер – в волейболе блокирующий противник.

Формирование умений

1. Решение лингвистических задач:

- Прочитайте текст, найдите и выпишите из текста слова-термины, определите способ образования, определите стиль речи данного текста:

В современном баскетболе различают следующие игровые амплуа разыгрывающий защитник; атакующий защитник, легкий и тяжелый форварды, а также центровой (или центрфорвард). Разыгрывающего защитника также называют «плеймейкером» (англ. «playmaker» – букв. «тот, кто делает игру») или «дирижером». От него требуется прекрасное видение площадки, филигранный дриблинг и тонкая игра в пас. Атакующие защитники завершают атаку дальними бросками. Форварды обычно атакуют с краев площадки, а центровые – с близкого расстояния. Центрфорварды, как правило, самые рослые игроки в команде, их основная функция – борьба под своим и чужим щитом. Амплуа центрального со временем приобрело поистине культовый статус.

В настоящее время в баскетболе чрезвычайно ценятся мастера-универсалы, которые при необходимости могут сыграть не только на своей позиции (ответы записаны на доске).

2. Творческая работа: создание текстов с использованием спортивной терминологии (работа выполняется обучающимися по выбору)

- Составьте небольшой текст (6-7 предложений), используя в помощь следующие слова: мяч, зарядка, прыжки, баскетбол, физрук, баскетбол, упражнения, физра, кроссовки, тренер, зал, турнир, разминка, подтягивание, тренажер, свисток, пробежка, нагрузка, тренировка, ходьба, растяжка, бокс, передача, блок, общеразвивающие предложения, строевые приемы, подвижные игры, команда, разыгрывающий защитник, бросок, атакующий защитник, аут, фол, кольцо, гол, поражение, перехват, разыгрывать, розыгрыш, выбивать, выбивание, проскальзывать, проход, переключаться, бросок, поворот, попадание, передача, передавать, промах, щит и т.д.

1 – роль спортивного комментатора (комментарий хода баскетбольной игры)

2 – роль тренера (обучение элементам игры в баскетбол)

3 – роль преподавателя по физической культуре (проведение разминки).

Проверка и оценка знаний и умений

1. Результаты исследования (заслушиваются результаты исследования членом экспертной группы);

2. Проверка тематического словаря, творческой работы.

III. Заключительная часть

Подведение итогов:

1. Проблемный вопрос:

- Чем отличается лексика преподавателя по физической культуре от лексики тренера, спортивного комментатора?

2. Вывод: Сегодня мы с вами говорили о словообразовании и сфере употребления профессиональной лексики и терминов, составили словарь спортивных терминов. Подтвердили мы сегодня актуальность темы о том, что знания о словообразовании помогают значительно расширить словарный запас не только по теме «Спорт», но по любой другой теме».

3. Выставление оценок.

4. Домашняя работа: Закончить работу над глоссарием по теме «Морфемика и словообразование».

Следует отметить, что задания в основном предназначены для самостоятельной работы с установкой на полное и точное понимание, которое контролируется системой вопросов. Практическая направленность уро-

ков должна помочь студентам лучше ознакомиться с будущей профессией, овладеть профессиональной лексикой, способствовать обогащению словаря специальными словами и терминами, которыми придется пользоваться в процессе теоретического и практического обучения.

Таким образом, дисциплина «Русский язык и литература. Русский язык» оказывает влияние на формирование и развитие профессиональной компетенции. По средствам данной дисциплины формируется профессиональная активность обучающихся, профессиональная адаптация выпускников, высококвалифицированный специалист, речь которого соответствует принятым образовательной среде нормам.

Список источников:

1. Антонова Е. С., Воителева Т. М. Русский язык: учебник для учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. - 343 с.
2. Антонова Е.С., Воителева Т.М. Русский язык и культура речи. Учебник для средних специальных учебных заведений. — М., 2007. 435 с.
3. Ожегов С.И. Словарь русского языка. Около 60 000 слов и фразеологических выражений. — 25-е изд., испр. и доп. / Под общей ред. Л.И. Скворцова. — М., 2006.
4. Введенская Л. А. Русский язык и культура речи. Учебник для средних специальных учебных заведений — Ростов н/Д., 2010. — 323с.
5. Климов Е. А. Психология профессионала. Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МО-ДЭК», — М., 2013. — 400 с.
6. Ростунов А. Т. Формирование профессиональной пригодности [Текст] /А.Т. Ростунов/ - М., 2010. — 176 с.

**ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К УЧАСТИЮ В ОТБОРОЧНОМ ЧЕМПИОНАТЕ WS RUSSIA
В РАМКАХ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Литвинцева И.Г.

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

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» указывается, что «... среднее профессиональное образование направлено на решение задач интеллектуального, культурного и профессионального развития человека и имеет целью подготовку квалифицированных рабочих или служащих и специалистов среднего звена по всем основным направлениям общественно полезной деятельности в соответствии с потребностями общества и государства, а также удовлетворение потребностей личности в углублении и расширении образования [1]. Для решения данной цели в современном образовании реализуются Федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования, профессиональный стандарт, а также стандарты Worldskills, которые предполагают формирование у обучающихся определенного уровня профессиональной компетентности, позволяющего выпускнику быть конкурентоспособным на рынке труда и активно внедриться в выбранную им профессиональную сферу с целью дальнейшего профессионального самосовершенствования. И выступают перспективным инструментом сквозного мониторинга профессиональных компетенций студентов.

Начиная с 2013 года, в нашей стране в образовательный процесс СПО активно внедряются стандарты WorldSkillsInternational (далее WSI). Наше государство выступило с инициативой по созданию мощнейшего инструмента развития профессионального образования в России - WorldSkillsRussia. На базе инновационной площадки Иркутского регионального колледжа педагогического образования второй раз проводится отборочный Чемпионат WS по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес», в котором принимают участие и студенты Государственного училища олимпийского резерва г. Иркутска.

Компетенция «Физическая культура, спорт и фитнес» включает в себя совокупность квалификаций:

- учитель / педагог по «Физической культуре» и «Адаптивной физической культуре»;
- тренер по «Физической культуре и спорту», организатор спортивных программ;
- тренер индивидуальных и групповых фитнес программ, тренажёрного зала, спортивных зон отдыха.

Подготовка к участию в любом конкурсе или олимпиаде представляет собой долгосрочный процесс работы сплоченной группы единомышленников, которая должна руководствоваться такими целями, как: повышения уровня заинтересованности студентов в будущей профессии; актуализация теоретических знаний и практических навыков, получаемых студентами в процессе обучения; развитие способностей студентов в интеллектуальной сфере, в целом и в профессиональной области, в частности; развитие «гибких» личностных навыков (так называемых, softskills); повышение уровня квалификации будущего участника чемпионата.

На втором курсе (согласно учебному плану) студенты начинают изучение общепрофессиональных дисциплин, профессиональных модулей, проходят учебные и производственные практики, содержание которых

направлено на формирование углубленного понимания практических аспектов будущей профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

Несомненно, ведущая роль и максимальная нагрузка при подготовке студентов к отборочному Чемпионату ложится на преподавателей профессионального цикла, на руководителей всех видов практического обучения, но для результативного участия студентов в чемпионатах Worldskills Russia большое значение имеют также и теоретические основы, которые закладываются при изучении дисциплины Теория и история физической культуры и спорта. Для подтверждения этой мысли соотнесем содержание модулей практических заданий чемпионата с материалом, изучаемым в рамках учебных дисциплин, профессиональных модулей. Конкурсное задание в компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» представляет серию из 6 модулей:

Модуль А. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися;

Модуль В. Организация спортивно-массовых мероприятий;

Модуль С. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению;

Модуль D. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам;

Модуль Е. Организация физкультурно-спортивной деятельности с занимающимися;

Модуль F. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности на производстве.

Таблица. Содержание дисциплин при выполнении конкурсного задания в компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»

Наименование учебной дисциплины	Знаниевый и практический компонент для выполнения конкурсных заданий
Анатомия	Рабочие суставы. Группа мышц, выполняющих движение: агонисты и синергисты
Основы биомеханики	Базовое/изолированное упражнение
Информатика и ИКТ в профессиональной деятельности	Работа с программами: Audacity, Windows Movie Maker/ MAGIX Movie Edit Pro, SMART Notebook 16, Microsoft Power Point
ПМ.01 Организация и проведение учебно-тренировочных занятий, и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта	Проведение тестирования, разработка индивидуальных программ, проведение фрагментов индивидуальных тренировочных занятий по ОФП
ПМ 02. Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения	Разработка и проведение фрагментов основной части физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования. Разработка и проведение аэробно-танцевальных фрагментов как элементов спортивно-массового мероприятия
ТиИФКиС	Темы: Физическое воспитание детей школьного возраста (разработка содержания основной части урока физической культуры) Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Анализ содержательной части конкурсного задания позволил скорректировать содержание рабочей программы по дисциплине ТиИФКиС. В рамках подготовки студентов к чемпионату «Молодые профессионалы» по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» Модуль С. Организация физкультурно-спортивной деятельности в различных возрастных группах населения введены в раздел 1. Теория и методика физического воспитания в содержание темы 1.15. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности и темы 1.16. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) практические занятия по разработке и составлению комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультминуток, физкультурных пауз в режиме трудового дня, производственной гимнастики с учетом специфики профессиональной деятельности. Таким образом содержание рабочей программы по дисциплине ТиИФКиС стало носить практико-ориентированный характер и направлено на формирование практических умений в плане составления комплексов упражнений вводной гимнастики для трудового населения с учетом видов деятельности; составления и демонстрации комплексов физических упражнений профессионально-прикладной направленности (в соответствии с профиограммами); разработки и проведения комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом вида профессиональной деятельности.

Практика показала, что в дальнейшем предстоит большая и трудоёмкая работа для всех без исключения педагогов, занимающихся подготовкой конкурсантов, чтобы наши участники отборочных чемпионатов в дальнейшем смогли демонстрировать достойные, стабильно высокие результаты. Необходимо провести анализ содержания образовательных программ учебных дисциплин, практического обучения, программы ГИА с целью качественной подготовки к конкурсам Worldskills. Всю работу по подготовке участников к чемпионату привести к определённым алгоритмам, методикам и технологиям. Совершенно однозначных подходов к этому процессу нет. Всё зависит от ресурса и возможностей отдельной образовательной организации, индивидуальных особенностей конкурсантов. В процессе подготовки к конкурсным заданиям студент должен получать грамотную и качественную консультацию с использованием современных информационных технологий на основе базовых теоретических знаний.

Стандарты Worldskills прочно вошли в образовательный процесс среднего профессионального образования, это требование времени, так как теоретические знания должны стать основой в сформированности про-

фессиональных компетенций, навыков при выполнении профессиональных задач, направленных на развитие и формирование конкурентоспособного специалиста. Активное внедрение в образовательный процесс компетентностного подхода, создание условий и применение активных форм обучения для формирования у студентов опыта самостоятельного решения познавательных, коммуникативных, организационных, нравственных и иных проблем, составляют основу подготовки студентов к участию в конкурсах профессионального мастерства. Таким образом, принимая участие в отборочных чемпионатах и конкурсах профессионального мастерства, студенты лучше осваивают профессиональные компетенции ФГОС СПО и трудовые функции Профессиональных стандартов, а так же, повышается уровень квалификация педагогов, улучшается материально-техническая база колледжа, совершенствуются и расширяются связи с работодателями и социальными партнерами.

Список источников:

1. Статья 68. Среднее профессиональное образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakonobobrazovanii.ru/glava-8/statya-68>
2. Слизкова, Е. В., Астаева С. С. Подготовка обучающихся к конкурсам профессионального мастерства как фактор качества образования в СПО // Молодой ученый. – 2016. – №6.2. – С. 101-105. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/110/27152/>
3. Смолина, О. А., О формировании востребованной системы оценки квалификаций в формате Worldskills. Ученые записки ЗабГУ, 2017, том 12, №2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-formirovanii-vostrebovannoy-sistemy-otsenki-kvalifikatsiy-v-formate-worldskills2>.
4. Стратегия развития системы подготовки рабочих кадров и формирования прикладных квалификаций в Российской Федерации 2013-2020 протокол от 18 июля 2013 г. №ПК-5вн. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://минобрнауки.рф/board/319/file/2293/13.06.17>

РЕАЛИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИИ «ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ» НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЕДАГОГИКЕ В ГУОР

Набиева Е.В.

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

Взаимодействие с обучающимися на современном этапе развития образования невозможно без использования педагогом образовательных технологий.

Инновационная технология «Педагогические мастерские» начала внедряться в России в 1990 году в Санкт-Петербургском государственном университете педагогического мастерства (И. А. Мухина, Л. Д. Фураева, Н. И. Хлебович, Ж. О. Андреева и др.)

Педагогическая мастерская – это такая форма обучения детей и взрослых, которая создает условия для восхождения каждого участника к новому знанию и новому опыту путем самостоятельного или коллективного открытия. В мастерской достигается максимальное приближение к реальному опыту истинно научного или художественного постижения мира, потому что каждый ее участник движется от осознания личного опыта к опыту национальной и общечеловеческой культуры в свободной деятельности. Эта деятельность имитирует метод проб и ошибок, но реализуется по строгим правилам мастерской [2].

Примером реализации указанной технологии в нашем опыте может служить занятие по педагогике для студентов 2 курса на тему «Планирование воспитательного мероприятия».

В основе организации занятия на основе технологии «Педагогическая мастерская» лежит деятельностный подход, который обеспечивает реализацию требований ФГОС СПО, таких, например, как формирование у обучающихся общих и профессиональных компетенций: «понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес, организовывать собственную деятельность, работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами и других» [1].

Авторы технологии «Педагогическая мастерская» выделяют этапы ее реализации, которые соблюдаются в ходе проведения занятия (таблица 1).

Цель занятия: Систематизация и закрепление знаний и умений по теме «Планирование воспитательного мероприятия»

Задачи:

Образовательная:

- систематизировать и закрепить знания о классификации форм организации воспитательного взаимодействия, формах воспитательных мероприятий и внеурочной деятельности, методах воспитания.
- закрепить умения планировать воспитательное мероприятие.

Развивающая: развивать самостоятельность суждений, умение работать в группе.

Воспитательная: формировать понимание значимости процесса воспитания, ответственного отношения к его организации.

Образовательные ресурсы: мультимедийная презентация, раздаточный материал

Тип урока: урок закрепления и систематизации знаний и умений

Технология: педагогическая мастерская построения знаний

Таблица 1

Этапы технологии	Ход урока	Время (мин.)
«Индуктор» - создание эмоционального настроя, мотивирующего дальнейшую деятельность участников.	1. Эпиграф к занятию – стихотворение «О воспитании» (Сеидова С.В., учитель начальных классов) Задание: вставить пропущенные слова Истолковать слово «воспитание» с помощью слов или словосочетаний, разъясняющих его значение или характеризующих его и начинающихся с той буквы, с которой начинается каждая строка.	5 5
«Реконструкция» - из разрозненных частей, единиц создать целое представление, знание и предъявить всем участникам мастерской.	1. Игра «Интеллектуальный баскетбол». Правила: - баскетбольный мячик на магните передвигается по доске условно изображена баскетбольная площадка, - группа делится на две команды - продолжительность игры 4 тайма, в ходе которых команды отвечают на 3 группы вопросов - при правильном ответе мяч продвигается на 1/2 поля противника, при неправильном – на 1/2 в обратном направлении - попадание в кольцо приносит команде одно очко - победителем признается команда, набравшая большее количество очков Воссоздать правильное соотношение классификации форм организации воспитательного взаимодействия с видами воспитательного воздействия Воссоздать правильное соотношение видов внеурочной деятельности с конкретными примерами форм воспитательных мероприятий Воссоздать правильное соотношение методов воспитания со смыслом, который в них заложен, а также с конкретными примерами их реализации 2. Создание продукта: педагогические пазлы. Работа в микрогруппах: По предложенным фрагментам воспитательного мероприятия воссоздать план-конспект в соответствии с требованиями планирования и структурой плана	15 20
Афиширование - предъявление созданного продукта всем участникам	Презентация воссозданного план-конспекта воспитательного мероприятия 1. Обосновать выбор цели и задач мероприятия: воспитательная, образовательная, развивающая (оздоровительная) 2. План проведения (этапы проведения мероприятия) 3. Описать этап предварительной подготовки мероприятия. 4. Пояснить, каким образом в ходе мероприятия решаются поставленные задачи	20
«Разрыв» - осмысление парадоксального содержания приводит к озарению, пониманию, выводам	Участникам мастерской для осмысления значимости процесса воспитания, ответственного отношения к его организации предлагается парадоксальное содержание: фильм «Наши дети: кто они?» и рассказ К.Д. Ушинского «Воспитание»	10
Рефлексия - этап отражения чувств, ощущений, возникших у учащихся в ходе мастерской	Что я открыл сегодня для себя? К какому выводу пришел? Какой этап занятия более всего способствовал осмыслению значимости процесса воспитания? Выставление оценок в оценочные листки Домашнее задание	15

Важным результатом организации занятия в рамках технологии «Педагогическая мастерская» является не только достижение цели – систематизация и закрепление знаний и умений по теме, но и формирование умений работать в команде: обмениваться мнениями, знаниями, высказывать собственную позицию, прислушиваться к мнению других участников, корректировать действия свои и товарищей, слаженно организовывать совместную работу.

Список источников:

1. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 N 33826) – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
2. Мухина И.А. Что такое педагогическая мастерская? [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://slovesnik.org/kopilka/stati/chto-takoe-pedagogicheskaya-masterskaya.html>
3. Современные педагогические технологии основной школы в условиях ФГОС / О.Б. Даутова, Е. В. Иваньшина, Т. Б. Казачкова, О. Н. Крылова, И. В. Муштавинская. – СПб.: КАРО, 2014г.
4. Ушинский К.Д. Избр. пед. соч. в 2-х тт. –М., 1953. –Т. 1. –С. 523-524

ИССЛЕДОВАНИЕ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО АНАТОМИИ

Павлова С.Е.

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

Изучение морфологических особенностей телосложения спортсменов является одной из основных задач спортивной морфологии. Известно, что спортсмены с определёнными особенностями телосложения имеют преимущество в том или ином виде спорта. Такого мнения придерживается основная масса исследователей [3,4,5]. На морфологические особенности тела спортсменов указывали ещё древние греки. Они знали, какая форма тела больше подходит для занятий тем или иным видом спорта, и даже отмечали особенности строения тела спортсменов, которые могли рассчитывать на победу в олимпийских играх. Однако научное обоснование морфологических особенностей спортсменов относится к первой половине XX в., когда появилась спортивная медицина, в недрах которой и возникла спортивная морфология [5].

Многочисленные исследования, выполненные в нашей стране и за рубежом, показали, что успешность соревновательной деятельности атлетов в выбранной спортивной специализации в значительной мере определяется морфологическими особенностями организма. Эти особенности оказывают существенное влияние на проявления силы, скорости, выносливости организма и его адаптацию к факторам внешней среды.

Знания об особенностях формирования адаптационных изменений морфологических показателей в процессе спортивной тренировки разной направленности позволяет совершенствовать учебно-тренировочный процесс спортсменов.

На практических занятиях по анатомии мы осуществляем измерение тотальных размеров тела (длина и масса тела), определение объема и подвижности грудной клетки, оценку типов телосложения. Кроме этого, определяем форму и высоту сводов стопы по стандартным методикам [1,2].

Определение сводов стопы у спортсменов играет большую роль, т.к. связано с рессорной функцией стопы. В стопе различают два свода: продольный свод (по длине стопы) и поперечный свод (Рис.1). По выраженности сводов стопы принято различать нормальную, плоскую и сводчатую стопу. Сводчатая стопа имеет очень высокие своды, например, у гимнастов, балерин. В нормальной и сводчатой стопе ее рессорные свойства выражены значительно лучше, чем в уплощенной и особенно в плоской стопе (Рис.2).



Рис. 1. Своды стопы



Рис.2. Формы стопы

Целью наших исследований являлось определение форм стопы у студентов ГУОР 2 курса (16-17 лет), занимающихся различными видами спорта. Для решения поставленных задач мы провели обследование сту-

дентов, занимающихся футболом (18 чел.) и спортивно-боевыми единоборствами (17 чел.). На практических занятиях по анатомии мы определяли формы стопы, вычисляя ее индекс по методу М.О.Фридлянда [3].

В результате исследований мы определили, что у 66% футболистов наблюдался высокий свод. 34% - имели нормальную стопу. Плоской стопы у футболистов обнаружено не было (Рис. 3)



Рис.3. Форма стопы у футболистов

Процентное соотношение различных форм стопы у студентов, занимающихся СБЕ были следующие: высокий свод наблюдался у 41% занимающихся, нормальная стопа встречалась у 35%. Плоскую и уплощенную стопу имели 23% испытуемых (Рис.4).

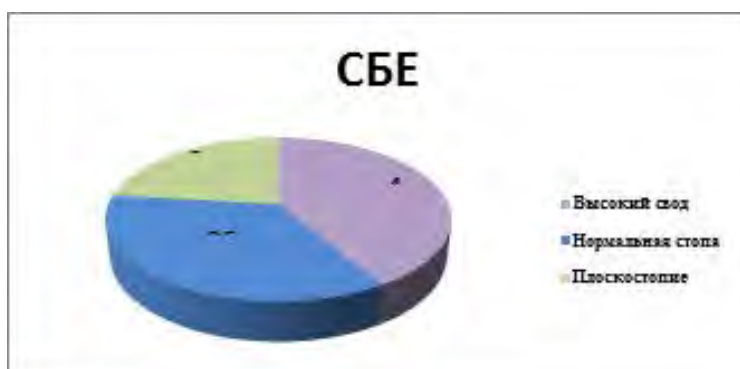


Рис. 4. Форма стопы у студентов, занимающихся спортивно-боевыми единоборствами

Таким образом, в результате наших исследований, можно сделать вывод, что у спортсменов несмотря на хорошо развитый укрепляющий аппарат, все же в отдельных случаях наблюдается плоскостопие. Исключение составили футболисты.

Практические рекомендации:

Основные цели лечебных мероприятий при плоскостопии направлены, прежде всего, на укрепление мышц и связок, так как их ослабление и является основной причиной появления плоскостопия. Консервативное лечение плоскостопия прежде всего должно быть комплексным. Большую роль в консервативном лечении играет мануальная терапия, лечебная гимнастика, иглорефлексотерапия, ограничение статической нагрузки, лазеротерапия, использование стелек-супинаторов и ортопедической обуви.

Очень эффективное воздействие оказывает массаж, пользу принесет и самомассаж – для него существует множество приспособлений (специальные коврики, мячи, массажные валики).

Рекомендуется ходить босиком по траве, земле, песку, гальке, - все эти материалы естественным образом укрепляют свод стопы, хождение без обуви по ровной твердой поверхности необходимо полностью исключить. Такие виды спорта, как плавание, гимнастика способствуют исправлению уплощений стопы и предупреждают возникновение плоскостопия.[3]

Список источников:

1. Васильева А.В. Плоскостопие. Самые эффективные методы лечения. / А.В.Васильева; М.:Крылов, 2011. – 160с.
2. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. / Красикова; М. 2002. – 108С.
3. Гориневская В.С. Морфологические особенности и их связь с высоким спортивным достижением // Теория и практика физической культуры. 1991. -№ 5,- С.39-41.
4. Опарина О.Н. Морфологический статус спортсменов различных спортивных специализаций // Современные научные исследования и инновации. 2015. № 1
5. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ КОНЬКОВЫХ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ В СНЕЖНЫЙ ПЕРИОД

Писаренко С.Н.

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

Лыжная подготовка является фундаментом лыжного спорта, основная цель которого – достижение высоких спортивных результатов, специальная подготовка к соревновательной деятельности.

Для достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта необходима соответствующая техническая подготовка лыжника-гонщика.

Техника лыжника включает множество способов передвижения на лыжах, как классическим, так и коньковым ходом передвижения. Техника зависит не только от рельефа местности, состояния снежного покрова, погодных условий, качества подготовленности инвентаря, но и от степени подготовленности и овладения техническими навыками каждого конкретного спортсмена. Подготовка спортсмена в снежный период играет важную роль в совершенствовании умений и навыков [1].

Автором статьи разработан и проведен открытый урок по МДК 01.01 «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов – лыжи» для студентов 4 курса на тему «Совершенствование техники коньковых лыжных ходов». В ходе урока студенты совершенствуют все виды коньковых лыжных ходов. Совершенствование всех коньковых ходов во время урока происходит игровым методом, через выполнение специальных упражнений в эстафетах. Включение игр в учебный процесс по лыжной подготовке заметно повышает интерес к учебному предмету, создаёт ситуации, наполненные эмоциональными переживаниями, стимулирует деятельность учащихся.

Цель: Совершенствовать технику коньковых лыжных ходов игровым методом.

Задачи урока:

Совершенствование техники коньковых лыжных ходов игровым методом.

Воспитание координационных способностей через специальные упражнения в эстафетах.

Воспитание морально-волевых качеств: настойчивости, дисциплинированности. Воспитание способности к саморегуляции психического состояния в условиях тренировки.

Тип занятия: практическое занятие.

Часть занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 25'	1. Организовать работу учащихся.	Выдача лыж, выход к месту проведения занятия на лыжную площадку.	7'	Проверить исправность инвентаря, наличие соответствующей экипировки для занятия на улице.
	2. Обеспечить начальную организацию и создать целевую установку на достижение конкретных результатов	Построение с лыжами, строевые упражнения с лыжами.	3'	Проверить готовность учащихся.
		Приветствие, сообщение задач занятия.	2'	
	3. Подготовить организм занимающихся к предстоящей нагрузке.	ОРУ на месте с лыжными палками: 1) И.П. – узкая стойка ноги врозь, палки вперед хват двумя за середину. 1 – палки вверх; 2 – И.П. 3 – палки вниз; 4 – И.П. 2) И.П. – о.с., палки вниз, хват на ширине плеч. 1 - палки вверх, правая нога назад на носок; 2 - И.П.; 3 - палки вверх, левая нога назад на носок; 4 – И.П. 3) И.П. – узкая стойка ноги врозь, палки вперед хват двумя за середину. 1-4 – скручивание корпуса вправо; 5-8 – скручивание корпуса влево. 4) И.П. – широкая стойка ноги врозь, палки внизу сзади. 1-3 – пружинящий наклон вперед прогнувшись, палки назад; 4 – И.П. 5) И.П. – о.с., палки вертикально на полу впереди. 1-3 – отставляя правую назад, пружинящий выпад левой; 4 – И.П. 5-7 - отставляя левую назад, пружинящий выпад правой; 8 – И.П. 6) И.П. – о.с., палка внизу, сзади, хват на ширине плеч.	8'	Следить за правильностью выполнения команд.
			8р	Следить за правильностью выполнения упражнений.
			8р	Спину держать прямо, ногу в колене не сгибать
			4р	Обратить внимание на правильность хвата палок.
			8р	Наклон выполнять как можно глубже.
			4р	Постановка палок кончиками у носков ботинка впереди.
	8р	Палки зажимать коленями при выносе рук вперед.		

