



Министерство спорта РФ  
ФГБУ ПОО ГУОР Г. ИРКУТСКА



# ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И СПОРТ В ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ

## Бюллетень № 18



Министерство спорта Российской Федерации

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

**Бюллетень № 18**  
**Физкультурное образование и спорт**  
**в Восточной Сибири**

г. Иркутск 2021

УДК 976.0  
ББК Ф506

**Редактор**

- И.Ю. Резник директор ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска

**Редакционная коллегия:**

- Н. П. Лин-бей-юан к.п.н., доцент, замдиректора по УВП ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска
- О. В. Дулова к.п.н., начальник отдела методического обеспечения 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](http://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.

©ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

### Раздел I. История, организация, проблемы развития и воспитания в сфере физической культуры и спорта

<i>Абсандульева С. А.</i> ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ НА ПРИМЕРЕ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ.....	7
<i>Антосик И.В., Васильчук Д.В.</i> УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ НЕТРАДИЦИОННОГО ОБОРУДОВАНИЯ.....	12
<i>Балдухаева И.И.</i> К ВОПРОСУ ОБ ИСТОРИИ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ И ПОСОБИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В РОССИИ В НАЧАЛЕ XX ВЕКА.....	15
<i>Богомолова С.А.</i> АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	18
<i>Борзенко О.В., Апейкина Л.О.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОГО ПРОСТРАНСТВА.....	20
<i>Елисеева Т.А.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	25
<i>Журавлева Е.Н.</i> КОМПЛЕКСНЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ РАЗНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	28
<i>Кекух Н.А., Шаманова Ж.В., Козлова Д.В.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	30
<i>Кешиктина Е.И.</i> ВОСПИТАНИЕ С ВИДОМ НА БУДУЩЕЕ.....	34
<i>Комарова У.Н.</i> ОТ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА – К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....	37
<i>Кузякина В.П., Гячас Т.М.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ.....	41
<i>Моногарова О.С.</i> ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	43
<i>Наумова А.С.</i> РАЗВИТИЕ СИЛЫ У ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	45
<i>Паламарчук А.В.</i> ЧЕЛОВЕК В СПОРТЕ. СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЙ АСПЕКТ.....	48
<i>Пенанян О.О.</i> ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	51

<i>Петухов Н.Н.</i> ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ.....	54
<i>Разуваева О.А., Махляр О.П.</i> ПОЛИФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ И ТРАНСФОРМАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ - ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ДОУ.....	57
<i>Семенова Е.С.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЕГО ПРОБЛЕМЫ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	60
<i>Скородумова О. Г, Шкрадова Л. А.</i> ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	63
<i>Цыренова А.Ю., Каплина Ю.С.</i> ДЕТСКИЙ САД - ТЕРРИТОРИЯ ДВИЖЕНИЙ .....	65
<i>Шувалова И.И.</i> ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ КИНЕЗИОЛОГИИ.....	67

**Раздел II. Сущность, функции и основные направления современного образования по подготовке кадров в сфере физической культуры и спорта**

<i>Абуздина А.А.</i> ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ГУОР ГОРОДА ИРКУТСКА К ДИСТАНЦИОННОМУ ОБУЧЕНИЮ .....	71
<i>Антонова Д.Ю.</i> ЛЕКСИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ В СПОРТИВНЫХ СМИ.....	73
<i>Барейша О.А.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ФБГУ ПОО ГУОР Г. ИРКУТСКА.....	77
<i>Берсенева О.А.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ГУОР г. ИРКУТСКА).....	80
<i>Боярунец А.Б.</i> ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПЕРЕВОДЧЕСКИХ ОШИБОК КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ РУССКО-АНГЛИЙСКОМУ ПЕРЕВОДУ.....	85
<i>Гаевская С.Ю.</i> АКТИВИЗАЦИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ГУОР СРЕДСТВАМИ ПРЕДМЕТОВ «ФИЗИКА» И «АСТРОНОМИЯ».....	88
<i>Грекова Ю.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОСОЗНАНИЯ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СРЕДСТВАМИ СПЕЦКУРСА.....	90

<i>Дулова О.В.</i> К ВОПРОСУ О ПРОВЕДЕНИИ ДЕМОНСТРАЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА В РАМКАХ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	94
<i>Елизарова С.Г.</i> ПРАКТИКООРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗАДАЧИ НА ЗАНЯТИЯХ МАТЕМАТИКИ.....	98
<i>Косова Е.В.</i> ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ЦЕННОСТЬ НАРОДНОЙ ПЕДАГОГИКИ (НА МАТЕРИАЛЕ РУССКИХ ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРК).....	101
<i>Литвинцева И.Г.</i> МЕЖПРЕДМЕТНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ КАК УСЛОВИЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ЧЕМПИОНАТА WS RUSSIA И УЧАСТИЮ В ДЕМОНСТРАЦИОННОМ ЭКЗАМЕНЕ.....	106
<i>Набиева Е.В.</i> ПРАКТИКА КАК УСЛОВИЕ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	111
<i>Писаренко С.Н.</i> КОНСЕРВАЦИЯ ЛЫЖ, ПОДГОТОВКА ЛЫЖНОГО ИНВЕНТАРЯ К ДЛИТЕЛЬНОМУ ХРАНЕНИЮ .....	116
<i>Рабинович Я.В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ МОДУЛЯМ.....	123
<i>Разводовский А.П., Бережнова Ю.В.</i> СОВРЕМЕННАЯ ДИСЦИПЛИНА КРОССФИТ, ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	128
<i>Чернтаева Я.А.</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ.....	133
<i>Черняева С.В.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОМ ОБУЧЕНИИ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ ГУОР г. ИРКУТСКА.....	135
<i>Шульга А.В.</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ КАК УРОВЕНЬ ИЗМЕРЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) ПО МДК 01.01 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.....	138

### **Раздел III. Теоретико-методические подходы к организации тренировочного процесса**

<i>Антипина Е.Ю.</i> ЗНАЧИМОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ПОДАЧ В ТАКТИКЕ СОВРЕМЕННОГО ВОЛЕЙБОЛА.....	143
---	-----

<i>Вахрушкин В.Б.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФУТБОЛУ С ДЕТЬМИ 10-11 ЛЕТ В БОХАНСКОЙ ДЮСШ.....	145
<i>Давыдов В.В., Молчанова А.В.</i> ВЛИЯНИЕ ПЕРЕХОДА К ДИСТАНЦИОННОМУ РЕЖИМУ ОБУЧЕНИЯ НА ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ ТРЕНИРОВОК БОКСЁРОВ.....	148
<i>Литвинцев Д.В.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ «КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ» .....	151
<i>Попова С.А.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СЛОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ....	156
<i>Смольницкая Н.С.</i> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ.....	159

#### **Раздел IV. Медико-биологические и психологические аспекты физической культуры и спорта**

<i>Астахова М.С.</i> ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ И АЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА.....	162
<i>Макарова О.Г.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ТРАВМАХ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМИ ПРЫЖКАМИ....	165
<i>Мошкова Н.А., Орлова С.В., Яковенко В.М.</i> ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СПЕЦИФИЧНОСТИ ЗАЯИЙ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ И СОЗДАНИЕ ВОЗРАСТНОГО, ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОРТРЕТА ТАНЦОРОВ.....	168
<i>Ржанов А.А.</i> ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ, КАК СПОСОБ ОЦЕНКИ ПРИГОДНОСТИ.....	171
<i>Смолянинов В.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ.....	174
<i>Чатуев Л.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ БОРЦОВ .....	178
<i>Черкашина А. Г., Инютин М.С.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ГУОР, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ, НА ОСНОВЕ САМОДИАГНОСТИКИ.....	182
<i>Юрьева А.А.</i> ПАРАМЕТРЫ ЛИПИДНОГО ПРОФИЛЯ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ РУССКОГО И БУРЯТСКОГО ЭТНОСОВ.....	185

# **Раздел I. История, организация, проблемы развития и воспитания в сфере физической культуры и спорта**

## **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ НА ПРИМЕРЕ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ**

*Абсандульева С. А.  
МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ №5  
Инструктор – методист*

Методическая деятельность, как система мер основана на достижениях науки и практики, направлена на развитие творческого потенциала педагогов, и, как следствие, на рост уровня образованности, воспитанности и развитости обучающихся. В новых условиях функционирования образовательной системы актуализируется потребность в повышении качества образования. Отбор и структурирование нового содержания дополнительного образования предполагает внедрение современных образовательных программ и технологий. А это, в свою очередь, ставит перед учреждением дополнительного образования ДЮСШ №5 проблему необходимости непрерывного повышения профессиональной компетентности педагогов. И разрешить данную проблему возможно, лишь создав в образовательном учреждении специальные педагогические условия отбора, форм и содержания методической работы.

В современных условиях в системе методической работы в учреждении прослеживается ряд острых противоречий, разрешение которых рассматривается как движущая сила её реформирования. Это противоречия между: возросшими требованиями к методической работе в условиях обновления образовательной практики и реальным её состоянием в практике образовательного учреждения т.е. является необходимостью расширения арсенала форм методической работы.

Шилова М.И. считает, что многие вопросы, связанные с методической основой, т.е. важнейшие приемы и методы, овладеть которыми необходимо для осуществления на практике, требуют нового осмысления. В педагогической теории в должной мере не изучена технология реализации методической работы преподавателя по конкретным причинам. Важнейшая из них – недостаточная научная разработанность многих вопросов методических объединений. Например, его содержание в большинстве педагогических работах раскрывается главным образом лишь с точки зрения социально-этических требований к поведению и формированию работы.



### *Методическая работа в учреждении дополнительного образования, ее структура и формы организации*

Методическая работа в образовательной организации — это специальный комплекс практических мероприятий, базирующийся на достижениях науки, передового педагогического опыта и направленный на всестороннее повышение компетентности и профессионального мастерства каждого педагога. Этот комплекс ориентирован, прежде всего на повышение творческого потенциала педагогического коллектива в целом, и в конечном счете - на повышение качества и эффективности образовательного процесса: роста уровня образованности, воспитанности и развития обучающихся. Во главе методической работы стоит методический совет, который осуществляет руководство методической, экспериментальной и практической деятельностью педагогического коллектива и реализует поставленные задачи. В состав методического совета входят директор, его заместители, руководители методисты.

#### *Формы организации методической работы в образовательной организации*

Все многообразие организационных форм методической работы в образовательной организации можно представить в виде трех взаимосвязанных групп таких форм: общеобразовательные формы методической работы (работа по единым методическим темам, психолого-педагогические семинары, практикумы, научно-практические конференции и педагогические чтения, читательские и зрительские конференции, методические выставки).

Групповые формы методической работы (методические объединения, творческие микрогруппы педагогов, групповое наставничество, взаимопосещение тренировочных занятий).

Индивидуальные формы методической работы (стажировка, индивидуальные консультации, собеседования, наставничество, работа над личной творческой темой, индивидуальное самообразование).

Так наиболее эффективные формы вошли в практику методической работы в нашем учреждении дополнительного образования ДЮСШ 5 (табл.1).

Таблица 1

#### Формы методической работы

Традиционные	Инновационные
1. Работа над единой методической темой. 2. Психолого-педагогические семинары. 5. Методические объединения. 6. Творческие микрогруппы педагогов. 7. Методические выставки, газеты. 8. Наставничество.	1. Школы передового опыта. 2. Участие в Неформальные объединения педагогов, клубы. 3. Деловые игры. 4. Ролевые игры. 5. Опытнo-экспериментальная работа. 6. Методические совещания. 7. Решение ситуативных задач. 9. Конкурсы педагогов и методистов.

9. Открытые мероприятия. 10. Педагогические, методические, экспертные советы. 11. Повышение квалификации.	10. Стажировочные площадки. 11. Публикация пособий проспектов, программ. 12. Создание банка данных методических материалов.
индивидуальные формы	групповые формы
консультации; самообразование; стажировки; посещение занятий опытных педагогов; наставничество; творческие мастерские; работа над личной методической темой и т.п.	заседания методических объединений; заседания творческих групп; школа молодого специалиста; творческие отчеты педагогов; теоретические семинары (доклады, сообщения); семинары-практикумы диспуты, дискуссии («круглый стол», диалог-спор, дебаты, «техника аквариума» и др.) и т.п.

В ходе педагогической работы в нашем коллективе мы выделяем для себя наиболее эффективные формы такие как: **Дискуссия** - целенаправленный обмен суждениями, мнениями, идеями, осуществляемый членами проблемных микрогрупп – метод объединений. Ее существенной чертой является равный диалог всех участников. Желательно, чтобы группа участников подобного диалога была небольшой (до 10 человек), благодаря чему каждый сумеет высказать свою точку зрения и доказательно ее отстоять. В педагогической практике поучили распространение различные виды обмена мнениями, представляющие собой свернутые формы дискуссии: «круглые столы», форумы, дебаты, симпозиумы, «техника аквариума», «панельная дискуссия». Характерной чертой свернутых форм дискуссии является участие в ней двух-трех и более предметных метод объединений - так что в конце концов предметом их обсуждения становятся позиции, мнения участников.

**Панельная дискуссия.** В ней могут участвовать 2-3 и более предметных метод объединений. Однако следует составить из них группы по 6-8 участников, которые заранее избирают председателей. Последние обсуждают намеченную проблему, после чего совместно приходят к определенному выводу, решению. Важно, чтобы все участники «панельной дискуссии» были заинтересованы в решении обсуждаемой проблемы.

**Симпозиум.** Более формализованное (по сравнению с вышеперечисленными) обсуждение; в ходе его участники выступают с сообщениями, в которых раскрывают свою точку зрения на интересующую проблему, после чего отвечают на вопросы присутствующих.

**Дебаты.** Явно формализованное обсуждение, которое строится на заранее спланированных выступлениях участников, имеющих прямо противоположное мнение по обсуждаемой проблеме.

Наиболее актуальными и распространенными в практике работы (заседаний) проблемных микрогрупп – метод объединений являются «круглые

столы». **Круглый стол.** Это беседа, в которой «на равных» участвуют до 10 педагогов, и в ходе ее происходит обмен мнениями между всеми участниками.

Так же в своей работе активно используем коллективные формы деятельности:

- Участие в научно-практические педагогические конференции;
- Конкурсы педагогического мастерства;
- Разнообразные выставки, отчеты по самообразованию (доклады, рефераты, разработки занятий)
- Обсуждения: новейших методик, технологий, отдельных открытых занятий, мероприятий или их цикла, авторских программ, учебных пособий и т.п.
- Работа коллектива над единой методической темой.

Итогом работы над единой методической темой могут быть рекомендации по улучшению образовательного процесса в рамках той или иной предметной области или нескольких областей сразу.

При планировании работы над методической темой рекомендуется провести анкетирование среди педагогов в целях более детального осмысления целей предстоящей работы.

#### ***Анкета для педагогов:***

1. В каком режиме работает учреждение:
  - функционирования;
  - развития?
2. Над какой проблемой работает Ваша организация?
3. Возникают ли у Вас трудности при выборе методической темы?
4. Способствует ли работа над выбранной Вами методической темой улучшению качества образования?
5. Какие проблемы наиболее актуальны в преподавании вашей предметной области?
6. Какие результаты Вы планируете получить, работая над методической темой?
7. Какие условия необходимы для Вашей успешной работы?
8. В чьей помощи Вы нуждаетесь? Каков характер данной помощи?
9. Кто из Ваших коллег также работает над этой темой?

Формы организации методической работы над единой темой:

- методические недели по единой теме;
- создание творческих микрогрупп;
- работа временных инициативных групп по подготовке к педагогическим советам, методическим советам, семинарам;
- самообразование;
- опытно-экспериментальная работа;
- «круглый» стол; консультации, анкетирование;
- объединений методических объединений как внутри школы, так и с другими организациями по единой тематике;
- школы передового опыта;
- научно-методические конференции;

## *Предложения по совершенствованию методической работы в учреждении*

С целью систематизации процесса накопления и обобщения опыта работы внутри учреждения организовать творческий отчет МО, где МО представят методические материалы, разработанные педагогами, ознакомят со своими достижениями, покажет открытые уроки, поделится педагогическими идеями и т.д., т.е. подведут итог своей работы. В последствии проведения анализа планов работы МО, поможет вам выявить ряд недостатков, соответственно вы сможете разработать план на устранение недостатков.