Часть занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная 25'		<p>1 – присед, палку под колени; 2 – руки вперед; 3 – взяться за палку; 4 – И.П. 7) И.П. - о.с., палки вертикально на полу впереди. 1-4 – оставляя правую на месте, махи левой в сторону в диагональ; 5-8 - оставляя левую на месте на месте, махи правой в сторону в диагональ 8) И.П. – о.с., палки вертикально на полу впереди. 1 – прыжок вперед; 2 – прыжком в И.П.; 2 – прыжок назад; 3 – прыжком в И.П.</p> <p>Равномерное передвижение на лыжах коньковым лыжным ходом.</p>	<p>4р</p> <p>8р</p> <p>5'</p>	<p>Постановка палок вертикально наконечники зафиксировать в снег. Корпус не раскачивать. Ногу отводить в диагональ носок на себя.</p> <p>Палки ставить у носков ботинок. Совершать опору на палки.</p> <p>Средняя интенсивность</p>
Основная часть 50'	<p>1. Организовать работу обучающихся на равнинной площадке, размером 100*100м с подготовленной лыжной трассой для передвижения коньковым лыжным ходом.</p> <p>1. Совершенствовать отдельные элементы техники коньковых лыжных ходов игровым методом в эстафетах.</p> <p>а) Совершенствовать технику работы ногами.</p> <p>б) Совершенствовать технику работы руками.</p>	<p>Преодоление этапов эстафеты различными видами специальных упражнений с выявлением ошибок после прохождения каждой эстафеты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение коньковым лыжным ходом без палок, руки за спину. 2. Передвижение коньковым лыжным ходом без палок, руки за голову. 3. Передвижение коньковым лыжным ходом без палок, упражнение «конькобежец». 4. Передвижение коньковым лыжным ходом без палок, упражнение «пловец». 5. Передвижение коньковым лыжным ходом, палки за спиной. 6. Передвижение коньковым лыжным ходом, палки за головой. 7. Передвижение коньковым лыжным ходом, палки вперед. 8. Передвижение коньковым лыжным ходом, палки вверх. 9. Передвижение коньковым лыжным ходом, с чередованием передачи палок правой/левой рукой. 10. Передвижение ОПЛХ (правая нога опорная). 11. Передвижение ОПЛХ (левая нога опорная). 12. Передвижение ПДКЛХ без палок с имитацией отталкивания руками. 13. Передвижение ПДКЛХ с палками в полной координации. 14. Передвижение ООКЛХ без палок с имитацией отталкивания руками. 15. Передвижение ООКЛХ с палками в полной координации. 16. Передвижение ОДКЛХ (горный вариант под правую руку) без палок с имитацией отталкивания руками. 17. Передвижение ОДКЛХ (горный вариант под правую руку) с палками в полной координации. 18. Передвижение ОДКЛХ (горный вариант под левую руку) без палок с имитацией отталкивания руками. 19. Передвижение ОДКЛХ (горный вариант под левую руку) с палками в полной координации. <p>Подвижная игра «По местам»: Игроки на лыжах с палками размещаются по большому кругу, размер которого зависит от количества участников. Расстояние между лыжниками — 3-4 м. Один участник — водящий. Он становится на лыжах без палок в стороне от круга. Все медленно двигаются один за другим по кругу. Водящий подъезжает к ним и по своему выбору приглашает кого-нибудь: «За мной!» Приглашенный оставляет палки внутри круга, и следует за водящим. Так водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий неожиданно подает команду: «Все по местам!» (или свистком), и лыжники стремятся быстрее возвратиться в круг и взять любые палки. Водящий занимает место у любых палок. Тот, кто останется без палок, становится водящим.</p>	<p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>12'</p>	<p>Деление обучающихся на две команды и построение на линии в колонны друг за другом. Первые номера стартуют по команде подаваемой свистком. Эстафета передается касанием за руку или плечо. Капитан команды, первой окончившей прохождение эстафеты поднимает руку вверх. Повороты у конуса совершать переступанием в движении, при этом следить за положением рук (в соответствии с заданием). Каждый участник эстафеты двигается строго по своей половине площадки. Перемещение на половину площадки команды-соперника не допускается. Во время прохождения эстафеты, участники, ожидающие своей очереди старта, внимательно следят за техническими ошибками, допускаемыми командой-соперником. По окончании выявить команду победителя.</p> <p>Двигаясь за водящим в колонне нельзя никого обгонять. Учащиеся оставляют палки и идут за водящим только по приглашению. Следить за соблюдением техники безопасности во время игры.</p>

Часть занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ	
Заключительная часть 15	1. Привести организм в первоначальное состояние	Равномерное передвижение на лыжах коньковым лыжным ходом.	4'	Низкая интенсивность. ЧСС>100	
	2. Дыхательная гимнастика на месте с использованием лыжных палок.	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики: 1) И.п. – стойка на лыжах, палки вперед вертикально, хват за середину. 1- палки в стороны, вдох; 2- и.п., выдох; 3- палки в стороны, вдох; 4- и.п., выдох. 2) И.п. – стойка на лыжах, палки вниз. 1- палки вверх, вдох; 2- палки вниз, выдох; 3- палки вверх, вдох; 4- палки вниз, выдох. 3) И.п. – стойка на лыжах, палки вниз. 1- вращение палками через право вверх, вдох; 2- вращение палками через лево вниз, выдох; 3- вращение палками через лево вверх, вдох; 4- вращение палками через право вниз, выдох. 4) И.п. – стойка на лыжах, палки вверх. 1- палки вниз, вдох; 2- палки вверх, выдох; 3- палки вниз, вдох; 4- палки вверх, выдох. 5) И.п. – стойка на лыжах, палки вниз. 1-3 - палки вверх, медленный глубокий вдох; 4- палки вниз, выдох. 6) И.п. – стойка на лыжах, палки вниз. 1- палки вверх, вдох; 2-4 - палки вниз, медленный выдох.	6' 8р 8р 8р 8р 8р	Следить за правильностью выполнения упражнений. Вдох глубокий. Обращать внимание на выполнение вдоха и выдоха. Следить за состоянием обучающихся во время дыхательной гимнастики. Медленный вдох резкий выдох. Резкий вдох и медленный выдох.	
		3. Содействовать осмыслению учащимися результативности проделанной работы	Подведение итогов занятия. Оценка степени решения задач. Домашнее задание: Оформить дневник самоконтроля и составить комплекс упражнений на совершенствование техники коньковых лыжных ходов. Организованный выход.	5'	Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности

Игры, состязания, эстафеты и подвижные игры на лыжах в широком спектре созданных вариантов занимают особое место по соревновательности, занимательности и эмоциональности. Они одинаково интересны воспитанникам как групп начальной подготовки, тренировочных групп, так и групп спортивного совершенствования [2]. Занимательность таких игр является средством привлечения интереса к предмету и виду спорта - лыжи.

Подвижные игры на лыжах – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на обучающихся в снежный период при их активной помощи. Используя игровой метод во время занятий по лыжам, преподаватель, добивается повышения познавательного интереса к предмету и более эффективному совершенствованию техники обучающихся [3].

Материал данного урока по совершенствованию техники коньковых лыжных ходов будет способствовать формированию профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых студентам специализации – лыжи, для проведения тренировочных занятий снежного периода при прохождении производственной практики, использование игрового метода разнообразит учебный процесс, придавая ему занимательность и эмоциональность.

Список сокращений:

- ОПЛХ – одновременный полуконьковый лыжный ход;
- ПДКЛХ – попеременный двушажный коньковый лыжный ход;
- ООКЛХ – одновременный одношажный коньковый лыжный ход;
- ОДКЛХ – одновременный двушажный коньковый лыжный ход.

Список источников:

1. Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник /под ред. Г.А. Сергеева. – 3-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2013. – 176 с.
2. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.А. Луценко [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2013. — 88 с.
3. Ермакова М.А. Методика проведения занятий по лыжной подготовке [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов высшего профессионального образования - Фармация / М.А. Ермакова, М.И. Осипова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2014. — 72 с.

ТЕХНОЛОГИЯ «ДЕБАТЫ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Проценко М.В.

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

В подготовке кадров в сфере физической культуры и спорта, как и в других сферах деятельности, для освоения знаний по тому или иному предмету требуется сформировать позитивное отношение, интерес учащихся к изучаемому материалу. Поэтому перед педагогом стоит задача организовать учебный процесс так, чтобы он стал интересным, познавательным, понятным, творческим процессом, в котором учебная деятельность учащихся становится более эффективной, успешной, а знания востребованными.

Один из возможных вариантов решения этой задачи заключается в использовании образовательной технологии «Дебаты». Способность успешно вести переговоры, беседы, отстаивать свою точку зрения, искать доводы, состоит из многих навыков, наличие которых необходимо современной личности. А одна из задач образовательного процесса и состоит в формировании социально адаптированной личности.

Дебаты развивают: навыки устной речи; навык в организации своих мыслей; терпимость к различным взглядам; уверенность в себе; логическое и критическое мышление; способность концентрироваться по сути проблемы; способность работать в команде; формирует стиль публичного выступления.

Дебаты - это прения, обсуждения, обмен мнениями. Существуют следующие разновидности дебатных игр: дебаты Линкольна Дугласа; политические дебаты; парламентские дебаты; дебаты формата Карла Поппера.

Рассмотрим формат дебатов Карла Поппера, считающегося простейшим и оптимальным для начинающих. Этот формат развивает умения рассуждать и критически мыслить. [2]

Технология имеет определенную структуру. Тема – понятия – аспекты – заключение. Аспекты – аргументы + поддержка. Аспекты – контраргументы + поддержка.

Итак, возможный алгоритм проведения занятий с использованием образовательной технологии «Дебаты».

Знакомство обучающихся с принципами ведения дебатов. Участие в дебатах основывается на соблюдении трех основных принципов. Принцип первый: уважение необходимо. Принцип второй: честность обязательна. Принцип третий: проигравших нет.

Выбор действующих лиц. Два варианта: добровольно или жеребьевка. Команда утверждения: - У1, У2, У3. Команда отрицания: О1, О2, О3. Список состава спикеров команды утверждающей. Список состава спикеров команды отрицающей. Судьи - заполняют экспертную карту и протокол, в котором отмечают области столкновения позиций команд, указывают сильные и слабые стороны выступлений спикеров. По желанию комментируют свое решение, обосновывая его. Таймкипер - это человек, который следит за соблюдением регламента и правил. Ведущий объявляет тему дебатов, представляет участников и их задачи, знакомит с правилами переговоров.

В процессе дебатов каждая пара спикеров проводит выступления в соответствии с планом. Начинает спикер У1, заканчивает спикер О3. После всех организационных моментов, идет изучение нового учебного материала. Спикер У1 представляет определения, представленное утверждением. Определение терминов и понятий должен представить в начале своего выступления первый спикер (У1) утверждающей команды. Спикер У1 кратко характеризует каждый аспект. Спикер О1 приветствует всех присутствующих и представляет всю команду отрицания. Затем определяет тезис отрицания для защиты и заявляет кейс команды. Далее спикер кратко характеризует с позиции отрицания все аспекты. Спикер У2 полно раскрывает аспекты, усиливая утверждающую позицию. Спикер О2 подробно раскрывает аспекты, усиливая отрицающую позицию. Спикер У3 подводит итог выступлениям предыдущих спикеров своей команды, усиливает подтверждающую позицию эффективным заключением.

Эксперты подводят итог дебатов и оглашают результаты.

Ведущий (преподаватель) контролирует процесс на протяжении всего занятия, приглашает к выступлению спикеров, предлагает задавать вопросы командам поддержки и спикеров друг другу, предоставляет слово экспертам для подведения итогов, организует рефлекссию (можно предложить всем участникам небольшую анкету с вопросами, что не получилось).

Закрепление.

Данная образовательная технология позволяет обеспечить уровень подготовки студентов, соответствующий требованиям государственного образовательного стандарта, делает занятие более оживленным и интересным. Активность обучающихся во время образовательного процесса повышается, тем самым вызывает интерес к учебному материалу.

Список источников:

1. Акулова О.В., Писарева С.А. Современная школа: опыт модернизации / книга для учителя. СПб, 2005.
2. Краткая история идеи критического мышления. Материал переведён Игорем Хайдакиным совместно с Vadym Korosovych. Оригинал (английский): A Brief History of the Idea of Critical Thinking [Электронный ресурс] - режим доступа:

<https://crithink.org/ua/publikacii/kratkaya-istoriya-idei-kriticheskogo-myshleniya/>

3. П. Сопер. «Основы искусства речи» изд. «Феникс» 1995 г.
4. Турик Л.А. Дебаты. Игровая, развивающая, образовательная технология. М., 2012.
5. Юминова Е.В. Использование элементов образовательной технологии «Дебаты» в подготовке к написанию сочинения (часть С ЕГЭ по русскому языку) [Электронный ресурс] - режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/501248>

МЕСТО КУРСА «СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ» В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Черняева С.В.

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

Многие годы в России подготовке менеджеров в сфере ФКиС не уделялось должного внимания. Представление о менеджменте сводилось к кругу вопросов, касающихся организации труда. Менеджерами, как правило, становились признанные специалисты без учета специфики деятельности спортивной организации или спортивного коллектива. Сейчас уже не вызывает сомнения очевидная истина: менеджмент - это не просто опыт, который может приобрести каждый, это область научного знания, которым необходимо овладеть.

В условиях рынка задача воспитания активной личности спортивного менеджера выходит на новый уровень. Вместе с тем, состояние проблемы обучения менеджменту выявляет противоречие между социальным заказом общества и отставанием образования от требований реальной жизни. Решение этих проблем требует как развития системы управленческой теории и практики в сфере физической культуры и спорта, так и специальной подготовки будущих специалистов в данном направлении.

Предметом учебного курса «Спортивный менеджмент» является специфическая система спортивно-управленческих знаний, формируемых наукой и предлагаемых для освоения обучающимся. Спортивный менеджмент относится к курсу специально-теоретических дисциплин и генеральными целями изучения данного направления являются: изучение принципов управления с учетом современных достижений отечественной и зарубежной науки, создание теоретической основы, овладение навыками в области культуры управленческой деятельности.

Цель дисциплины - формирование у слушателей научно-методической базы, необходимой для овладения основами теории и практики социального управления физкультурно-спортивными организациями России в современных условиях.

Для достижения цели предусматривается решение следующих основных задач:

- формирование управленческих понятий, собственного мировоззрения и управленческой культуры;
- формирование способности принимать правильные, эффективные управленческие решения в своей профессиональной деятельности;
- овладение знаниями о современных методах управления и технологии управленческого труда в организациях физкультурно-спортивной направленности;
- воспитание способности оперативно использовать разнообразную управленческую информацию

В результате освоения дисциплины слушатель должен:

уметь:

- планировать и прогнозировать развитие физкультурно-оздоровительной организации в условиях рынка;
- принимать управленческие решения;
- анализировать и обобщать деятельность организаций физкультурно-спортивной направленности;
- маркетинговые технологии, применяемые в сфере физической культуры и спорта;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;
- работать с финансово-хозяйственной документацией.

знать:

- понятийный аппарат менеджмента физической культуры и спорта;
- законодательную базу в сфере физической культуры и спорта;
- основные подходы к изучению менеджмента физической культуры и спорта;
- сущность и принципы менеджмента физической культуры и спорта;
- общие функции менеджмента физической культуры и спорта;
- методы управления физкультурно-спортивными организациями;
- информационную обеспеченность менеджмента физической культуры и спорта;
- правила принятия управленческого решения;
- систему маркетинга менеджмента физической культуры и спорта;
- особенности рекламы в сфере спорта;
- PR-технологии в сфере спорта;
- особенности работы с персоналом в области физической культуры и спорта.

Дисциплина изучает основы построения структуры современной спортивной организации, содержание функций менеджмента, методы построения, управления и руководства коллективом, особенности менеджмента в отдельных звеньях спортивного движения страны, менеджмент спортивного мероприятия, спортивный маркетинг, управленческие аспекты международного спортивного и олимпийского движений.

Изучение дисциплины призвано обеспечить понимание студентом природы управления, существа тех факторов, которые лежат в его основе, вооружить их основами знаний и искусством применения научной методологии на практике.

Список источников:

1. Алексеев С.В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Менеджмент организации», «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 687с. — 978-5-238-02540-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66299.html>.- ЭБС «IPRbooks», по паролю [ГРИФ]

2. Профессиональный стандарт «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»: Приказ МТиСЗ РФ 29.10. 2015 г. N 798н. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

ПЛАНИРОВАНИЕ БИНАРНОГО УРОКА ПО ДИСЦИПЛИНАМ «ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ» И «ЕДИНОБОРСТВА»

Юрьева А.А.

Преподаватель медико-биологических дисциплин

Качергин В.В.

Преподаватель практических дисциплин

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

Проблема интеграции знаний, умений и навыков важна и современна. Её актуальность продиктована новыми социальными запросами, предъявляемыми к образованию. Одним из средств достижения этой цели является проведение интегрированных (бинарных) уроков.

Бинарный урок - это нетрадиционная форма обучения. Методика бинарного урока отличается от методики традиционного тем, что преподаватели одновременно ведут урок по какой-либо теме.

Интеграция сегодня – новый вид образовательной деятельности, направленный на углубление и расширение межпредметных знаний, их систематизацию и обобщение, формирование межпредметных учебно-познавательных умений, а также на решение других образовательных проблем.

Преимущества интегративных уроков заключаются в том, что они:

- способствуют повышению учебной мотивации, формированию и развитию познавательных интересов учащихся, целостной картины мира и рассмотрению явления с нескольких сторон;
- в большей степени, чем обычные уроки, способствуют развитию коммуникативной компетенции учащихся, общеучебных и надпредметных умений;
- интенсифицируют учебно-воспитательный процесс, снимают перегрузку.

Нами был разработан бинарный урок по ОП 09 Основы биомеханики и МДК 01.01. СБЕ, МДК 01.01 Единоборства для студентов 4 курса на тему «Использование знаний биомеханики для эффективного выполнения приемов рукопашного боя».

Цель урока: на основе полученных теоретических знаний биомеханики двигательного аппарата обеспечить усвоение обучающимися приемов единоборств.

Задачи урока:

1)Образовательные:

- Систематизировать знания обучающихся о строении и функциях биомеханической системы.
- Расширить представления о рычагах в теле человека и их возможностях в приемах рукопашного боя.
- Расширить представление о механизме болевой рецепции и технике проведения некоторых болевых приемов единоборств.

2)Развивающие:

- Развивать умение логически мыслить, проводить сравнительный анализ, делать обобщения и выводы.
- Развивать навык концентрировать внимание при анализе двигательных действий, умение работать в группе.
- Развивать умение видеть межпредметные связи в рамках изучаемой темы

3)Воспитательная:

- Формировать интерес к дисциплинам, готовить обучающихся к дальнейшей профессиональной деятельности.
- Воспитывать ответственность за результаты учебного труда, понимание его значимости.
- Формировать ценностное отношение к здоровью человека

Тип урока: комбинированное занятие

Вид урока: практическое занятие с применением информационно-рецептивного и исследовательского методов

ПЛАН УРОКА:

Части урока	Содержание	Время	Примечания
I. Вводная часть	1. Организационный момент. Сообщение темы, цели и задач урока, проблемного вопроса Вступительное слово преподавателей.	5 мин.	Юрьева А.А. Качергин В.В.
II. Основная часть -Систематизация ранее изученного -Изложение новых знаний -Закрепление, формирование умений	Видеосюжет о строении ОДА Строение БМС План: 1. Понятие о рычагах. 2. Нахождение рычагов в теле человека при выполнении приемов единоборств. 3. Болевая рецепция и её значение при проведении приемов в единоборствах. 4. Отработка навыков проведения болевых приемов в единоборствах с использованием знаний биомеханики	10 мин. 10 мин. 10 мин. 40 мин.	Юрьева А.А. Юрьева А.А. Юрьева А.А. Качергин В.В.
III. Заключительная часть	Подведение итогов занятия Рефлексия Ответ на проблемный вопрос	5 мин.	Юрьева А.А. Качергин В.В.

Ход урока:

I. Вводная часть:

Организационный момент. Сообщение цели и задач урока, формулирование проблемного вопроса.
Вступительное слово преподавателей.

II. Основная часть.

Систематизация ранее изученного

Просмотр видеосюжета о строении ОДА человека, повторение строения БМС, понятие ЦМ

Изложение новых знаний, закрепление, формирование умений

1. Понятие о рычагах

Рычаг – твердое тело, имеющее точку опоры и возможность вращаться вокруг неё.

В биомеханике выделяют рычаги первого и второго рода. Рычаг первого рода, или рычаг равновесия, характеризуется расположением точки опоры между двумя точками расположения силы и имеет два «плеча». Ярким примером такого рычага в нашем организме является соединение черепа с позвоночником. Равновесие в данном случае будет достигнуто при условии равенства вращающего момента силы, действующей на затылочную область черепной коробки, вращающему моменту силы тяжести, действующему на переднюю часть черепа. Плечо рычага будет одинаковым.

Рассматривая рычаг второго рода, нужно отметить о подразделении его на два вида. В зависимости от области локализации приложения нагрузки, действие и название будет иметь различия. Общим у рычагов второго рода является расположение точки приложения силы и точки сопротивления по одну сторону от точки опоры. Таким образом, рычаги второго рода являются «одноплечими».

Стопа человека является примером рычага силы. Здесь длина плеча приложения силы длиннее плеча приложения силы тяжести. Головки плюсневых костей выступают в качестве оси вращения, сила прикладывается к пяточной кости, при этом тяжесть тела образует сопротивление в голеностопном суставе. В данном случае наблюдается выигрыш в силе из-за более длинного плеча приложения силы и проигрыш в скорости.

У рычага скорости плечо более короткое, чем плечо силы тяжести. Выполнение работы мышцами-сгибателями в локте является примером данного рычага. Близость точки вращения обусловлена прикреплением двуглавой мышцы плеча, с таким коротким плечом необходима дополнительная сила мышце сгибателю. В данном примере наблюдаем выигрыш в скорости в ходе движения, при этом сила проигрывает. Можно заключить, что чем ближе от места опоры будет крепиться мышца, тем короче будет плечо рычага, и тем значительнее будет проигрыш в силе [1].

2. Нахождение рычагов в теле человека при выполнении приемов единоборств

При соединении двух костных пар образуется биокинематическая пара, характер движения в которой определяется строением костного сочленения (сустава), работой мышц, сухожилий и связок. Подвижность в суставе может зависеть от многочисленных факторов: пола, возраста, генетического строения, состояния ЦНС

Для того чтобы оптимально и правильно принять исходное положение для выполнения упражнений необходимо напрямую руководствоваться знанием законов рычагов первого и второго рода [1, 4]. Если мы изменим

положение конечности или туловища, то в свою очередь определенным образом изменится длина плеча рычага конечности или туловища. В любом случае всегда исходное положение выбирается таким образом, чтобы начальный период тренировки сопровождался менее нагруженными положениями конечностей и корпуса. В дальнейшем, в зависимости от состояния и формы тренирующегося, можно постепенно увеличивать длину плеча рычага, для усиления воздействия на определенную мышечную группу. Увеличение силы противодействия одновременно с удлинением плеча рычага в свою очередь еще больше акцентирует внимание на укрепление силы конкретной мышечной группы или одной мышцы [1].

3. Болевая рецепция и её значение при проведении приемов в единоборствах

Роль болевой рецепции в жизни человека огромна - ее наличие имеет особое значение для выживания, так как сигнализирует о действии на организм избыточно сильных и вредных факторов.

В единоборствах существует определенная группа приемов, носящих название болевых [4]. Это обобщенный термин, характеризующий действия человека во время схватки, сочетающий определенные захваты и движения, направленные на причинение противнику интенсивных болевых ощущений без использования ударной техники. При выполнении болевого приема чаще всего причиной боли является движение вынужденного характера в одном из суставов по одной из осей на уровне физиологического предела (на грани травмы). Так же к болевым относятся приемы, сводящиеся к достаточно интенсивному местному механическому воздействию на ткани. Благодаря применению принципа рычага и противопоставлению силы изолированной группы мышц, человек, владеющий техникой проведения болевых приемов, может проводить болевые приемы физически более развитым противникам. Болевые приемы могут быть применены для нейтрализации врага в рукопашном бою или при самообороне, усилиями принуждения соперника к сдаче и таким образом к победе в спорте [3].

4. Отработка навыков проведения болевых приемов в единоборствах с использованием знаний биомеханики

Узел ногой снизу, подготавливаемый из стойки.

Оба в правой стойке. Захватить запястье правой руки противника своей левой рукой снаружи и снизу. Обхватив голову противника правой рукой, лечь на левый бок, плотно прижимая туловище и голову противника к себе, а правую ногу пропуская как можно дальше перед его правой ногой.

Усилием левой руки согнуть правую руку противника, и, упёршись своим правым бедром в правое плечо противника, подsunуть под свою правую голень захваченное предплечье. Усилием правой ноги произвести выкручивание правого плечевого сустава противника [4].

Обратный узел снизу, подготавливаемый из стойки.

Правой рукой захватить ворот противника через его правое плечо, а левой рукой тыльную часть его правой запястья. Не отпуская захватов, неожиданно поднырнуть головой под правую руку противника и плотно прижать его правую подмышку к своей шее. Ложась на ковёр влево от противника, правой рукой плотно притянуть его к своей груди, правой ногой прижать к коврику правую ногу противника.

Поднимая вверх и от себя правую кисть противника, произвести выкручивание внутрь его правого плечевого сустава.

Если противник успел слегка согнуть руку в локте и поднять его вверх и приём не получается, то надо, не отпуская захваченной руки противника, перейти к перегибанию локтя при помощи ноги сверху.

Если трудно закинуть свою правую ногу на левую руку противника, то нужно захватить левой рукой свою правую ногу и заложить её голень между собой и головой противника.

Далее уже будет просто провести перегибание локтя при помощи ноги сверху [2].

Перегибание локтя при помощи ноги сверху, подготавливаемое из стойки.

Противник в левой, а самбист в правой стойке.левой рукой захватите изнутри запястье левой руки противника, а правой её рукав. Упираясь левой стопой в правый пах противника, резким поворотом туловища и рывком обеих рук влево-вниз сбить противника на четвереньки и лечь рядом с ним на левый бок.