### **Заключение**

Одной из традиционных форм методической работы является работа над единой методической темой. В условиях модернизации образования необходимо повысить эффективность данного вида деятельности. Это возможно через разработку программы повышения квалификации по единой методической теме для педагогов конкретного образовательного учреждения. Четко поставленные цель, задачи программы, предполагаемые конечные результаты, которыми будут являться знания и умения, приобретенные педагогами в процессе изучения темы, повысят продуктивность методической работы. Одной из основных тенденций совершенствования современной методической работы в учреждении дополнительного образования, является создание оптимальных условий для развития личности и повышения профессионализма каждого отдельного педагога на основе его индивидуальных образовательных потребностей. Индивидуальный подход к педагогу способствует раскрытию потенциальных возможностей индивида, его способностей, проявлению педагогом творческого подхода к работе. Таким образом индивидуализация обучения взрослых как педагогическая проблема сохраняет свою актуальность, несмотря на глубокое и разностороннее исследование. Для всех форм методической работы обязательна единая тематика, исходящая не из предложений и пожеланий учителей, а из целей и задач развития школы и комплексного анализа результатов и эффективности образовательного процесса на данном этапе.

### Список литературы:

1. Васильева, Е.Н. (Красноярск) Инновационность в обучении будущего специалиста / Е.Н. Васильева // Стандарты и мониторинг в образовании: науч.-информ. журн., 2004.
2. Василевская Е.В. Сетевая организация методической работы на муниципальном уровне: методическое пособие. – М.: АПКиППРО, 2005
3. Гуров В. А. Развитие мотивации педагогов учреждений дополнительного образования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Калининград, 2005.
4. Смирнов С.А. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии: учебник. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.

## **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ НЕТРАДИЦИОННОГО ОБОРУДОВАНИЯ**

*Антосик И.В., Васильчук Д.В.*

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение*

*«Детский сад комбинированного вида № 90»*

*Муниципального образования г. Братска*

*инструктор по физической культуре, педагог-психолог*

О пользе физических упражнений известно давно, передовые люди России XVIII века говорили о необходимости движения, для сохранения здоровья, призывали к борьбе с болезнями и оздоровления населения. М.В. Ломоносов считал необходимым «стараться всячески быть в движении тела», говорил о пользе двигательной активности после напряжённой умственной работы. А.И. Радищев глубоко верил, что физическим воспитанием можно «укрепить тело, а с ним и дух». Ежедневное проведение утренней гимнастики растормаживает нервную систему детей после сна, активизирует деятельность всех внутренних органов и систем, повышает физиологические процессы обмена, настраивает детей на эмоционально позитивный настрой, улучшая настроение.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

Ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (силу, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры. А также при регулярном выполнении комплексов физических упражнений, в том числе утренней гимнастики, у детей повышается социальная активность.

Социальная активность как сложное образование личности, включает осознание ею значимости деятельности, готовность и желание участвовать в ней, умение действовать самостоятельно, проявляя инициативу, исполнительность и ответственность. Правильно организованное окружающее воспитательное пространство служит источником полноценного развития, в процессе которого у ребенка с помощью взрослого складываются необходимые качества и свойства личности. В старшем дошкольном возрасте у детей очень хорошо развито воображение, детям нравится придумывать что-то новое и воплощать свой замысел в жизни. В воплощении замыслов помогаем мы, взрослые, направляя воображение и активность детей в нужное нам русло – в

изготовлении оборудования для нетрадиционной техники проведения занятий по физической культуре.

Практика показывает, что при проведении утренней оздоровительной гимнастики в детском саду, дети отдают предпочтение комплексам с использованием разнообразного игрового материала и оборудования, изготовленного самостоятельно при поддержке педагога. Дети активно используют то оборудование, которое они в предварительной работе совместно с педагогами изготавливают своими руками. Главное требование к изготовлению оборудования: оно должно отвечать требованиям безопасности. Далее проводится беседа с детьми о предмете, придумываются движения и упражнения с ним. Затем в течение 1-2-х недель ежедневно выполняется утренняя гимнастика с применением данного оборудования. Мы хотим поделиться одним из комплексов утренней гимнастики «Алфавит».

Как отмечалось выше, все начинается с предварительной работы, далее следуют вводная, основная и заключительная часть гимнастики.

После изготовления оборудования составляется комплекс гимнастики с данным атрибутом. В вводной части данного комплекса дети осваиваются с данным предметом, привыкают к его особенностям. Как и во всех комплексах в подготовительной части проходит разные виды ходьбы, бег, построение и перестроение.

В основной части изготовленный детьми предмет помогает стимулировать двигательную активность и вносит новизну в знакомые упражнения.

И в заключительной части детям предлагается творческое задание с учетом выбранного оборудования.

**Например:** Комплекс утренней гимнастики «Алфавит»

**Оборудование:** самодельные заглавные буквы имени и фамилии каждого ребенка.

**Предварительная работа:** дети изготавливают из плотного цветного картона первые буквы своего имени и фамилии, украшают их и прикрепляют при помощи двухстороннего скотча к использованным фломастерам (палочка для удерживания).

#### **Вводная часть**

Ходьба в колонне по одному, буквы удерживать за палки перед собой.

Легкий бег, руки в стороны, буквы удерживать вертикально.

Построение.

#### **Основная часть**

##### *Упражнение 1*

Выполняется в ускоренном темпе 6 раз.

И.п.: основная стойка, буквы внизу.

1-руки в стороны;

2-руки вперед (буквы вертикально);

3-руки в стороны;

4-вернуться в и.п.

##### *Упражнение 2*

Выполняется в умеренном темпе 6 раз.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

1- наклон вперед, тянемся вперед за прямыми руками (буквы вертикально).

2-вернуться в и.п.

*Упражнение 3*

Выполняется в умеренном темпе 6 раз.

И.п.: основная стойка, руки внизу.

1-полуприсед, руки вверх;

2-вернуться в и.п.;

3-полуприсед, руки в стороны;

4-вернуться в и.п.

*Упражнение 4*

Выполняется в умеренном темпе 6 раз.

1-руки в стороны;

2-поднять согнутую в колене правую ногу и коснуться палочками колена;

3-опустить ногу, руки в стороны;

4-вернуться в и.п.

*Упражнение 5*

Выполняется в умеренном темпе на счет 1-8.

И.п.: основная стойка, руки в низу;

1-прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2- прыжком вернуться в и.п.

**Заключительная часть**

Игра «Выложи слово»

Детям предлагается выложить одно или несколько слов.

Ходьба по кругу.

Список источников:

- 1.Алябьева Е.А.Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5—7 лет. - 2 -е изд., испр. и доп. (ФГОС ДО).- М.: Сфера.- 2015. - 144с.
- 2.Алямовская В.Г.Как воспитать здорового ребёнка. – М.- 1993. – 122с.
3. Старовойтова Л.В. Организация утренней гимнастики в разных возрастных группах ДОУ – URL: <https://infourok.ru/organizaciya-utrenney-gimnastiki-v-raznih-vozzrastnih-gruppah-doo-v-sootvetstvii-s-fgos-do-2578626.html> (дата обращения: 09.04.2021).
4. Ходарева И. Н. Великие люди о пользе физических упражнений – URL: <https://multiurok.ru/blog/vielikiie-liudi-o-pol-zie-fizichieskikh-uprazhnenii.html> (дата обращения: 09.04.2021).

## **К ВОПРОСУ ОБ ИСТОРИИ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ И ПОСОБИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В РОССИИ В НАЧАЛЕ XX ВЕКА**

*Балдухаева И.И.*

*Федеральное бюджетное образовательное учреждение профессиональная  
образовательная организация «Государственное училище (колледж)*

*олимпийского резерва», г. Иркутск*

*Преподаватель специально-теоретических дисциплин*

Физическое воспитание, являясь составной частью гармонического развития личности, входит в число обязательных предметов в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, профессиональных учебных заведениях среднего и высшего образования. Дисциплина «Физическая культура» преподаётся в соответствии с учебными планами и программами на основании требований ФГОС.

Однако ещё на рубеже XIX – XX веков педагоги, врачи и общественные деятели «ломали копья» по вопросу физического воспитания в казённых школах. В 1870 году гимнастику ввели в программу учительских семинарий, и будущие учителя получали определённые знания и навыки по проведению занятий гимнастики. В 1873 – было издано руководство по гимнастике для сельских школ. Во многих городах страны значительную деятельность в этом направлении проводило Общество содействия физическому развитию учащейся молодёжи (ОСФРУМ). Но их забота о физическом воспитании детей сводилась на нет тяжелейшими условиями, в которых жила основная масса детей в капиталистической России. И только в военных учебных заведениях физическая культура входила в перечень обязательных предметов; на это, безусловно, повлияла военная реформа 1874 года, ставшая следствием печальных итогов Крымской кампании. С целью подготовки учащихся к службе в армии Министерство просвещения ввело обязательные занятия гимнастикой во все типы средних школ – гимназиях, реальных училищах и др. Но при отсутствии квалифицированных кадров, единой методики преподавания, необходимого спортивного инвентаря и оборудования занятия фактически сводились к военной муштре и строевым упражнениям, не приносящим пользы для физического развития учащихся.

В гимнастике основными ориентирами в этот период были немецкая, шведская и сокольская. Так, в 1912 году в школы по всей стране официально ввели гимнастику по чешскому образцу, одну из популярных в Европе. Отчёты за год свидетельствуют о том, что сокольская гимнастика использовалась в 855 школах, в 296 – шведская, в остальных из 1566, где проводились уроки гимнастики, – немецкая и система П.Ф. Лесгафта.

Несмотря на то, что единого мнения на занятия физической культурой в школах не было, прогрессивные педагоги и врачи предлагали расширить содержание, задачи, средства, методы, формы организации процесса физического воспитания, сочетать физическое и нравственное воспитание,



уделять внимание оздоровлению, закаливанию, соблюдению требований гигиены и развитию функциональных возможностей организма учеников.

Однако в России создавались и функционировали учебные заведения нового типа, в их числе коммерческие и торговые школы и училища, организованные на принципах частной и общественной инициативы, то есть негосударственные. К числу таких школ относятся гимназии К.И. Мая, М.Н. Стоюниной, Н. и А. Медведниковых, М.Д. Могилянской, школа Е.С. Левицкой, училище В.Н. Тенишева, Петербургское коммерческое училище и др.

В отличие от государственных учебных заведений, где уроки физического воспитания часто вообще не проводились, в частных учебных заведениях занятия по физической культуре являлись обязательными, в некоторых ежедневными. Объём уроков был не менее 4 – 6 часов в неделю. Опытные школы имели свои программы физического воспитания. Например, в гимназии М.Н. Стоюниной физическое воспитание проводилось по системе Лесгафта, в Первом киевском коммерческом училище строилось по программе врача А.К. Анохина, где в качестве основных средств физического воспитания предлагались подвижные игры, различные виды гимнастики, элементы отдельных видов спорта, несложный ручной труд.

Программы учебных заведений нового типа подчёркивали важность врачебного и педагогического контроля за физическим воспитанием учащихся и включали основные разделы: 1. Порядковые (или строевые) упражнения. 2. Вольные движения. 3. Шведская и сокольская гимнастика. 4. Игры и спорт. 5. Прогулки и экскурсии.

Поскольку в дореволюционной России не было единых государственных программ по физическому воспитанию, привлекательными являлись авторские программы, методические рекомендации и пособия, которые широко применялись в частных учебных заведениях. Так, программа врача А.К. Анохина содержала различные виды гимнастических упражнений, отдельные виды спорта, подвижные игры. Он рекомендовал дважды в год проводить контрольные тестирования физической подготовленности и состояния здоровья детей. На каждого ученика заводилась медицинская карта, в которой фиксировались показатели здоровья и физического развития. Ставился вопрос об индивидуализации нагрузок.

Врач В.В. Рудин предлагал брать за основу не возраст, а индивидуальные данные физического развития ребёнка. Он разделил учащихся на 4 антропометрические группы: «хорошо развитые», «средне развитые», «слабогрудные» и «слабосильные»; учитывая отклонения в физическом развитии, составил для каждой группы специальные комплексы физических упражнений. Опыт врача Рудина и его школы в Моголе вызывали большой интерес педагогической и медицинской общественности.

Среди учебных пособий этого времени следует, конечно, выделить «Физическое развитие молодёжи» доктора А. Бляха, «Сборник подвижных игр на открытом воздухе» А. Торопова, «Пособие для преподавания гимнастики в учебных заведениях», «Записки по методике физического развития» капитана в отставке, последователя системы П.Ф. Лесгафта – А. Рещикова. В частности,

Рещиков уделял большое внимание основным направлениям, порядку, средствам для верного ведения занятий, способам и правилам выполнения упражнений, в том числе со снарядами и на снарядах, подвижным играм и роли педагога в их проведении. Он считал, что осенью и весной все учащиеся должны проходить медицинский осмотр – это условие допуска к занятиям физической культурой.

Становление физической культуры как учебного предмета в общеобразовательной школе после октября 1917 года стало неотъемлемой частью революции в области культуры и образования. Анализ учебных программ по физической культуре позволяет представить ход развития физического воспитания детей школьного возраста.

В 1919 году Всеобуч разработал содержание занятий физической культурой с детьми и подростками. Эти материалы стали основой для составления губернскими отделами народного образования *примерных программ*. Основу составляла гимнастика, приближенная к сокольской системе или полностью повторявшая ее отдельные разделы.

В начале 20-х годов был предложен целый ряд различных программ и методик по физической подготовке школьников. Наиболее лестные отзывы получила «Схематическая программа физического воспитания и трудовых навыков в возрасте от 7 до 18 лет на основе пролетарской физкультуры» (А. А. Зикмунд, А. И. Зикмунд, 1923). В 1927 году Наркомпрос утверждает *первые обязательные школьные программы по физической культуре* для школ I и II ступени (I ступень – начальная школа с четырехлетним сроком обучения, II ступень – девятилетняя средняя школа). Программы явились основой для всех последующих школьных программ СССР, которые в дальнейшем стали разрабатываться и утверждаться как единые и обязательные для всех школ.

В начале 1930-х годов к составлению учебных планов и программ были привлечены ведущие ученые, опытные методисты, школьные учителя и преподаватели вузов.

Важным фактом, предопределившим содержание и структуру школьных программ по физической культуре 1932 году, явилось введение физкультурного комплекса ГТО СССР. Впервые программа устанавливала виды испытаний и твердые нормативные критерии для оценки уровня физической подготовленности школьников всех возрастов.

Исторические сведения сегодня интересны с позиции положительного опыта физического воспитания подрастающего поколения, т.к. в основе своей они не теряют актуальности. Необходимо изучать и обобщать школьный опыт, историю развития программ по физической культуре с целью рациональной организации физического воспитания на современном этапе. Не зная исторического прошлого, нельзя определить настоящее и перспективы будущего развития.

Список источников:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М: Издательский центр «Академия», 2001. – 312 с.

2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М: Радуга, 1982.
3. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник /Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин, под ред. проф. Мельникова Н.Ю. – М: Советский спорт, 2013. – 392 с.
4. Столбов В.В. История физической культуры и спорта /В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. – М: Физкультура и спорт, 2001. – 423 с.

## **АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Богомолова С.А.***

*г. Иркутск, МБДОУ г. Иркутска детский сад № 177*

*Инструктор по физической культуре*

Проблемы гиподинамии у современных детей требуют от педагогов поиска новых форм и методов работы с детьми дошкольного возраста. Одной из таких форм является детская аэробика, которая в настоящее время приобретает значительную популярность.

Слово аэробика произошло от греческого корня «аеро», имеющего значение «воздух». «Аэробный» буквально переводится как живущий на воздухе или использующий кислород. Следовательно, аэробика – это комплекс упражнений, в которых ритм дыхания сочетается с движениями тела. Главное в аэробике - правильное дыхание, именно на его координацию и облегчение направлены разнообразные движения [1].

Основная идея внедрения аэробики в ДОУ заключается в создании дополнительных занятий по физическому воспитанию с целью развития у детей стремления к систематическим занятиям физической культурой, не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребенка деятельностью; формирование потребности, а в последующем привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями. В сравнении с занятиями во многих спортивных секциях, детская аэробика гораздо менее травмоопасна. Нагрузки во время занятий распределяются равномерно на организм ребенка. Детская аэробика - один из видов физического развития, который нравится всем детям без исключения. Чем раньше малыш начинает привыкать к физическим нагрузкам, тем лучше. Ребенок начинает воспринимать регулярные физические упражнения, как само собой разумеющееся, и в дальнейшем сам будет испытывать потребность в ежедневных занятиях физкультурой. Гиперактивным деткам фитнес помогает выплеснуть накопившуюся неумную энергию [2].

В сентябре 2019 года в ДОУ организована секция аэробики «Колибри».

Работа в секции ведется в трех направлениях:

1. Базовая (классическая) аэробика;
2. Степ-аэробика;

### 3. Фитбол-аэробика.

Базовая (классическая) аэробика – синтез элементов физических упражнений, танца, музыки. Аэробика – одна из форм массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Выполняется под музыку и является видом активного отдыха.

При составлении комплексов базовой аэробики учитывается не только уровень подготовленности детей, но и особенности психики. Разработанные комплексы включают в себя упражнения с предметами и без них для развития координации, серию упражнений по игропластике и игроритмике. Упражнения с палками, мячами, скакалками, совмещенные с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц [4].