Закинув правую ногу на левую руку противника, провести перегибание локтя при помощи ноги сверху [2, 4].

III Заключительная часть

Выводы

Рефлексия: Что нового Вы узнали сегодня на занятии, чему научились?

Как знания биомеханики помогут Вам быть успешными в избранном виде спорта?

Бинарные уроки дают возможность усилить междисциплинарные связи, расширить сферу получаемой информации и, что особенно важно, повысить мотивацию обучения.

Во-первых – соединяются педагогические усилия нескольких педагогов, что позволяет на высоком уровне вести профессиональное обучение, т.к. достоинства одного дополняются достоинствами другого. Имеющиеся недостатки в деятельности одного, компенсируются достоинствами другого.

Во-вторых – объединение усилий нескольких педагогов способствует усилению управления процессом познавательной и практической деятельности. Изучение понятия рычагов, отработка навыка нахождения рычагов в теле человека при выполнении приемов в том числе болевого характера, даст возможность обучающимся получить четкие представления и практический навык в реализации рычагов в единоборствах.

В-третьих – усиление индивидуальности обучения. Регулярная смена учебных шагов позволит выявить тех учащихся, которые нуждаются в особом внимании.

Бинарные уроки позволяют за короткий промежуток времени познакомить учащихся с достаточно большим учебным материалом, дают возможность взглянуть на некоторые привычные предметы и явления с совершенно новой, необычной стороны, систематизировать знания и получить практический навык по их применению.

Список источников:

1. Бегун П.И. Биомеханика [Электронный ресурс]: учебник для вузов / П.И. Бегун, Ю.А. Шукейло. — Электрон. текстовые данные. — СПб.: Политехника, 2016. — 466 с. — 978-5-7325-1102-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59724.html>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю [ГРИФ]
2. Гулевич Д.И.; Звягинцев Г.Н. Борьба САМБО; М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2010. - 176 с.
3. Донской Д.Д. Законы движений в спорте [Электронный ресурс] : очерки по теории структурности движений / Д.Д. Донской. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2015. — 178 с. — 978-5-9718-0750-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Шестаков В. Б., Ерегина С. В., Емельяненко Ф. В. Самбо - наука побеждать; Олма Медиа Групп, 2012. - 224 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

СКОРОСТНО – СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НА 400 МЕТРОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Андреев В.С.

г. Зима, Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа имени Г.М. Сергеева»

Бег 400 метров - это одна из самых тяжелых и изнурительных дисциплин в легкой атлетике и предполагает поддержание высокой интенсивности бега на протяжении всей дистанции. К специализации этой дистанции более предрасположены спринтеры, обладающие высоким уровнем скоростно-силовых способностей, что позволяет им добиваться высоких спортивных результатов.

Процесс подготовки спринтеров на короткие дистанции должен основываться на методике рационального сочетания средств скоростно-силовой подготовки.

Теоретико- и научно-методические положения системы управления подготовкой легкоатлетов-спринтеров, специализирующихся на дистанции 400 метров, отображены в работах Л.Г. Харитоновой, Н.А. Востриковой, Н.А. Квасникова, И.Н. Ворошина, Н.Г. Озолина, Е.М. Лутовского, В.В. Мехрикадзе, И.Н. Тер-Ованесяна, А.В. Балахничева, О.И. Павлова, Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина, А.М. Когут, Е.П. Врублевского.

В работах имеется весьма разрозненный характер и практически не встречаются четкие методические подходы и технологии по развитию скоростно-силовых качеств у данной категории спортсменов [5].

Многими специалистами в области спортивной тренировки особое внимание уделяется развитию в тренировочном процессе скоростно-силовых качеств бегунов, специализирующихся в беге на 400 метров, при этом выявляется проблема оптимального сочетания физических упражнений. Трудности ее решения вытекают из того, что скорость движений и степень преодолеваемого отягощения связаны обратно пропорционально. [2].

Обусловленные этим противоречия между скоростными и силовыми характеристиками движений устраняются на основе сбалансирования их таким образом, чтобы достигалась большая мощность внешне проявляемой силы с приоритетом быстроты двигательного действия [1].

Учитывая вышесказанное, целью нашего исследования явилась разработка методики скоростно-силовой подготовки бегунов на 400 метров на тренировочном этапе спортивной специальности, основанная на поэтапном и концентрированном распределении средств физической подготовки в полугодичной структуре тренировочного цикла (подготовительный период).

Данная методика была приближена к блочному построению тренировочного процесса, в котором использовались более концентрированные средства подготовки (табл. 1).

Таблица 1. Построение тренировочного процесса бегунов на 400 метров в подготовительном периоде годичного цикла

Месяц подготовки	Направленность занятий	Основными средствами подготовки
1 месяц (сентябрь) 2018 г. втягивающий мезоцикл	создание функциональной базы	кроссовый бег по дорожке стадиона и по пересеченной местности; беговые и прыжковые упражнения на отрезке 60 метров, выполняемые в переменном темпе; средства общефизической подготовки; бег на отрезках до 600 метров.
2 месяц (октябрь) 2018 г. базовый мезоцикл	создание силовой базы	приседания со штангой на плечах с оптимальными весами; вставание на опору высотой 40 см со штангой на плечах; бег в гору на отрезках 100 до 300 метров; прыжковые упражнения на песке; средства общефизической подготовки
1 месяц (ноябрь) 2018 г. базовый мезоцикл	развитие скоростно-силовых качеств на основе силовой базы	прыжковые упражнения со штангой малого веса; бег и прыжки с различными отягощениями и в манжетах на отрезках до 60 метров; повторный бег на отрезках 200-400 метров
1 месяц (декабрь) 2018 г. базовый мезоцикл	развитие скоростной направленности	Все беговые и прыжковые упражнения выполняются с высокой интенсивностью Бег с низкого старта на отрезках до 60 метров; бег с ходу до 20-30 метров; сбегание с виража; метание ядра; повторный бег на отрезках 150-200 метров.
1 месяц (январь) 2019 г. контрольно – подготовительный мезоцикл	моделирование соревновательной деятельности и участие в соревнованиях	бег на отрезках 60, 200, 400 метров; контрольные прикидки и участия в соревнованиях в беге на 400 метров

Таким образом, постепенно от месяца к месяцу шла интенсификация учебно-тренировочного процесса бегунов на 400 метров.

Подбор комплекса физических упражнений скоростно-силовой подготовки осуществляется с учетом следующих требований: соответствии основными принципам физиологии мышечной деятельности и использо-

вание результатов исследований в части совершенствования вышеуказанной составляющей тренировочного процесса.

Исходя из наличия зависимости между силой и скоростью мышечного сокращения, были установлены основные требования к упражнениям, направленным на развитие скоростно-силовых качеств.

При развитии собственно силовых возможностей величины преодолеваемого сопротивления должна составлять от 70 до 100% индивидуального изометрического максимума для данной группы мышц.

При совершенствовании способности выполнять движения с максимальной скоростью сокращения величина преодолеваемого сопротивления должна находиться в диапазоне 20-40% максимальных индивидуальных возможностей.

При тренировке возможностей комплексного явления силы и сокращения, т.е. мощности, величина преодолеваемого сопротивления должна быть 40-70% от максимального возможной.

Тренирующий эффект предложенной методики повышения скоростно-силовой подготовки по типу блочного построения тренировочного процесса будет проверен в ходе педагогического эксперимента (сентябрь 2018 г. - февраль 2019 г.) у бегунов, специализирующихся в беге на 400 метров, занимающихся на этапе спортивной специализации [3; 4].

Список источников:

1. Ворошин, И.Н. Предсоревновательная подготовка квалифицированных бегунов на 400 метров с учетом их генетической предрасположенности к развитию специальных физических качеств: автореф. дис. канд. пед. наук / И.Н. Ворошин. СПб., 2006. - 22 с.
2. Иванов, О.В., Чемов В.В., Барабанкина В.Ю. Теоретическое обоснование технологии женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики // Международный научно-методический журнал. – 2004. – Т.3 – С. 67-75.
3. Квасникова, Н.А. Тактика бега на 400 м на основе оптимизации продолжительности участков дистанции: автореф. дис. канд. пед. наук / Н.А. Квасникова. - М., 2005. - 21 с.
4. Лисовский, И. Бег на 400 метров: энергетическое обеспечение и тренировка / И. Лисовский // Легкая атлетика. 2001. - № 12. - 22 с.
5. Юдин, А.С., Ушанов Г.А, Черных А.Т. Комплексный подход к изучению факторов, влияющих на скорость бега-спринтеров // Известия ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе»: межвуз, сборник научных статей. – Вып 11. – Волгоград: ВолгГТУ, 2012.- С. 172-175.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Антипина Е.Ю.

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

Развитие волейбола на современном этапе характеризуется значительным усилением специализации игровых действий. Можно смело утверждать, что условное деление игроков по функциям давно переросло в важнейшую закономерность игровой деятельности. Она обусловлена различиями в проявлении индивидуальных способностей игроков. Отсюда при оценке уровня мастерства спортсмена на передний план выступает его преимущественная способность, определяющая игровую функцию.

Тренировочный процесс волейболистов приобретает ярко выраженные черты углубленной специализации. Приоритетной здесь становится специальная подготовка, проводимая в тесном соответствии со спецификой выполняемого игрового амплуа волейболиста (связующий, нападающий первого темпа, нападающий второго темпа, свободный защитник - «либеро»). Причем совершенствование мастерства учащихся спортивной школы в это время должно осуществляться в равной мере, как на тренировках, так и в процессе их участия в соревнованиях (желательно в большом объеме и не, только в молодежных командах, но и в виде стажировки во взрослых квалифицированных командах) [1].

При этих обстоятельствах крайне необходима универсальная подготовка игрока. Во-первых, достижение высоких спортивных результатов в волейболе возможно только на базе достаточной разносторонней подготовки. Во-вторых, в сложных и многообразных условиях игровой деятельности, какой является волейбол, максимально использовать возможности игрока узкой специализации весьма трудно, а четырех-пяти игроков практически невозможно. В-третьих, эффективность действий игрока определяется двумя важнейшими факторами: его техническим арсеналом и мастерством, так называемого коронного действия.

Нападающие удары - это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега у сетки. Нападающий удар вызывает восторг зрителей и доставляет огромное удовольствие самим волейболистам. Несмотря на внешнюю, кажущуюся, простоту игры, техника волейбола очень сложна. Эта сложность в первую очередь объясняется тем, что все технические приемы игры выполняются при кратковременном соприкосновении рук и мяча к тому же, эти приемы нужно выполнять всегда эффективно, несмотря ни на какие изменения условий игры. [2]

Современный волейбол предъявляет высокие требования к техническому мастерству спортсменов. Поэтому внимание к технической подготовке волейболистов приобретает большую значимость.

Наблюдая за нападающими игроками можно увидеть, как возросло значение физической подготовки. Они должны обладать большим набором технических приемов, которые невозможно выполнить без должной физической подготовки: это - прием, атака, силовая подача, перемещения и защитные действия на задней линии, блок.

Есть все основания характеризовать нападающий удар как самый важный, решающий технический элемент игры - 60-65% выигранных командой очков приносит нападение.

Нападающий удар является завершающим действием атакующей команды. Понятно, что результативность атаки во многом предопределяет осмысленные действия игроков, выполняющих передачи, и партнеров-нападающих, перемещения которых играют отвлекающую роль. Однако именно индивидуальное мастерство нападающих, которые заключают атаку ударом при противодействии блокирующих, имеет первостепенное значение для успеха команды.

Нападающий игрок должен уметь уверенно и эффективно пользоваться широким арсеналом нападающих ударов, их способами и варьировать ими в зависимости от типа передачи, блока и расстановки игроков в защите соперника.

Важным средством подготовки нападающих является блок: в тренировочных и соревновательных условиях он как контрольный показатель определяет уровень готовности игроков к выполнению нападающего удара. Возможны такие варианты:

- мимо блока (то есть, обводя блок по диагонали или по линии);
- по верх блока, если нападающий имеет преимущество в росте, высоте прыжка и быстроте съема;
- между блокирующими соперниками, хотя это очень сложно выполнить технически, в большинстве подобных ситуаций это происходит из-за не организованного блока;
- обман выше блока;
- обман мимо блока;
- удар против слабейшего блокирующего (им могут быть – связующий, который не имеет достаточного роста и высоты прыжка. Иногда таким слабейшим звеном может быть самый высокий игрок. Высоко вынося руки над сеткой, он тем самым как бы открывает пространство для удара почти над самой сеткой);
- удар по блоку с отскоком в аут;
- удар по блоку с отскоком мяча на сторону бьющего игрока с последующей страховкой и повторной атакой. Это весьма сложно с точки зрения исполнения и сопряжен с большим риском.

Совершенствование техники нападающих ударов включает следующие группы упражнений: нападающие удары со всех видов передач по цели; нападающие удары против одиночного и группового блока с определенным заданием для противоборствующих сторон; нападающие удары в защитников с определенным заданием для противоборствующих сторон; нападающие удары после приема подач против блока и защитников.

Нападающий удар является основным тактическим средством ведения борьбы с соперником. Нападающий игрок, в зависимости от направления и высоты передач, зоны атаки, расположения блока и защитников соперника, старается выбрать наиболее рациональный (для конкретной обстановки) способ удара. Отсутствие вариативности в технике нападающих ударов приводит к проигрышу очка или подачи [3].

Список источников:

1. Андреев В.И., Зюбанова И.А., Иценко Л.М., Капилевич Л.В. Совершенствование техники атакующих действий волейболистов / ИА
2. Зюбанова, Л.М. Иценко, В.И. Андреев, Л.В. Капилевич - Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2010. - 100 с.
3. Беляев А.В. Волейбол: Учебник для вузов./ Под общ. Ред. А.В. Беляева, М.В. Савина 2009г.- 360с.
4. Денисова М.В. Совершенствование технических приемов волейбола на основе сопряженного воздействия / М.В. Денисова // Наука. Инновации. Технологии. -2010. -№ 1. - С. 41-46

ПОДБОР ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПЛАВАНИИ

Берген В.В.

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

Высокий уровень достижений в современном плавании требует постоянного совершенствования всех сторон подготовки спортсмена, и, в первую очередь, ее основного раздела – спортивной тренировки. Спортивная тренировка – процесс педагогический, воздействующий на личность спортсмена, на его психологическое и физическое состояние [2].

Плавание в полной координации создает нагрузку, воздействующую в основном на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, в то время как нагрузка на скелетные мышцы плечевого пояса может быть выполнена

с помощью одних рук без опасности перегрузки сердца. В тренировке пловцов Б.И. Оноприенко предлагает использовать упражнения с отягощениями: для развития силы рук – плавание с доской, имеющей поперечную планку, с несколькими досками, положенными одна на другую, транспортировка партнера с помощью работы ног, плавание с ластами, плавание в перчатках, а в полной координации – плавание с тормозящими карманами, плавучим якорем, растягиванием резины.

Для укрепления мышц верхнего плечевого пояса оправдано выполнение упражнений с ластами для рук, которые способствуют значительному росту спортивных результатов у женщин в плавании кролем на груди, на спине и меньше - в брассе. В тренировке пловцов целесообразно использование упражнений с увеличенным сопротивлением, которые следует применять в начале урока до плавательной нагрузки в подготовительном и основном периодах тренировки, исключая их выполнение при непосредственной подготовке к соревнованиям. Предлагается использовать буксировку специальных буев при развитии силовых возможностей пловцов в воде. Они изменяют силу сопротивления, эффективно повышают функциональные возможности организма и способствуют совершенствованию техники плавания в случае применения их во второй части подготовительного периода и соревновательном [1].

К эффективным средствам специальной скоростно-силовой подготовки юных пловцов относятся: плавание по элементам, без опоры, с амортизаторами, с тросом, буксировка, выполнение ускоренных движений конечностями в воде, плавание в перчатках, в ластах. Они способствуют комплексному развитию силовых упражнений для специальной подготовки пловцов как в обеспечении возрастания мышечных усилий сокращается.

Исследованиями установлено, что на увеличение скорости плавания существенное влияние оказывает длительное применение лопаток. Сила тяги гребковых движений с лопатками зависит больше от ее размера, чем от формы, а наиболее целесообразным является их применение с превышением площади ладони пловца на 10 – 15%. При использовании лопаток в силовой подготовке квалифицированных пловцов выявлено, что приложение усилий в продольном направлении движения относительно тела пловца [2].

В практической деятельности замечено, что техника плавания изменяется с увеличением скорости. В связи с этим С.М. Гордоном предлагается проплывать отрезки со скоростями, превышающими соревновательную, с уменьшением углом атаки, меньшими колебаниями тела вокруг продольной оси, сокращением фазы наплыва и перепадов внутрициклового скорости.

Для повышения технической и функциональной подготовленности пловцов целесообразно в тренировке чаще использовать плавание с задержкой дыхания на 10-15 м с максимальным усилием в течение 5 – 7 сек. В повышении эффективности специальной физической подготовки существенное внимание должно уделяться вариативному выполнению имитационных упражнений на тренажерах, устройствах, обеспечивающих сходное соответствие ряда кинематических и динамических параметров, создавая условия сопряженного развития двигательного качества и совершенствования техники [3].

Таким образом, в теории и практике спортивного плавания наблюдается обширное использование многочисленных средств для подготовки пловцов различного возраста, имеющих разную функциональную и техническую подготовленность [1].

Список источников:

1. Мясоедов А.А. Спортивное плавание для всех: учебное пособие/ Мясоедов А.А. — Москва: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2012. — 45 с.
2. Степанова М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие/ Степанова М.В. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 137 с.
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебное пособие/ А.С. Казызаева [и др.]. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 120 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ

Бутырин В.В.

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

Современный футбол обуславливает необходимость совершенствования системы спортивного резерва. В этом плане в системе многолетней подготовки юных футболистов одним из ключевых является этап спортивной специализации, на котором важнейшее значение приобретает решение проблемы индивидуализации и дифференцировки процесса физической подготовки футболистов [5].

Физическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. В каждом игровом эпизоде несколько футболистов решают одновременно определенную игровую задачу, для этого они должны выполнять согласованные по скорости, пространству и игровым действиям перемещения [4]. В игре каждый

футболист должен быстро и точно оценивать тактические ситуации, принимать точные решения и мгновенно реализовывать их, поэтому тактическая эффективность футболистов, у которых недостаточно развита быстрота реагирования на движущийся объект или быстрота выбора, всегда будет низкой [2].

Силовая подготовленность является неотъемлемым качеством футбольного игрока потому, что футбол становится все более атлетичной игрой, насыщенной активными парными и групповыми единоборствами, при этом выиграть борьбу за мяч, уйти от опасного столкновения, устоять на ногах после толчка соперника может только хорошо физически подготовленный футболист [5]. В игре футболист выполняет до 100 рывков и ускорений преимущественно на отрезках от 5 до 20 метров, опередить соперника на столь короткой дистанции может только игрок, обладающий хорошей взрывной силой и скоростными способностями, поэтому футболистам необходима хорошая скоростно-силовая подготовленность, которая обеспечит выигрыш времени и пространства [6].

Таким образом, значимость физической подготовленности игроков высока, особенно таких физических качеств, как быстрота реагирования и принятия решений, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений, что предъявляет повышенные требования к совершенствованию физической подготовки футболистов. Совершенствование физической подготовки футболистов происходит при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений, каждое из которых характеризуется определенным тренировочным эффектом, и правильное управление этими тренировочными эффектами позволяет целенаправленно воздействовать на развитие тех или иных физических качеств [8].

Сложность проблемы физической подготовки футболистов обусловлена тем, что частая и мало предсказуемая смена игровых ситуаций в ходе игры предъявляет повышенные требования как к силовым, скоростным возможностям футболистов, так и к их выносливости в аэробном и анаэробном режимах. Согласно современным научным данным юные футболисты по уровню физического развития и подготовленности находятся в конце первой десятки среди представителей легкой атлетики, плавания, современного пятиборья, тенниса, бокса и др., отсюда возникает необходимость поиска новых путей оптимизации физической подготовки юных футболистов.

Специфика соревновательной деятельности футболистов предъявляет разноплановые требования как к технико-тактической, так и физической подготовленности спортсменов, при этом эффективность соревновательной деятельности футболистов независимо от их квалификации определяется в основном уровнем специальной физической подготовленности, причем в этом случае чрезмерное либо недостаточное развитие одного физического качества по отношению к другим лимитирует спортивные достижения [7].

Физическая подготовка в современном футболе является первостепенной. Совершенствование техники, тактики и физической подготовки все более уравнивается. Сильно продвинулся в этом отношении и отечественный футбол. Не потеряв высокой техники и универсальной тактики, отечественные футболисты стали более боеспособными, после того как специалисты признали, что лишь при условии достижения футболистами высокой физической готовности развитая техника и современная тактика могут быть максимально результативными [6].

В связи с тем, что во время игры одни технические приемы и действия сменяются другими в постоянно изменяющихся ситуациях, двигательная деятельность футболистов очень разнообразна.

В футболе, как и в других спортивных играх, двигательная активность имеет свою специфику. Главными характеристиками ее являются следующие: многосторонняя механическая деятельность на фоне эмоционального возбуждения; высокая вариативность нервно-мышечных усилий; непрерывная смена рабочих двигательных режимов; высокая интенсивность усилия в решающие игровые моменты; высокие требования, как к двигательным и вегетативным функциям организма; комплексное проявление двигательных качеств в короткие интервалы времени [7].

Подробный анализ двигательной деятельности футболистов показывает, что она характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых действий. Мышечная работа высокой интенсивности сменяется периодами пониженной активности и относительного покоя. Ускорения, рывки, прыжки чередуются с равномерным легким бегом, ходьбой, остановками и выполняются с изменением направления, ритма и темпа движения. Такая деятельность связана с осуществлением определенных физических нагрузок и сопровождается значительными функциональными сдвигами в протекании вегетативных процессов, в первую очередь обмена веществ, дыхания и кровообращения [2].

Уровень современных требований к футболистам высокого класса настолько высок, что требует от игроков проявления сверх функциональных, и физических возможностей в экстремальных условиях игры. Соревновательная спортивная деятельность почти всегда связана с экстремальными ситуациями, что приводит к выраженной редукции выработанных способов поведения и заставляет футболиста проявлять скрытые функциональные резервы организма и психики [3]. Безусловно, соревновательные нагрузки в футболе, обладающие высокой стрессовостью, могут приводить к истощению функции резервов адаптации, ослаблению защитных структурно-функциональных барьеров, что в свою очередь является следствием подверженности к заболеваниям и травматизму. В связи с этим, футболисту необходима специальная подготовка двигательного аппарата.

Анализ многочисленных источников показывает, что производимая футболистом работа является преимущественно скоростно-силовой, что обусловлено размерами игрового поля, а также продолжительностью игры. Это требует высокой адаптации мышц к работе в анаэробных и аэробных условиях [8].

Современный футбол также предъявляет высокие требования к эффективному выполнению таких игровых действий, как внезапные старты, движения на максимальной скорости, приемы и передачи в условиях плотной и жесткой опеки и т.д. Одновременно с этим двигательные действия футболистов должны отличаться целесообразностью и своевременностью их выполнения, что требует развития точности, мощности, выносливости и высокой скорости действий [4].

Физическая подготовка - один из основных разделов учебно-тренировочного процесса в любом виде спорта. Это процесс воспитания физических способностей, неразрывно связанный с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья. В целом, под физической подготовкой необходимо понимать процесс совершенствования физического состояния футболиста. Не случайно ее основными задачами являются: повышение уровня здоровья, всестороннее физическое развитие спортсмена, повышение общей работоспособности организма, его функциональных возможностей. Применительно к игре, можно отметить, что физическая подготовленность футболиста находит свое специфическое выражение, главным образом, таких характеристиках, как в высокой стартовой скорости, прыгучести, скоростной выносливости, ловкости, а также в определенных формах и характера взаимоотношения этих свойств [3].

Действенность в решении задач физической подготовки футболистов зависит также от правильного выбора и умелого применения методов. Следует помнить, что действия футболистов носят повторно-переменный характер, с преобладанием работы скоростно-силового режима, следовательно, ведущее место в структуре физической подготовленности получают скоростные и скоростно-силовые качества.

Список источников:

1. Антипов А. В., Губа В. П., Тюленьков С. Ю. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. М.: Советский спорт, 2008. 152 с.
2. Беккер С. И. Структура специальной подготовленности и развитие физических качеств квалифицированных футболистов / С. И. Беккер // Теория и практика физической культуры. 2004. № 5. С. 37-41.
3. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов: Учебное пособие / В. В. Варюшин. М.: Физическая культура, 2007. 112 с.
4. Витковски З., Лях В. И. Развитие координационных способностей у футболистов 11-19 лет / З. Витковский, В. И. Лях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. № 6. С. 34-39.
5. Вихров К. Л. Физическая подготовка юных футболистов / К. Л. Вихров. Киев, 2000 г. – 144 с.
6. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
7. Денисенко Ю. П. Пути повышения эффективности подготовки в футболе / Ю. П. Денисенко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2007. № 3. С. 2-14.
8. Дит Н. Специальная тренировка юных футболистов: зарубежный опыт / Н. Дит // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997. № 2. С. 23-25.

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ СВИПИНГА У ДЕВОЧЕК 11-12 ЛЕТ В КЕРЛИНГЕ

Кашиметов Д.А.

преподаватель

Мышковец С.В.

преподаватель

*Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Красноярский колледж олимпийского резерва», город Красноярск*

Керлинг – это древний вид спорта, с большими традициями, однако для России сравнительно молодой. Только лишь 15 лет назад стали проводиться первые соревнования. Тем не менее, в России этот вид спорта приобретает все большую популярность. Открываются новые специальные спортивные сооружения, детско-юношеские школы, проводятся различные турниры и соревнования.

Этот вид спорта совмещает в себе хорошую физическую подготовку и точный расчет. Нужно долго и много тренироваться, чтобы достичь каких-то результатов. Особое внимание уделяется, конечно, технике выката, броска камня и свипинга. Давайте более подробно рассмотрим свипинг [1].

Под свипингом понимается натирание игроками поверхности игровой площадки, выполняемое с помощью специальной щётки.

Свипинг может выполняться только перед движущимся камнем, в непосредственной близости от него. Он может осуществляться только по ходу движения камней своей команды (за исключением случая пересечения линии центра «дома» камнем команды соперников). До пересечения брошенным камнем линии центра «дома» свипинг по отношению к нему может осуществляться всеми игроками команды, выполняющей розыгрыш, а после пересечения данной линии - только скипом команды или замещающим его в «доме» вице-скипом.

Игроки одной команды не могут выполнять свипинг по отношению к камням другой команды (за исключением случая пересечения линии центра «дома» камнем команды соперников) [4].

Существует две основные позиции в технике свипинга: открытая и закрытая. В команде Glenn Howard fantasy camp в октябре 2010 года Джим Уэйт из Ассоциации керлинга Онтарио описал самую эффективную технику свипинга, известную, подтвержденную исследованием, выполненным доктором Томасом Дженкином и его коллегами на инженерном факультете Университета Западного Онтарио и ей оказалась техника с закрытой позицией.

В свипинге, как в хоккее, бейсболе или гольфе, у каждого есть своя любимая сторона. Если вы привыкли к тому, что их левая рука ниже на ручке щетки, но нужно свиповать с правой стороны, чтобы разместить товарища по команде, что нужно сделать? Ответ состоит в том, чтобы использовать закрытую позицию, которая переворачивает руки, но также имеет другие тонкие последствия [6].



Рис.1. Шерил Крвеззук (слева) и Сара Уилкс (справа) выполняют свип в закрытом положении

В закрытом положении самая дальняя от камня рука идет поперек груди и захватывает кисть на нижнем конце рукоятки.

На рис.1. обратите внимание на Шерил – ее правая рука ближе всего к головке щетки, но ее левое плечо ближе всего к камню. Некоторые свиперы предпочитают эту позицию с самого начала, по крайней мере, для рук. Но есть три проблемы с закрытой позицией:

1. Щетка больше не находится полностью перед телом.

2. Проведя внешней рукой поперек груди, свипер больше не может легко смотреть в сторону движения камня по льду. Чтобы посмотреть на скипа для направления во время броска, свипер должен крутить как голову, так и туловище (см. Шерил на следующей фотографии). Этот поворот может вызвать проблемы с нижней частью спины у некоторых игроков.



Рис.2.Шерил (слева) смотрит на указания скипа

3. Ноги больше не могут непосредственно указывать направление движения. Таким образом, вместо того, чтобы двигаться вперед как на беговых лыжах (в открытой позиции), свипер должен прибегать к более сложной работе ног, часто включающей “перетасовку” из стороны в сторону, когда ноги образуют “полу-месяцы”.

Свипинг в закрытом положении, вероятно, более сложен, чем в открытом положении, потому что ноги, естественно, сбоку – работа ног более сложна, как и шагать вокруг неподвижных камней, как только доставленный камень пересек линию «хог-лайн». Однако, как только работа ног освоена, эффективность свипинга может быть постепенно улучшена путем создания большего давления на головку щетки. Ключ к успешной работе ног в том, что керлингист должен убедиться, что бедра достаточно наклонены вперед, с приводом ноги, поступающим в основном от задней ноги, передняя нога обеспечивает стабильность во время размашистого движения [6].

Для оптимального овладения техникой свипинга необходимо следить за развитием физических качеств, и благоприятными (сенситивными) периодами для их развития. Так у девочек наиболее благоприятный период для развития физических качеств, необходимых для совершенствования техники свипинга является возраст от 11 до 12 лет.

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики	Девочки
Быстрота движений	с 7 до 9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	с 7 до 14 лет	с 7 до 13 лет
Максимальная частота движений	с 4 до 6, с 7 до 9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет	с 9 до 12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13, 15-16 лет	с 9 до 12 лет
Выносливость скоростная*	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 11-12 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ориентированию в пространстве	с 7 до 10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	в 15 лет	в 17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	с 7 до 11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 лет

Рис.3. Сенситивные периоды развития физических качеств (по Филину В.П., Гужаловскому А.А., Волкову В.И., Лягу В.И.)

Именно в этот период наиболее интенсивно увеличивается мышечная сила спины и ног, амплитуда колебаний тела при естественном удобном стоянии на горизонтальной поверхности уменьшается, способность правильно ориентироваться в пространстве достигает показателей, близких к показателям взрослых, команды к действующим мышцам становятся более точными, заметно улучшаются межмышечные координации [7]. Происходит улучшение точности воспроизведения усилий мышц, мышечного чувства, функциональная устойчивость вестибулярных механизмов растет [5].

Наблюдается высокий рост развития системы дыхания. Легочный объем увеличивается почти в два раза, существенно растут характеристики жизненной емкости легких, а также минутный объем дыхания. Преимущественный тип дыхания (грудной - у девочек) формируется окончательно [2].

В подростковом возрасте у ребенка формируются главные механизмы управления двигательными действиями, присущие взрослому человеку: рефлекторное управление комплексом обратной связи и предпрограммирование - управление механизмами центральной команды. Это способствует совершенствованию выполнения продолжительных действий с возможными исправлениями программы во время движения. Таким образом, появляется возможность выбрать определенную специализацию и приступить к углубленным занятиям и тренировкам в конкретном виде спортивной деятельности [5].

Для совершенствования техники свипинга наиболее важными физическими качествами являются: ловкость, сила, быстрота, выносливость и скоростно-силовые способности.

Ловкостью считают способность создавать новые двигательные акты и двигательные навыки, быстро переключаться с одного движения на другое при изменении ситуации, выполнять сложно координационные движения.

Критериями ловкости являются координационная сложность, точность движений и быстрое их выполнение. В основе этих способностей лежат явления экстраполяции, хорошая ориентация в вероятностной среде, предвидение возможной будущей ситуации, быстрая реакция на движущийся объект, высокий уровень лабильности и подвижности нервных процессов, умение легко управлять различными мышцами, что необходимо при свипе.

Быстрота и сила позволяет выполнять трение щеткой – свипинга, основного элемента для игры в кёрлинг, так как за счет него можно удлинить или скорректировать траекторию камня [5].

Быстрота – это способность совершать движения в минимальной для данных условий отрезок времени. Различают комплексные и элементарные формы проявления быстроты.

В свипе проявляется быстрота в элементарной форме максимального темпа движений, так как движения щеткой выполняются максимально быстро.

Свипинг нужно выполнять не только быстро, но и с максимальной силой давления на щетку.

Сила мышцы – это способность за счет мышечных сокращений преодолевать внешнее сопротивление.

В зависимости от режима мышечного сокращения различают:

1. статическую (изометрическую) силу, проявляемую при статических усилиях;
2. динамическую силу – при динамической работе, которая и проявляется при свипе.

Так как свипинг выполняется с максимальной частотой, следует больше говорить о скоростно-силовых способностях.

Скоростно-силовые способности характеризуются непределыми напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но

не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений.

Так как игра в керлинге длится около двух часов, спортсмену в помощь включается выносливость [3].

Выносливостью называют способность наиболее длительно или в заданных границах времени выполнять специализированную работу без снижения ее эффективности. Ее определяют также как способность преодолевать развивающееся утомление или снижение работоспособности человека.

Различают две формы проявления выносливости – общую и специальную.

Общая выносливость характеризует способность длительно выполнять любую циклическую работу умеренной мощности с участием больших мышечных групп, а специальная выносливость проявляется в различных конкретных видах двигательной деятельности. Поэтому при свипинге проявляется специальная выносливость. Она определяется теми требованиями, которые предъявляются конкретными физическими нагрузками организму спортсмена [3].

А прежде чем приступать к углубленным тренировкам, т.е. совершенствованию, следует учесть несколько рекомендаций:

1. Физические качества следует воспитывать в совокупности, так как в процессе свипа они проявляются вместе.
2. Следует учитывать особенности среды, в которой проходят тренировки, не допускать переохлаждения.
3. На этапе совершенствования технику свипинга следует выполнять в закрытой позиции.
4. В процессе совершенствования свипа следует увеличивать долю силовой подготовки.
5. Не стоит забывать и про сенсорные системы, тренировать керлингистов как можно быстрее отвечать на команды скипа, предвидеть траекторию движения камня и его конечное положение.

В заключении хотелось бы сказать, что техника свипинга, будь она открытой или закрытой, совершенствуется у девочек в 11-12 лет более успешно, так как в этот период происходят активные анатомо-физиологические перестройки в организме, создавая тем самым хорошую почву для развития всех наиболее важных физических качеств.

Список источников:

1. Канада поможет России. Керлинг. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sport-express.ru/>
2. Назарова Е. Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. М.: Издательский центр «Академия», 2012. С. 80 с.
3. Повышение точности броска у спортсменов керлингистов в возрасте 14-16 лет. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elib.sfu-kras.ru/bitstream/handle/>
4. Свипинг в керлинге. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://interesnoe.info/>
5. Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Олимпия Пресс, 2005. С. 434.
6. Техника свипинга. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ontariocurlingcouncil.com/>
7. Характеристика физических качеств в подростковом возрасте <https://studbooks.net/>

БЛОЧНАЯ СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ И СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Мамонова И.П.

МБОУ ДО г. Иркутска «ДЮСШ № 3»

Тренер-преподаватель по легкой атлетике

Спортивная тренировка – сложный творческий педагогический процесс, предусматривающий улучшение всесторонней физической подготовки занимающихся, развитие у них важных физических и морально-волевых качеств, овладение рациональной спортивной техникой и на этой основе достижение высоких спортивных результатов.

В основе своей работы с детьми лежит многолетний учебный план с конкретными задачами на каждый год обучения. Для тренировочных групп и их комплектования я ставлю для себя задачи:

Привить любовь к занятиям легкой атлетикой и приучить детей к регулярному тренировочному режиму.

Расширить двигательные возможности учащихся, совершенствовать их физическое развитие средствами общей физической подготовки (ОФП)

Задачей спортивной подготовки на этот период является – обучение основам техники бега. Большая роль отводится специальным беговым упражнениям (СБУ), ознакомление с техникой бега, бросков и метаний набивного мяча.

Основой в воспитании физических качеств являются спортивные игры – ручной мяч и футбол. Быстрая смена игровых ситуаций помогает эмоционально воспринимать и усваивать нагрузки. В игре у ребят проявляется азарт и проявляется истинный характер каждого ученика.

На начальном этапе подготовки (9-12 лет) я составила для себя примерный план, который состоит из шести занятий, повторяющихся независимо от дней недели.

Первый день – средства беговой подготовки, специальные беговые упражнения, силовые упражнения для развития разных групп мышц, игры.

Второй день – средства технической подготовки, прыжковые упражнения, игры.

Третий день – средства беговой подготовки развитие гибкости, силовые упражнения, игры.

Четвертый день – средства технической подготовки, прыжковые упражнения

Пятый день - обучение основам техники спринтерского бега, броски набивного мяча, игры.

Шестой день - кроссовый бег, специальные беговые упражнения, игры, прыжковые упражнения

На начальном этапе подготовки стараюсь выдерживать свой рабочий план, меняю только упражнения (от простых к более сложным) в зависимости от улучшения физической подготовленности учащихся.

В конце каждого года занимающиеся обязательно сдают переводные нормативы. В течение всего года участвуют в соревнованиях календарного плана легкой атлетики.

Пройдя предварительную начальную подготовку с 13-14 лет начинаю более целенаправленную подготовку в учебно-тренировочных группах. Этот возраст в своем двигательном развитии характеризуется ярко выраженной неравномерностью прироста показателей физической подготовленности. Задачей этого этапа определяю создание предпосылок для совершенствования всех качеств, которые определяют спортивный результат: скоростных способностей, аэробной работоспособности, быстрой и взрывной силы; но при этом избегаю узкой специализации. Подготовка остается разносторонней: 50% занимают средства общей физической подготовки, 30% - средства специальной физической подготовки и 20% - средства, повышающие эмоциональность занятий.

Этап в учебно-тренировочных группах продолжается и в 15-17 лет, где тренировка становится более специализированной при продолжающейся всесторонней физической подготовке. Объем используемых средств распределяю следующим образом: 40%- средства общей физической подготовки; 45%- специальной физической подготовки и 15%- средства, повышающие эмоциональность занятий.

Весь этот этап учебно-тренировочных групп охватывает юношей и девушек среднего и старшего возраста. Поэтому появляются обязательные соревнования российского, регионального, областного масштаба, городского и отделений ДЮСШ. На основе этих соревнований и начинается годовое планирование тренировок, так и недельное. Применяю для этих групп блочную систему, особенностями которой являются:

1. сочетание 2х недельных нагрузочных с 1 недельными разгрузочными неделями
2. однонаправленность в соответствии с задачами тренировки всех применяемых средств круглогодичное постоянное программированное совершенствование спортивного мастерства во всех блоках
3. интенсификация тренировочного процесса не только при переходе от блока к блоку, но и внутри каждого отдельно взятого.

Разделяю каждый полугодичный цикл на 2-х недельные нагрузочные и недельные разгрузочные блоки подготовки.

Основная цель, которая ставится перед каждым тренировочным блоком состоит в создании наиболее благоприятного фона, для эффективной тренировочной работы в следующем по очереди блоке и полноценная реализация возрастающего уровня специальной физической подготовленности в навыке технической деятельности для достижения высокого спортивного результата.

Этот блок(из 2-х и 1-ой недель)меняются по направлению к подводу соревнований зимой и летом. Направление выглядит так: Функциональная →Силовая→Скоростно-силовая→Скоростная→Соревновательная.

Занимаясь по этой системе, многие мои воспитанники добивались успехов на областных соревнованиях, входили в состав сборной области, выступая на первенстве СФО и России. Становились чемпионами и призерами первенств среди юношей и девушек среднего и старшего возраста, выполнив норматив КМС и I взрослого разряда.

Таблица 1

Период	Месяц	Неделя	Направленность блока
Подготовительный	Сентябрь	1-2	Функциональный
		3	Разгрузочный
		4-5	Силовой
		6	Разгрузочный
	Октябрь	7-8	Скоростно-силовой
		9	Разгрузочный
		10-11	Скоростной
Ноябрь	12	Разгрузочный	
Зимний соревновательный	Декабрь	13-14	Специальная выносливость
		5	Разгрузочный
		16-17	Моделирование соревновательной деятельности
		18	Разгрузочный
	Январь	19-20	Участие в соревнованиях
		21	Разгрузочный
		22-23	Участие в соревнованиях
Февраль	24	Разгрузочный	

Период	Месяц	Неделя	Направленность блока
Подготовительный	Март	25-26	Функциональной подготовки
		27	Разгрузочный
		28-29	Силовой
	Апрель	30	Разгрузочный
Летний соревновательный	Апрель	31-32	Скоростно- силовой
		33	Разгрузочный
	Май	34-35	Скоростной
		36	Разгрузочный
		37-38	Специальной выносливости
	Июнь	39	Разгрузочный
		40-41	Моделирование соревновательной деятельности
		42	Разгрузочный
		Июль	43-44
	45		Разгрузочный
46-47	Участие в соревнованиях		
Переходный	Август	48	Разгрузочный
		49-50	Непосредственной соревновательной подготовки
		51-52	Разгрузочный

Воспитанники, занимаясь по этой системе, выигрывали Первенство СФО, России, области по легкой атлетике в различных видах много раз.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Паламарчук И.С.

тренер-преподаватель

МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5

Многолетние исследования проблемы индивидуализации подготовки спортивного резерва (В.П. Губа, В.Г. Никитушкин, П.В. Кващук В.Г. Германов и другие) позволили констатировать, что в юношеском спорте индивидуализация подготовки сопряжена с объективными трудностями. Во-первых, в настоящее время не представляется возможным точно оценить адаптационный резерв организма юного спортсмена; во-вторых, невозможно полностью оградить талантливого юного спортсмена от воздействия социальных факторов, во многом формирующих его психический статус и поведенческие реакции.

Таким образом, при обсуждении проблемы совершенствования системы подготовки юных спортсменов более корректно говорить не столько об индивидуальном, сколько о дифференцированном подходе к построению тренировочного процесса.

К тренировочному процессу необходимо подходить грамотно, так как тренировка является комплексным мероприятием. Тренировочный комплекс должен быть сбалансированным и содержать в себе следующие составляющие, которые не могут существовать отдельно друг от друга, а именно: физическую, теоретическую, специальную и психологическую подготовки.

Физическая подготовка развивает и укрепляет системы организма (мышечную, кровеносную, дыхательную). Данная подготовка формирует базу, в пределах которой юный спортсмен способен именно физически выдерживать нагрузки определенной интенсивности и характера. Она определяет скорость и качество восстановления после определенных нагрузок.

Теоретическая подготовка включает в себя работу с литературой, интернет-ресурсами, посещение курсов. Но если физическая подготовка относится непосредственно к спортсмену, то теоретическая – это вотчина тренера. Его задачи: анализировать и структурировать знания и опыт; сформировать на полученных данных осмысление теоретической подготовки у юного спортсмена, возвести до рефлексорного уровня. Подобное понимание и взаимодействие формирует гибкость в приспособлении к различным условиям соревновательного процесса.

Специальная подготовка тренирует предварительный опыт и навык, она признана смоделировать ситуации, которые могут возникнуть на практике, достойно их преодолеть и выйти на уровень подготовки выше.

Психологическая подготовка заставляет развиваться, формирует мотивацию, определяет устойчивость психики к стрессовым ситуациям, задает вектор развития спортсмена. Готовность выполнить поставленную задачу тренера зависит не только от физического состояния, но психологическая готовность к действию в любых ситуациях.

Поэтому тренировочный процесс должен поднять уровень наших возможностей во всех аспектах и учитывать их, т.к. они непосредственно влияют на эффективность. Но также не нужно забывать, что достигнутый уровень в развитии и приобретенного мастерства без должной поддержки (или игнорирования) одной из выше указанных подготовок не только не повышается, но и теряется, имеющиеся навыки постепенно стираются в памяти (это касается и мышечной). Быстрое снижение происходит вплоть до снижения определенного базового состояния. Утрата выработанных физических и специальных возможностей без элементарного повторения происходит в течении шести месяцев, в зависимости от уровня подготовки (на начальном этапе формирования умений значительно раньше). А умение использовать теоретическую базу без развития и поддержки, анализа через год переходит в область обобщенных знаний. Отсюда можно сделать вывод, что чем выше уровень подготовки юного спортсмена, тем больше сил необходимо вкладывать в его развитие и поддержку.

В научно-методической литературе по общей и спортивной педагогике сущность дифференцированного подхода определяется сочетанием коллективной и индивидуальной форм подготовки, что позволяет организовать процесс обучения и спортивной тренировки детей, подростков, юношей и девушек в соответствии с их типоспецифическими и индивидуальными особенностями (И. Унт, Т.К. Тельтевская, Г.А. Вайник, В.А. Ермаков, Е.А. Короткова, И.И. Сулейманов и другие).

Говоря о современных подходах к спортивной подготовке резерва в условиях детско-юношеских спортивных школ, рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

- Направленность на максимально возможные достижения.
- Программно-целевой подход подготовки.
- Индивидуализация спортивной подготовки.
- Единство общей и специальной спортивной подготовки.
- Непрерывность и цикличность процесса подготовки.
- Возрастание нагрузок.
- Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Кроме того, система контроля и зачетные требования к выполнению программы спортивной подготовки должны включать:

- конкретизацию критериев подготовленности спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки;
- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности спортсменов, методические указания по организации тестирования.

В этой связи, разработка рациональной технологии построения многолетнего тренировочного процесса юных спортсменов на основе дифференцированного подхода представляется актуальной, развитие которой позволит повысить эффективность подготовки спортивного резерва в современных условиях.

Список источников:

1. Всероссийская федерация волейбола. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.volley.ru
2. Гошек, В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности. / В.Гошек, М. Ванек, Свобода: – Психология и современный спорт. 2018.-С. 100 - 121.
3. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет) / Ю.Н. Клещев/ Методич. мат-лы. – М., 2011.-63 с.
4. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс] //Минобразования и науки РФ.[сайт].- М.,2011.-URL (дата обращения: 01.07.2014).
5. Усков В.А. Теория и методология научного обоснования закона обучения связующих игроков в волейболе // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 5 [Электронный ресурс]. Режим доступа :URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/33916> (дата обращения: 04.06.2014).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАЛАНСИРОВОЧНЫХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЧУВСТВА ВОДЫ У ПЛОВЦОВ

Попова А.М.

*Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация*

*«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»
Преподаватель плавания*

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражает совершенство специ-

ализированных восприятий: чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Крайне важна способность к произвольному расслаблению мышц. Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений [3].

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для плавания и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей [1]. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений пловцов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик (в частности, проплывания отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости), новых сочетаний элементов техники, использования гребковых движений из синхронного плавания и т.д. [2]

Нами были предложены специальные упражнения на чувство воды (скаллинг - выполнение плавательных движений руками в воде) и балансирующие упражнения на воде и на суше.

1. Скаллинг вольным стилем, среднее положение

Цель: улучшение скольжения и чувства воды

Методика:

- Лежа на поверхности воды вниз головой, зафиксируйте руки в среднем положении подводного гребка. Ваши руки должны находиться строго по сторонам, локти подняты близко к краю воды, пальцы указывают на дно.
- В течении 30 сек. Выполняйте легкие гребковые движения руками, двигая руками из стороны в сторону, сохраняя положение плеч. Вы должны продвигать себя по воде.
- Вы должны работать ногами для того, чтобы сохранить положение на воде. Если вы хотите сделать вдох, поверните голову в сторону или используйте дыхательную трубку.

2. Скаллинг на спине

Цель: улучшение чувства воды и продвигающей силы при плавании на спине

Методика:

- Лежа на поверхности воды на спине, расположите руки по сторонам у бедер
- Выполняйте медленные гребковые движения кистями в течении 30 сек., двигая руками из стороны в сторону. Вы должны продвигать себя по воде головой вперед.
- Постарайтесь не работать ногами, если только для того, чтобы сохранить положение тела на воде.

Разновидности: можно выполнять это упражнение одной рукой, поворачивать тело на правый (левый) бок.

3. Выполнение скаллинга с поднятыми руками

Цель: усиление чувства воды во время выполнения движений руками брассом

Методика:

- И.п., лежа на груди голова опущена в воду, руки вытянуты вперед
- Выполняйте скаллинг наружу примерно на 30 см, а затем верните руки обратно в И.п.
- Отрегулируйте свое положение и высоту рук, продвигаясь далее по бассейну.
- Старайтесь не работать ногами. Когда необходимо поднимайте голову для вдоха.

Балансировочные упражнения на воде:

4. Баланс на животе – это упражнение подразумевает сохранение прямого положения тела на животе, балансируя на предмете, который предназначен для создания еще большей нестабильности, чем создает сама вода

- Находясь в воде, положите одну или две доски под грудь и примите прямое положение
- Напрягите таз и заставьте работать все мышцы туловища для поддержания прямого положения тела, держите ноги на поверхности воды оставаясь на досках. Если ваше тело не будет удерживать баланс и прямое положение тела, то доски просто вылетят из – под вас.
- Удерживайте это положение в течение 15 сек., медленно поворачивая головой в сторону для вдоха
- Выполнить 3-4 подхода и постепенно увеличивайте время удерживания положения до тех пор, пока вы не сможете держать его до 30-45 сек.

5. Тоже И.п., но усложняем упражнение, добавив движение руками и ногами

- Из прямого положения медленно передвиньте руки над головой в стороны так, как будто вы делаете снеговика. Выполняя эти движения, сохраняйте баланс и осанку
- Верните руки в прямое положение тела
- Держа руки над головой, медленно разведите ноги и верните их в И.п.
- Наконец совершите оба действия одновременно
- Повторите движение в 2-3 подхода по 5 раз, постепенно наращивая до 10.

6. И.п., то же с использованием пенопластового валика вместо досок, сохраняя прямое положение тела.

7. Баланс на спине – упражнение очень похожее на предыдущее, только балансируя на досках, необходимо будет держать прямое положение тела на спине [3].

Мы считаем, что балансирующие упражнения и упражнение на чувство воды (скалинг) позволит пловцу развивать не только координационные способности, но и силовые способности, улучшить чувство воды и продвигающие силы при плавании спортивными способами.

Список источников:

1. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник/Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2014. – 320с.
2. Гончар И.Л. Теория преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования: Ч.1. Монография / И.Л.Гончар. – Одесса: Астропринт, 2006. – 512 с., 500 рис., 88 табл.
3. Сазанова И.М. к вопросу о целесообразности совершенствования отдельных видов координационных способностей юных пловцов/ И.М. Сазанова, Н.И. Бородкин //Научно – методический журнал Физическое воспитание и спортивная тренировка ISSN 2311-8776.-2015.-№1(11).-С19-23

РАЗВИТИЕ СИЛЫ У ВРАТАРЕЙ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таныгин В.В., Садовникова А.М.

*Иркутск, Областное государственное бюджетное учреждение
«Спортивная школа по хоккею с мячом «Сибскана»*

*Иркутск, Филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный университет
физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»
в г. Иркутске*

Улучшение физической подготовки вратарей в хоккее с мячом в настоящее время наиболее, актуальна. В игровых видах спорта, где есть игрок, который выполняет функцию вратаря, считается главной фигурой, от которой зависит в большей степени успех команды. Он является ее стержнем. Действия вратарей, а также их техника в ходе игры очень отличается от действий и техники полевых игроков в хоккее с мячом. Поэтому физическая подготовка вратаря в значительной степени отличается от физической подготовки полевых игроков. Все это определяет, что физическую подготовку вратарей целесообразно проводить отдельно от остальных членов команды. От уровня физической подготовки вратаря во многом зависит его вклад в победу команды и поэтому надо уделять ей особое внимание [1]. Все это определяет специфику построения тренировочного процесса подготовки вратарей в хоккее с мячом на начальном этапе подготовки.

При анализе научно-методической литературы и методики подготовки вратарей в хоккее с мячом в детско-юношеских спортивных школах по Хоккею с мячом показал, что на этапе начальной подготовки состоит из следующих направлений: психофизического и технико-тактического [3]. К развитию психических и физических качеств игровая деятельность предъявляет большие требования. По данным литературы важными качествами для вратаря являются координация, гибкость, быстрота реакции, быстрота двигательных действий и сила мышц рук.

Но эффективность методики подготовки юных вратарей в хоккее с мячом в настоящее время не достаточно. Это и определило направление нашего исследования.

Цель исследования – научно обосновать и разработать методику силовой подготовки вратарей в хоккее с мячом на этапе начальной подготовки с учетом применения новых фитнес технологий.

На этапе изучения научно-методической литературы мы определили основные особенности развития силы рук и плечевого пояса, так необходимой во многих видах спорта для обеспечения соревновательных действий [2]. Хоккей с мячом в этом не исключение, особо большое значение для вратарей имеет сила кистей рук, рук, и плечевого пояса. Составляющей частью ОФП вратаря является аэробная тренировка. Юных вратарей необходимо тренировать отдельно от полевых игроков, развивая особенно мышцы рук, плечевого пояса, мышц спины и живота. Мы составили комплекс упражнений направленный на развитие данных групп мышц. Каждое упражнение направлено на развитие определенных мышечных групп. Упражнения даются с учетом индивидуального физического развития, в дальнейшем необходимо их усложнять и постепенно совершенствовать. Также нами было использовано сопутствующее оборудование, такое как силовая лента, набивной мяч, гимнастическая палка, фитбол, гантели, резиновый мяч, упражнения на тренажерах, босу, координационная лестница. В методике физической подготовки вратарей используется круговая тренировка (кросс фит).