Степ-аэробика – аэробика с применением специальных невысоких платформ – ступен (высотой – 10 см, длиной – 40 см, ширина – 20 см; высотой ножки – 7 см и шириной – 4 см). Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Вообще степ-платформа – это нестандартное пособие, которое можно использовать для работы с детьми 5-7 лет. Оно способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность координацию движений, развивает уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние ребенка.

Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, правильного дыхания, формирует длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки [3].

Оптимальной структурой занятия по оздоровительной аэробике, является структура, в которой выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть или разминка строится из несложных в координационном плане, выполняемых с невысокой амплитудой упражнений, включает в себя «бытовые» движения, встречающиеся в повседневной практике.

Основная часть, как правило, составляет от 15 минут и выше. Основными целями этой части могут быть развитие или поддержание выносливости, координационных способностей занимающихся.

Заключительная часть занятия носит восстановительную направленность и содержит упражнения на «расслабление» или «растягивание». Продолжительность заключительной части не является стандартной величиной, она варьируется в зависимости от динамики утомления занимающихся.

Одним из основных условий работы секции является хорошо подобранное музыкальное сопровождение, которое способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с

музыкой. Для этих целей была подобрана современная детская и мультипликационная музыка.

Занятия, организованные с детьми старшего дошкольного возраста, проходят 1 раз в неделю.

Атмосфера на моих занятиях очень доброжелательная, занятия проводятся в игровой форме, вовлекая в игровой процесс каждого ребенка. Ребята с удовольствием посещают занятия аэробикой, ведь зал для аэробики так похож на детскую игровую площадку и так интересно учиться красиво двигаться вместе со своими сверстниками под веселую, зажигательную музыку, здорово поднимающую настроение.

Занятия в секции способствуют раскрепощению детей. Они принимают активное участие в неделях здоровья, показательных выступлениях, участвуют в спортивных соревнованиях между детскими садами, занимая призовые места. К детям с удовольствием присоединяются и родители. Совместно с родителями мы проводим флешмобы, акции, создаем стенгазеты. Самые активные мамы сами проводят занятия для своих детей.

Но не только дети и их семьи включились в работу секции. Педагоги ДОУ стали перенимать накопленный опыт: они используют элементы аэробики в проведении утренней гимнастики, динамических пауз и на прогулке.

Таким образом, идея создания студии оправдалась: весь коллектив ДОУ, дети и родители включились в активную интересную форму здоровьесбережения.

#### Список источников:

1. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993.
2. Рукабер Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А. Рукабер - М. Физкультура и спорт. - 1994 г.
3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах»
4. Сулим Е.В. Детский фитнес

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОГО ПРОСТРАНСТВА**

***Борзенко О.В., Апейкина Л.О.***

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Иркутска детский сад № 78*

*Инструктор по физической культуре,  
инструктор по физической культуре*

Дошкольный возраст ребенка охватывает период жизни от рождения до 7 лет именно в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем детского организма. Этот возраст наиболее благоприятен для овладения ребенком простых жизненно необходимых двигательных умений, закаливания, гигиенических навыков [1].

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия с детьми (в яслях, детских садах, в семье) и свободная их двигательная активность (прогулки, игры, прыжки, бег) улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем ребенка, укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает обмен веществ. Через движение ребенок познает мир, у него развивается воля, самостоятельность. Физическое воспитание детей дошкольного возраста позволяет поддерживать ребенка на необходимом уровне физического и психологического здоровья. В процессе физического воспитания дети обучаются различным двигательным действиям, познают закономерности движения своего тела, ощущают радость и удовольствие от умения управлять своим телом, обучаются правильному выполнению двигательных действий, которые необходимы ему в труде, быту или на спортивной площадке [2]. Поэтому важным направлением педагогической деятельности в дошкольном учреждении являются охрана и укрепление здоровья ребенка, стимулирование его нервно психического развития, его полноценное физическое и психическое развитие. Одной из важнейших задач является удовлетворение естественной потребности детей в движении. Свой внутренний мир: удовольствие, радость, удивление, восторг ребенок может выразить движением. Недостаточная двигательная активность ребенка может привести к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к мышечной пассивности и снижению работоспособности организма. По словам П.Ф. Лесгафта: «Если ограничить двигательную активность детей, то недостаточно развития двигательная память может атрофироваться, что приведет к нарушению условных связей и снижению психической активности». Для нормальной жизнедеятельности ребенка ему необходимо обеспечить от 6 тыс. до 13 тыс. движений в день. Естественная потребность детского организма в движении должна стать отправной точкой при организации двигательного режима детей [3]. Свободная деятельность ребенка в условиях предметно – развивающей образовательной среды, созданной педагогами, позволяет обеспечить выбор каждым ребенком деятельности по интересам, действовать индивидуально или со сверстниками.

Самостоятельная двигательная деятельность детей одна из основных моделей организации образовательного процесса детей дошкольного возраста, она влияет на оздоровительные функции детей, а именно:

- укрепление здоровья ребенка и охрану их жизни, повышение умственной и физической работоспособности, содействует правильному физическому и психическому развитию детского организма, влияет на развивающие функции ребенка;

- развивает движения, формирует двигательные навыки и физические качества детей (ловкость, быстроту, силу, выносливость), формирует правильную осанку, дает детям знания о организме, о способах укрепления, сохранения и ответственного отношения к здоровью.

- развивает положительные черты характера (смелости, выдержки, решительности, настойчивости); нравственные качества (взаимопомощь);

волевые качества (силу, воли, умение побеждать и проигрывать) формирует, привычку к здоровому образу жизни, желанию заниматься физическими упражнениями.

Самостоятельная двигательная активность детей рассматривается как одно из средств сохранения здоровья ребенка, улучшения его физической подготовленности, повышения двигательного опыта, творческого и познавательного потенциала [4].

Самостоятельно, но под руководством воспитателя дети осваивают основные движения. Ребенок в детском возрасте должен почувствовать потребность в движении. Это поможет ему в дальнейшем пронести эту потребность через всю жизнь, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни. Недостаточная физическая активность ребенка ведет к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к мышечной пассивности, снижению работоспособности организма. Дети, которые лишены возможности свободных движений, менее развиты, вялы, безразличны к окружающему миру, не эмоциональны [5].

Развитие физической активности детей в ДОУ во многом зависит от рациональной организации предметно-пространственной среды. Физическая активность детей все больше ограничивается созданными условиями – это замкнутое перенасыщенное пространство в группе, в детском саду и квартирах, это ограничение двигательной активности на прогулках, связанное с сокращением игровых площадок и увеличением количества транспорта; это запреты взрослых «Не бегай, не лезь, ударишься, испачкаешься»; это состояние здоровья детей, преобладание статического времяпрепровождения ребенка: настольные и компьютерные игры, просмотр телепрограмм, посиделки в телефонах [8].

Необходимость планирования двигательной деятельности детей в ДОУ в зависимости от их интересов и потребностей важная организационная задача воспитателя и инструктора по ФИЗО. Дети несмотря на свою активность порой не умеют правильно организовывать самостоятельную двигательную активность в условиях ограниченного пространства, не могут соотносить свои желания с возможностями группы [7]. Для достижения цели – обучения детей самостоятельной двигательной активности в ограниченном пространстве, необходимо учесть следующие факторы:

- индивидуальные интересы ребенка, его склонности и потребности т.е. определяем индивидуальные предпочтения ребенка, виды движений, которые ребенок чаще всего использует в своих играх;

- возрастные и поло-ролевые особенности;

- индивидуальные социально- психологические особенности детей;

- особенности эмоционально- личностного развития ребенка;

- любознательность, исследовательский интерес и творческие способности.

Главные задачи при организации самой двигательной активности, которые решаются педагогами следующие:

- повысить интерес ребенка к подвижным играм, разнообразию движений;

- максимально разнообразить творческие игры с вводом в них подвижных игр;

- сделать более организованной и продолжительной самостоятельную двигательную активность ребенка, повысить ее интенсивность [6].

Игры необходимо подбирать в соответствии с общеобразовательной программой ДОУ, с учетом индивидуальных потребностей детей, анализом собственных наблюдений. Подвижные игры необходимо вводить постепенно.

Для организации самостоятельной двигательной активности в условиях ограниченного пространства рекомендуются следующие виды игр:

1. Игры для развития процесса дыхания

**«Дуй на шарик»**

Цель: выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох; активизировать мышцы губ.

Игра с воздушными шариками. Надувается то количество шариков, сколько будет игроков. Дети становятся в линию и каждому дается шарик разного цвета. Задача дуть на шарик до финиша. Побеждает самый первый. Эта игра отлично развивает легкие детей, поэтому в нее можно играть как можно чаще и не только в детском саду, но и дома.

**«Ныряльщики за жемчугом»**

Цель: улучшить функцию внешнего дыхания, увеличить силу дыхательных мышц.

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

**«Подпрыгни и подуй»**

Цель: улучшение функции дыхания. Повышение тонуса, адаптация дыхания и организма в целом к физическим нагрузкам.

Оборудование: воздушный шарик.

На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и подпрыгнув, подуть на шарик. У кого шарик отлетел дальше, тот и побеждает.

2. Подвижные игры на развитие ловкости, внимания, быстроту реакции и ориентировку в пространстве.

**«Поймай мяч»**

Цель: развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию.

Эта игра с мячом на ловкость рук. Больше подходит для средней и старшей группы. Дети становятся в круг и кидают мяч друг другу. Игрок, не поймавший мяч, выполняет задание, заданное детьми. Например, постоять на одной ноге или попрыгать, изобразить какого-либо животного (имитируя движения).



### **«Поймай меня»**

**Цель:** учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу.

Из детей выбирают двух самых ловких. Их задача, поймать других игроков. Для этого они должны взяться за руки, чтобы получился круг (кольцо) и ловить других детей этим кольцом. Пойманный игрок выбывает из игры.

### **«Лев и крокодил»**

**Цель:** приучать детей слушать текст и выполнять движения с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убежать, услышав последние слова текста; доставить детям радость.

Обозначить на полу небольшой круг – это будет озеро. Предложить детям побыть антилопой в Африке и рассказать, что там животных постоянно подстерегают разные опасности. К примеру, крокодилы и львы. То есть, от первого можно спрятаться на суше, от второго – в воде. По команде «крокодил» ребенок выпрыгивает на «сушу» (то есть из круга), по команде «лев» прячется в «водоеме», запрыгивая в круг. Одни и те же команды можно повторять по два раза подряд, тренируя реакцию и скорость мышления.

### **«Поймай солнечного зайчика»**

**Цель:** развивать у детей внимание, ловкость и быстроту реакции при ловле «солнечного зайчика»

Это самая простая игра с фонариком. Предложить ребенку «поймать зайчика» ручками на стене или полу, ножкой, двумя ножками, перепрыгнуть от одного зайчика к другому и т.д. Такая активность обычно очень нравится малышам и дает возможность подвигаться даже в ограниченном пространстве.

### **«Найди цвет»**

**Цель:** учить выделять и называть основные цвета, развивать зрительную память.

Дети встают в круг и по команде ведущего ищут предметы названного цвета для того, чтобы до них дотронуться. Проигравшим считается тот, кто дотронется до нужной вещи последним или дотронулся не до того цвета. Он выбывает из игры.

### **«Забей гол»**

**Цель:** развитие ловкости внимания, быстроты реакции, умение регулировать и координировать движения; формирование навыков самоконтроля в управлении игровым полем.

Дети держат руками края полотна «поле», мяч находится в середине «поля». Дети путем поднимания и опускания рук, пытаются забить гол друг другу, загнать мяч в ворота, т.е. в отверстие, прорезанное в полотне.

Таким образом, применение разнообразных игр, которые можно использовать в ограниченном пространстве способствует активному времяпрепровождению, повышает интерес детей к подвижным играм, снижается спонтанная двигательная активность дошкольников. Повышается продолжительность, разнообразие и интенсивность движений, снижается количество нарушений поведения детей. Приобретаются базовые физические

качества, выработать черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Список источников:

1. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста. СПб., 2012.
2. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет. Игры-эстафеты. Волгоград, 2012.
3. Гусева Т.А., Иванова Т.О. Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста. СПб., 2016.
4. Иващенко О.Н. Общие принципы организации двигательной деятельности детей на прогулке. М., 2007.
5. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб., 2016.
6. Юматова Д.Б. Интерес. Движение. Игра. Развивающая двигательно-коммуникативная деятельность младших дошкольников (5-6 и 6-7 лет): Метод. пособие. М., 2016.

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Елисеева Т.А.*

*МБДОУ г. Иркутска детский сад № 80  
инструктор по физической культуре*

Сегодня много пишут и говорят о новых детях, об их уникальных интеллектуальных способностях, о том, что они, пришли в этот мир, чтобы его изменить, сделать его лучше и добрее. Хочется искренне в это верить. В то же время быстро увеличивается число детей с ослабленным здоровьем, замедленным психическим развитием, с нарушением речи и эмоционально-волевой сферы, с заболеванием опорно-двигательного аппарата, простудные и острые заболевания дыхательных путей, хронические не специфические заболевания легких. Причины повышенной заболеваемости детей заключается в нарушении функций организма при ограниченной двигательной активности (гиподинамия) [3].

Современные дети испытывают и «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Это в свою очередь приводит к гиподинамии, вызывающей развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением. Ожирение — это одна из наиболее актуальных проблем в физическом развитии дошкольников [3].

С учетом состояния здоровья детей перед работниками детских садов ставится задача – воспитать у детей потребность в здоровом образе жизни, что является, составляющей частью культуры человека. Задача должна решаться именно в дошкольном возрасте, поскольку процесс это длительный,

направленный не только на передачу знаний, на запоминание определений «можно», «нельзя», но и на выработку привычки здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни ребенка подразумевает занятия физкультурой, различные закаливающие процедуры в режиме дня, психодиагностику детей, консультации врачей специалистов, проведение бесед с детьми об организме человека, основных правилах гигиенического поведения, воспитание у детей навыков и умений ухода за своим телом, глазами, ушами, зубами, кожей [2]. Дети получают элементарные знания о том, как и почему надо беречь собственный организм от опасных, вредных факторов, распознавать опасности и экстремальные ситуации [4].

Следующей актуальной проблемой является воспитание детей в домашних условиях, это воспитание не характеризуется системностью, строится как правило на интуиции, осуществляется без ориентации на будущее детей, протекает спонтанно. Особенно в условиях пандемии. Не секрет, что дома дети большую часть времени находятся в статическом положении (за столом, в кресле, на диване, у компьютера или телевизора, а чаще с телефоном) и т. д. Кроме этого могут возникать различные деформации позвоночника, ног и стоп, что сегодня встречается довольно часто. Неумение ребенка держать правильно свое тело влияет не только на внешний вид, но и на состояние внутренних органов, его здоровье.

Естественно, для того чтобы научить ребенка чему либо, нужен пример в первую очередь - родительский. Чтобы сформировать у детей хотя бы малейшее желание проводить время в физически активных играх и заниматься спортом. Необходимо, чтобы они понимали сколько удовольствия и позитивных эмоций они от этого смогут получить [2]. Если родители с детьми играют в футбол, волейбол, бадминтон, хоккей, делают зарядку, посещают спортивную площадку, бассейн – то хотя бы одно из этих занятий будут прекрасным примером для подрастающего поколения. Если мама и папа все выходные лежат на диване с гаджетами, то и ребенку будет все равно занимается он спортом или нет [5].

Также одной из актуальных проблем физического развития детей является СДВГ или «гиперактивность». Следовательно, задача воспитания современных детей должна состоять в создании условий для снижения проявлений СДВГ. Развитие сосредоточенности и концентрации внимания, двигательного опыта и физического здоровья. Так как движения служат обязательным условием формирования всех систем, функций организма, обогащая новыми ощущениями, представлениями и понятиями.

Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо. Физкультурные занятия - самая эффективная школа обучения движениям. С целью укрепления здоровья, и совершенствования организма средствами физкультурно-оздоровительной работы с детьми, что является одной из главных задач дошкольного образования.

На примере нашего детского сада хотелось бы проследить как решаются не многие из этих проблем.

В нашем детском саду 8 групп. Две группы составляют дети с тяжелыми нарушениями речи. Таким детям присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижение скорости и ловкости выполнения. Эти дети отстают от сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его состав.

В течение двух лет проводилась работа по физическому развитию дошкольников, которая решала следующие задачи:

- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

- физическая культура, развитие физических качеств;

- внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс;

- организация единого процесса взаимодействия взрослого и ребенка, где были гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира.

Также был сделан **количественно-качественный анализ и оценка результативности индивидуального физического развития и физической подготовленности детей.** Получились следующие результаты:

Уровень	Октябрь 2018 г.		Апрель 2019 г.	
	Дети	%	Дети	%
Высокий	15	10,4 %	18	12,6 %
Средний	114	78,6 %	112	78,4 %
Низкий	16	11%	13	9,1%
Уровень	Сентябрь 2019 г.		Апрель 2020 г.	
	Дети	%	Дети	%
Высокий	15	10,5%		
Средний	110	78,5%		
Низкий	18	11%		

**ВЫВОД:** По результатам диагностики заметно прослеживается положительная динамика физического развития воспитанников. Увеличилось количество детей с высоким уровнем физического развития и уменьшилось количество детей с низким уровнем физического развития. Следовательно, проделанная работа, может помочь обеспечить всестороннюю физическую подготовленность детей, приобрести им запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей жизни.

Список источников:

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: метод. пособие / Т.Л. Богина. - М.: Мозаика, 2005. - 112 с.

2. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства // Дошкольное воспитание. -2004.-№1.-С.114-117.
3. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М.: Медицина, 1989. - 128 с.
- Кузнецова М. Современные пути оздоровления дошкольников / М. Кузнецова // Дошкольное воспитание. - 2002. - №11. - С. 3.
4. Старковская В. Л. Помогите малышу подготовиться к школьной жизни. Оздоровляющие и развивающие подвижные игры для детей 1,5-7 лет - Методическое пособие / М. Терра-Спорт 2000 г.

## **КОМПЛЕКСНЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ РАЗНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

***Журавлева Е.Н.***

*МБДОУ г. Иркутска детский сад № 152*

*воспитатель*

Наиболее ответственный период в жизни человека – это дошкольный возраст. Именно в этот период закладываются основы здоровья, гармоничное развитие ребенка. Приоритетным направлением в работе дошкольных учреждений является обеспечение охраны и укрепление здоровья детей. Одной из главных задач детского сада является полноценное физическое развитие и здоровье детей. В связи с этим физкультурно-оздоровительная работа имеет большое значение по укреплению здоровья, формированию двигательных умений и навыков в развитии дошкольников.

Ведущими целями и задачами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду являются:

- сохранение и развитие здоровья детей;
- всесторонне развитие физических и психических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей;
- формирование представлений о пользе и вреде для организма.

В течение дня ребенок должен испытывать от предполагаемой физкультурно-оздоровительной деятельности психическое, эмоциональное и физическое удовлетворение. Для этого необходимо использовать различные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы.

Двигательный режим в ДОУ должен начинаться с утренней гимнастики. Которая является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей дошкольного возраста. Утренняя гимнастика в первую очередь направлена на укрепление, оздоровление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических способностей детей, закрепление двигательных навыков. Утренняя гимнастика направлена на «пробуждение» организма ребенка, влияние мышечной системы, активизации деятельности сердечной, дыхательной и других функций организма, стимуляцию работы внутренних органов, формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждению возникновения плоскостопия.

После проведения интенсивных двигательных нагрузок включаются дыхательные упражнения. Дыхательная гимнастика с использованием звукопроизношения на выдохе проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. В ходе проведения дыхательной гимнастики у детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, способствуя нормализации и оптимизации его работы в целом.

При хороших погодных условиях летом, осенью и весной полезно проводить зарядку на свежем воздухе. Это способствует наибольшему оздоровительному эффекту, улучшается общее состояние и функциональные возможности нервной системы, улучшаются обменные реакции, вырабатывается иммунитет к простуде и инфекционным заболеваниям, появляется ощущение свежести, легкости и радости всего организма.

Таким образом, утренняя гимнастика – это важный многосторонний физкультурно-оздоровительный процесс, повышающий и сохраняющий в течение дня жизнерадостное настроение ребенка.

Ведущей формой организованного систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам является физкультурное занятие. Форма занятий разнообразна. Они могут быть индивидуальными, подгрупповыми, фронтальными. Физкультурные занятия проводятся три раза в неделю по два занятия в спортивном зале и одно на свежем воздухе. Занятия имеют разную направленность: ориентирование в пространстве, работа с оборудованием, развитие физических качеств.

В структуру занятий, наряду с двигательными упражнениями, включаются упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, самомассаж и релаксация. Различные виды деятельности направлены на одну цель – мотивацию здорового образа жизни и формирование здоровья.

С целью поддержания умственной работоспособности применяются физкультминутки. Физкультминутки, как правило, сопровождаются текстом.

Так же при проведении занятий для снижения утомляемости детей хорошо проводить оздоровительные паузы, динамические паузы на различные группы мышц, оздоровительные минутки, коррекционные игры, гимнастику для глаз. Оздоровительные паузы помогают выработать умения и навыки необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, снятия усталости.

Подвижные игры. Служат методом совершенствования ранее освоенными детьми двигательными навыками, которые в большей степени, чем все другие формы физической культуры, соответствуют потребностям растущего организма.

Гимнастика пробуждения после дневного сна помогает поднять настроение, мышечный тонус детей, а также позаботится о профилактике нарушений осанки и стопы.

Закаливание является важнейшей частью физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода. Закаливание помогает

выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой.

Таким образом, комплексные подходы к организации разных видов деятельности в процессе физического воспитания, целостная система оздоровления способствуют гармоничному физическому развитию детей дошкольного возраста.

Список источников:

1. Виноградова Н.А. Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья: учебное пособие / Н.А. Виноградова. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с.
2. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010

## **СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Кекух Н.А., Шаманова Ж.В., Козлова Д.В.*

*МБДОУ города Иркутска детский сад № 180*

*Заведующая, старший воспитатель, музыкальный руководитель*

Современное общество все больше и больше стало задумываться над глобальными проблемами. Концепция устойчивого развития подразумевает развитие современного общества, удовлетворение потребностей таким образом, чтобы они не препятствовали нормальному развитию будущих поколений. Данная концепция стремится создать такие условия, при которых будет комфортно каждому человеку на земле, стремится уменьшить конфликты между людьми, стремится обеспечить справедливое распределение благ между людьми.

Образование в интересах устойчивого развития – это процесс постоянного познания и обучения. Педагогам всегда нужно быть готовым пересмотреть и переосмыслить ранее устоявшиеся взгляды, в ответ на изменения, которые происходят, и будут происходить в мире.

Спорт является одной из главных составляющих социальной сферы. Он так или иначе связан со здоровьем любого человека. Человек, занимающийся спортом гораздо крепче, у него лучше работают внутренние органы, он меньше болеет. Кроме того, спорт развивает в человеке такие качества как настойчивость, целеустремленность, ответственность.

Ключ к успеху в образовании мы видим через опыт и практические действия. «Опыт» может быть чтение литературы, наблюдения, просмотр фильма, проекты, рассматривание иллюстраций, участие в соревнованиях... всё, что угодно [3, 17].

Выделим основные составляющие улучшения образовательной деятельности в рамках идей устойчивого развития и повышения его эффективности, связанные с физической культурой и здоровым образом жизни:

- личный опыт, участие детей;
- высокая мотивация;
- анализ, обсуждение, обобщение новых знаний, умений и навыков;
- специально организованные мероприятия;
- современные образовательные технологии, методы и средства [2, 5].

Рассмотрим такой пример, как Олимпийские игры. Олимпийские игры оказывают огромное влияние на экологическое, социальное и экономическое состояние городов, регионов, стран, где проходят игры. Олимпийское движение превращает Игры в пример успешной реализации программы устойчивое развитие, пропагандируя не только физическую культуру и большой спорт, но и бережное отношение к природе, окружающей среде. Кроме того, для дальнейшего совершенствования политики государства в области спорта и физической культуры, распространения спорта и физической культуры в массах, пропаганды здорового образа жизни, развития человеческого потенциала с недавнего времени по указу Президента РФ Путина В.В. была возрождена сдача норм ГТО. Данная программа устанавливает нормативные требования к спортивной подготовленности населения. Программа предусматривает выполнение норм в различных возрастных категориях (от 6 до 70 лет). Сегодня мы видим, что в России происходит активное развитие физической культуры и спорта среди населения. Проводятся Всероссийский день ходьбы, Велопробег, лыжня России и многие другие мероприятия, в которых может участвовать и непрофессиональный спортсмен.

Что является в образовании сегодня актуальным? Двигательная активность современного ребенка, ведение здорового образа жизни всеми членами семьи, занятия спортом. Двигательная активность – один из главных индикаторов здоровья ребёнка. Очевидно, что основные умения и навыки движений ребёнок приобретает уже в дошкольном возрасте. Одной из главных задач образовательного учреждения является обучение большому количеству движений, которые он может правильно использовать в повседневной жизни. Поэтому необходимо искать и внедрять в образовательный процесс более совершенные формы, методы и средства организации приобщения детей к двигательной активности с учётом их интересов, поддержания положительных эмоций приобщения детей к физической культуре [1, 12]. Именно хорошее настроение, эмоциональный подъём вызывает у детей естественный интерес к физическим упражнениям, к занятиям спортом.

В нашем дошкольном учреждении мы попытались обратить внимание на разные формы приобщения детей к физической культуре и спорту, особенно на то, что сегодня интересно нашим детям и их молодым родителям.

В качестве одной из форм организации двигательной активности считаем такие как: спортивные марафоны, квесты, малые олимпийские игры, флешмобы, онлайн-марафоны, спортивные и социальные акции.



Рассмотрим некоторые из них. Квест – интеллектуальный вид игровых развлечений, во время которых участникам нужно преодолеть ряд препятствий, решить определенные задачи, разгадать логические загадки, справиться с трудностями, возникающими на их пути, для достижения общей цели. С точки зрения квест-игра - естественный спутник жизни ребёнка, обладающий великой воспитательной силой. Разнообразие ситуаций, складывающихся в игре, формируют необходимые и правильные взаимоотношения между детьми. Воспитываются волевые качества (настойчивость, упорство, выдержка, целеустремлённость). Формируется внимание, заботливость, взаимовыручка. Развиваются навыки организаторской деятельности, а также умение выполнять игровые действия с учётом условий и правил. Квесты в полной мере отвечают современным задачам физического воспитания дошкольников, поскольку многофункциональны, способствуют самореализации, самовыражению личности, интересны детям. Они способствуют развитию координации и выносливости, быстроты, силы. Для квеста характерны самостоятельные, творческие двигательные действия (с предметами или без них), выполняемые в рамках правил.

Приобщать детей к двигательной активности нам помогают флешмобы. Флешмоб - заранее спланированная массовая акция, в которой большая группа людей выполняет заранее оговорённые действия и затем расходится. Флэшмоб - это танец, который передает смысл и идею-сообщения для зрителей. Флешмоб должен сопровождаться музыкой. Танцевать под ритмичную музыку в компании друзей, это весело и здорово потому, что желание двигаться под музыкальное или ритмическое сопровождение заложено в человеке природой. Наверное, все замечали, как, услышав определенную мелодию, мы начинаем двигаться в такт. При этом можем отметить, что формируются не только представления о здоровом образе жизни, но и закладываются предпосылки для гармоничного развития ребенка. Так как флешмоб является новой и привлекательной для детей формой активного время препровождения, позволяет участвовать детям в любой танцевальной подготовке, а еще устраняет стеснение, помогает побороть свои комплексы, создает приподнятое настроение, побуждает к двигательной активности. Кто же откажется потанцевать под веселую музыку?

Чтобы флэшмоб удался, необходимо было составить ритмическую композицию и заинтересовать детей. Выучить все движения и довести их до автоматизма. Движения следует выбирать знакомые, разученные на занятиях в течение года. Это могут быть прыжки, повороты, пружинки, хлопки – главное, чтобы это было весело, и все участники могли их выполнить.

Назовем три этапа подготовки к флешмобу:

- Начальный этап – разучивание основных движений.
- Основной – представление ритмической композиции в разных видах деятельности.
- Заключительный. Применение детьми дошкольного возраста ритмических композиций в самостоятельной деятельности.

Учитывая возрастные особенности сложнее всего научить детей делать все движения синхронно, без опозданий, вместе с тем это развивает их координацию движений и внимание. Овладев ритмическими композициями, воспитанники начинают исполнять их в своей самостоятельной деятельности в режимных моментах. Главное создать необходимые условия, которые бы стимулировали детей к активному танцевальному ритму, желанию выразить свои эмоции, а самое важное – к движению.

В период пандемии, когда режим самоизоляции внес свои коррективы и поставил нас в режим малоподвижного образа жизни и ограниченного взаимодействия, мы попробовали использовать онлайн-марафон, челлендж как мастер-класс, обмен опытом, способ увлечь, призыв присоединиться. Формирование здорового образа жизни, прежде всего формирование здоровых привычек. Мы учим детей быть активными и любознательными, стремиться к интересному общению, к здоровой конкуренции и соревновательности.

Челлендж (challenge) - английское слово «челлендж» в прямом переводе на русский язык означает «вызов», «совершить какое-либо действие на спор, бросить или принять вызов», «возможность почувствовать себя причастным к чему-то глобальному». Увлечения и хобби стали основой челленджа «Делай как я», «Прыжки со скакалкой», «Школа мяча» (#делайкака). Не секрет, что человек стремится в тот коллектив, где ему психологически комфортно, легко общаться, где окружающие люди имеют похожие интересы. Челлендж «Делай как я» направлен на сплочение всех участников образовательных отношений: детей, педагогов и родителей через виртуальное знакомство, повышение самооценки и популярности спортивного и здорового образа жизни, формирует представления об активном и полезном досуге [4].

От задумки – до результата: челлендж проводится в несколько этапов.

1. Организационный этап: оповещение детей и родителей о проведении мероприятия путем информационной рассылки по электронной почте, WhatsApp, на сайте образовательной организации и в социальных сетях.

2. Основной этап: участники записывают видеоролик продолжительностью от 1 до 5 мин и размещает видеоролик в облачном хранилище.

3. Заключительный этап: полезные эффекты- популяризация двигательной активности детей и взрослых для организации семейного домашнего досуга; повышение мотивации к занятиям спортом; распространение спортивных семейных традиций и, как следствие, увеличение числа воспитанников, привлекаемых к спортивной жизни - «Дети – в спорт».

Таким образом, мы видим, что сегодня реально в образовательной организации развивать идеи устойчивого развития в области приобщения к физической культуре и здоровому образу жизни подрастающее поколение, стимулировать родителей принимать участие в жизни детского сада и наглядно пропагандировать интерес к физической культуре. Добиться успехов в укреплении здоровья и полноценном физическом развитии дошкольников, их двигательной активности можно только при использовании разнообразных интересных детям и их родителям форм сотрудничества и взаимодействия.

#### Список источников:

1. Бережнова О. В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет "Малыши-крепьши" / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. - М.: Цветной мир, 2016. - 136 с.
2. Виноградова Н.А. Физическое развитие дошкольников. Часть1. Охрана и укрепление здоровья: учебное пособие / Н.А. Виноградова. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с.
3. Лободин В.Т., А.Т. Федоренко, Г.В. Александрова. В стране здоровья. Программа эколого-оздоровительного воспитания дошкольников - М.: Мозаика-Синтез, 2014. - 956 с.
4. Бережнова О. В. Спортивный челлендж или флешмоб? [https://vk.com/video-142552520\\_456239128](https://vk.com/video-142552520_456239128)

## ВОСПИТАНИЕ С ВИДОМ НА БУДУЩЕЕ

***Кешиктина Е.И.***

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

Высказывание «Мы готовим детей к позавчерашнему миру» принадлежит Людмиле Владимировне Петрановской, семейному психологу, педагогу, публицисту, лауреату Премии президента РФ в области образования. Есть такое выражение: генералы всегда готовятся к прошлой войне. К родителям и педагогам это относится еще больше. Родители воспитывают детей в сегодняшнем дне. Когда мы думаем о том, чтобы было хорошо нашим детям, мы смотрим вокруг, анализируем окружающую действительность и из этого делаем выводы о том, чему их учить, чему не учить, куда направлять. Но при этом мы редко думаем, что к тому времени, как наши дети вырастут, сегодняшний день будет для них позавчерашним. Но даже родителям тут даст очень много очков вперед школа, которая уже сегодня готовит детей к позавчерашнему дню. Уже сегодня 95% того, что учат обучающиеся в школе, на что там тратятся их время и силы, неактуально, нерелевантно даже сегодняшнему дню, не говоря уже про будущее. Это такой парадокс воспитания, что в каких-то других сферах мы планируем вперед, занимаемся стратегическим планированием, думаем, что будет дальше, а когда дело касается воспитания детей, мы как будто забываем про то, что время – идет, а жизнь – меняется. По прогнозам, за ближайшие десять лет исчезнет от 12 до 15% ныне существующих профессий. Ваши дети еще не вырастут, многие из них еще школу не закончат, а уже не будет 12-15% обычных, базовых профессий, которые сейчас есть вокруг нас.