Достоинством данной тренировки является то, что она позволяет разрабатывать индивидуальную программу занятий, планируя и выполняя упражнения, направленные на укрепление наиболее ослабленных мышечных групп и поддержание уровня развития более подготовленных. От уровня развития рук и плечевого пояса напрямую зависит успешность ловли мяча и выбрасывание его в поле как можно дальше. В нашей работе мы уделили особое внимание развитию этих групп мышц. В таблице 1 мы показали уровень развития силовых способностей вратарей в хоккее с мячом.

Таблица 1

Тесты M ± m		До эксперимента		После эксперимента	
		P	M ± m	P	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Отжимание)	КГ	6,0±0,42	>0,05	8,0±0,65	>0,05
	ЭГ	5,2±0,61		12,2±1,25	< 0,05
Поднимание туловища	КГ	24,0±0,53	>0,05	25,3±0,53	>0,05
	ЭГ	24,8±0,53		30,8±1,15	< 0,05
Метания мяча весом 1кг из положения сидя, см	КГ	415,9±5,8	>0,05	417,9±4,8	>0,05
	ЭГ	416,2±4,6		421,2±3,2	< 0,05
Динамометрия кисти	КГ	19,0±0,78	>0,05	21,4±0,78	>0,05
	ЭГ	19,60±0,38		29,25±0,69	< 0,05

На начало эксперимента результаты исследования показали, что исходные уровни развития силовых способностей по всем тестам силовой подготовки контрольной и экспериментальной групп, были идентичными подготовленности вратарей и не имели достоверных различий ($P > 0,05$).

В экспериментальной группе к концу эксперимента обнаружено достоверное изменение в показателях силы рук, силы мышц брюшного пресса и силы мышц кисти и имеют достоверные различия ($P < 0,05$).

Список источников:

1. Давыдов, А.П. Разработка норм технической и специальной физической подготовленности хоккеистов различной квалификации и амплуа: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Давыдов Алексей Петрович; [Место защиты: РГУФК]. - М., 2018. - 164 с.
2. Савин В. П. Теория и методика хоккея. / В. П. Савин М., 2003
3. Ходкевич, В.А. Методика подготовки вратарей в хоккее с мячом на этапе начальной специализации: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. / Ходкевич Виталий Александрович. - Хабаровск : Дальневосточная академия физической культуры, 2011. - 24 с.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Чернтаева Я. А.

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

Лыжные гонки, относятся к технически сложному виду спорта. Занятия часто проводятся в непростых погодных условиях: при низких температурах, различной влажности, при ветре и осадках, различном состоянии снежного покрова, поэтому важнейшим условием их качественного проведения является соблюдение мер безопасности.

Причинами возникновения травм могут быть: слабая техническая и физическая подготовленность обучающихся, недисциплинированность, невнимательность, небрежность в выполнении упражнений, неправильный подбор инвентаря и экипировки, недостатки в организации и методике проведения занятий, неблагоприятные метеоусловия и состояние снежного покрова, переутомление или недомогание занимающихся, преждевременное возобновление занятий после перенесения заболеваний или полученной травмы, неисправность инвентаря [4].

Перед началом занятий по лыжной подготовке необходимо провести беседу, а с более взрослыми занимающимися — инструктаж по соблюдению мер безопасности. При планировании занятий с дошкольниками и младшими школьниками такие беседы необходимо провести с родителями, которые при приобретении экипировки и инвентаря для своих детей должны учитывать все предъявляемые к ним требования.

При проведении занятий по лыжам, педагогу необходимо помнить следующие правила:

- занятия должны начинаться и заканчиваться на лыжной базе;
- учащиеся, жалующиеся на недомогание, плохое самочувствие или болезнь, не должны допускаться к занятиям;
- в начале и в конце каждого занятия обязательно проводить построение, проверку численного состава группы по списку;
- обязательна проверка лыжного инвентаря и одежды занимающихся перед каждым выходом на занятие — инвентарь должен соответствовать росту и весу лыжника, одежда должна быть удобной, сухой и достаточно теплой. Тщательная проверка всей экипировки лыжников перед занятием предупредит многие чрезвычайные ситуации и неприятности в процессе его проведения;
- при передвижении с лыжами в составе группы лыжи вместе со скрепленными палками нужно нести в положении на плече или в руке — в вертикальном положении или под рукой. Если палки не скреплены с лыжами, то они переносятся в правой руке в вертикальном или горизонтальном положении лапками вперед [1];
- пересечение группой проезжей части производится только на разрешающий сигнал светофора или в специально обозначенных для этого местах. Движение группы через дорогу разрешать только после полной остановки транспорта;

- причиной травматизма может стать и недостаточная разминка (или даже полное её отсутствие);
- перед выходом на трассу в составе группы следует назначать замыкающего из наиболее подготовленных занимающихся, проинструктировать его — замыкающий передвигается в колонне всегда последним, никогда не срезает дистанцию, при возникновении проблем с кем-либо из группы по цепочке докладывает о случившемся руководителю занятия;
- ошибки и нарушения в подготовке мест занятий также могут привести к травмам. Обучение, совершенствование и тренировки проводить на заранее подготовленных, желательно скрытых от ветра, площадках и трассах;
- при передвижении на лыжах в составе группы, особенно в первый период обучения, строго соблюдать дистанцию. На равнинных участках дистанция между занимающимися должна быть 3 — 4 шага; на пологих, просматривающихся спусках — 10—15 м; на крутых и опасных спусках — очередной участник должен начинать спуск после завершения спуска впереди идущим или после сигнала преподавателя;
- в процессе занятия постоянно следить за состоянием занимающихся, предупреждая обморожение и переутомление;
- руководитель занятия по лыжной подготовке должен постоянно требовать от занимающихся дисциплины и внимания;
- руководитель всегда уходит с занятия последним [3].

Руководитель занятия по лыжной подготовке, в случае возникновения непредвиденных обстоятельств должен уметь принимать правильные решения и оказывать доврачебную помощь.

При проявлениях первых признаков обморожения — побеление кожи открытых частей тела (чаще ушей, носа, щек) вначале следует прикрыть эти места ладонью, чуть подержать (отогреть), затем очень плавными движениями (чтобы не повредить кожу) начать растирать эти участки. При замерзании ног нужно остановиться, снять лыжи и опираясь на палки сделать несколько интенсивных маховых движений ногой. Это способствует приливу крови к стопе, и она отогревается. Маховые движения руками так же способствует их отогреванию [1].

Наиболее интересные и любимые занятия на лыжах — длительные прогулки и походы по пересеченной местности. При проведении таких занятий у физически и технически слабо подготовленных занимающихся может возникнуть переутомление. Признаками переутомления являются: сначала обильное потовыделение, потом побледнение, резкое ухудшение координации движений, желание сесть, чувство голода, далее — полный отказ от движения. Такие ситуации могут возникнуть даже при самом тщательном контроле со стороны педагога.

При планировании длительных занятий необходимо предусмотреть наличие в группе у нескольких человек специальных фляг - термосов с горячим чаем или другим напитком, которые переносятся на поясе или на спине. Кроме того, необходимо иметь несколько кусочков сахара, шоколада, хлеба. Описанную выше ситуацию лучше упреждать, но если она возникла, дать переутомившемуся сахар, шоколад, хлеб, много чая — через несколько минут он придет в нормальное состояние, но до конца занятия должен быть под постоянным контролем. При возможности и целесообразности следует отправить его на базу, но в сопровождении не менее двух наиболее подготовленных лыжников [2].

При получении травмы нужно как можно быстрее доставить пострадавшего к врачу. До прибытия врача при ушибе, для предотвращения кровоизлияния, отека и уменьшения боли следует охладить травмированное место снегом и наложить из подручных средств давящую повязку. При переломе наложить жесткую повязку, чтобы она охватывала не менее двух суставов — выше и ниже перелома. В качестве «шины» можно использовать лыжные палки и лыжи пострадавшего [1].

Особое внимание мерам безопасности нужно уделять во время проведения соревнований. Трассы и дистанции по протяженности и сложности должны соответствовать возрасту и уровню подготовленности спортсменов. Соревнования не должны начинаться без присутствия на них официально назначенного врача. Должна быть предусмотрена эвакуация травмированного участника с любой точки трассы и при необходимости транспортировка его в ближайшую больницу [3].

Для предупреждения травматизма большое значение имеет соблюдение температурных норм, при этом следует учитывать пол, возраст, физическую подготовленность занимающихся.

Список источников:

1. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016.— 61 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65710.html>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник/Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с. [ГРИФ]
3. Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник /под ред. Г.А. Сергеева. – 3-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2013. – 176 с. [ГРИФ]
4. Фетищев Н.И. Лыжная подготовка студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Фетищев Н.И., Вальков В.Б., Николаев В.А.— Электрон. текстовые данные. — Кемерово: Кемеровская государственная медицинская академия, 2008. — с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/6148>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

О НЕОБХОДИМОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ БЫВШИХ СПОРТСМЕНОВ

Антонова Д.Ю.

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

«Гордость России» - это название главной номинации ежегодной национальной премии в области физической культуры и спорта, в которой могут победить лишь лучшие спортсмены и спортивные тренеры [4].

Спортсмен – это человек, занимающийся спортом и владеющий его высокими достижениями. Обычно спортивная карьера – многолетняя деятельность спортсмена, предполагающая достижение высоких результатов, в соответствии с целями и задачами конкретного этапа многолетней профессионализации спортсмена – не длится более 20 лет. Это означает, что профессионально заниматься спортом на протяжении «всей жизни» люди не могут. Некоторые бывшие спортсмены находят для себя новую профессию, другие – из-за оторванности от привычной среды оказываются в трудной жизненной ситуации [5].

В первом случае, спортивная карьера закладывает реальные предпосылки перехода к другой профессиональной карьере, что немаловажно, поскольку она обычно завершается в период, весьма далекий от пенсионного возраста. Например, спортсмены легче адаптируются в бизнесе, так как ситуация конкуренции их стимулирует.

Немалая категория спортсменов вследствие получения травмы вынуждены прекратить свою карьеру. Исходя из сложившейся ситуации, всегда встает вопрос о дальнейшем роде деятельности и полноценном функционировании в обществе. Таким образом, актуальность темы обусловлена тем, что бывшие спортсмены, как категория населения, также нуждаются в получении необходимой социальной, медицинской и иных видов в помощи, в случае невозможности самостоятельно адаптироваться в обществе после прекращения спортивной карьеры.

Послеспортивная реабилитация – это системный процесс, связанный с постепенным выходом из профессиональной спортивной деятельности. С одной стороны – это послеспортивная физиологическая реабилитация, а с другой, социально-психологическая реабилитация [3].

Необходимо учитывать то, что за годы тяжелых спортивных нагрузок организм спортсмена адаптировался к серьезным нагрузкам, чем организм обычного человека. В результате тренировок произошли такие физические изменения организма, как увеличение объема сердца, обменные процессы стимулируются физическими нагрузками. При резком прекращении нагрузок нарушается работа всех функциональных систем. Все это может привести к тяжелым последствиям, вплоть до серьезных заболеваний.

Завершение спортивной карьеры является последним из кризисов, испытываемых спортсменами, и именно он влечет за собой необходимость перестройки образа «Я» и осознания ценности своей личности и вне социальной роли спортсмена. Поэтому в ходе адаптации перед экс-спортсменом обычно встает ряд важных проблем: необходимость форсирования профессиональной подготовки и начала новой профессиональной карьеры; формирование нового образа жизни, включая приобретение не только новой профессии, но и увлечений, интересов, круга общения; создание собственной семьи или перестройка отношений в семье, если она была создана во время спортивной карьеры [2].

Социальную адаптацию спортсменов облегчает:

1. Осознанный и адекватный подход к концу спортивной карьеры, наличие реальных планов на ближайший период жизни, содержащих альтернативные варианты применения себя в обществе.
2. Психологическая поддержка и помощь со стороны ближайшего окружения: семьи, друзей, тренера, коллег.
3. Материальная поддержка со стороны отрасли «физическая культура и спорт».
4. Социальная защищенность путем правового обеспечения по медицинскому и пенсионному обслуживанию.
5. Третий и четвертый аспект пока в России находятся на стадии разработки.
6. Привлечение бывших спортсменов к активной социальной жизни: соревнования ветеранов спорта, выступление перед молодежью, организация доступных для сограждан спортивных акций (например, зарядка с тренером на главной площади города и др.).

Другим аспектом адаптации после ухода из активного спорта является здоровье спортсмена. По окончании спортивной карьеры зачастую требуется серьезная медицинская реабилитация, лечение, так как тренировочные занятия и спортивные выступления требуют от организма спортсмена физических усилий. Требуется целый комплекс мероприятий для восстановления здоровья:

1. Создание специальных фондов, предполагающих материальную поддержку бывших спортсменов.
2. Организация работы клубов ветеранов спорта.
3. Полноценное страхование спортсменов, пенсионное обеспечение [1].

Важно отметить, что многие бывшие спортсмены уходят в родственную сферу деятельности после прохождения социальной реабилитации. Например, они становятся спортивными комментаторами, менеджерами, журналистами. Так как без собственной спортивной практики затруднительно изучить и интерпретировать народу основные механизмы спортивной деятельности.

В настоящее время разрабатывается идея подготовки спортсменов не только, как мастеров в своей области спорта, но и в качестве спортивных врачей, так как переживания во время профессиональных травм и заболеваний полноценно способен понять только представитель той же профессии, что и заболевший. А это обеспечивает более эффективный процесс восстановления и медицинской реабилитации [3].

Спортсмены оканчивают спортивную карьеру примерно в 30 лет. В сфере спорта это солидный возраст, но для обычного человека 30 лет – это только начало, а значит и возможностей реализовать себя еще множество. Очень важно специалистам по психологической и социальной реабилитации показать спортсмену, что у него все только начинается, что закончился лишь один жизненный этап. И теперь необходимо двигаться дальше: учиться, получать новую профессию, переориентироваться в жизни. Здесь необходимо помочь выявить склонности и способности человека, возможности применения своих сил. В связи с этим возникает необходимость комплексного подхода в социальной адаптации и реабилитации бывших спортсменов, усиления мер их социальной защиты.

Усиление мер социальной защиты спортсменов – одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта. В стратегии развития физической культуры и спорта в России определяется усиление социальной защиты спортсменов и тренеров, в том числе путем усиления адресности социальной помощи выдающимся российским спортсменам.

Учитывая огромную значимость физической культуры и спорта в решении многих социально-экономических проблем общества, реализуя тем самым положения Федерального закона, многие руководители регионов в целях государственной поддержки развития спорта и для успешной подготовки спортсменов к крупнейшим соревнованиям, в том числе к Олимпийским играм, установили стипендии губернаторов. Ряд субъектов Федерации приняли свои законодательные акты, направленные на социальную защиту субъектов физической культуры и спорта.

В 2005 году в нашей стране был создан Фонд поддержки олимпийцев России, который был учрежден ведущими российскими предпринимателями. Данная некоммерческая благотворительная организация (Фонд поддержки олимпийцев России) была зарегистрирована 27 июля 2005 года. Многого делает в социальном плане Российский союз спортсменов: олимпийские чемпионы пенсионного возраста имеют 50-процентную надбавку к основной пенсии, в Москве ветераны спорта получают дополнительную пенсию из негосударственного пенсионного фонда «Традиция».

Вместе с тем, отдельные правовые нормы и меры, направленные на социальную защиту выдающихся российских спортсменов, в том числе покидающих большой спорт, а также действующие общепрофессиональные программные документы в области физической культуры и спорта, имеют направленность адресной помощи, а не создания оптимальных предпосылок и комплекса достаточных условий эффективной социальной поддержки спортсменов как фактора в целом развития российского спорта. Права и свободы россиян в сфере физической культуры и спорта нуждаются в подкреплении гарантиями реальной государственной защиты, ответственности за их нарушения.

На сегодняшний день действующая нормативная база по социальной защите спортсменов недостаточная. Важно учитывать то, что необходима комплексная программно-нормативная база, которая гарантировала бы права на социальную защиту данной категории населения. Очевидно, что спортивный род деятельности напрямую сопряжен с травматизмом и риском для жизни, соответственно необходимо повышать уровень социальной защиты.

Таким образом, необходимость социальной адаптации и реабилитации бывших спортсменов остается актуальной темой на сегодняшний день. Важно отметить, что данная проблема требует комплексного решения, которое будет зависеть напрямую от государственной политики России.

Список источников:

1. Багадирова С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология» [Электронный ресурс] / С.К. Багадирова. – Электрон. дан. – Майкоп, 2016. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/6c78118b-3557-4cf5-9cfc-91328t6f44d2>, свободный. – Загл. с экрана. <http://www.center-bereg.ru/>
2. Вести Комиссии по спортивному праву Ассоциации юристов России // Спорт: экономика, право, управление. – 2016. - №2. – С.29-32.
3. Мутков В. Спортсмены – это гордость России [Электронный ресурс] / В. Мутков. – Электрон. дан. – 2015. – Режим доступа: <http://war.ria.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
4. Рубрика «Законодательная инициатива» // Спорт и право. – 2015. №6.-2011. - №1-4.
5. Что делать, когда спортивная карьера закончена? [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – 2014. – Режим доступа: <http://www.canosport.ru/s>, свободный. – Загл. с экрана.

МЕТОДЫ АРТ-ТЕРАПИИ В ПРЕОДОЛЕНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Балдухаева И.И., Морозов И.Д.

*Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»
К.п.н., преподаватель специально-теоретических дисциплин, студент*

Синдром профессионального выгорания – профессиональная деструкция личности, проявляющаяся в виде устойчивых психических переживаний, в изменении качества, структуры, содержания профессиональной деятельности [4].

Термин «эмоциональное сгорание» был введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденом в 1974 году, характеризует психическое состояние здоровых людей, находящихся в интенсивном общении с клиентами, пациентами, в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи [3]. Такое состояние можно отнести и к деятельности педагога, который в профессиональной деятельности следует личностным установкам:

- мне нельзя ошибиться;
- я должен быть сдержанным;
- я не имею права быть предвзятым;
- я обязан во всем быть примером для подражания.

Специалисты выделяют три основные стадии синдрома профессионального выгорания. Первая характеризуется на уровне произвольного: забывание каких-то моментов (внесена нужная запись или нет в документацию т.д.). Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание. Такая стадия может формироваться в течении 3 – 5 лет. Вторая наблюдается снижением интереса к работе, потребности в общении («не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности), нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии); повышенная раздражительность. Время формирования данной стадии в среднем от 5 до 15 лет. Третья – собственно личностное выгорание: полная потеря интереса к работе и жизни, эмоциональное безразличие, постоянное отсутствие сил, при этом гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от 10 до 20 лет [4].

У педагогов по физической культуре, кроме личностных причин, на эмоциональное выгорание влияют и внешние факторы, в частности отсутствие:

- права на ошибку, которая может привести к травмированию учащихся,
- необходимого инвентаря и оборудования для проведения уроков с применением современных технологий интересных для школьников,
- условий для самовыражения и самореализации.

Кроме того, преподаватели, конкретно ГУОР г. Иркутска, выполняют обязанности классного руководителя (бесконечное общение со студентами, их родителями, либо законными представителями), когда контакты различных служб со студентами (отдел кадров, библиотека, военный руководитель и т.д.) осуществляются через классного; проводят различные воспитательные и физкультурно-спортивные мероприятия при большом количестве участников, где соответственно повышается уровень подготовки и ответственности.

Искусство – своего рода мостик, совмещающий мир фантазии и реальности. Тайные желания, подсознательные чувства и эмоции, легче изложить в творчестве, чем выразить в словесной форме [5]. Поэтому в последнее время большую популярность приобретает метод лечения с помощью художественного творчества, или арт-терапия – естественная форма коррекции эмоционального состояния. Творчество дает возможность выразить скрытое содержание психической жизни и высвободить внутренние чувства, переживания, сомнения, конфликты и надежды в символической форме [2].

Для профилактики эмоционального выгорания можно использовать различные техники арт-терапии. Они просты в применении, интересны, не имеют ограничений и противопоказаний, их можно выполнять дома и на работе, в том числе и с детьми. Выполнение заданий и упражнений не требует художественных способностей и навыков в изобразительной или другой творческой деятельности. При работе используются бумага, карандаши и краски, различные природные материалы.

Для профилактики синдрома эмоционального выгорания могут быть использованы методы индивидуальной и групповой арт-терапии. В результате занятий возникают эффекты успокоения (устранение эмоциональной напряженности), восстановления (ослабление проявлений утомления) и активизации (повышение психофизиологической реактивности) [5].

Авторы, работающие над решением данной проблемы, предлагают различные упражнения. В нашей статье мы приведем несколько. Упражнения при групповых занятиях [1]:

1. Приветствие «Я рад тебя видеть».

Все участники стоят в кругу. Ведущий со словами «Я рад тебя видеть» прикасается к плечу участника справа. Все участники повторяют упражнение по очереди.

2. «Мешочек нежности».

Ведущий просит всех закрыть глаза и по очереди опустить руку в мешочек, при этом говорить нельзя что там лежит. После того, как все закончат упражнение, ведущий просит поделиться впечатлениями, что почувствовали участники.

3. «Нарисуй свое имя». Материалы: бумага, карандаши.

Давайте с вами познакомимся: прошу каждого нарисовать свое имя, так как вам хочется. После того, как все нарисуют, каждый участник должен рассказать почему его имя именно такое.

4. Психологическая поддержка и обратная связь

Каждому присутствующему дается лист бумаги А4. Его надо разделить на 4 части. На трех написать послания трем сидящим справа после него участникам круга. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность. На четвертой части листка формулируется впечатление от прошедшего занятия – это для тренера. Листочки передаются адресатам.

Упражнения для проведения индивидуальной терапии [5]:

1. На рефлексию собственного времени.

«Круг времени». Нарисовать свое время в виде часов (круга). Разделить его на сегменты. Каждый сегмент отражает время, потраченное на определенные дела, досуг, общение с друзьями и т. д. Раскрасить сегменты разными цветами, в зависимости от восприятия и ассоциаций.

2. На повышение самооценки, развитие позитивного самоотношения.

«Мой герб». Девиз – символ предельно лаконично отражающий жизненную философию и кредо человека. Один из способов заставляющий человека задуматься, сформулировать, описать и представить другим главные стержни своих мировоззренческих позиций.

3. Для работы с конфликтами.

«Работа с профессиональной проблемой». Изобразить свою профессиональную проблему, которая имеет устойчивый характер, в любой доступной художественной форме. Далее изобразить в рисунке или коллаже те выгоды и неприятности, которые приносит эта проблема.

4. Для определения психологического климата в коллективе.

«Скульптура». Из различных материалов (фольга, проволока, бумага и т. д.) создать скульптуру – абстрактную версию общей проблемы коллектива. Затем обсудить скульптуру в группе, отмечая ее детали, особенности, вызванные ею ассоциации. После обсуждения внести желательные изменения в скульптуру.

5. Для снижения уровня тревожности, напряженности.

«Планирование». Создать план сада или парка, в котором Вам было бы приятно спокойно отдохнуть, совершить прогулку. Используйте технику рисунка, коллажа, трехмерные объекты.

Важным субъектом при профессиональной подготовке студента является его преподаватель, от эффективной деятельности которого во многом зависит какого специалиста получит в итоге общество. Поэтому физическое и психическое здоровье педагога непосредственно связано с его работой по выполнению социального заказа общества, а здоровье педагога по физической культуре и спорту ещё и с настоящим и будущим здоровьем подрастающего поколения.

Список источников:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. /И.В. Вачков. – М., 2001. – 176 с.

2. Лебедева Л.Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии / Л.Д. Лебедева, Ю.В. Никонорова, Н.А. Тараканова – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.

3. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – № 3. – 52-54.

4. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград, 2009. – 122 с.

5. Пурнис Н.Е. Арт-терапия в психологическом сопровождении персонала / Н.Е. Пурнис. – СПб., 2008. – 176 с.

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Белоголовкина А.П.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Иркутска детский сад №97
Инструктор по физической культуре*

Дошкольный возраст - период интенсивного формирования всех органов и систем организма. Именно в дошкольном детстве формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития.

Потребность общества в инициативной, ответственной, целеустремленной личности, способной самостоятельно принимать решения в ситуации выбора существовала всегда и современное общество не исключение.

В соответствии с ФГОС ДО ожидаемые образовательные результаты (целевые ориентиры), являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, но что можно считать хорошими образовательными результатами в дошкольном воспитании? К каким конкретным результатам следует стремиться педагогу? Понятно, что это коренным образом зависит от возрастных и индивидуальных возможностей ребенка. [5. с.31] Поэтому ожидаемые результаты освоения программы являются целевыми ориентирами для педагога на этапе завершения детьми дошкольного образования:

- стремление к здоровому образу жизни;
- хорошее физическое развитие (крупная и мелкая моторика, выносливость, владение основными движениями);
- овладение универсальными предпосылками учебной деятельности- умение работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции;
- развитое воображение;
- способность самостоятельно выделять и формулировать цель;

- умение общаться и взаимодействовать с партнерами по игре, совместной деятельности или обмену информацией;
- способность действовать с учетом позиции другого и согласовывать свои действия с остальными участниками процесса;
- умение организовывать и планировать совместные действия со сверстниками и взрослыми;
- умение подчиняться правилам и социальным нормам;
- целеполагание и планирование;
- прогнозирование;
- способность адекватно оценивать результаты своей деятельности;
- самоконтроль и коррекция. [5.с.33]

Одной из задач образовательной области «Физическое развитие» является задача становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере».

Как же реализовать данную задачу в условиях дошкольного учреждения?

Саморегуляция— это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, а также управления мышечным тонусом и дыханием. Эти приемы саморегуляции способствуют восстановлению сил, нормализуют эмоциональный фон и усиливают мобилизацию ресурсов организма.

Целенаправленность - это характеристика деятельности направленная, на достижение определенного, конкретного результата, цели.

Опираясь на мнение Л.С. Выготского, что «исток произвольности поведения ребенка, как и сознания, нельзя искать в его самостоятельной деятельности», [2. с.278] а взрослый выполняет важную роль в формировании произвольности и воли дошкольника, можно прийти к выводу, что в развитии целенаправленности и саморегуляции у детей дошкольного возраста важна личность инструктора по физической культуре, воспитателей, организующие двигательный режим в ДОУ, и прежде всего родители.