Посмотрите, какое сейчас огромное количество возможностей доверстать свое образование, если в свое время вы его не получили. И это модель, к которой мы будем двигаться. Мы будем учиться не раз и на всю жизнь, а в течение всей жизни учиться и переучиваться много раз. Судя по всему, нас отделяет пять, максимум десять лет от очень хорошо работающего синхронного google-переводчика, после чего все эти часы и годы, потраченные на английский язык, будут просто не нужны. Да, google-переводчик не позволит

вам никогда читать Шекспира в подлиннике, наслаждаясь, но какой процент вроде бы знающих английский сейчас это делает? А кто-то все равно будет, почему нет.

Топ-6 устаревших идей, которые мы до сих пор внедряем в головы обучающиеся

Идея №1: хорошо иметь на всю жизнь надежную профессию

Конечно, есть профессии, которые, наверное, точно не исчезнут. Какие-то врачи все равно будут, но это будут врачи, которые, скорее всего, будут очень мало похожи на сегодняшних.

Идея №3: нужно копить знания и во всем разбираться

Объем информации такой, что накопить его невозможно, при этом доступность этой информации такова, что помнить ее нет никакого смысла. Абсолютно нерелевантно. Школа полностью сидит на этом – накопить знания. Широкая образованность, эрудиция 50 лет назад давали конкурентное преимущество, а сейчас единственное, где вы можете это применить – пойти играть в игру в телевизоре. На самом деле в современном мире – все об этом говорят – гораздо эффективней ориентироваться в море информации, уметь ее добывать, уметь структурировать, уметь различать достоверную информацию и фейк. Где этому учат? Человек сам научится в интернете. Не в школе, не у родителей. Кто-то научится, а кто-то нет.

Идея №4: нужно все делать хорошо, качественно

Если в современном мире вы попытаетесь все делать хорошо, вы не долго протянете. Задача в современном мире, наоборот, прямо противоположная – уметь ловко и быстро определять, что мы делаем максимально хорошо, что мы делаем приемлемо, а что мы делаем тяп-ляп. Необходимая компетенция в современном мире – ранжировать задачи: что нужно делать на совесть, что нужно делать на уровне «сойдет», что нужно делать, лишь бы отвязались.

Идея №5: нужно стараться, чтобы усердием добиться успеха

Еще одна важная истина, которую считали незыблемой наши бабушки и дедушки, что все хорошее дается тяжелым трудом, ты должен стараться и усердием добьешься результата. Что мы видим вокруг? Вокруг мы видим успешных людей, многие из них очень много работают. Можно ли их работу назвать словами «усердие», «трудом добиваются»? Они работают, как подорванные, потому что это их прет, им нравится, они в своем потоке. А кто-то вообще случайно добивается успеха, а кто-то добивается успеха, явно не в соответствии с усилиями. Почему владелец Facebook стал очень богатым человеком, а владельцы других систем, которые, может, даже были получше, оказались купленными Facebook? Достаточно случайно, был удачный момент, как-то так сложилось. Дети видят, что в современном мире усердность вовсе не равна успеху, а мы продолжаем требовать от них усидчивости и усердности как главных качеств.

Идея №6. Вверх по карьерной лестнице

Карьера в современном мире все меньше носит вертикальный характер, характер в иерархиях. То, что было всегда – шаг за шагом, ступенька за ступенькой: побыл рабочим, потом бригадиром, потом начальником цеха и так

далее. Ты должен попасть в крупную иерархию, в крупную корпорацию, в какую-то крупную структуру, и там ступенечка за ступенечкой карабкаться выше. И если ты не попадаешь в эту иерархию, то у тебя особых шансов нет.

Что мы видим в современном мире, благодаря связности? Снова появилась горизонтальная карьера. Когда в последний раз она была? Средневековье, город мастеров, ты не делаешь карьеру в корпорациях, ты просто лучше всех делаешь горшки или плетешь коврики, про тебя идет слава, что так, как ты, не делает никто. И ты делаешь свою горизонтальную карьеру, ты не становишься начальником всех горшечников, ты просто делаешь самые крутые горшки, и к тебе приезжают со всех окрестных городов, твои горшки растут в цене, и ты максимум берешь людей в подмастерье, они делают что-то похожее, но все равно не такое же, как ты. Вот это горизонтальная карьера. Современный мир делает это очень возможным. Если мы требуем от ребенка все делать качественно, у него не будет шанса стать в чем-то лучшим

Если вы подумаете, то вспомните примеры незыблемых истин, которые мы внедряем в голову детей, а они уже не соответствуют реальному положению дел. У нас просто не хватает скорости анализа и критичности мышления, чтобы это успевать сообразить. Нам проще по инерции где-то двигаться. Но проблема современных родителей, что они часто относятся к этому делу с невероятным усердием, они так прессуют детей для того, чтобы подготовить их к миру – я напоминаю, к тому миру, который в момент взрослости их детей станет позавчерашним. Какие качества будут нужны детям в будущем?

При этом весь современный мир требует прямо противоположного – вовлеченности, увлеченности, живости. Специалисты выделяют четыре компетенции, которые будут наиболее нужны детям в том мире, который наступает и уже наступил частично. Их называют четыре «К»: коммуникация, кооперация, креативность и критическое мышление. Подумайте, как с ними обходится наша сегодняшняя школа.

Коммуникация. Что происходит, когда у нас обучающиеся общаются на уроке, учим ли мы их разнообразным способам общения? Многие родители с претензией говорят: «Да он в школу ходит, чтобы тусить и общаться». Ребята вообще очень изобретательны, им можно создать абсолютно не подходящую для обучения атмосферу, они все равно найдут, как там поучиться. Они очень любят учиться.

Кооперация – способность согласованно действовать вместе с другими людьми, добиваясь синергии ресурсов. Учим мы школа этому? Много вы знаете примеров, когда есть работа по группам? Представьте себе, что подготовка к какой-нибудь контрольной или зачету была бы такой: мы бы сделали группу ребят и сказали: «Вы, пятеро, будете группой, ваша задача к завтрашнему дню – представить решение этих задач». И эти пять ребят идут к кому-то домой или где-то в уютном уголке учебного заведения садятся и начинают совместно работать над решением этих задач. При этом ребята разные, у них разный уровень подготовки, разный уровень знаний.

Знаете, что наши учителя говорят, когда им предлагаешь такое? «А как я узнаю, что он не списал? А как я узнаю, что это он сам решил, а не вот этот ему

решил?» Если вы посмотрите, как организована работа в вашей фирме, в вашем отделе, в вашей небольшой компании, где бы вы ни работали, там так и есть: перед группой ставится задача, группа идет, распределяет, один придумывает, другой аккуратно записывает, третий критикует. Четвертый всех подбадривает и рассказывает, какие мы молодцы. А пятый кофе приносит, и это тоже нужно.

И взрослым мы почему-то позволяем так работать. Хотя понятно, почему: взрослые работают за деньги, и если мы не будем использовать эффективные методы работы, то разоримся, а это эффективный метод работы. Кооперация предусматривает распределение обязанностей в связи с ключевыми компетенциями, особенностями, и согласованность действий. Когда все идут строем и ими командует кто-то один – это не кооперация.

Учит у нас кооперации? Да для них это крамола, пойдите предложите такую какую-нибудь форму работы. Сразу идет то, что я вам сказала: «А как мы узнаем, а как мы уличим, что он на самом деле сам не решил?» Да, он сам не решил, но он создавал атмосферу. И когда другой решил и ему объяснил – он понял лучше, чем когда учитель говорил.

Креативность. Креативность мы поощряем? Что мы скажем, если студент сделает по-другому, если он какую-то другую форму выберет, чтобы показать свою мысль? На самом деле поощряется имитация креативности, в узких рамках, «тут узорчик можно чуть по-другому нарисовать». Реальная креативность – это взлом рамок, это взлом шаблонов, это «сделать так, как никто до меня не делал». Если обучающийся напишет сочинение так, как никто до него не писал, он не получит ничего хорошего.

И наконец, критическое мышление. Развиваем мы в студентах критическое мышление? Если бы у них появилось критическое мышление, то они бы встали и ушли из этого учебного заведения в тот же день. И это не только про студентов, но и про взрослых. Людьюми без критического мышления управлять просто, поэтому все направлено на то, чтобы оно не случилось, а если случится где-то, то надо скорее затоптать.

Список источников:

1. <https://yandex.ru/search/?text=людмила%20петрановская%20лекция%20воспитание%20с%20видом%20на%20будущее&lr=63>
2. <https://www.pravmir.ru/lyudmila-petranovskaya-myi-gotovim-detey-k-pozavcherashnemu-miru/>

## **ОТ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА – К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

***Комарова У.Н.***

*МБОУ г. Иркутска СОШ №46*

*Учитель физической культуры*

Современное развитие России связано с модернизацией в сфере образования, которая в первую очередь затрагивает проблемы формирования

человека и гражданина, интегрированного в современное общество. Успешным в различных областях жизнедеятельности может быть человек, ориентированный на здоровый образ жизни (ЗОЖ). Однако, как свидетельствует анализ исследований в данной области у большинства россиян, особенно молодого поколения страны, не сложились ценности, обуславливающие такой образ жизни [1].

Здоровье населения, особенно молодого поколения, является основным показателем социального благополучия общества. В наши дни проблема сохранения здоровья молодёжи является чрезвычайно актуальной. Это не случайно: современному обществу необходимы физически и психологически здоровые люди, поколение думающее, социально ответственное, имеющее активную жизненную позицию, внедряющие научные достижения, использующее в своей деятельности современные коммуникативно-информационные технологии – поколение, от которого в конечном итоге зависит будущее России. Фундамент здоровья человека закладывается в молодые годы, следовательно, здоровые интересы, потребность в физическом совершенствовании, ценностное отношение к здоровью целесообразно формировать и развивать в детском, подростковом и юношеском возрасте. Период обучения в школе – это наиболее сенситивный период в формировании знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья. В учебных заведениях, как и, впрочем, и в масштабах страны, нет системы профилактики социально опасных привычек. Курение, алкоголизм, опасное социальное поведение становятся нормами жизни, не находят должного осуждения в средствах массовой информации [2].

К сожалению, на сегодняшний день, большинство школьников, не умеет получать удовольствие от движения, не знает, что такое радость здорового организма. Часто, чтобы отдохнуть после учёбы, используют табак или алкоголь.

Забота о здоровье - одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье - ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем. Однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо [3].

Нами было, проведено анкетирование с учащимися МБОУ г. Иркутска СОШ №46. Анкета содержит 19 вопросов, касающихся отношения к занятиям физической культурой, культуры здоровья и здорового образа жизни. В ходе анкетирования нужно было выявить мотивы, причины, мешающие заниматься физической культурой и спортом, отношение школьников к алкоголю, курению. В анкетировании принимали участие учащиеся с 7 по 9 классы, в количестве 18 человек, из них 8 юношей, 10 девушек. Возраст школьников составляет примерно от 12 до 15 лет.

На первые вопросы, касающихся семейного положения, они отмечают, что у половины отцы и матери – безработные. В основном в семьях нормальные отношения. Материальную обеспеченность своей семьи многие школьники (45%) считают достаточным, 65% - недостаточным.

При оценке своего состояния здоровья, абсолютно здоровым считают себя 16,5% школьников, 40% - хорошим, удовлетворительным – 33% неудовлетворительным – 10,5%.

Мотивами для занятий физической культурой и спортом 70% считают укрепление здоровья, 6% - улучшение фигуры, 22% - получение оценки по физической культуре, другие мотивы – 2%.

Причины, мешающие заниматься физической культурой и спортом, учащиеся распределили в следующем порядке:

- недостаток времени – 68,5%;
- большая загруженность по другим предметам – 11,8%;
- другие причины – (некоторые их не указывают) - 9,4%;
- отсутствие желания – 7,5%;
- однообразная форма проведения занятий – 1,4%;
- отсутствие условий для занятий – 1,4%;

Мы решили узнать, как соблюдают режим дня наши школьники и выяснили, что больше половины:

- не соблюдают режим дня 65%;
- соблюдают режим дня – 30%;
- иногда – 5%.

На вопрос: «Как Вы считаете, какие знания необходимы для формирования культуры здоровья, здорового образа жизни?», учащиеся ответили, что предпочли бы знания:

- о способах оздоровления организма – 50%;
- о влиянии на организм вредных привычек – 23,5%;
- о способах поддержания себя в хорошей форме – 22%;
- о новых интересных видах спорта – 4,5%.

На вопрос: «В каких спортивных секциях Вы желали бы заниматься?», их интересуют различные виды спорта, и они распределяют их в следующем порядке:

- спортивные игры – 50%;
- лёгкая атлетика – 25%;
- гимнастика – 15%;
- другие виды спорта – 8%;
- не желают заниматься ни в одной из спортивных секций – 2%.

Школьники предпочитают в спортивных играх волейбол.

Школьники все знают о пагубном, разрушающем действии алкоголя и табака на организм, тем не менее, они употребляют их.

Многие учащиеся часто курят, особенно в настоящее время девушки – будущие матери. Из числа респондентов:

- не курят – 65%;
- курят каждый день – 25%;
- курят раз в неделю – 10%;

На вопрос: «Часто ли Вы употребляете алкоголь до значительного опьянения?»

- никогда не пробовали – 30%;



- 1 раз – 35%;
- 2-3 раза – 20%;
- 4-8 раз – 5%;
- более 10 раз – 10%

Половина школьников не знают названия наркотических веществ, но некоторые называют - гашиш, героин, анаша, кокаин, марихуана, конопля.

На вопрос: «Когда Вы занимаетесь физической культурой и спортом, какое испытываете чувство?»

- удовлетворения – 35%;
- нежелания двигаться – 25%;
- не испытывают никаких чувств - 20%.
- усталости, дискомфорта – 10%;
- головные боли – 5%;
- боли в животе – 5%

Таким образом, наши школьники при занятиях физической культурой и спортом испытывают чувство удовлетворения (35%), на втором месте, особенно девушки не желают и не любят двигаться -25% и на третьем месте – они не испытывают никаких чувств – 20%.

Помимо традиционно проводимых физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, учащиеся пожелали проведение спортивных вечеров, викторин, КВН, военно-спортивных игр, соревнований.

В ходе исследования выявлены основные проблемные моменты:

- заблуждение школьников по поводу того, что они ведут здоровый образ жизни;
- незнание приёмов снятия эмоционального напряжения;
- неорганизованный или неправильно организованный досуг учащихся;
- несформированность основных навыков и знаний для поддержания личного здоровья;
- дефицит знаний по вопросам рационального питания, двигательной активности, курения, вреда алкоголя и другим составляющим здорового образа жизни.

В результате проведённого исследования мы выделили наиболее значимые формы физкультурной деятельности, влияющие на формирование потребности школьников в здоровом образе жизни: занятия физической культурой, любимым видом спорта, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, пропаганда здорового образа жизни, самостоятельные занятия, проведение физкультминуток, физкультпауз [4].

#### Список источников:

1. Кузнецов А.К. Физическая культура в жизни общества.
2. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: Учеб. пособие для ср. спец. Учеб. Заведений, -М.: Высш. шк., 1984, -336с., ил.
3. Подвижные спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Е.П. Киселёва. -М.: Планета, 2013.-272с.
- 4.Познавательно-игровая деятельность для 1-11 класса /авт.-сост. Н.В. Барминова. [и.др.] - Волгоград 2013.-289с.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ

*Кузякина В.П., Гячас Т.М.  
МБДОУ г. Иркутску детский сад № 94  
воспитатели*

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников, улучшение двигательного статуса является главной целью организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Исходя из этого, можно выделить принципы организации деятельности педагогов:

- принцип научности, где подкрепляются научно-обоснованными и практически апробированными методиками все мероприятия, направленные на укрепление здоровья;
- принцип комплексности и интегративности, при реализации которого происходит решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса;
- принцип активности и сознательности – весь коллектив находится в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;
- принцип преемственности и адресованности, в ходе которого происходит связь между возрастными категориями, учитывается разноуровневое развитие и состояние здоровья;
- принцип гарантированности и результативности – когда гарантируется результат и реализация прав на получение помощи и поддержки.

Главными задачами по сохранению и укреплению здоровья дошкольников являются:

- обеспечение условий для физического благополучия участников образовательного процесса;
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями, основных гигиенических требований и правилах;
- реализация системного подхода при использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками;
- формирование основ безопасности и жизнедеятельности;
- оказание всесторонней помощи семьям в обеспечении здоровья и приобщения их к здоровому образу жизни.

Реализация оздоровительной деятельности в дошкольной организации, это, прежде всего четкая организация профилактического и организационного направления, педагогического воздействия на детей специфическими и неспецифическими средствами, целостной организации образовательного процесса.

Огромное влияние на повышение двигательного статуса дошкольников оказывает двигательный режим, где физкультурно-оздоровительная работа

строится с учетом структуры усовершенствования двигательного режима. При уменьшении удельного веса движений в режиме дня понижаются защитные силы детского организма, которые отрицательно сказываются на формирование всех систем.

Организованной формой в этом двигательном режиме являются традиционные и нетрадиционные физкультурные занятия – сюжетные, комплексные, игры-эстафеты и т.д. Занятия носят дифференцированный и вариативный характер. Используются принципы чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание и релаксацию. Параллельно с физическим развитием идет обучение основам культуры здорового образа жизни.

Органично включенный в структуру занятий валеологический материал способствует расширению знаний детей о строении человека, безопасности жизнедеятельности, влиянии физических упражнений на организм. Проводятся комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формируются навыки самомассажа. Утренняя гимнастика, физкультминутки, бодрящая гимнастика после сна в сочетании с закаливающими процедурами поднимают настроение и мышечный тонус.

Различные виды закаливания являются неотъемлемой частью оздоровления организма детей – это воздушные ванны и ходьба по корригирующим дорожкам, точечный массаж и дыхательная гимнастика, массаж стоп (су-джок), обширное умывание, уход за полостью рта, сухое обтирание.

Спортивные праздники и досуги приносят детям много положительных эмоций. Не забываем про родительские уголки и папки-передвижки, где родители могут получить квалифицированную консультацию.

Таким образом, можно сделать вывод, о том, что целенаправленная деятельность по сохранению и укреплению здоровья дошкольников с учетом психолого-педагогических условий способствует повышению эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Целью физического воспитания является формирование у детей здорового образа жизни, для решения которых используются гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и т.д. и конечно же полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека.

Последовательная реализация сформулированных педагогических условий организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении предоставляет возможность достижения гармонического духовного и телесного развития личности каждого ребенка.

#### Список источников:

1. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста /Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. - Москва: Педагогика, 2010. – 256 с.

2. Зайцев, А.А. Физическое воспитание дошкольников: Учеб. пособие / А.А.Зайцев, Е.В. Конеева, Н.К.Полещук и др. - Калининград: Калинингр. ун-т., 2017. - 71 с.
3. Моргунова, О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ/ О.Н. Моргунова. – Воронеж: ИкМА, 2015. – 127 с.

## **ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Моногорова О.С.*

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 74» (МБДОУ Детский сад № 74)*

*Инструктор по физической культуре*

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста является задача укрепления физического здоровья детей. Это обусловлено тем, что в современных условиях возросло число факторов, негативно влияющих на здоровье подрастающего поколения, их физическую активность и привело к увеличению числа хронических заболеваний у детей, общей гиподинамии.

Физическое развитие в дошкольном возрасте протекает достаточно интенсивно на фоне роста и развития самого организма, всех функциональных систем. Поэтому целенаправленность и последовательность организации процесса физического воспитания имеет важное значение для физического развития.

В дошкольных образовательных организациях применяются различные технологии физического воспитания, одной из которых является детский фитнес. В широком смысле слова, как указывает Н.Э. Власенко, детский фитнес представляет собой систему мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка, нормальное физическое и психическое развитие ребенка, его социальную интеграцию [1].

В системе физкультурно-оздоровительной работы под детским фитнесом понимается форма организации занятий с детьми, которая представлена современными фитнес-технологиями на основе использования разнообразных традиционных и инновационных средств физического воспитания. Интерес к фитнесу, как технологии физического воспитания и оздоровления повышен в связи с тем, что фитнес программы являются общедоступными, высокоэффективными и эмоциональными.

По мнению Е.Г. Сайкиной, доступность детского фитнеса определяется тем, что его содержание строится на простых общеразвивающих упражнениях, большинство из которых не требует специального оборудования. Эффективность детского фитнеса связана с разносторонним воздействием на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, развитие двигательных способностей и профилактику разных заболеваний. Эмоциональность детского фитнеса определяется не только музыкальным сопровождением, которое создает положительный эмоциональный настрой, но также и танцевальной и игровой направленностью

используемых упражнений, возможностью демонстрировать отработанные движения, что повышает интерес к нему [2].

Основными средствами детского фитнеса, которые способствуют всестороннему физическому воспитанию детей дошкольного возраста являются средства, которые могут быть условно разделены на три группы: гимнастические упражнения, упражнения со специальным оборудованием, упражнения на тренажерах. В группу гимнастических упражнений входят элементы аэробики, спортивные и художественные гимнастики, а также фитбол-гимнастика.

С детьми дошкольного возраста из направлений аэробики используются отдельные элементы, которые представляют собой комплексы физических упражнений, выполняемых под музыку. Их основная задача состоит в создании положительного эмоционального настроения и подготовки системы функций детского организма к предстоящей физической нагрузке и постепенное вовлечение в деятельное состояние. Разучивание комплексов аэробики осуществляется с использованием различного спортивного инвентаря палок, обручей, кубиков, мячей, лент, гантелей и т.д. Опора на зрительный образ при разучивании упражнений способствует не только более эффективному запоминанию, но и активизации непосредственно высших психических функций. Комплексы аэробики по своему содержанию для детей младшего дошкольного возраста и, например, старшего дошкольного возраста отличаются по уровню сложности. Также при использовании этих комплексов ставятся разные задачи в зависимости от возрастной группы детей.

Элементы спортивной гимнастики и акробатики включают в себя упражнения спортивной направленности, которые уже доступны в дошкольном возрасте, в частности, из художественной гимнастики широко могут применяться упражнения в равновесии, повороты, танцевальные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения с предметами. Отличительной особенностью этих упражнений является эмоциональная выразительность, связь с музыкой и элементами танца. Основы акробатики, которые могут применяться в рамках физического воспитания детей дошкольного возраста включают в себя стойки, мосты, упоры, перекуты, кувырки и т.д. Такие упражнения требуют от ребенка понимания и осознания сущности двигательных действий. Фитбол-гимнастика на занятиях по фитнесу состоит из разнообразных имитационно-игровых упражнений, а также подвижных игр с фитболами.

Благодаря использованию упражнений со специальным спортивным оборудованием таким, как гантели, набивные мячи, эспандеры происходит целенаправленное развитие физических качеств. Детский фитнес представляет собой большое количество разнообразных по своей направленности программ, комбинируя разные виды упражнений на разные группы мышц развития физических качеств, тем самым мы способствуем укреплению физического развития детей.

Упражнения на тренажерах также являются достаточно эффективными, хотя далеко не всегда используются в дошкольных образовательных организациях в силу отсутствия тренажеров, тем не менее, в программы могут

включаться упражнения на таких тренажерах, как «диск здоровья», роллер, мини-батут и т.д.

Структура фитнес-занятия с дошкольниками включает в себя 3 части. В вводной части используется разминка и предварительный стретч. В ходе разминки организм подготавливается к работе, настраивается сердечно-сосудистая система на основе танцевальных упражнений, общеразвивающих упражнений со спортивным оборудованием и без него. Стретч подготавливает к работе суставы.

В основной части детей дошкольного возраста обучают двигательному действию, закрепляют освоенные ранее двигательные умения и навыки, формируют мышечный корсет, укрепляют мышцы, проводятся подвижные игры. Заключительная часть направлена на восстановление сил, развитие гибкости, снятие напряжения.

Таким образом, активное использование фитнес-технологий в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста вызывает повышенный интерес, прежде всего, за счет своей новизны, кроме того, фитнес-технологии способствуют обеспечению гармоничного физического развития, улучшению состояния здоровья, содействуют самопознанию, обеспечивают свободу выбора занятий, содействуют формированию представлений о здоровом образе жизни.

#### Список источников

1. Власенко Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: ООО Издательство «Детство-пресс», 2015. – 112 с.
2. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб: ООО Издательство «Детство-пресс», 2016. – 160 с.

## РАЗВИТИЕ СИЛЫ У ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

*Наумова А.С.*

*МБДОУ детский сад № 110 г. Иркутск  
инструктор по физической культуре*

Сила определяется, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

Уровень мышечной силы в значительной степени определяется возрастом человека. Постепенно увеличивающаяся способность к мышечному напряжению зависит от степени развития костно-мышечной системы, функционального состояния нервных центров, регулирующих частоту, степень и объем мышечных сокращений.

Мышцы составляют одну треть веса тела ребенка, и поэтому их деятельность вызывает соответствующие изменения во всем организме. Не обладая уровнем силы, достаточным для поднимания веса собственного тела, ребенок не может подпрыгнуть вверх или перепрыгнуть обозначенную на земле линию.

Развитие способности к проявлению мышечных усилий является важным условием развития двигательных умений, так как многие из них требуют уже относительно развитой мышечной силы – бег, прыжки с места и с разбега, метание, лазанье. Не имея достаточно развитой силы, нельзя быстро или долго бегать, плавать, высоко прыгать, далеко метать. Успехи детей в спортивных упражнениях также в значительной степени обусловлены силовой подготовкой. Чем лучше развиты мышцы и выше способность к управлению мышечными усилиями, тем легче выполнять движения, овладевать новыми, добиваться эффекта в двигательной деятельности.

Различают понятия абсолютной и относительной силы. Абсолютная сила – способность проявить максимальное усилие в относительно короткое время. Относительная сила – это сила в пересчете на 1 кг. веса тела. Основными видами мышечных усилий являются следующие: статические, динамические, силовые, скоростно-силовые, преодолевающие, уступающие.

У детей дошкольного возраста особенно большие возможности к проявлению силовых способностей, если рассматривать показатели относительной силы. Относительную силу следует учитывать в движениях, связанных с перемещениями тела: бег, прыжки, ползание, лазанье. Определение силовых возможностей детей необходимо для правильного дозирования физических нагрузок в разных видах деятельности.

Равномерное развитие всей мускулатуры чрезвычайно важно для формирования хорошей осанки. Необходимо укреплять мышцы, удерживающие позвоночник в правильном положении: мышцы шеи, спины, живота. С этой целью полезно использовать упражнения лежа, стоя в упоре на коленях, ползание, лазанье, наклоны и повороты, а также упражнения в равновесии, контролирующее правильное положение головы и туловища.

Учитывая возможности детей дошкольного возраста, можно выделить две основные задачи: 1. Гармоничное укрепление всех мышечных групп двигательного аппарата детей. 2. Развитие способности рационально проявлять мышечные усилия, учитывая разнообразные условия деятельности.

Упражнения для развития силовых способностей подразделяются на две большие группы. К первой относятся упражнения с внешним сопротивлением, вызываемым весом бросаемых или толкаемых предметов. Упражнения с отягощениями эффективны тем, что они могут применяться с различными целями. Используя их, можно воздействовать как на крупные мышечные группы (спины, живота), так и на более мелкие (стопы, кисти). Эти упражнения можно облегчать или усложнять в зависимости от подготовки ребенка. Вторую группу составляют упражнения, отягощенные весом собственного тела, например ползание, лазанье, прыжки.

Необходимо правильно оценивать силовые способности каждого ребенка, что поможет в подборке упражнений, которые должны соответствовать его возможностям и постепенно усложняться с ростом этих возможностей. Важно не держать детей на одном и том же уровне усилий, не тормозить их развитие. Это приносит вред слабым детям – они порой перенапрягаются, превышают свои возможности. Не менее вреден такой подход и к сильному ребенку, который

постепенно привыкает к легкому выполнению задания, что ведет к воспитанию зазнайства, излишней самоуверенности, и в то же время ребенок начинает отставать в своем развитии. Постепенно нарастающие трудности приучают детей их преодолевать, воспитывают целеустремленность, трудолюбие, желание совершенствоваться, проявлять не только мышечные, но и волевые усилия, повышают физическую работоспособность.

Большое значение имеет количество повторений упражнений. Слишком малая дозировка не содействует развитию силы, тренировке мышечной системы, а чрезмерно большая может привести к утомлению, перегрузке. Упражнения, вызывающие заметные усилия (например, толкание или бросание набивных мячей, подтягивание, лежа на скамейке, прыжки на двух ногах с продвижением вперед), повторяются меньше и с большими интервалами между повторениями, чем упражнения с меньшими усилиями (например, метание теннисного мяча, ползание на четвереньках, подскоки на месте).

Дети дошкольного возраста еще плохо управляют напряжением, и в особенности расслаблением. При выполнении упражнений в работу включаются не только те мышцы, действие которых необходимо, но и другие, которые могли бы в это время отдыхать, быть расслабленными. Поэтому следует так заполнять паузы между повторениями, чтобы была обеспечена смена работающих мышц. Бросив набивной мяч, дети могут легко, не спеша догнать его. После ползания или лазанья хорошо пройти в спокойном, ритмичном темпе.

В силовых упражнениях предпочтительны горизонтальные и наклонные положения туловища. Эти положения тела разгружают сердечно – сосудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнений. Особенно полезно выполнять упражнения в положении сидя или лежа для девочек. Это позволяет лучше концентрировать усилия, и в то же время эта поза снижает напряжение мышц живота и малого таза.

Комплексы упражнений, направлены на развитие силы, целесообразнее использовать во второй половине занятий, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

Для развития способности к проявлению мышечных усилий следует использовать общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения с мышечным напряжением чередуются с упражнениями на расслабление. Эффективным также и упражнения в основных движениях.

#### Список источников:

1. Бережнова О.В. Проектирование образовательной деятельности в дошкольной организации. Современный взгляд на проблему // Школа управления образовательным учреждением. – 2013.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981.
3. Деметер Роза. Бегай, ползай, прыгай. М. Физкультура и спорт, 1972.
4. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4 – 5 лет – М.: Просвещение, 2005.



5. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2 - 7 лет М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.
6. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. М., Просвещение, 1979.

## **ЧЕЛОВЕК В СПОРТЕ. СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЙ АСПЕКТ**

***Паламарчук А.В.***

*Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж)*

*олимпийского резерва г. Иркутска»*

*Преподаватель истории, философии*

В современном мире спорт стал важнейшим фактором расширения социального и культурного потенциала общества.

В спортивной деятельности актуализированы физические, творческие и ментальные способности человека, нравственные качества (высокие и низкие), его эстетические представления.

Вместе с тем, спорт парадоксален: развивая человека многосторонне, он одновременно не препятствует и деградации личности, стимулируя как миролюбие, так и агрессию. Однако, тот факт, что спорт является одной из важнейших сфер самоутверждения личности, и позволяет ему обладать столь высокой значимостью и привлекательностью.

Выступая в роли подсистемы физической культуры, спорт реализует её основные функции, в частности, обеспечивает собственными средствами социальную потребность индивида в развитии его телесного бытия. В спорте реализуются имеющиеся у человека задатки и развиваются способности на различных уровнях телесной организации: анатомическом, физиологическом, психическом, социально-психологическом, нормативно-аксиологическом, когнитивном [4].

Вовлечение в спортивную деятельность помогает актуализировать скрытые подчас возможности: улучшить морфологические характеристики тела, раскрыть функциональные резервы организма, развить личностные качества.

Спорт, таким образом, становится разновидностью творческой деятельности, областью самовыражения, способом борьбы с неблагоприятным воздействием стрессов, областью подготовки к другим видам деятельности.

Современный спорт - сложное и многообразное социальное явление, вовлекающее в свою сферу огромное количество людей, объединенных сходной целевой ориентацией - стремлением к физическому совершенствованию, в это и заключается величайшая ценность спорта: он помог человечеству постичь, что тело — это ценность, сделав его прекрасным и сильным [2].

Физическая культура и спорт являются формой социального воздействия на биологическое, по своей природе развитие организма человека, впрочем,

человек одновременно со своей биологической сущностью существует и в определенной культуре, придерживается принятых для данной культуры ценностей, которые присутствуют и в спорте. Таким образом, биосоциальность можно рассматривать с точки зрения ориентированности на систему ценностей и идеалов той или иной культуры в спорте [3].

Спорт внёс огромный вклад в освобождение людей от предрассудка, что «плоть - источник греха»; он открыл для человечества многие радости физической жизни, движения, контроля над каждой частицей своего организма.

Одновременно, ценность спорта и в том, что он позитивно воздействует на душу и интеллект.

Важнейшим социальным аспектом деятельности спорта является его способность осуществлять социально-психологическую стабилизацию индивида, для этого в спорте есть очень важные механизмы создания ситуаций: во-первых, игровых, при попадании в которые человек испытывает чувства радости и удовлетворения; во-вторых, полных напряжения и борьбы, способствующих установлению дружеских отношений и их «проверке на прочность» [5].

Однако, тренировка и соревнование, — это не просто игра, это борьба, борьба не столько с противником, сколько с собственными ограниченными возможностями. Поэтому время занятием спортом, — это время осознания человеком самого себя: своих телесных и душевных свойств, развития воли, умения достигать предельно возможного. К тому же в борьбе всегда есть элемент риска, поэтому спорт — это школа, в которой человек учится идти на риск, оценивать его, что развивает наблюдательность, интуицию, способность принимать решения.