Процесс формирования саморегуляции достаточно сложный и неоднородный. В связи с этим, следует выделить некоторые особенности в развитии саморегуляции детей старшего дошкольного возраста. К тому же необходимо отметить, что все процессы саморегуляции напрямую связаны с появлением произвольности, которая наиболее ярко выражена в старшем дошкольном возрасте. Исходя из этого, можно определить некоторые особенности формирования саморегуляции детей старшего дошкольного возраста, а именно то, что в двигательной сфере ребенку необходимо:

- произвольно контролировать свои мышцы, которые он в данный момент использует в действиях, а также сравнивать мышечные ощущения;
- ребенок способен определять соответствующий характер ощущений («напряжение — расслабление», «тяжесть-легкость» и др.);
- характер движений, сопровождаемые этими ощущениями («сила — слабость», «резкость – плавность», темп, ритм); ему свойственно менять характер движений, опираясь на контроль своих ощущений.
- смена характера движений, чаще всего дети делают это интуитивно, а не при помощи осмысленной или произвольной саморегуляции. Это самое сложное для детей, и во многом зависит от природной одаренности-точного мышечного чувства, моторной ловкости. [3.с.114]

Здесь можно помочь, используя механизм функционального психофизического единства: предложите ребенку представить себя тонким, гибким, молодым деревцем, которое стоит на пригорке, подставив свои ветки и листики солнышку, и покачивается во все стороны от ласкового, свежего ветерка - и ребенок сделает плавные наклоны в стороны гораздо легче и выразительнее, чем если бы он просто повторял эти движения за вами. Таким образом, адекватные образы фантазии и яркие эмоции позволяют сделать движение более точным и правильным.

Поскольку двигательные, психомоторные функции у дошкольников являются наиболее развитыми, то в развитии других психических функций естественно опираться на движение. Таким образом, ребенок может получить опыт управления своими эмоциями посредством ярких образов фантазии и двигательной активности.

Приведу примеры:

- использования в работе различных форм и методов, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей:
 - подвижные игры с правилами;
 - игровые упражнения, игровые ситуации;
 - соревнования, досуги;
 - спортивные игры и упражнения;
 - спортивные праздники;
 - гимнастика (утренняя и пробуждения);
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности:
 - групповая и подгрупповая работа;
 - командные игры;

- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
 - вариативность предлагаемой педагогом деятельности: возможность выбора игры;
 - возможность выбора атрибутов для игры.

Основными упражнениями, направленными на развитие саморегуляции, применяемыми в дошкольном учреждении являются:

- дыхательные упражнения;
- массаж и самомассаж;
- растяжка;
- релаксация.

Изучая особенности саморегуляции в двигательной сфере, также следует отметить, что при выполнении двигательных действий, например, общеразвивающих упражнений у детей практически отсутствует момент оценки своих действий. Чаще всего ребенок понимает, что неверно выполняет упражнение только после замечания взрослого. В этом случае поможет зрительная реакция, например, использование при возможности зеркала. Помимо регуляции своих действий и движений, в процессе двигательной деятельности ребенок проявляет определенные эмоционально-волевые качества, от которых во многом зависит продуктивность выполнения упражнений. Если ребенок заинтересован в том, что он делает, то его стремление выполнить то или иное движение правильно и довести задание до конца возрастает. А впоследствии он будет еще и получать положительные эмоции от того, что у него все получается правильно. Безусловно, процесс организации двигательной деятельности затрагивает и познавательный компонент. Ребенок узнает, как работает его тело, учится управлять им.

Способы поведения, которые мы естественно демонстрируем ребенку в обыденной жизни, являются не всегда продуктивными, иногда - неадекватными, часто - ограниченными нашим собственным опытом и недостатками, поэтому желательна специальная работа с детьми в этом плане. В обыденной жизни мы лишаем ребенка богатства выбора, и, следовательно, возможности совершенствования его поведения.

Способностью предвидеть, брать на себя ответственность и руководить своими действиями обладают лишь зрелые, сформировавшиеся личности, причем далеко не все. Есть основания полагать, что если начать развивать и тренировать эти способности в детстве, то в зрелом возрасте можно достичь большего согласия и совершенства в управлении самим собою.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере у дошкольников, к выходу из детского сада в школу должно иметь качественное своеобразие:

- высокий уровень усвоения произвольного внимания при усвоении предлагаемого материала;
- развитие двигательных качеств;
- совершенствование мелкой моторики рук;
- координации движений.

Список источников:

1. Приказ от 17 октября 2013 г. №1155 об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.
2. Выготский Л. С. Собрание сочинений в 6 т.: Т. 3: Проблемы развития психики – 1983. 367 с.
3. Моросанова В. И. Самосознание и саморегуляция поведения.— М.: Институт Психологии РАН, 2007. – 214с.
4. Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет./ - ТЦ Сфера, 2016.-112 с.
5. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования». Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой. Э.М. Дорофеевой.- Издание пятое {инновационное}, испр. и доп.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.- С.336
6. Ермакова Л. С. Особенности проявления саморегуляции детей старшего дошкольного возраста в двигательной деятельности // Молодой ученый. — 2020. — №6. — С. 196-198. — URL <https://moluch.ru/archive/296/67177/>

ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Богомолова С.А.

инструктор по физической культуре

Плотникова Н.М.

воспитатель МБДОУ г. Иркутска детский сад № 177

Карлина И.П.

воспитатель

Таланкина Е.Н.

инструктор по физической культуре МБДОУ г. Иркутска сад № 187

Физическая культура является неотъемлемой частью человеческой культуры. Направленная на физическое совершенствование человека, она во все времена оказывала влияние и на духовное развитие личности. В современном обществе физическая культура рассматривается как средство подготовки к социальным обязанностям и как важная составляющая образа жизни. К числу основных видов физической культуры относятся:

физическое воспитание, спорт (массовый и профессиональный) и активный отдых. Эти виды включены в основные социальные сферы общества: учебу, труд и досуг [4].

Каждый вид физической культуры имеет свои цели и задачи. Основная задача физическое воспитание – обучение физическим упражнениям. В спорте главное – довести выполнение физических упражнений до максимального совершенства и показать высокий результат. В активном отдыхе важно умело подобрать физические упражнения для наиболее быстрого восстановления сил.

Все виды физической культуры взаимосвязаны. Отдельные формы каждого вида можно использовать в различных сферах. Так, например, соревновательные элементы, обязательные для спорта, успешно вводятся и в педагогический процесс, и в организацию активного отдыха. Общим для всех видов физической культуры является объект деятельности – человек, работающий над собой с помощью двигательной активности.

Кроме того, все виды физической культуры объединяет то, что для достижения разных целей в качестве средств деятельности используются физические упражнения. Занятия спортом и физкультурно-оздоровительной деятельностью способствуют развитию и совершенствованию как физических качеств, так психических свойств и социальных навыков. Условия жизни современного человека характеризуются низкой двигательной активностью (техника, электроприборы, машины «отобрали» физическую нагрузку у человека) и высоким нервно-психическим напряжением (стрессы, дефицит времени, информационные перегрузки). Поэтому для сохранения здоровья и оптимизации жизнедеятельности необходимы занятия физической культурой [2].

В развитие физической культуры и спорта вносят вклад многие науки: медицина, педагогика, эргономика, социология, маркетинг и др. Различные науки изучают проблемы повышения эффективности занятий спортом и физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оптимизация спортивно-физкультурной деятельности немыслима без психологии. Психологические особенности учитываются при наборе и отборе в спортивные секции, при разработке рекламы товаров и услуг физкультурно-оздоровительного назначения и в менеджменте. Знания о личностных свойствах, психических процессах и психических состояниях позволяют усовершенствовать организацию тренировочных занятий и улучшить подготовку к соревнованиям.

Знание психологии физической культуры и спорта нужно не только психологам, но и специалистам, работающим в этих сферах, особенно инструкторам по физической культуре и воспитателям. Для овладения необходимыми профессиональными компетенциями, будущим психологам и тренерам нужно иметь представления о закономерностях психической деятельности, развитии психических свойств, динамике психических состояний, формировании команды и др. [2].

Физическое воспитание дошкольников – это процесс взаимодействия воспитанника, с одной стороны, с инструктором, а с другой — с внешнесредовыми факторами. Воздействуя на человека, эти факторы заставляют его реагировать на них, т.е. управляют его поведением, поступками, действиями, вызывают изменение состояния.

Однако воспитанник не является пассивным объектом этих воздействий. Во-первых, как отмечал С.Л. Рубинштейн, «внешние причины действуют через внутренние особенности», т.е. побудительные стимулы вызывают те или иные реакции человека не иначе как преобразуясь в мотивы деятельности и поступков. Во-вторых, сам дошкольник с помощью своего сознания, разума, воли управляет своей деятельностью и поведением, являясь не только и не столько объектом, сколько субъектом управления. Собственно говоря, важнейшая задача физического воспитания как педагогического процесса – научить дошкольника управлять собой (своими действиями, чувствами, мыслями, поступками) [4].

Цель физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении – формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка. Оно направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей формирование двигательных навыков и двигательных качеств детей [5].

Между специалистами дошкольного образовательного учреждения (инструктором по физической культуре, музыкальным работником, педагогом-психологом, воспитателем) необходимо выстраивать такое взаимодействие, которое позволит достигнуть максимально положительного результата совместных усилий в достижении общей цели. В данном случае – формировании физически развитого ребенка, оказание комплексного влияния на духовное развитие личности. При этом ведется учет индивидуальных и типологических особенностей личности каждого воспитанника для осуществления индивидуального и дифференцированного подхода.

Следует отметить, что при таком подходе и использовании для этого специально подобранных упражнений становится возможным преодоление индивидуальных психологических затруднений современного ребенка, укрепление его личностных характеристик. Происходит переработка как групповых коммуникативных, так и личных психологических проблем, закрепление положительных волевых стимулов для формирования произвольности поведения детей через выполнение физических упражнений. На занятиях физической культурой также происходит развитие психических познавательных процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия, внимания), что особенно прослеживается и в индивидуальной работе с ребенком [2].

От группы к группе, от второй младшей до подготовительной, в начале учебного года инструктором по физической культуре особенно тщательно ведется подбор, а в конце – пересмотр и сортировка приемов и упражнений для дальнейшей наиболее эффективной работы с воспитанниками с учетом характерных особенностей, а также отслеживание динамики их физического развития.

Какими же навыками и умениями с помощью упражнений овладевают дети нашего детского сада к концу учебного года? Из опыта работы и повседневной практики предлагаем следующие:

Вторая младшая группа.

Основные виды движений:

Ходьба. Дети умеют ходить на носках, с высоким подниманием коленей, с изменением направления, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой.

Бег. Умеют бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.

Прыжки. Энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. Прыгать с высоты, прыгать в длину с места.

Катание, бросание, метание. Умеют бросать мяч воспитателю, вверх, об пол и ловить его. Катать мяч друг другу.

Ползание, лазание. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке. Делать правильный хват за перекладину и правильно ставить ноги на нее. Ползать между предметами.

Упражнения в равновесии. Ходить и бегать на ограниченной площади (между двух линий, по дорожке, бревну, скамейке), в прямом направлении и змейкой.

Средняя группа.

Основные виды движений:

Ходьба. Дети научились координировать движения рук и ног. Использовать ходьбу с ускорением и замедлением, а также чередовать ходьбу с бегом.

Бег. В беге основное внимание уделять развитию ритмичности. Умеют активно выносить и поднимать бедро, энергично отталкиваться носком.

Прыжки. Умеют занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться, сочетать отталкивание со взмахом рук. На пятом году жизни дети начинают осваивать прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно. Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснется пола.

Бросание, ловля, метание. При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча дети должны уметь мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение. Владеть приемами ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивания о землю (пол).

Ползание, лазанье. В средней группе дети должны подлезать под предметы, лазать по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони, перелезть с одного пролета гимнастической стенке на другой (вправо, влево).

Упражнения в равновесии. В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового способа выполнения. Упражнения проводятся в медленном и среднем темпе.

Старшая группа.

Основные виды движений:

Ходьба. Дети выполняют все виды ходьбы четко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.

Бег. Ребенок использует разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.

Прыжки. В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребенок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину и высоту с разбега.

Бросание, ловля мяча, метание. В старшей группе эти движения усложняются. Ребенок должен уметь дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры. На занятиях у детей закрепляют умение ловить мяч. Усложняются упражнения на отбивание мяча об пол. Детей упражняют так же в метании на дальность, в цель, в баскетбольную корзину.

Ползание, лазанье усложняются. Ребенок должен уметь ползать на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений, пролезать в обруч, лазать по гимнастической стенке разными способами.

Упражнения в равновесии. В старшей группе возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать упражнения тела.

Подготовительная группа.

Основные виды движений:

Ходьба. Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.

Бег. Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперед.

Прыжки. В этой группе дети прыгают на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам

в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.

Бросание, метание, ловля. В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. Ребенок должен уметь бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами, отбивать мяч в движении, бросать его в баскетбольную корзину из разных и.п. с места и в движении.

Ползание, лазанье. Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений, варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений.

Упражнения в равновесии. Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей должны уметь сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом использовать зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.

Поощряются спортивные, народные игры (лапта, салочки, классы) [1; 2; 3].

По результатам проведенной работы можно отметить достаточную эффективность подобранных и применяемых упражнений для формирования здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка. Они направлены на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей формирование двигательных навыков и двигательных качеств детей.

Список источников:

1. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду»/ Л. И. Пензулаева. – М., 2009г. – 107 с.
2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для СПО / под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 338 с.
3. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду»/ М. А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2006 г. – 256 с.
4. Степаненкова Э. Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка»/ Э. Я. Степаненкова. – М., 2001 г. – 352 с.
5. Степаненкова Э. Я. «Физическое воспитание в детском саду»/ Э. Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2006г. – 96 с.

ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ БИЛЬЯРДНОГО СПОРТА

Галиуллин Г.Б.

г. Иркутск, бильярдный клуб «Меткий»

Спортивный судья всероссийской категории по бильярдному спорту.

Верешня В.М.

г. Иркутск, СШОР «Спарта»

Главный тренер отделения бильярдного спорта

Темперамент

Начнем с рассмотрения одного свойства, которое наиболее определяет спортивные способности. Речь идет о «темпераменте» или о динамической характеристике личности. Каждый тренер знает, что встречаются спортсмены, которые все «схватывают на лету», быстро перестраиваются в технике, а у других любая ошибка обязательно укореняется, и исправить ее стоит многих усилий. Когда мы сталкиваемся с двумя такими противоположными примерами, то почти с уверенностью можно сказать, что в первом случае проявляется подвижность нервной системы, во втором – инертность.

Итак, темперамент - это совокупность соответствующих динамических свойств нервной системы (силы, уравновешенности, подвижности), своеобразно сочетающихся в каждом человеке.

Разные типологические особенности свойств нервной системы у спортсменов бильярдного спорта могут приводить при действии одного и того же фактора к развитию разных состояний. К примеру, монотонность тренировочных нагрузок может вызвать как состояние монотонии (которое быстро развивается у лиц с сильной нервной системой), так и состояние психического пресыщения (у лиц со слабой нервной системой). Поэтому чтобы знать заранее индивидуальную реакцию спортсмена на воздействие того или иного фактора, надо учитывать имеющиеся у него типологические особенности. Это объясняет тот факт, что способности заниматься бильярдным спортом имеются у каждого человека, поэтому «типологический портрет» представителей бильярдного спорта разный, как ни в каком другом виде спорта. У бильярдиста нет хороших и плохих типологических особенностей: каждая из них в зависимости от ситуации может иметь положительные или отрицательные проявления. Так инертность нервной системы является задатком хорошей двигательной памяти, точности движений, но препятствует скорости реагирования, затрудняет переключение с одной ситуации на другую, и т.д. Чем инертнее психика спортсмена, тем дольше он вынужден «вработываться» в начале соревнования. Терпеливость, также связана с инертностью нервной системы.

Что касается выносливости и устойчивости к монотонии, то она у спортсменов, как с сильной, так и со слабой нервной системой может быть одинаковой. У первых за счет большей выраженности фазы компенса-

рованного утомления (терпеливости), а у вторых за счет более позднего наступления усталости, так как лица со слабой нервной системой более экономично расходуют энергию при выполнении одинаковой с лицами с сильной нервной системой работы. Чем сильнее у спортсмена нервная система, тем больше у него терпеливости к утомлению. Слабая нервная система имеет положительное влияние на быстроту реагирования, устойчивость к монотонии, но приводит к неустойчивости при выраженной психической напряженности, создает предпосылки для высокой тревоги и переживания страха.

Чем ближе процессы возбуждения и торможения к равновесию, тем устойчивее спортсмен в своем поведении, в своих реакциях на действительность.

Устойчивость спортсменов к неблагоприятным состояниям

Устойчивость к неблагоприятным состояниям у разных спортсменов неодинаковая, что обусловлено рядом факторов, в том числе и типологическими особенностями свойств нервной системы, имеющимися у спортсмена. Таким образом, у каждого спортсмена проявляется специфическая устойчивость к тому или иному состоянию. Состояние психической напряженности небольшой и средней интенсивности повышает эффективность деятельности у всех спортсменов, независимо от типологических особенностей.

При большом психическом напряжении, у спортсменов со слабой нервной системой и с преобладанием возбуждения нервных процессов, эффективность деятельности ухудшается раньше. Спортсмены со слабой нервной системой, преобладанием торможения нервных процессов и с подвижностью нервной системы, более тревожны, мнительны, и более чувствительны к внешним факторам, что способствует более быстрому развитию состояния страха, чем у спортсменов с другими типологическими особенностями нервной системы. Однако спортсмены со слабой нервной системой работают более экономично, и состояние утомления у них развивается позже.

Спортивная форма может быть хорошей, если тренировки проходят на фоне полноценного здоровья спортсмена. Только здоровый спортсмен может переносить большие по объему и интенсивности нагрузки, которые являются факторами стабилизации спортивной формы, функционального состояния.

Невротические реакции обычно возникают при монотонных (однообразных), длительных, многообразных и многоразовых тренировках, приводящих к постоянному эмоциональному напряжению. При однообразной тренировочной работе состояние монотонии быстрее развивается у спортсменов с сильной нервной системой, уравновешенных, и подвижных.

Для спортсменов имеющих слабую нервную систему, при однообразной тренировочной работе, может возникнуть состояние психического пресыщения. Переутомление проявляется, прежде всего, в ухудшении спортивной работоспособности, прекращении роста достижений, несмотря на интенсивные тренировки. Переутомление нарушает слаженность взаимодействия между корой мозга, нижележащими отделами нервной системы и внутренними органами. При перетренированности отмечаются повышенная возбудимость, неустойчивость настроения, нежелание тренироваться, вялость. Преобладание процессов торможения, в свою очередь, замедляет восстановительные процессы. Ухудшение спортивных достижений и снижение спортивной работоспособности – основной симптом перетренированности.

Стресс и спорт

Неопровержимыми фактами доказано, что нет, и не может быть такого вида спорта, соревнования в котором не были бы источником стресса для соревнующихся спортсменов. Спортивный бильярд не исключение.

Единодушны специалисты и в том, что каждый спортсмен имеет свой индивидуальный стрессовый порог, т.е. только определенная доля стресса, определенный его уровень является оптимальным и позволяет спортсмену показывать наилучший результат. Уровень стресса выше или ниже оптимального не способствует достижению высокого результата. Тип нервной системы и темперамент в значительной мере определяют динамику стресса и его влияние на успешность деятельности спортсмена в соревнованиях.

Спортсмены с сильной и слабой нервной системой свои лучшие результаты показывают при разном уровне стресса. Спортсмены слабого типа нервной системы свои лучшие результаты показывают при относительно низком уровне стресса, а спортсмены сильного типа – при среднем и даже высоком. Следовательно, низкий стресс является оптимальным для первых, а высокий – для вторых. Оптимальный уровень стресса во многом обусловлен свойствами нервной системы и темперамента. Именно этим, прежде всего, вероятно, объясняется то, что при одинаковой величине стресса одни спортсмены в условиях соревнований ухудшают свои тренировочные результаты, другие, наоборот, улучшают их. К первым, как правило, относятся лица со слабой и неуравновешенной нервной системой. Ко вторым – преимущественно лица с сильной и уравновешенной нервной системой.

Несмотря на большую популярность различных приемов регулирования психического состояния спортсменов в соревнованиях, особенно аутогенной тренировки, в практике следует уделять внимание вопросу регулирования уровня стресса с учетом свойств нервной системы и темперамента спортсменов. В основе высокой устойчивости к соревновательному стрессу у спортсменов с различными свойствами нервной системы и темперамента лежат индивидуально своеобразные и стабильные приемы психической саморегуляции деятельности.

Например, для спортсменов со слабой нервной системой, эмоционально возбудимых характерен заниженный уровень притязаний. Эти спортсмены испытывают затруднения при необходимости быстро и самостоятельно принимать решение в условиях стресса. В связи с этим они постоянно испытывают потребность в помощи тренера.

Для спортсменов сильного типа нервной системы, эмоционально устойчивых, характерен постоянно высокий уровень целей, желаний. Такие спортсмены добиваются высоких результатов при наличии очень высокого уровня стресса. Они легко и быстро принимают решения, отличаются относительной самостоятельностью и не испытывают постоянной потребности в помощи тренера и партнеров.

Стресс является составной частью жизни каждого человека, его нельзя избежать. Важно и стимулирующее, созидательное, формирующее влияние стресса в сложных процессах воспитания и обучения. Но стрессовые воздействия не должны превышать приспособительные возможности человека, так как в этих случаях могут возникнуть ухудшение самочувствия и даже заболевания.

Достичь высоких результатов в соревнованиях спортсмены с разными свойствами нервной системы и темперамента могут только при соответствующих условиях и, прежде всего, при определенном уровне стресса. Для разных по темпераменту спортсменов одинаково эффективными являются, например, разные по содержанию варианты аутогенной тренировки. Так, для лиц с сильной нервной системой, и эмоционально невозбудимых в условиях соревнований наибольший эффект дают приемы мобилизации и стимуляции. Для лиц со слабой нервной системой, и эмоционально возбудимых наибольший положительный эффект дают варианты успокоения, понижения уровня стресса, внушения уверенности в своих силах.

О концентрации внимания

Внимание особенно тесно связано со свойствами нервной системы. Если нервные процессы сильные, подвижные и уравновешенные, то внимание обычно хорошо распределено, быстро достигает нужной интенсивности и переключается на другие объекты. Если концентрация внимания не достаточно прочна; в таких случаях говорят о неустойчивом внимании. Вот и выясняется, что спортсмену с сильной, уравновешенной и подвижной нервной системой легче добиться успеха в спортивной поединке, при прочих равных условиях с другими типами.

Самое плохое внимание у людей со слабой нервной системой – оно неустойчиво, не достигает большой интенсивности, плохо распределяется, невелико по объему, легко утомляется. Собственно, о силе и слабости говорить почти не приходится; слишком много препятствий у «слабого» типа. Однако упорная и кропотливая тренировочная работа позволяет спортсмену со слабой нервной системой так же добиться успеха.

Остальные типы легче компенсируют свои недостатки. Спортсмена с подвижной, и неуравновешенной нервной системой отличают: интенсивное внимание, большой его объем, быстрая, но кратковременная утомляемость, недостаточная переключаемость. Спортсмен с подвижной и неуравновешенной нервной системой недостаточно быстро переключает свое внимание, зато быстро достигает нужной степени интенсивности, т. е. внимание у него статично.

Инертные спортсмены чаще всего имеют небольшой объем внимания, малую утомляемость, замедленную, но прочную концентрацию, хорошее распределение внимания при игре соперника. Однако чем инертнее психика спортсмена, тем дольше он вынужден «вработываться» в начале соревнования. Спортсмен с инертной и уравновешенной психикой долго «раскачивается», зато мало утомляется, и внимание всегда хорошо концентрировано.

Знать особенности свойств нервной системы спортсмена, а, следовательно, и его темперамента, крайне необходимо. Как ни малоизменчив темперамент, определенная пластичность позволяет планомерно воздействовать на него средствами тренировки. Спортивная деятельность – одно из самых эффективных таких средств. Не удивительно, что среди классных спортсменов почти не встречается лиц со слабой нервной системой. Наверняка здесь сказывается не только отбор, но и тренировка нервных процессов.

Список источников:

1. Родионов А.В. Психология спортивного поединка, 1968г.
2. Билл Пуллем Психология чемпиона. Секреты мастерства
3. Д.Матвеев, Н.Сараев.: Бильярд – игра, спорт, искусство, 2003г.
4. В.В.Лазарев. : Бильярд: игра разума и силы воображения, 2003г.
- 5.Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена, 2005г.
6. Ильин Е.П.: Психология спорта. СПб.: Питер, 2017г.

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО БИЛЬЯРДА

Галиуллин Г.Б.

г. Иркутск, бильярдный клуб «Меткий»

Спортивный судья всероссийской категории по бильярдному спорту

Верешня В.М.

г. Иркутск, СШОР «Спарта» Главный тренер отделения бильярдного спорта

В спортивном бильярде ярко проявляются все особенности поединка, мужественной и бескомпромиссной борьбы двоих. Здесь на чашу весов кладутся и психологические, и физические, и интеллектуальные, и технические возможности спортсменов. В последние годы все чаще говорят о решающей роли психологических факторов в спортивном бильярде. Это не дань моде. Чем выше уровень подготовки спортсменов, тем больше приближаются они по своим физическим качествам и основным техническим показателям к определенному

образцу. Отсюда – необходимость специальной психологической подготовки, причем строго индивидуальной. Однако часто получается, что психические и физические качества, психологическая и техническая подготовка анализируются в отдельности. Но разве не зависит процесс формирования физических качеств силы и выносливости от структуры волевых качеств целеустремленности, выдержки, настойчивости? Разве овладение техникой движений не определяется такими психологическими качествами, как тонкость мышечно-двигательных ощущений, точность восприятий? Разве качественные показатели тактических действий спортсмена не связаны с его индивидуальными особенностями приема и переработки информации, с особенностями оперативного мышления и оперативной памяти?

Отчасти из-за широты проявлений психологических факторов в спортивном соревновании и из-за того, что они всегда тесно переплетаются с другими факторами очень трудно определить, в чем же конкретно в данном случае проявились специфические психологические особенности спортсмена. Мы просто говорим, что этот спортсмен лучше психологически подготовлен, он лучше настроился на игру. Что отличает очень успешных спортсменов от просто успешных спортсменов? Что позволяет им достигать целей и покорять вершины одну за другой? Почему судьба благосклонна к ним? Как научиться понимать себя? Как реализовать свой потенциал и повысить свою эффективность? Вопросы, которые сегодня волнуют как спортсменов, так и тренеров.