В информационном обществе, в спорте возникает ряд специфических проблем социально-технологического характера.

Одной из них становится возможность использования специальных тренажеров, выводящих на индикационное табло показатели состояния организма, мышечной активности, результативности действий спортсмена. На основе этого возникает возможность планировать перспективы конкретного спортсмена, режимы его тренировки и т.п. Так машины становятся, по сути, посредником между тренером и спортсменом. Вместе с тем, возрастает вероятность того, что сбой приборов или же специфические характеристики режима их работы могут исказить представления тренера о его подопечном.

Нередки случаи, когда сбой техники, неудачный ракурс видеосъёмки во время выступлений атлетов, проводили к «техническим» ошибкам во время судейства, т.к. всё чаще судейские бригады, во время соревнований, полагаются не на личные впечатления, а на работу специальной техники для подсчета баллов и учёта компонентов.

Однако заметим, что ни один датчик и монитор не способен оценить эстетику спортивного выступления атлетов, здесь для оценки необходимо живое участие профессионала. Ведь кроме технической составляющей у спортивных соревнований есть и зрелищная, эстетическая сторона, что так же влияет на конечный результат.

Бесспорно, что способность машин перерабатывать информацию и давать правильные рекомендации, более совершенна, чем человеческие возможности. Однако, вера в «непогрешимость» технологического фактора - приводит к тому, что инициатива во взаимодействии человека с миром - все более переходит к технике [1]. Здесь таится опасность становления «машинократического» мира, и в перспективе, утрата человеком «самоопределённости», превращения его в «ресурс», его «смерть», как творца бытия и существование в роли обслуживающего персонала, им же порождённых механизмов.

В сегодняшнем спорте не утихают скандалы и по поводу применения допинга. Успешное развитие фармакологии и химии – с одной стороны - дали человечеству возможность победить различные недуги и держать их под контролем, а с другой – породили такое уродливое явление, как допинг.

Несмотря на увеличение числа лабораторий допинг-контроля и усовершенствование оборудования, практика применения химических веществ в спорте не исчезает. Спортсмены получают препараты из рук тренера или врача без объяснения механизмов их действия, идут на всяческие уловки для того, чтобы скрыть применение стимуляторов, избежать допинг-контроля. Спорт становится такой сферой социальной реальности, попадая в которую, человек становится только средством завоевания основной цели — победы [3].

В этой связи с огромными социальными трудностями сталкивается «большой», «достиженческий» спорт. Он становится зоной глубоких нравственных деформаций, областью, из которой начинает вытесняться дух честного соревнования, где возникает и усиливается эксплуатация спортсмена, а атлет нередко просто приносится в жертву рекорду. В сферу спорта активно вовлекаются явно неспортивные цели и интересы.

Не секрет, что «большой» спорт при форсированной подготовке и методически неграмотном тренировочном процессе превращается из фактора, способствующего укреплению здоровья спортсмена, в условие его разрушения.

Однако данный отрицательный феномен связан, не с тем обстоятельством, что, отдаваясь спорту с максимальной энергией, атлет может в азарте борьбы забыть об осторожности в отношении себя. Парадокс заключается в том, что сегодня сами жёсткие условия существования спортсмена в «достиженческом» современном спорте прямо или косвенно заставляют его работать на износ. Гипертрофируется значимость только лишь целей, повышения функциональности органов тела и физического развития, подчиняющих себе интенции на духовное самосовершенствование человека.

Социально-гуманистические установки спорта подменяются стремлением решить задачи чисто технократического характера - достижения победы любой ценой, чему способствуют и новые экономические условия коммерциализации, поскольку, спортивный результат выражается не только в метрах, голах, секундах, но в гонорарах, призовых фондах и других материальных поощрениях.

Можно утверждать, что в настоящее время спорт переживает кризис - несоответствия представлений о сущности и роли спорта новым социальным

структурам, новому спектру общественных и индивидуальных потребностей, новым стандартам жизни. Например, осознавая необходимость применения лекарственных препаратов в спорте, и в то же время, памятуя о его последствиях на организм спортсмена, вопрос о том быть или не быть допингу в спорте остается открытым.

Вместе с тем, спорт и физическая культура выполняют функции агентов формирования здорового образа жизни социума, позволяя индивиду в процессе спортивной деятельности отработать социальные роли и обрести необходимый ему социальный опыт. Спорт и физическая культура соединяют воедино социальное и биологическое в человеке, служат действенным механизмом сохранения социального общественного и индивидуального здоровья.

#### Список источников

1. Гуттман Аллен. От ритуала к рекорду. Природа современного спорта / Аллен Гуттман; пер. с англ. под ред. Владимир Нишукова. – М.: Изд-во Ин-та Гайдара, 2016. – 296.
2. Ибрагимов М.М. Сова Минервы и Аполлон, или Два способа философского осмысления спорта / М.М. Ибрагимов // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 4. - С. 94-100.
3. Павлов Е. В., Противоречивый характер современного спорта: гуманистическое значение и прагматические цели / Е.В. Павлов // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященная памяти В.С. Пирусского. – Томск, 2011. – С. 16-19.
4. Передельский, А.А. Философия спорта. Метанаучные основания спортивного процесса: Монография [Электронный ресурс] / А.А. Передельский. — М.: Издательский Дом «МАГИСТР-ПРЕСС». - 491 с. - Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/284176>
5. Столяров В. И. Философия физкультурно-спортивной деятельности и телесности человека (история, современное состояние, авторская концепция): Монография / В.И. Столяров. – М.: Русайнс, 2017. - 264 с.

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

*Пенанян О.О.*

*МБДОУ г. Иркутска детский сад № 164*

*Инструктор по ФИЗО*

Дыхание — это естественная функция человеческого организма. Но чаще всего мы обращаем на него внимание лишь в случае болезни либо каких-то отклонений, даже если речь идёт о собственном ребёнке. Родителям дошкольника часто трудно выделить время для выполнения несложных упражнений. На помощь приходит детский сад, где дыхательная гимнастика является важной составляющей деятельности по укреплению здоровья дошкольников.

Значение дыхательной гимнастики для детей — это ее многосторонняя помощь в лечении и профилактике болезней. Она не только бодрит и оздоравливает организм в целом, но и способствует лучшему усвоению

медикаментов и народных лечебных средств. У маленьких детей легкие недостаточно развиты, отсюда и частые заболевания, даже если в целом ребенок активен и правильно питается. Если родители не поспособствуют развитию дыхательной системы, то это может привести к более серьезным проблемам.

В чём же польза дыхательных упражнений?

Упражнения на дыхание укрепляют мышцы брюшной полости, носоглотки и верхних дыхательных путей. Способствуют выравниванию осанки. насыщают кровь кислородом и усиливают ее приток к головному мозгу. Отсюда — бодрость и хорошая концентрация внимания.

При правильном дыхании повышается иммунитет. С глубоким выдохом из легких выходят токсичные вещества, которые мы вынуждены вдыхать в черте города. Ребенок учится прислушиваться к своему дыханию и всему организму.

У гимнастики есть противопоказания:

Порок сердца — больной орган может не выдержать нагрузки. Воспалительные заболевания легких в острой форме. Не нужно дыхательные органы перегружать в этот период. Вирусные респираторные инфекции в острой форме. Пока все токсины не выйдут из организма, не нужно разгонять кровотока.

Определить, что у вашего малыша плохо развитая система дыхания, просто. Обратите внимание на следующие внешние признаки:

- Бледность
- Утомляемость
- Сонливость
- Медлительность
- Отставание в физическом развитии (неразвитая грудная клетка, мускулатура)
- Дыхание через рот
- Частые респираторные заболевания.

От кислородного голодания страдает весь организм. В первую очередь мозг. **Задача гимнастики дыхания – обогатить кровь кислородом.** В процессе занятий общее состояние малышей улучшается. Они становятся более активными, работоспособными. Это сказывается в дальнейшем на развитии интеллекта, тела.

**Делать упражнения на дыхание для детей рекомендуется при следующих заболеваниях:**

- Астме, частых бронхитах, ларингитах, аденоидах, ОРЗ и т.д.
- При заболеваниях ЖКТ
- Заболевания скелетно-мышечной, опорно-двигательной систем, ДЦП.
- При заболеваниях сердца
- При ЗРР (задержках речевого развития), ОНР (общих нарушениях речи)

Педагоги ДОО вводят в занятия с детьми дыхательную гимнастику с единой задачей— это укрепить дыхательную систему дошкольников.

Чтобы привлечь дошкольников к дыхательной гимнастике, лучше преподнести это как игру, придумать смешные названия. Хорошо, если комплекс будет содержать различные звуки (животных, птиц, предметов) и интересные движения.

Примеры игровых упражнения для детей:

С самыми маленькими рекомендуется заниматься следующим образом:

пусть малыш вдыхает запах цветка, фрукта, овоща, травы и т.д.

Вдох делается медленно через нос, выдох — через рот.

Выдыхается весь воздух, щеки не надуваются.

В возрасте 2—3 лет ребенок способен освоить следующие упражнения: встать, руки опустить вдоль тела. На раз — вдох, руки поднять, на два — выдох, руки опустить. Руки вытянуть прямо перед собой. На раз — вдох, руки развести в стороны, на два — сделать выдох и обхватить руками плечи, на три — вернуться в исходное положение. Руки поставить на пояс.

Ребенок слегка приседает на вдохе и выпрямляется на выдохе. Все упражнения повторяются 4—5 раз.

Дыхательная гимнастика для детей 4—5 лет: Руки согнуты в локтях. Нужно изобразить ими движения, как птица машет крыльями. На движении вверх делается вдох, вниз — выдох. Надувать щеки, сделать несколько шагов по комнате и постучать по ним, выпуская воздух. Сидя на стуле, на вдохе согнуть руки в локтях и поднять ладонями вверх. На выдохе опустить руки ладонями вниз.

Дети 6-7 лет могут выполнять более сложные упражнения: на вдохе зажать одну ноздрю пальцем, на выдохе — другую. Дышать поочередно разными ноздрями.

«Котята». Ползая на четвереньках, на выдохе говорить «мяу-мяу».

«Насос». Стоя прямо, сделать наклон в сторону и произнести «ссс». Руки скользят по туловищу. Выполнять наклоны в обе стороны.

«Шарик». Лежа на спине, ребенок делает вдох через нос, при этом надувая животик, как воздушный шарик. Можно положить ручки на животик, чтобы лучше ощущать, как он надувается. Выдох делается через рот.

«Водолаз». Нужно вообразить погружение под воду и задержать дыхание, насколько это возможно.

«Мельница». Поднять руки вверх и начать медленно их вращать, изображая мельницу. Упражнение сопровождается звуком «жрр». Постепенно движение ускоряется, а звук усиливается.

Отличное решение — делать дыхательные упражнения для детей во время прогулки. На открытом воздухе легкие лучше насыщаются кислородом, чем в закрытых помещениях. Упражнения на воздухе нужно выполнять в теплую погоду, чтобы ребенок не простудился.

«Холодно». Ноги врозь, руки в стороны. Быстро скрещивать руки перед собой, хлопая ладонями по плечам и произнося «ух», а затем отводить назад.

«Кто выше». На вдохе подняться на носочки, руки вверх. Потянуться

как можно выше. На выдохе встать на полную стопу, руки вниз.

«Надуем пузырь»

Цель: тренировка правильного носового дыхания; формирование ритмичного выдоха и его углубление.

Дети стоят тесным кругом, имитируя не надутый пузырь. Затем, отходят назад,

растягивая круг и приговаривая: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся». Образуется большой круг. По сигналу воспитателя «пузырь лопнул» дети идут к центру круга, произнося звук «ф» и подражают выходящему воздуху. Повторить 4-5 раз.

«Как гуси шипят».

И. п. – встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

«Постучи кулачками».

И. п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

Список источников:

1. Щетинин М. Н.: Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой ООО «Метафора» М.2009 г

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ**

***Петухов Н.Н.***

*МКОУ с. Лохово, Черемховского района, Иркутской области  
Учитель физической культуры*

В настоящее время одной из основных задач физического воспитания детей младшего школьного возраста является обеспечение всесторонней физической подготовленности каждого ребёнка, приобретением запаса прочных знаний, умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха [1].

Физическое воспитание детей не должно сводиться к мускульной деятельности, как это традиционно культивировалось в практике общеобразовательных школ. Двигательная активность в физическом воспитании является основой для других видов учебно-воспитательной работы. Много можно постичь в движении, в двигательной игровой деятельности. Применение игровых средств позволяет учащимся постичь "школу эмоций", смоделировать ряд межличностных отношений [2].

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени[2].

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт [2].

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий [3].

Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

На спортивной тренировке применяют две группы таких средств:

а) подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта;

б) развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта (например, в баскетболе специальные упражнения в затрудненных условиях - ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку,



после выполнения на гимнастических матах нескольких кувыркков подряд, ловля мяча от партнера и бросок в корзину и др.).

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к [4].

Многообразие видов двигательных координационных способностей не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в физическом воспитании и спорте используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:

- время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше координационные способности;
- время, необходимое для "перестройки" своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем координационных возможностей;
- координационная сложность выполняемых двигательных заданий (действий) или их комплексы (комбинации). В качестве заданий-тестов рекомендуется применять упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека;
- точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);
- сохранение устойчивости при нарушении равновесия;
- стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (по конечному результату и стабильности отдельных характеристик движения). Ее оценивают, например, по показателям целевой точности при бросках мяча в кольцо в баскетболе, различных предметов в мишень и т.п.: 1) бег "змейкой"; 2) челночный бег 3 x 10 м; 3) челночный бег 4x9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта; 4) метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений.

#### Список источников:

1. Богданова Г.П. "Физическая культура в школе"
2. Коджаспиров Ю.Г. Игровая рационализация уроков. №7 с.32, №8 с.28. / Журнал "Физическая культура в школе". 2000 г.
3. Кофман Л.Б. "Настольная книга учителя физической культуры"
4. Лях В.И. Совершенствование специальных координационных возможностей. №2 с.7. / Журнал "Физическая культура в школе". 2001 г.

## ПОЛИФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ И ТРАНСФОРМАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ДОУ

*Разуваева О.А., Махляр О.П.*  
*МБДОУ города Иркутска д/с №161*  
*инструкторы по физической культуре*

Современный мир ставит перед педагогами множество неожиданных вопросов в воспитании детей, все больше усложняется образовательный процесс, все чаще возникает проблема выбора методов и приемов обучения. Мы живем в очень изменчивой и многовариантной среде, где с каждым днем увеличивается информационный поток. Безусловно, значительные технические и социальные изменения требуют от педагогов быстрой адаптации к новым условиям педагогической деятельности.

С внедрением Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования начались перемены, которые требуют от педагогов коренных изменений в подходах к теории и практике обучения на современном этапе.

Игра – основной вид деятельности ребенка в дошкольном возрасте. Поэтому, в организации жизнедеятельности ребенка игре должно уделяться особое место, причем самой разнообразной: творческой, ролевой, познавательной, развивающей мыслительную и физическую активность ребенка. Игра помогает создавать и поддерживать положительный эмоциональный фон в детском коллективе, создает хорошее настроение, являясь «школой радости» для каждого ребенка. Игра помогает ребенку привыкнуть к новым для него условиям. В более широком смысле игру можно рассматривать как способ социализации личности ребенка и его социальной адаптации в обществе. Игра – как универсальный способ воспитания. Познавательные игры расширяют кругозор, пробуждают интерес к познанию действительности, дидактические игры обучают, подвижные игры развивают физические возможности, а творческие — способности детей. Ребенок дошкольного возраста обладает поистине огромными возможностями развития и способностями познавать. В нем заложен инстинкт познания и исследования мира. А мы со своей стороны, будем помогать ребенку, развивать и реализовать свои возможности.

Игра выполняет коммуникативную функцию и учит детей общению между собой и с взрослыми. Наконец, игра - важнейшая потребность детей, которую можно реализовать в условиях детского сада и семьи.

Среди большого количества методов и способов развития детей, полифункциональные и трансформируемые игры уверенно заняли свою нишу. Они призваны помочь педагогу в планировании образовательного процесса, и адаптации его к современным требованиям.

**Трансформация** — это по-другому - преобразование, превращение, трансфигурацию.

Принцип трансформации игр, который связан с *полифункциональностью* – это возможность изменений, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию предмета, или ту или иную задачу игры, проблему, которую надо решить, играя в нее от начала до конца. Трансформация игр происходит в зависимости от возрастных особенностей детей, контингента воспитанников, периода обучения, образовательной программы. С успехом можно и преобразовать игру, в которую могут играть дети от 2-х до 7 лет и старше. Игра начинается с простого манипулирования, а затем усложняется за счет большого количества разнообразных игровых заданий и упражнений.