Человек – это личность со всеми достоинствами и недостатками, где каждая психическая черта существенно влияет на остальные. Доказано, что почти каждый недостаток человека можно компенсировать. К успеху приводят сильные стороны личности. Только видение сильных сторон в себе открывает дорогу к новым достижениям. Считаю, что знание психологической характеристики спортсмена можно практически использовать. Тренер сможет судить о способностях своих учеников как при отборе в спортивную секцию, так и в дальнейшей работе. Сам спортсмен сможет совершенствовать процесс самовоспитания, так как лучше узнает себя.

Итак, переходим к рассмотрению общих картин взаимосвязи отдельных психических процессов и свойств личности. Рассмотрим средства их формирования в тренировочном процессе. Одновременно, рассматривая методику мысленной проработки, попытаемся выяснить, какая из этих функций компенсируется и чем.

Методика мысленной проработки включает в себя обдумывание будущих действий, мысленное планирование и сосредоточение на новом опыте. Методика мысленной проработки заключается в том, чтобы с закрытыми глазами многократно представлять, как выполняешь некое действие, и мысленно всматриваться в то будущее, которое себе желаешь.

На самом деле, если мы уделяем все свое внимание мысленной проработке, фокусируясь на последовательных шагах техники удара, мы запускаем те же наборы нервных клеток в той же области мозга, как если бы выполняли это в действительности. Другими словами, наш мозг не знает разницы между действительным выполнением этого действия и воспоминанием о нем.

Проще говоря, мы определяем мысленную проработку следующим образом: помнить, что мы хотим сделать, а затем выполнить это действие физически. Это значит умственно увидеть себя демонстрирующего данный навык физически.

Тренер должен знать, понимать важность визуализации и научить этому учеников. Множество из ударных техник, которые применяются в игре на бильярде, должны спортсменом мысленно отрабатываться заранее. Даже когда дома лежит на диване, он должен представлять, как их нужно делать, прокручивать последовательные шаги техники удара у себя в уме. Сидеть в тишине наедине с собой может быть очень непривычно, но это необходимо. Готовясь к тренировке, чтобы быть уверенным в точности и безупречности ударов, ученик должен снова и снова мысленно делать эти последовательные шаги.

Не смотря на то, что играть нужно с хорошими открытыми глазами, очень важно на тренировках ученику научиться воспринимать движение закрытыми глазами, чтобы устранить отвлекающие детали, такие как посторонние мысли, шум и звуки в зале и т. д. При выполнении мысленной проработки ученик должен направить все свое внимание на текущее задание и заблокировать посторонние мысли, характеризующие большую часть его умственной активности.

На тренировках ученик никогда не должен делать удар по шару, пока не построит очень ясную, сфокусированную картину этого действия в голове. Это похоже на цветное кино. Вначале он должен «видеть», что биток и прицельный шар стоят на зеленом сукне бильярдного стола, как раз там, где он хочет провести действие. Затем он «видит» путь битка, его траекторию, и соударение с прицельным шаром, а также отскок одного из них в лузу. Следующая сцена иллюстрирует, как ученик делает нужный удар, который воплотит предыдущие картины в реальность. И лишь в конце этого короткого частного представления он встает в стойку и приступает к удару.

Короче говоря, в процессе освоения навыка, ученик на тренировках должен выполнять следующее: закрыть глаза и, вместо того чтобы выполнить упражнение физически, попробовать практиковать это же действие в уме. То есть мысленно выполнить последовательные шаги техники удара по битку, не привлекая тело физически. Прodelать это в уме несколько раз, а затем открыть глаза. Видит именно мозг, а не глаза, поскольку мы воспринимаем мир через образы своей памяти, и наше поведение определяется особенностями восприятия.

Думаю, что как только спортсмен приступит к игре, он обнаружит, что ему легче удастся сосредоточиться. Ведь он уже был в этой игре у себя в голове, теперь ему нужно только воспроизвести тот же результат. Чем больше он будет тренироваться, тем лучше освоит новый навык, который станет совершенно естественным для него.

После многократных тренировок у спортсмена должны произойти такие же неврологические изменения, как если бы он действительно ударял по шарам, хотя и за пределами физического опыта.

Чем чаще практикуется, повторяется что-то (повторенье – мать ученья!), тем лучше развивается память, и таким образом, мозг может очень быстро отдавать команды мышцам. Любое человеческое движение начинается в человеческом мозгу в виде мысленного образа, и только затем воспроизводится в виде сокращения мышц и работы суставов. Даже если нам кажется, что многие движения мы не осознаем и производим на автопилоте, эта мысль, этот мысленный образ все равно существует. Говоря проще, мысль или представление, рожденные в мозгу, вызывают моторную реакцию, которую мозг воспринимает как реальную.

Почему одни бильярдисты способны на невероятные удары, а другие нет? Да потому что они просто не могут представить в своей голове этот удар. Это до смешного простое соображение мало кто четко осознает. На любой тренировке крайне важно не просто увидеть удар и попытаться его повторить, его нужно сначала представить в своей голове. Это мозг отдает распоряжения мышцам, а не наоборот, и если вы даже не представляете что надо сделать, каким образом это сделают мышцы? Кстати, именно из-за мышечной памяти так сложно переучиваться. Спортсмен должен с первых тренировок научиться выполнять упражнения технично и правильно, так как переучиваться и бороться с мышечной памятью очень трудно.

Таким образом, спортсмен укрепляет неврологическую сеть, которая скреплена мыслью, действием, идеей, ощущением или понятием. Что бы это ни было, его сознательное выполнение становится более простым, естественным, знакомым, привычным, непринужденным, автоматическим и подсознательным, пока не делается бессознательным, о котором он совершенно не думает.

Не менее важная задача спортсмена – научиться устно, излагать то, что называется «внутренним настроением», то есть описывать свое физическое и психическое состояние в момент удара. Уникальная способность человеческого языка – его способность аккумулировать знания. Умение устно передавать внутренние ощущения в момент выполнения удара дает спортсмену целый ряд преимуществ. Самое очевидное из них – возможность лучше осознать свою концентрацию. Спортсмен должен думать об этом вслух, и это сразу более полно входит в его сознание, что, в свою очередь, облегчает анализ действий во время удара. Еще одно преимущество заключается в том, что, рассуждая вслух, спортсмен постепенно приобретает способность концентрироваться все более глубоко и полно. Только благодаря внешне оформленному анализу – выражая вслух свои мысли, спортсмен может полно осознать свои ощущения.

После того как спортсмен в общих чертах овладеет способностью анализировать вслух свои действия от начала до завершения удара, он должен приобрести привычку сохранять состояние концентрации после окончания удара, до его оценки. Спортсмен теперь понимает, что следует за окончанием удара, и может благодаря этому анализировать свое действие, которое оценивает зрительно по игровой стойке, по расположению кия и, следовательно, может исправить свое действие при следующем ударе. Он может, например, обнаружить, что стоит не комфортно, или возможно, что-то неправильно в положении кистевого упора и т.п. Эти важные детали останутся незамеченными для тех спортсменов, которые не научились правильно концентрироваться после окончания удара и способны лишь гадать о том, почему они не забили шар в лузу.

Каждому классному игроку в бильярд приходилось встречаться в своей спортивной жизни, с такой цепочкой, как «мышление – действие – бытие». Сначала ему нужно было думать о каждой манипуляции и держать в голове технику удара по битку. Через какое-то время он уже вполне уверенно бил по шару, но только если внимательно отслеживал свои действия. И вот, наконец, он стал мастером. Сознательный разум скользнул на место пассажира, и с тех пор за рулем почти всегда сидит подсознание игрока. Правильная техника удара вошла в привычку и стала совершенно автоматической. Эти три стадии (мышление – действие – бытие) характерны практически для любого обучения.

Путем постоянных тренировок спортсмены обучают свои мышцы, или лучше сказать, развивают память в своих мышцах, пока не окажутся в той зыбкой зоне, в которой разум может отойти в сторону и позволить телу самому сделать всю работу. Для этого спортсмены отработывают свои движения тысячи раз, день за днем, неделю за неделей!

Каждому ученику необходима уверенность в том, что его усилия будут вознаграждены. Если ты будешь добросовестно трудиться на тренировках, ты можешь ничуть не сомневаться в конечном результате. «Если ты хочешь быть спортсменом, уверенным в себе, ты им будешь, но нужно действительно желать этого». Уверенность в себе – это позитивное чувство. Хорошо если это чувство врожденное, а если нет, то его необходимо воспитывать, загружать себе в подсознание, внушая, что ты духовно и физически уравновешен, раскрепощен, виртуозно владеешь телом и кием, у тебя точный удар. Точный удар – это дар, который нужно беречь! И только благодаря развитому до автоматизма навыку точного удара, с переходом на уровень подсознания, ты будешь видеть сквозь закрытые глаза. На уровне сознания, особенно во время игры, данная программа вряд ли сработает, т.к. сознательный контроль с мыслями «получится, не получится», останавливает механизм внушения. Только измененное состояние сознания человека, с переходом на уровень подсознания, порождает его феноменальные способности, и дает хороший результат.

«Вложи в игру душу». Подлинная эмоциональная искренность поможет больше, чем всевозможные правила. Именно в этом секрет. Однако он кажется неясным и неопределенным. Тебе хочется ясных и понятных

советов, тебе нужно нечто определенное, такое, что ты можешь схватить рукой. Тебе нужны точные правила. Такие правила существуют, но у них есть один маленький недостаток: они не действуют. Они лишают игру всякой естественности, непринужденности, делают ее безжизненной и сухой. Поэтому, нет смысла знать и уметь так много вещей, если они не такие, какими кажутся. Большую часть игровой техники надо применять так же бессознательно, как ты перевариваешь свой обед. Другого способа нет. И это придет к тебе, дорогой ученик, только в результате практики.

Список источников:

1. Родионов А.В. Психология спортивного поединка, 1968г.
2. Алексеев А.В. Оптимальное боевое состояние (ОБС) статья из книги «Себя преодолеть», 1985г.
3. Билл Пуллем Психология чемпиона. Секреты мастерства
4. Д.Матвеев, Н.Сараев. Бильярд – игра, спорт, искусство. М.:- 2003г.
5. В.В..Лазарев. :Бильярд: игра разума и силы воображения. М.:- 2003г.
6. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена, 2005г.
7. Ильин Е.П.: Психология спорта. СПб.: Питер, 2017г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ЧАСА С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА В РАЗВИТИИ ЛИДЕРСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Рабинович Я.В.

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

Современное общество требует от человека наличия таких качеств, как решительность и целеустремленность, которые в совокупности с другими навыками формируют в человеке лидера. Общество требует от своих граждан наличие «активной гражданской позиции», что подразумевает в числе прочих наличие своего мнения и умения отстаивать его; решимость в достижении намеченных целей, стремление вперед. Наличие такой позиции у человека есть проявление лидерских качеств личности.

Секрет воспитания лидерских качеств заключается в успешности учащихся, их ощущения своего роста и движения вперед. Им нравится быть в роли победителя. Но, столкнувшись с трудностями и неудачами, они могут испытывать отрицательные эмоции разочарования и страха. Задача педагогов – показать воспитанникам, что каждый может развивать и совершенствовать заложенный в нем лидерский потенциал.

В юношеском возрасте у человека появляется потребность в сотрудничестве с людьми, в укреплении связей со своей социальной группой, в проявлении чувства единства и сотрудничества.

Развитие лидерских качеств у юношей ярко выражено: уже в школе видно, кто из детей раскрывает свой внутренний потенциал или хотя бы пытается, а кто и вовсе не видит в этом необходимости. Хорошо, если ребенок стремится быть лидером, быть первым в своей компании.

На основном этапе профессиональной подготовки наиболее важно сформировать личностную готовность к самостоятельной деятельности и корректную стратегию самоутверждения. Необходимо поддерживать стремления учащихся к принципиальности в проявлении таких социально значимых качеств, как уверенность в себе, целеустремленность и настойчивость в профессиональном и личностном росте, и в то же время сохранение психологической толерантности, социальной и личной ответственности, нравственности, обеспечивающих позитивную систему отношений и созидательно направленную деятельность.

Указанные личностные характеристики в комплексе отражают степень личностной зрелости студентов, а каждая из них представляет собой уровень личностной компетентности [4].

Решению задачи развития лидерского потенциала специалистов в сфере физической культуры и спорта будут способствовать воспитательные мероприятия, проводимые в профессиональных образовательных учреждениях, в частности воспитательные часы с элементами тренинга. Например, с целью подготовки учащихся к самостоятельной деятельности и самоопределению в современных условиях, расширения кругозора и психологической самостоятельности можно порекомендовать включить в план воспитательных мероприятий учебных групп 1 и 2 курсов (16-18 лет) воспитательный час с элементами тренинга «Развитие лидерских качеств у учащихся».

Данная методическая разработка составлена для воспитания ответственных, инициативных, творческих, целеустремленных лидеров. Мероприятие сможет помочь учащимся более полно и объективно осознавать свой лидерский потенциал и пути его развития в рамках лично – и общественно полезной деятельности.

Задачи мероприятия:

- развитие способности эффективно взаимодействовать с окружающими людьми;
- ознакомление с понятием «лидер», анализ роли лидера;

- рассмотрение компонентов эффективного лидерства.

Ход мероприятия

I. Вступление

Педагог знакомит учащихся с целью мероприятия.

- Упражнение «Внутренний диалог»

Письменно ответить на вопросы:

1. Есть ли у меня лидерские качества?
2. Чего мне не хватает, чтобы быть лидером?

Свои ответы учащиеся оставляют у себя. К этой работе они вернуться в конце мероприятия.

II. Основная часть

- Информационное сообщение

Лидерство – это в первую очередь осознание своей уникальности, а не поиск чудодейственных рецептов, позволяющих возвыситься над остальными. Суть превращения в лидера заключается не в том, чтобы «выучить все секреты», а в том, чтобы стать самим собой и полностью использовать те уникальные качества, которые вам даны: все ваши навыки, таланты, энергию.

Общий психологический тип лидера предусматривает три компонента:

- Эмоциональность. Эмоциональный лидер – сердце группы. Это индивид, к которому каждый член группы может обратиться за сочувствием, «поплакаться в жилетку».

- Деловитость. Деловой лидер – руки группы. Способен организовать дело, наладить необходимые взаимосвязи, обеспечить успех дела.

- Информированность. Информационный лидер – мозг группы. К нему обращаются с вопросами. Он эрудит, все знает, может объяснить и помочь найти нужную информацию [3].

• Диагностика лидерских способностей (Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий) с целью определения уровня склонности к лидерству [2].

- Информационное сообщение

Способность человека быть лидером во многом зависит от развитости организаторских и коммуникативных качеств. Какими характерологическими чертами личности должен обладать настоящий лидер? Такими признаками, как отмечают Е. Жариков и Е. Крушельницкий, могут служить следующие проявления:

- Волевой, способен преодолевать препятствия на пути к цели.
- Настойчив, умеет разумно рисковать.
- Терпелив, готов долго и хорошо выполнять однообразную, неинтересную работу.
- Инициативен и предпочитает работать без мелочной опеки. Независим.
- Психически устойчив и не дает увлечь себя нереальными предложениями.
- Хорошо приспосабливается к новым условиям и требованиям.
- Самокритичен, трезво оценивает не только свои успехи, но и неудачи.
- Требователен к себе и другим, умеет спросить отчет за порученную работу.
- Критичен, способен видеть в заманчивых предложениях слабые стороны.
- Надежен, держит слово, на него можно положиться.
- Вынослив, может работать даже в условиях перегрузок.
- Восприимчив к новому, склонен решать нетрадиционные задачи оригинальными методами.
- Стрессоустойчив, не теряет самообладания и работоспособности в экстремальных ситуациях.
- Оптимистичен, относится к трудностям как к неизбежным и преодолимым помехам.
- Решителен, способен самостоятельно и своевременно принимать решения, в критических ситуациях брать ответственность на себя.
- Способен менять стиль поведения в зависимости от условий, может и потребовать и подбодрить [2].

- Упражнение «Мои успехи»

Учащимся предлагают составить список из трёх вещей, которые им сегодня особо удалось (получили хорошую оценку, помирились с одноклассниками и т.д.).

Если учащийся не может выполнить это задание ведущий предлагает подумать, почему ему трудно определиться в своих поступках.

- Упражнение «Мои преимущества и недостатки»

Учащиеся чертят на листе бумаги таблицу из двух колонок. В первую они записывают свои достоинства, во вторую – недостатки. Количество достоинств и недостатков должно быть одинаковым.

После выполнения задания каждый учащийся откладывает заполненный лист. Берет новый лист. Выполняет то же задание, но теперь записывает преимущества и недостатки своего соседа. Сосед, в свою очередь, выполняет такое же задание. Происходит обмен листочками. Каждый участник кладет перед собой два листа: свой, где он сам описывал свои преимущества, и лист, заполненный соседом. Сравнивает.

- Упражнение «Ответственность лидера»

Участникам предлагается взять ручку и сделать список «Я несу ответственность за...». Необходимо продолжить фразу любыми словами. Список должен содержать не менее 10 подобных утверждений.

- Упражнение «Научись говорить «нет!»»

Учащиеся выполняют упражнение в парах. Первый в паре просит, чтобы ему на несколько дней одолжили планшет. А второй должен отказать, как бы трудно это ни было.

Также можно предложить задание попросить дать списать домашнее задание, вместе сбежать с урока и т.д. Выполнение задания сопровождается комментариями ведущего.

Заключительная часть

- Упражнение «Внутренний диалог»

Ведущий предлагает вернуться к упражнению «Внутренний диалог». Учащиеся анализируют ответы, которые они дали в начале мероприятия.

Обсуждение

- Изменились ли ответы?

- Согласны ли вы теперь с теми ответами, которые дали раньше?

Ведущий предлагает ознакомиться с приемами развития лидерских качеств:

1. Точно сформулируйте и осознайте поставленную перед собой цель.
2. Не ждите мгновенных изменений. Будьте терпеливы.
3. Пытайтесь проявлять себя в новых ситуациях.
4. Проявляйте активность и берите на себя принятие решений.
5. Не бойтесь ситуаций, которые могут быть для вас сложными, неожиданными.
6. Старайтесь общаться с людьми, поддерживающими ваши начинания.
7. Научитесь отвечать за свои поступки и свою жизнь.
8. Совершенствуйтесь. Приобретайте новые умения и навыки [1].

Список источников:

1. Адамс, С. Настольная книга лидерства: веди за собой / С. Адамс. – АСТ, Астрель, 2007.
2. Диагностика лидерских способностей (Е. Жариков, Е. Крушельницкий) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М. 2002. - С.316-320.
3. Лоуб, М. Лидерство для «чайников» / М. Лоуб, С. Киндел. – М.: Диалектика, 2005.
4. Современные образовательные технологии: учебное пособие / коллектив авторов; под ред. Н.В. Бордовской. – М.: КНОРУС, 2013.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

АНАЛИЗ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

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

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

В спорте много проблем и одной из важнейших является профилактика и реабилитация травматизма. Спорт как напряженная, активная деятельность, связанная с рядом экстремальных ситуаций, требует хорошего здоровья. Высоких спортивных результатов может достичь только здоровый спортсмен. Однако занятия спортом не вредят, а содействуют развитию здоровья только тогда, когда они проводятся рационально, с оптимальной нагрузкой, в соответствующей гигиенической обстановке и т.п. [1].

Повреждением, или травмой, называют воздействие на организм человека внешнего фактора (механического, физического, химического, радиоактивного, рентгеновских лучей, электричества и др.), нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов [6].

В зависимости от характера травмируемой ткани различают кожные (ушибы, раны), подкожные (разрывы связок, переломы костей и пр.), полостные (ушибы кровоизлияния, ранения груди, живота, суставов) повреждения.

Несмотря на меры предосторожности, предпринимаемые преподавателями, тренерами и воспитателями на уроках физической культуры, тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях, еще нередки случаи травматизма. В общей структуре детского травматизма этот вид стоит на четвертом месте после бытового, уличного и школьного.

Исходя из актуальности, целью данной статьи явился анализ травматизма на уроках физкультуры.

По частоте случаев среди различных возрастных групп наибольший процент падает на детей 12-14 лет, на втором месте учащиеся младших классов (7-11 лет), на третьем - 15-16-летние подростки. У мальчиков повреждения, полученные на занятиях физической культурой, наблюдаются в два раза чаще, чем у девочек. Эта печальная статистика красноречиво говорит о том, что проведение целенаправленной работы по профилактике спортивного травматизма среди школьников является важнейшей задачей, которую должны решать не только преподаватели физической культуры и тренеры, но и администрация школ, медицинские работники, родители учащихся.

Для того чтобы борьба с травматизмом была успешной, учителя, тренеры, воспитатели должны иметь четкое представление о степени травмоопасности каждого вида, входящего в учебную программу по физической культуре, держать под неусыпным контролем причины, которые могут привести к опасным последствиям [8].

При всем многообразии причин травматизма можно выделить такие, которые чаще всего приводят к травматизму. Это недостаточный врачебный контроль за состоянием здоровья, физической подготовленностью учащихся, нарушение дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований, неудовлетворительное состояние мест занятий, пользование неисправным или не соответствующим антропометрическим данным занимающихся оборудованием, отсутствие строгого контроля за рациональной одеждой и обувью учащихся, неблагоприятные для проведения занятий или соревнований санитарно-гигиенические и метеорологические условия, не соответствующие физической подготовленности детей, нарушение методики проведения занятий, тренировок, соревнований и, наконец, недостаточная квалификация учителя (тренера) [3,5].

Истоки травматизма полиморфны и, как правило, содержат в себе сочетанные причины, поэтому лишь комплексный, квалифицированный разбор каждого случая позволит вскрыть и ликвидировать их источники. 55,1% травм, полученных учащимися, приходится на занятия по спортивной гимнастике, 23% - по легкой атлетике, лыжной подготовке и на коньках, 8,2% - по спортивным играм, на другие виды травматизма падает 13,7% повреждений.

Как следует из приведенных данных, наибольший процент травм среди школьников зафиксирован на занятиях гимнастикой, которая является наиболее травмоопасным видом.

К самым распространенным специфическим причинам детского травматизма при занятиях этим видом относятся неудовлетворительное состояние спортивных снарядов, использование матов плохого качества или с поврежденным покрытием, неправильная их укладка, плохая организация урока (отсутствие учителя или тренера при выполнении учащимися упражнений на снарядах, скопление их у одного из снарядов, отсутствие контроля учителя за выполнением детьми упражнений), неправильная методика проведения занятий (форсированные нагрузки, отсутствие полноценной страховки, плохое владение приемами самостраховки). Очень частая причина травм - азарт и завышенная самооценка учеников, что в большой степени присуще мальчикам 10-14 лет, и потому они требуют особого внимания учителя.

Одной из причин травм может быть недостаточная освещенность гимнастического зала, Естественное и искусственное освещение в зале должно соответствовать нормативным требованиям, изложенным в соот-

ветствующих документах (Новый СанПин 2.4.2.2821-10). Горизонтальная (на уровне пола) освещенность должна быть не менее 30 лк, вертикальная - не менее 100 як. Загрязнение ламп приводит к уменьшению освещенности, поэтому не реже одного раза в месяц следует производить их чистку. Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отключения осветительных установок. В зале необходимо иметь и аварийное освещение, при использовании которого горизонтальная освещенность не должна быть менее 0,5 лк. На всех розетках в зале следует устанавливать предохранительные заглушки.

Окрашенные в светлые и теплые тона стены зала увеличивают световой поток отражения. Определенное значение имеет и окраска спортивных снарядов. Известны примеры, когда учащиеся опасались выполнять упражнения с широкой амплитудой поперек разновысоких брусьев, боясь нарушить их равновесие, хотя брусья стояли на месте устойчиво, и уверенно делали упражнение лишь после того, как станина брусьев была выкрашена в черный цвет. При этом у них исчезало ощущение психологической опасности и создавалась уверенность в незыблемости опоры снаряда. Исходя из этого, на занятиях физической культурой необходимо создавать психологически обоснованную, целесообразную, располагающую к двигательной активности цветовую гамму. (Во время занятий легкой атлетикой, лыжным и конькобежным спортом травмируются в основном нижние конечности, чаще – суставно - связочный аппарат коленного сустава, и в частности мениск. При резких толчках, падениях возможны разрывы отдельных мышечных волокон и всей мышцы, отрыв костной пластинки в месте прикрепления мышцы.

Причинами подобных травм служат, в основном, неудовлетворительное состояние мест проведения занятий, отсутствие специальных ограждений, установка финиша возле каких-либо препятствий (стен, дверей, дерева, забора и т. д.). К травмам приводят и занятия в зале со скользким полом, а также при неблагоприятных метеорологических условиях на плохо убранной площадке. Понятно, что не каждой школе доступны беговые дорожки со специальными покрытиями, однако необходимо проявлять постоянную заботу о местах проведения занятий.

Одним из условий предотвращения травматизма при прохождении раздела «Лыжная подготовка» также является качественная подготовка мест занятий. На учебной площадке (хорошо, если она прямоугольной формы) прокладываются две лыжни: внутренняя предназначается для начинающих лыжников, наружная - для подготовленных.

Участок для площадки готовится заблаговременно; еще осенью его очищают от посторонних предметов (больших камней, пней, коряг и т. п.), более или менее значительные неровности почвы заравнивают, промеряют дистанцию. С особым тщанием следует подойти к подготовке участков, где школьники будут обучаться спускам и подъемам: пологие склоны (их крутизна должна быть не более 15-20°) освобождают от деревьев и кустарников. В конце склона делают ровный выкат. Нельзя использовать участки с выкатом на проезжую часть дороги, водоем, болото. Если местность ровная, учебные трассы возле школы надо подготовить искусственным способом; в этом случае неровности местности имитируют с помощью сборных деревянных конструкций. При этом необходимо следить, чтобы на деревянных щитах не было выступающих гвоздей, петель проволоки и т. п.

Если занятия проводятся в парке (лесу), перед каждым уроком учитель должен тщательно осмотреть всю трассу, подготовить лыжню и места для упора палок (если снег рыхлый). Трасса не должна пересекать шоссе и грунтовых дорог, плохо замерзших водоемов и других препятствий, создающих опасность для лыжников. На трассе, проходящей среди деревьев, убирают свисающие ветки, через канавки, ручейки прокладывают мостки и насыпают на них снег. Ширина трассы на спусках должна быть не менее 5 м. На поворотах по ходу трассы устанавливаются отметки.

При занятиях конькобежным спортом особое внимание должно быть уделено подготовке катка. Для качественной его заливки необходимо иметь специальное оборудование: шланг, лопаты (деревянные и железные), скребки, лейки. Площадку для будущего катка готовят с осени. По периметру участка насыпают земляной валик 15X15 см, чтобы не стекала вода. Заливку начинают после того, как грунт промерзнет не менее чем на 5 см: тогда не будут образовываться выбоины, на которых легко получить травму. Предварительно уплотненный снег заливают с помощью распылителя до получения ледяной корки не менее 6 см толщиной. Ежедневно с поверхности катка убирают наледь; большие трещины заделывают снегом и с помощью распылителя заливают водой.

Во избежание столкновений и падений, которые могут закончиться травмой, нельзя одновременно выпустить на ледяную площадку хорошо катающихся на коньках детей и тех, кто только начинает овладевать этим навыком, нельзя разрешать детям кататься на беговых коньках. Если школьный каток используется в вечернее время для неорганизованных занятий, необходимо установить на нем освещение и организовать дежурство.

Наиболее распространенными травмами на занятиях игровыми видами спорта являются повреждения верхних и особенно нижних конечностей. Необходимо иметь в виду, что переломы конечности могут возникнуть как при прямой травме, так и при падении на подвернутую руку или нижнюю конечность. При прямом ударе мяча нередки вывихи и переломы в области мелких суставов кисти. Главная причина их возникновения - плохой пол, скользкая обувь [2].

Типичными травмами для таких видов спорта, как борьба, являются вывихи костей предплечья, ушибы шейного и грудного отдела позвоночника, переломы хирургической шейки плеча. Частой причиной такого рода повреждений является несоответствие весовых категорий на тренировках [7].

В связи с повышением требований к профилактической работе по борьбе с травматизмом в школах необходимо обратить внимание учителей, тренеров на анализ и своевременное устранение причин, ведущих к возникновению травмоопасных ситуаций. Одной из форм профилактической работы являются систематические беседы со школьниками и юными спортсменами по предупреждению несчастных случаев. Нельзя допускать к занятиям, тренировкам, соревнованиям детей, перенесших травму и не прошедших врачебный контроль после соответствующего лечения [3].

Чрезвычайно важным звеном работы по профилактике травматизма является обучение детей приемам самостраховки при падении, так как большинство спортивных, да и бытовых травм, - результат падений.

Навыки безопасного падения, развитые в детстве, сохраняются на всю жизнь. Наблюдения показывают, что дети, не прошедшие предварительного обучения элементам самостраховки, падают, как правило, опасно. Зато даже после кратковременного обучения у них вырабатывается устойчивый навык. Обучение школьников самостраховке при падениях целесообразно начинать после предварительной общефизической подготовки. При имитации падения с высоты роста используют вначале мягкую поверхность - маты. Технику выполнения всех приемов следует доводить до полного автоматизма. Детям первых классов элементы безопасного падения желательно преподнести в игровой форме.

Каждая школа, ДЮСШ должны вести систематический учет и анализ всех случаев травм по установленной форме, результаты которых необходимо обсуждать на педагогических советах[4].

Первичная регистрация травмы осуществляется медицинским работником в специальном журнале, который должен быть в каждой школе. В журнал заносятся следующие сведения: фамилия, имя и отчество пострадавшего, его пол, возраст, класс, время получения травмы, дата (день и час), характер травмы, место, где произошел несчастный случай, фамилия! преподавателя, проводившего занятия, сведения о знакомстве пострадавшего с правилами техники безопасности, подробное описание обстоятельств, при которых произошел несчастный случай, причины его возникновения, перечень мероприятий по устранению причин несчастного случая с указанием сроков исполнения, фамилии исполнителей, отметка о выполнении, время составления записи (час, число, месяц, год).

В заключение следует отметить, что четкая организация труда учителя, тренера, соблюдение установленных правил и норм позволяет полностью исключить возможность возникновения несчастных случаев на уроках физкультуры и занятиях спортивных секций. Сознательное отношение к четкой организации труда, усвоение безопасных методов и приемов работы - залог полноценной профилактики детского травматизма.

Список источников:

1. Агранович В.О. Актуальные вопросы врачебно-физкультурного обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом/ В.О. Агранович // Пути совершенствования восстановительного лечения распространенной патологии у работников железнодорожного транспорта: материалы научно-практической конференции.- Ставрополь-Минеральные Воды. Изд.: СтГМУ, 2014. С. 40-45.
2. Батянин, Г.Е. Проблема травматизма опорно-двигательного аппарата у спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой / Г.Е. Батянин //Наука, физическая культура и спорт: сборник материалов II Открытой заочной Всероссийской научно-практической конференции среди студентов и преподавателей училищ олимпийского резерва (г. Самара, 10 ноября 2017 года) / под ред. Г.З. Карнаухова, М.В. Кулешовой. – Самара, 2017. – 228с.
3. Боген М.М. Тактическая подготовка - основа многолетнего спортивного совершенствования / М.М. Боген - М.: Физическая культура, 2011 – 180с.
4. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: ФиС, 2003. – 376 с.
5. Кузнецов, В.С. Физкультурно - оздоровительная работа в школе / В.С. Кузнецов. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2013. – 211 с.
6. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник./ Г.А. Макарова - М: советский спорт, 2003 .-с480
7. Нестеровский, Д.И. Теория и методика баскетбола: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Д.И. Нестеровский. – 6-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 352 с.
8. О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы; Постановление Правительства Российской Федерации №30 от 21.01.2015 г.

ВЛИЯНИЕ ЙОДОДЕФИЦИТА НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНА

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

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

В настоящее время йододефицитные заболевания являются распространенными неинфекционными заболеваниями человека. По данным ВОЗ, около 85% населения России проживают в районах с дефицитом йода. По химическому составу почва большинства территорий России бедна йодом. Кроме того, большую роль в

развитии йододефицита за последние годы сыграли значительные изменения в характере питания россиян. Снизилось потребление морской рыбы и морепродуктов, богатых йодом, а также мяса и молочных продуктов, содержание йода в которых относительно высоко [2].

Кроме того, большую роль в увеличении уровня заболеваемости играет неосведомленность населения о простейших способах профилактики заболеваний щитовидной железы. Так, согласно результатам проведенного в девяти регионах России широкомасштабного исследования общественного мнения по проблеме заболеваний от йододефицита, оказалось, что самая большая проблема - слабая информированность населения. Респонденты плохо представляют, какую угрозу для здоровья несет недостаток йода в питании. Две трети опрошенных понятия не имеют, как защитить себя и близких от йодной недостаточности. А между тем йод является важнейшим элементом. От него зависят процессы роста, развития и общего тонуса; полноценное развитие половых желез, формирование различных мозговых функций, отвечающих за интеллект, и многие другие функции нашего организма [3].

К сожалению, йод относится к микроэлементам, которые организм не способен вырабатывать самостоятельно. Он находится в почве и морской воде в виде йодида. Его содержание в почве, как правило, невелико. В результате все растения имеют недостаточное содержание йода. Это обуславливает тяжелую йодную недостаточность у значительной части населения мира, живущей натуральным хозяйством. Это относится и ко многим регионам России. По данным ВОЗ общее число лиц, проживающих в дефицитных по йоду районах, составляет более одного миллиарда человек [4]. В России, по мнению большинства исследователей, практически нет регионов, свободных от йодной эндемии.

Таким образом, с пищей мы получаем йод в минимальном количестве, а в питьевой воде его еще меньше. Если йода в организм поступает мало, начинают страдать все клетки, ткани и органы, сильнее всего - щитовидная железа. Когда в ней мало йода, железа не может вырабатывать нужное количество гормонов и начинает усиленно расти - так появляется зоб. Сам по себе он может быть не виден на первых порах и определяется при врачебном осмотре. Если зоб будет бесконтрольно расти, это может привести к появлению ощущения "тесноты в горле" и затруднению дыхания.

По данным экспертов ВОЗ, хроническая недостаточность йода является самой распространенной причиной умственной отсталости. Необратимым нарушениям подвергается, прежде всего, мозг ребенка. Страдают также слух, речь, зрительная память. Даже частичный йододефицит в организме ухудшает интеллект [7]. Кроме этого, недостаток йода может сказаться на работе жизненно важных органов и привести к задержке физического развития.

Часто йододефицит протекает в скрытой форме. В этом случае он может проявляться вялостью, слабостью, утомляемостью, плохим настроением, сниженным аппетитом, повышенной восприимчивостью к инфекционным заболеваниям, заставляя людей до бесконечности ходить на консультации к различным специалистам. Но самыми непоправимыми последствиями йододефицита может обернуться для определенных категорий населения.

Увеличение щитовидной железы, эндемический зоб в последние годы особенно часто наблюдаются у подростков. По статистике, дефицит йода в организме испытывает больше трети жителей России. И большинство из нас даже не подозревает о своей проблеме, так как йододефицит не имеет явных признаков. А между тем он приводит к недостаточности функции щитовидной железы, что проявляется в постоянной усталости, вялости, повышенной утомляемости и забывчивости. Человек страдает приступами депрессии, у него ухудшается память, внимание, снижается интеллект. Его организм перестает нормально усваивать пищу, не справляется с нагрузками и не может эффективно бороться с вирусами и микробами. Мы виним во всем жесткий ритм жизни, недосыпания и загруженный график работы, а на самом деле всему виной недостаток в нашем организме одного маленького элемента - йода.

Йододефицит чаще всего протекает в так называемой субклинической, то есть, скрытой форме. Человек не сразу обращает внимание на такие симптомы как повышенная утомляемость, умственная заторможенность, рассеянность и недостаточная концентрация внимания, ухудшение памяти, раздраженность, сонливость, повышенная тревожность. Все эти признаки, как правило, списываются на загруженность на работе, в школе, училище, институте [5].

Современному спорту присущи интенсивные физические нагрузки во время тренировок и соревнований, высокое нервно-эмоциональное напряжение борьбы, нацеленность на рекордные спортивные результаты. Спортивный результат зависит от того, насколько эффективно организм спортсмена сможет мобилизовать и использовать энергетические субстраты и насколько совершенно будет сформирована система регуляции этих процессов [1]. В приспособлении спортсменов к физическим нагрузкам, в том числе субмаксимальной мощности, ведущее место отводится гормональной системе, и в первую очередь это касается щитовидной железы, исключительно важная роль которой в регуляции энергетического обмена в организме не вызывает сомнений. При этом обязательным условием нормального функционирования щитовидной железы является адекватная обеспеченность организма йодом, дефицит которого является одним из наиболее распространенных в мире [5]. Физическая нагрузка в неблагоприятных условиях, вызванных недостаточной обеспеченностью организма йодом, а также недостаточностью полноценного белка, сопровождается патологическим состоянием щитовидной железы, а следовательно, и всего организма [6].

Наиболее существенные отклонения от физиологических норм в питании обследованных спортсменов проявляются в недостаточном потреблении йода и нутриентов, повышающих его биодоступность, таких как селен, витамины А, Е и С [7].

Недостаточная обеспеченность организма спортсменов йодом в условиях физической работы в зоне суб-максимальной мощности снижает уровень физической подготовленности спортсменов и выступает фактором, лимитирующим физическую работоспособность. Кроме этого, доказано, что употребление энергетических и тонизирующих напитков на фоне физических нагрузок уменьшает количество йода в организме, нарушая тем самым естественные механизмы регуляции энергетического обмена [8]. Данные об увеличении потери организмом йода под влиянием тонизирующих и энергетических напитков могут выступить дополнительным аргументом для медиков и педагогов в дискуссии об отрицательном влиянии такого рода напитков на организм, особенно в условиях интенсивных физических нагрузок.

При проведении анкетирования студентов училища олимпийского резерва выяснилось, что 45% опрошенных совершенно не знают о полезных свойствах йода, а большая часть респондентов (55 %) знают, что такой микроэлемент, как йод полезен, но не знают чем. Изучив ответы на вопрос о возникновении возможных состояний при недостатке йода, «нет» ответили 75% испытуемых и соответственно «да» пришлось на 25%. При вопросе о суточной потребности йода большая часть испытуемых не имеют таких знаний. Однако опрошенные информированы о продуктах содержащих йод, и некоторые даже используют их в качестве профилактики йоддефицитной недостаточности, как правило, это такие продукты, как морская рыба, креветки, морская капуста, хурма. В очень редких случаях люди используют широко распространенную у нас йодированную соль, которая зачастую является основным способом профилактики йоддефицитных заболеваний. При опросе испытуемых, лишь меньшая часть информирована о наличии у них заболеваний щитовидной железы.

В итоге, мы можем сказать, что информированность взрослого населения медицинскими работниками по данной проблеме недостаточна, хотя обратное могло бы снизить риск заболеваемости йоддефицитной недостаточностью.

Йодная недостаточность эффективно поддается коррекции «йодсберегающим» рационом, целесообразность использования которого определяется возможностью оптимизации тиреоидного статуса, повышения эффективности энергетического обмена, ускорения процессов восстановления после физических нагрузок [2].

Таким образом, недостаточная обеспеченность организма йодом выступает фактором, лимитирующим физическую работоспособность спортсмена, способствует снижению показателей физической подготовленности, адаптационного потенциала, экономичности физической деятельности по результатам показателей соматического здоровья [3].

«Йодсберегающий» рацион, благодаря специально подобранной линейке натуральных пищевых продуктов, богатых йодом и нутриентами: селен, β-каротин, ретинол, токоферол, аскорбиновая кислота, повышающими биодоступность йода, позволяет оптимизировать тиреоидный статус спортсменов, повысить эффективность энергообмена и физическую работоспособность спортсменов, а пропаганда медицинских и гигиенических знаний среди населения будет способствовать снижению заболеваемости и поможет воспитать здоровое, физически крепкое поколение. Гигиеническое обучение будет способствовать повышению медико-гигиенических знаний у студентов, профилактике инфекционной заболеваемости, формированию понимания у них необходимости позитивных изменений в образе жизни, поддержания их стремления к таким изменениям, созданию соответствующих мотиваций в отношении к своему здоровью, выработке умений и навыков здорового образа жизни.

Список источников:

1. Аганянц, Е. К. Очерки по физиологии спорта : Учеб. пособие для вузов физ. культуры / Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, А.Б. Трембач; Под ред. Е.К. Аганянц. - Краснодар : Экоинвест, 2011. - 203 с. : ил., табл.; 20 см.; ISBN 5-94215-006-0
2. Артемьева, Н.К. Некоторые аспекты повышения энергетических потенциалов организма спортсменов / Н.К. Артемьева // Теория и практика физ. культуры. - 2000. № 3. - С. 21-25.
3. Биохимия физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / составители Г.Е. Медведева, Т.В. Соломина/— Челябинск, 2006. - С. 46-79.
4. Волков, Н.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов / Волков Н.И., Олейников В.И. -М.: Спортакадемпресс, 2016.- 80с.
5. Герасимов, Г.А. Йоддефицитные заболевания (ЙДЗ) в Российской Федерации: политика в области профилактики и тенденции, в эпидемиологической ситуации (1950-2012) / Г. А. Герасимов -М.: 2013.- С 5.
6. Йодпрофилактика - забота о будущем [Электронный ресурс] Официальный сайт Администрации Талицкого городского округа: [сайт].-2013. - режим доступа: <http://text.ru/rd/aHR0cDovL2F0YWxpY2EucnUvbWVzdG5he>
7. Цикуниб, А.Д. Профилактика йоддефицитных состояний в современных условиях: методическое пособие / А.Д. Цикуниб Майкоп, 2017г.- 20с.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ - БОРЦОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА РАЗНЫХ ЭТНИЧЕСКИХ ГРУПП В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Юрьева А.А., Артемьева А.В., Гутник И.Н.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Иркутский государственный университет», г. Иркутск*

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

Целенаправленные занятия спортом неизбежно приводят к морфофункциональным изменениям, развитию адаптационных процессов в организме. Результативность спортивной деятельности определяется целым рядом факторов, одними из которых являются состояние здоровья и компоненты природной среды. Исследования, проводимые по эколого-физиологическим проблемам адаптации и медико-демографическим характеристикам населения, свидетельствуют о весьма значительных региональных различиях, которые необходимо учитывать для достижения высоких результатов в спортивной деятельности.

Этнические особенности спортсменов нуждаются в тщательном изучении, что может поспособствовать рациональному планированию системы спортивной подготовки и, как следствие, повышению результативности в спорте.

Разработка данного вопроса показывает некоторые различия в структуре заболеваемости, на уровне адаптивных реакций прослеживаются существенные биохимические, функциональные и морфологические различия организма русских и бурят к условиям региона и немногочисленные работы, в основном зарубежных авторов, учитывающих этнические особенности в построении эффективного тренировочного процесса в годичном цикле [1, 3, 4, 5].

Среди представителей русского и бурятского этносов региона Восточной Сибири широко распространено увлечение занятием вольной борьбой. Вольная борьба-олимпийский вид спорта, характеризующийся проведением приёмов в стойке и на партере с действием ногами и захватами ниже пояса.

Годичный цикл спортивной подготовки по вольной борьбе подразделяется на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность каждого периода зависит от календаря соревнований и может составлять от одного до нескольких месяцев. Каждому из периодов соответствуют определенные задачи подготовки спортсменов. В частности, в переходном периоде годичного цикла снижается интенсивность тренировочных нагрузок, большое внимание уделяется восстановительным мероприятиям, закреплению показателей, наработанных в течение подготовительного и соревновательного периодов [2].

Было проведено исследование на группе квалифицированных борцов вольного стиля, разных этносов, студентов училища (колледжа) олимпийского резерва г. Иркутска. Юноши 18-22 лет, имеющие спортивную квалификацию кандидат в мастера спорта или мастер спорта, регулярно занимающиеся вольной борьбой, находящиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства или высшего спортивного мастерства (регулярные занятия на протяжении не менее 8 лет), не имеющие перерывов в спортивной подготовке по причине травм более чем на 3 месяца, имеющие принадлежность к русскому или бурятскому этносу. Этническую принадлежность каждого юноши определяли методом анкетирования с учетом указаний на национальную принадлежность предков до третьего поколения. В работе с обследуемыми соблюдались этические принципы, предъявляемые Хельсинской Декларацией Всемирной медицинской ассоциации (World Medical Association Declaration of Helsinki (последний пересмотр Форталеза, Бразилия, октябрь 2013).

В рамках учебного плана тренировочные занятия по вольной борьбе представлены в рамках недельного микроцикла и включают в себя по 2 тренировки в течении 2 академических часов в течение 5 учебных дней (понедельник-пятница), суббота- баня и массаж, воскресенье – активный отдых.

Материалом исследования служили антропометрические и функциональные показатели. Полученные данные представлены в таблице №1.

Таблица 1. Результаты исследования антропометрических и функциональных показателей квалифицированных борцов вольного стиля разных этнических групп в переходном периоде годичного цикла

Показатель	Русские	Буряты
1. Рост (см)	171,625 ±7,36	173±5,95
2. Вес (кг)	64,25±10,19	70,625±13,25
3. Жел (л)	5,28±0,74	5,04±1,08
4. Проба Штанге (с)	43,44±23,74	39,35±19,49
5. Проба Генчи (с)	21,23±15,01	21,69±10,2
6. Проба Ромберга (с)	15,19±20,96	10,3±6,23
7. Жировая масса (%)	7,39±2,29	8,49±2,43
8. Мышечная масса (%)	40,28±6,94	41,14±9,12

Как видно из таблицы 1 средний показатель роста борцов русского этноса составил 171,65 см., бурят 173 см. Средние значения веса русских спортсменов составило 64,25 кг., бурят 70,625 кг., вольная борьба – вид

спорта, где идет разделение на весовые категории, поэтому данный показатель критерием для дифференциации. Среднее значение ЖЕЛ русских спортсменов составило 5,28 л., бурят 5,04 л. Интенсивные занятия спортом привели к увеличению показателя жизненной емкости легких, повышению резерва мобилизации дыхательной системы. Среднее значение пробы Штанге для русских спортсменов составило 43,44 с., бурят 39,35 с. Проба Штанге выполняется с максимальной задержкой дыхания на вдохе и отражает физическую подготовленность в результате адаптации к двигательной гипоксии. Следовательно, увеличение этого показателя при повторном обследовании расценивается (с учетом других показателей) как улучшение подготовленности (тренированности) спортсмена. Среднее значение пробы Генчи для русских спортсменов составило 21,23 с., бурят 21,69 с. После неглубокого вдоха выполняется выдох и задерживается дыхание. У здоровых людей время задержки дыхания составляет 25-30 с. При хроническом утомлении время задержки дыхания резко уменьшается. Среднее значение пробы Ромберга для русских спортсменов составило 15,19 с., бурят 10,3 с. Данная проба используется для оценки статической координации и выявления нарушения равновесия. Для борцов показатели равновесия играют важную роль в успешной реализации двигательных действий. Среднее значение жировой массы для русских спортсменов составило 7,39 %, бурят - 8,49 %. Среднее значение мышечной массы для русских спортсменов составило 40,28 %. Бурят - 41,14 %. Результаты антропометрических данных показывают некоторые различия по таким данным как рост; вес; Жел; Проба Штанге; Проба Генчи; Проба Ромберга; жировая масса; мышечная масса. Дальнейшие планы исследования нацелены на более детальную проработку данного вопроса, выявление взаимозависимости морфо-функциональных показателей и составление практических рекомендаций, которые бы учитывали выявленные различия для более эффективного планирования тренировочных и восстановительных мероприятий для квалифицированных борцов вольного стиля – студентов Государственного училища (колледжа) олимпийского резерва г. Иркутска с учетом этнической составляющей.

Список источников:

1. Батоцыренова, Т.Е. Сравнительные особенности адаптации русского и бурятского этноса к условиям Восточного Забайкалья / Т.Е. Батоцыренова [и др.] // Вестник Оренбургского гос.ун-та: приложение. - 2005. - №11. - С. 153 – 159.
2. Гулгенов, Ц.Б. Тренировка борцов вольного стиля (узловые вопросы подготовки спортсменов различной квалификации) / Ц.Б. Гулгенов, А.С. Сагалеев, К.В. Балдаев. - Улан-Удэ: Издательство Бурятский государственный университет, 2001. - 144с.
3. Курашова, Н.А. Процессы перекисного окисления липидов и антиоксидантной защиты у практически здоровых мужчин различных этнических групп / Н.А. Курашова, М.И. Долгих, Б.Г. Дашиев // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. – 2016. - том 1 №3 (109), часть 2. С. 37-40.
4. Adaptive reactions of lipid metabolism in indigenous and non-indigenous female individuals of Tofalarian population living under extreme environmental conditions / L.I. Kolesnikova, M.A. Darenskaya, L.A. Grebenkina et al. // J Evol Biochem Physiol. - 2014. - 50(5). - P. 392-398. DOI: 10.1134/S0022093014050032
5. Ethnic peculiarities of the lipid profile in adolescent representatives of some indigenous ethnic groups of Siberia / Kolesnikova L.I., Darenskaya M.A., Rychkova L.V. et al. // Journal of Evolutionary Biochemistry and Physiology. - 2018. - Т. 54. - № 5. - P. 356-362.

Училище олимпийского резерва г. Иркутска осуществляет дополнительное профессиональное образование посредством реализации программ повышения квалификации (от 16 ч.) с выдачей Удостоверения установленного образца и программ профессиональной переподготовки (от 250 ч) с выдачей Диплома о профессиональной переподготовке с правом работы в сфере физическая культура и спорт для различной категории слушателей: инструкторы по физическому воспитанию, учителя физической культуры, тренеры-преподаватели, педагоги дополнительного образования и лиц, имеющих среднее профессиональное и (или) высшее образование; лиц, получающих среднее профессиональное и (или) высшее образование.



Перечень программ профессиональной переподготовки

Профессиональная переподготовка				
Заочная форма обучения				
1.	Современные теоретико-методические подходы к организации тренировочного процесса	Специалисты, имеющие высшее или среднее профессиональное образование и (или) получающие среднее (высшее) образование	750 ч.	В течение года (по мере комплектования групп от 10 человек)
2.	Технология организации физкультурно-спортивной деятельности с различными возрастными группами населения		750 ч.	В течение года (по мере комплектования групп от 10 человек)
3.	Технология организации спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами занимающихся		750 ч.	В течение года (по мере комплектования групп от 10 человек)
Электронное или заочное обучение, обучение в форме стажировки				
1.	Менеджмент физкультурно-спортивных организаций в современных экономических условиях	Специалисты, имеющие высшее или среднее профессиональное образование и (или) получающие среднее (высшее) образование	250 ч.	В течение года
2.	Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности		250 ч.	В течение года
3.	Организация тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки		250 ч.	В течение года
4.	Методика преподавания по дополнительным общеобразовательным программам детей и взрослых		250 ч.	В течение года
Повышение квалификации				
7.	Повышение квалификации, в том числе в форме стажировки по различным программам (инф. см. на сайте irktkf.ru)	Специалисты, имеющие высшее или среднее профессиональное образование и (или) получающие среднее (высшее) образование	от 16 ч	В течение года (по заявкам)

Стоимость обучения

- Стоимость обучения зависит от численности группы, квалификации педагогического персонала, ведущих специалистов, участвующих в образовательном процессе.

Повышение квалификации группа	Количество человек (с человека)	Количество часов			
		16 часов	36 часов	72 часа	144 часа
Повышение квалификации группа	1 человек	5000	7000	10000	20000
	5 человек	2850	3300	5650	9850
Повышение квалификации в форме стажировки ¹	1 человек	2500	3500	5000	10000
Электронное обучение с использованием дистанционных технологий	1 человек	1250	1750	2500	5000
Профессиональная переподготовка		750 часов		360 часов	250 часов
	1 человек	-	-	-	42550
	10 человек	25000	11700	8500	
Электронное обучение с использованием дистанционных технологий	1 человек	-	-	-	10000
В форме стажировки	1 человек	-	-	-	22000

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска» Адрес: 664050, г. Иркутск, ул. Байкальская, д. 267, тел.: (3952) 35-38-66 Факс: (3952) 35-65-92 Адрес эл почты: itfk@bk.ru, dulovaoh@mail.ru Сайт: www.irktfk.ru Для записи и подробной информации обращаться по тел. (3952) 353866, Дулова Оксана Викторовна E-mail: dulovaoh@mail.ru, список реализуемых программ дополнительного профессионального образования на сайте ГУОР itfk@bk.ru

(Footnotes)

1. Здесь и далее стоимость стажировки группы рассчитывается по количеству человек и по договоренности с организацией.

Физкультурное образование и спорт в Восточной Сибири

Бюллетень № 17

Сдано в набор 14.04.2020 г.

Подписано в печать

Формат 60x90/8

Бумага офсетная. Печать трафаретная.

Усл.-печ. л.

Заказ №

Тираж 100 экз

Отпечатано:

ООО «Мегапринт»

664025, Иркутская область, г. Иркутск,

ул. Ст. Разина, 42, оф. 3

Тел.: 8(3952) 20-20-59