В своей работе, инструктор по физической культуре использует большое многообразие подвижных и спортивных игр, решая задачи физического воспитания и развития детей. Чаще всего используются подвижные игры с правилами. Правила в них сформулированы до начала игры. Дошкольник учится удерживать цель деятельности, действовать по инструкции взрослого, контролировать своё поведение и действия.

### **Главные вопросы трансформации: ГДЕ? ЧЕМ? КТО? КАК?**

**Вопрос «ГДЕ?»** - определяем территорию для проведения игры.

**Пример:** игра может проводиться в помещении и на улице, на футбольном поле, на детской площадке и в зависимости от пространства изменяются правила игры для соблюдения техники безопасности.

**Вопрос «ЧЕМ?»** - заменяем предметы, используемые в игре.

**Пример:** Игра пионербол - в домашних условиях мяч может быть заменен на мягкую игрушку, бумажный шарик, воздушный шарик. Также в другой игре «домиком» может быть как стул, так и обруч, лежащий на полу, также линия, начерченная на асфальте.

**Вопрос «КТО?»** - меняем персонажей в игре.

#### **Пример игра «Листопад»**

**Ход игры.** Дети представляют собой «листочки», которые «кружатся» под музыкальное сопровождение, по сигналу «листочки» опадают, и дети садятся на пол. В зависимости от времени года, дети могут быть «снежинками», «капельками», «яблочками» и т.д. Также в разнообразных ловишках можно менять ведущего и игроков: лиса- курочки, волк – зайцы, садовод – помидоры.

**Вопрос «ЗАЧЕМ?»** - в зависимости от того, какова цель игры: на сплочение, на сообразительность, на ловкость – добавляя правила в игре, можно менять цель одной и той же игры.

#### **Пример игра «Зайцы и волк». (ЗАЧЕМ?)**

**Ход игры.** На полу располагаются «норки» зайцев – обручи. Во время звучания бубна или музыки детям дается команда «День» - дети прыгают по территории, где проходит игра. По сигналу «ночь» и остановке бубна дети занимают свои места в норке и обнимают друг друга, чтобы волк их не утащил. Элемент сплочения команды. Если добавить условие, что волк еще и догоняет зайцев, когда они бегут в норки, то дети еще развивают свою ловкость. А если добавить условия, что в обручи определенного цвета встают мальчики и девочки, то проверяется сообразительность детей.

**Вопрос «КАК?»** - оставляем принцип игры и заменяем содержание (футбол – интеллектуальный футбол)

**Пример игра «Съедобно – не съедобно» (КАК?)** - можно играть стоя в кругу, сидя в кругу. Может в центре стоять ведущий, и только он кидает детям мяч, и они возвращают его обратно, также называя предметы (летает – не летает, Домашние – дикие животные, Летние – зимние виды спорта, Овощи – фрукты, Зима – лето).

**Мастер-класс (проведение игры с педагогами)**

**Игра «Кот и мыши»**

**Варианты:**

1. По команде «ночь» - дети как мышки бегают по территории, обручи на полу – их «норки». По сигналу «день» и остановке бубна – дети бегут и встают в норки, задача встать и обнять друг друга, чтобы кот их не поймал в норке. Ведущий не ловит детей, когда они бегут в норки.

2. Домик у мышей – отделенное линией пространство либо скамейка, аналогично 1 варианту дети передвигаются «ночью» под звук бубна, после сигнала «день» - ведущий в роли кота догоняет детей, кого он поймал – тот отправляется в домик кота. Либо усложнить и ребенок, которого поймали, тоже становится котом.

\*поменяли предметы (**чем?**), задачу в игре (**зачем?**)

Дети стоят в кругу и держатся за руки, ведущий «кот» стоит в центре, дети идут по кругу и читают слова:

*Мыши водят хоровод,  
На лежанке дремлет кот,  
Тише, мыши, не шумите,  
Кота Ваську не будите:  
Как проснется Васька-кот,  
Разобьет весь хоровод!*

На последних словах «мышки» бегут в «домик», задача ведущего поймать «мышей».

Можно усложнить задачу, дать «мышкам» ленточки и заправить их в штаны на спине, задача ведущего вытянуть как можно больше ленточек, домик в данном случае отсутствует. Можно ограничить время, за которое ведущий собирает ленточки.

**Возможности усложнения игры:**

- Можно выбрать двух котов.
- Можно повесить ленточки двух цветов. Один кот срывает одного цвета ленточки, другой другого.

\*добавили усложнение (**зачем?**)

Важно на занятиях физической культурой поддерживать интерес детей к выполнению упражнений, трансформация игр позволяет уже знакомую детям игру преподнести в новом ключе. Данная тема будет полезна не только инструкторам по физической культуре, но и педагогам, а также родителям.

Список источников:

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. [текст] / М.Н. Жуков. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа [текст] /Л.И. Пензулаева. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – 128 с.
3. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. [текст]/ М.А.Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 256 с.
4. Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. [текст]/ Н.М. Соломенникова. – изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2012. – 135 с.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЕГО ПРОБЛЕМЫ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Семенова Е.С.*

*МБДОУ г. Иркутска детский сад «Сказка» г. Иркутск  
Инструктор по физической культуре*

Прогресс современных технологий, научно-технические развития, желание к наибольшему уюту, удобству, экономии времени и сил — способствует огромным изменениям в повседневности нынешнего человека. Общество больше времени проводят с современными гаджетами, за разговорами по телефону, не обязательно идти в магазин — достаточно заказать доставку. Из всего вышеперечисленного, делаем вывод, что человек становится все менее подвижным, вследствие чего физическая активность снижается в повседневной жизни. В совокупности вышеперечисленного можно сделать вывод, что жизнь человека становится все менее подвижным, а повседневная потребность в физической активности снижается.

Физическое развитие — динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства [4].

Выделяется 2 направления работы с дошкольниками по физическому развитию согласно физиологическим свойствам:

1. развитие единой культуры личности ребенка, в том числе ценностей ЗОЖ, развитие первоначальных взглядов о ЗОЖ;
2. физическая культура, развитие физических качеств.

Новейшая цель представлена перед дошкольными учреждениями: следует не просто проводить цикл занятий по здоровью сбережению, но осуществить интегративный процесс взаимодействия старшего и младшего поколения, в котором станут пропорционально соединены разнообразные образовательные области для целостного восприятия общества. Результатом, которого обязано быть развитие у дошкольника представления о ЗОЖ человека как значение, являющемся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой

деятельности. Проблему физического воспитания связывают с тем, что большое количество детей дошкольного возраста имеют неблагоприятную картину со здоровьем [3, 4].

Формирование разносторонней физической подготовленности, укрепление здоровья и профилактика заболеваний средствами физической культуры и двигательной активности, содействие правильному физическому развитию, обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровье является условием гармоничного развития личности, её психического, духовно-нравственного, социального и физического совершенствования, а также становится залогом успешной и достойной жизни в дальнейшем. Инструктор по физической культуре в ДОУ может сделать для оздоровления дошкольника гораздо больше, чем любой врач. Его основная задача – сохранение и укрепление здоровья дошкольников, воспитание внимательного отношения к своему организму и развитие в детях стремления быть физически сильными и развитыми.

Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка до сих пор отводится воспитателям и инструкторам по физической культуре. Только умение педагогического персонала методически правильно выстроить работу и провести занятия, различные формы и средства их проведения — важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков. На основе ведущей деятельности ребенка дошкольного возраста строится любая работа, которая связывает оздоровление и физвоспитание, а именно игровая. Оздоровление, воспитание, развитие и обучение детей дошкольного возраста является-двигательно- игровая деятельность. Данное соединение видов деятельности служит ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, а также формированию азав к учебной деятельности и социальной адаптации. Условия для дальнейшего гармоничного развития человека, создает полноценное дошкольное воспитание, в котором главную роль играет физическое воспитание. Педагогический состав способствует своевременно и полноценно психическому и психологическому развитию ребенка [1, стр.10].

Физическая культура включает в себя различные виды деятельности: двигательная, соревновательная, культурно-спортивная, физкультурная и т.д. Прививание ЗОЖ ребенку в дошкольном учреждении является главной причиной его развития и воспитания в полной мере. Подвижный, жизнерадостный, любознательный — это хорошо физически развитый, здоровый ребенок. Он активный, дружелюбный, играет, двигается, отзывчивый, отлично идет на контакт как с ребенком, так и со взрослым. Постоянная работа по физ. воспитанию в дошкольном учреждении включает в себя ежедневную утреннюю гимнастику, тематические и интегрированные занятия по физической культуре, занятия на открытом воздухе.

Для реализации здоровье- сбережения дошкольников в физкультурно-оздоровительной работе в условиях дошкольных учреждениях используют различные формы и методы: подвижные и спортивные игры, корригирующие

упражнения, ортопедические упражнения, стретчинг, ритмопластика, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, релаксация, беседы о здоровье, самомассаж, фитбол- гимнастика, активный отдых, работа с родителями, работа с воспитателями и специалистами ДОУ.

Занятия в ДОУ проводятся с музыкальным сопровождением, построенные в игровой форме, что сказывается на повышении интереса к физической культуре. Совокупность нагрузки, целостность оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, приобретают высококачественный новейший смысл в мире нынешних условий развивающего образования: ребенка следует стремительно приобщать к ЗОЖ, приучать осознанно манипулировать движениями — видоизменять, выдумывать, транслировать, передавать, входить в воображаемую ситуацию. Необходимо сохранять в дошкольнике стремление к творчеству на физкультурных занятиях, утренних гимнастике, прогулках и в самостоятельной деятельности детей. Условием и средством развития двигательного творчества дошкольника является профессионализм педагогического состава, дифференциация, подбор двигательных упражнений, контроль об усвоении движения. Дошкольник будет изучать новые движения, использовать их в зависимости от ситуации и поставленных пед. задач, важно, если весь пед. процесс имеет творческую направленность. В каждом занятии по физической культуре используются творческие задания, в которых ребенок само-выражается, фантазирует, импровизирует и проявляет инициативу, для самовыражения, для проявления инициативы, фантазии, импровизации [2, стр. 35].

Комплексное применение здоровьесберегающих форм и методов в работе с детьми дошкольного возраста повышает результативность и эффективность физкультурно-образовательного процесса, укрепляет здоровье детей и формирует стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.

#### Список источников:

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
3. Саяпина, С.Г. Актуальные проблемы исследований в области физической культуры и спорта [Текст] / С.Г. Саяпина // РЭУ имени Г.В. Плеханова Кемеровский институт (филиал). Форум молодых ученых. – 2017. — С. 162-167
4. <https://yandex.ru/search/?text=физическое%20развитие&lr=68&clid=1882610>

# ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Скородумова О. Г., Шкрадова Л. А.*

*МБДОУ № 43*

*Воспитатели*

Дошкольный возраст один из самых ответственных периодов в жизни каждого. В этом возрасте основы здоровья — это правильное физическое развитие, формирование двигательных способностей, формирование интереса к физической культуре и спорту, появление личных, моральных и волевых и поведенческих качеств. Это касается здоровья детей.

Правильный двигательный режим, правильное питание, соблюдение гигиенических стандартов помогут защитить здоровье молодого поколения. Поэтому детям дошкольного возраста следует уделять особое внимание как специалистам, работающим с ними, так и их родителям. С детьми дошкольного возраста должны работать опытные специалисты по физической подготовке, чтобы поддерживать и укреплять свое здоровье, развивать свои физические качества, проводить постоянную и целенаправленную работу по приобретению моторных навыков.

Интегрированная система образования включает в себя свои преимущества для детей дошкольного возраста, физически здоровым, универсальным, продвинутым, активным и раскрепощенного. Несколько направлений: программное обеспечение, для физического и психологического благополучия, безопасности и здоровья, ребенок общечеловеческим ценности для конгрегации.

За последние 20 лет наблюдается увеличение числа функциональных аномалий у ребенка с возрастом. Это связано большей степенью с гаджетами. Когда ребенок с младенчества ведет пассивный образ жизни. При поступлении в школу наблюдается то, что у детей есть тенденция к увеличению хронической заболеваемости. Одна из задач обучения — обеспечение физического развития, укрепления здоровья с помощью инструментов и методов физической культуры. Несмотря на несомненные преимущества интеграции детей в различные образовательные учреждения, решение этой проблемы затруднено отсутствием специалистов, способных как воспитывать, так и обеспечивать физическое развитие человека. Стоит отметить, что особое внимание уделяется физической и здоровой среде для детей в дошкольном учреждении.

В типичных проектах детских садов и зданий, введенных в эксплуатацию для детей дошкольного возраста, не учитывается много вещей, которые очень важны для положительных жизненно важных особенностей быстрорастущего организма малыша. В дошкольные годы у детей наблюдается значительное увеличение скорости, выносливости, гибкости и ловкости, формируется много моторных навыков. Но основные — это залы для физических упражнений и места



для самостоятельных упражнений, где это происходит, сдерживающий фактор. В идеале каждый детский сад должен быть оснащен залами физической подготовки с соответствующими устройствами для реализации двигательных способностей детей дошкольного возраста. Путь интенсивного развития в настоящее время наиболее приемлемый для бюджетного образования. Однако в нынешних экономических условиях он не подходит для всех дошкольных учреждений России.

Таким образом, задача административных, экономических и образовательных групп, насыщения пространства, физкультурные комнаты, нестандартное, многофункциональное оборудование и инструменты, ответственные за гигиенические, анатомически-физиологические, психические, эстетические, эргономичные и другие требования [3; С.8].

Все родители мечтают воспитывать здорового и всесторонне развитого ребенка, и достичь этой цели невозможно без регулярных занятий физической культурой и спортом. Задача родителей-стимулировать детское хобби, контролировать его, развивать интерес к спорту, не позволять ему исчезать. Что касается социализации, образовании и воспитании детей с ОВЗ и ограниченными возможностями. Для модернизации системы физкультуры и спортивное дошкольное образование, развитие физкультуры и спорта, реализация комплекса необходима следующие меры: создание условий и стимулов для расширения сети физико - оздоровительных комплексов для детей ОВЗ, функционирующих на базе дошкольных образовательных учреждений; строительство зданий детского сада новые проекты, обеспечивающие наличие спортивных объектов (спортзалов, бассейнов).

Изменение с точки зрения дошкольных образовательных организаций по санитарно-эпидемиологическим правилам и правилам для дошкольников необходим еженедельный двигательный режим. Также подходит для оснащения спортивных мероприятий с возрастом и состоянием здоровья детей; увеличение доступа дошкольников, посещающих детские сады, является обязательным и дополнительные спортивные мероприятия в дошкольном образовании по специальным программам.

Итак, введение система дошкольного образования мониторинг здоровья, физическое развитие; разработка рекомендаций по повышению эффективности обязательных физкультурных мероприятий разработка и реализация образовательных программ физической культуры в детских садах, воспитание детей-инвалидов и инвалидов [4; С.32]. С соответствующими подходами, а также повышенным вниманием к дошкольной системе в стране могут быть созданы необходимые условия для дальнейшего формирования образования государством первые представления некоторых видов спорта в дошкольных образовательных организациях.

Список источников:

1. Алямовская В. Г. Как воспитывать здорового ребенка. - М.: Линка пресс, 1993.
2. Бабенкова, Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: методический справочник / Е. А. Бабенкова. - Москва: ООО "Издательство Астрель: ООО "Издательство АСТ", 2003

3. Глазырина Л. Д. физическая культура-дошкольное. Средний возраст. - М.: Гуманитарий. центр владоса, 1999.
4. Шебеко В. Н. теория и техника физкультуры для детей дошкольного возраста. Литр-2016

## ДЕТСКИЙ САД - ТЕРРИТОРИЯ ДВИЖЕНИЙ

*Цыренова А.Ю., Каплина Ю.С.*

*МБДОУ города Иркутска детский сад № 180*

*инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию*

Внедрение новейших технологий в обыденную жизнь, стремительное накопление знаний ставят новые задачи перед образованием.

Мы исходим из того, что современные дети – это дети, которые умеют управлять своими действиями, поведением в интересах собственного развития, здоровья. Инициативность и самостоятельность, ответственность и креативность становятся основными ценностно-целевыми ориентирами образовательной деятельности.

Воспитывать сознательное, ответственное отношение к здоровью и здоровому образу жизни необходимо начинать в детском возрасте. Это возможно путем активного участия родителей и педагогов в организации и проведении совместной просветительной и оздоровительной работы в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Поэтому необходимо донести и детям, и родителям значение ежедневного занятия спортом и укрепление здоровья. Педагогам и родителям необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути.

В ДОУ имеется положительный опыт работы по формированию здорового образа жизни воспитанников в совместной деятельности детей, педагогов и родителей. Сегодня назрела необходимость приведения положительного опыта в стройную систему организации образовательной деятельности, которая позволит сделать процесс формирования физической культуры, здорового и активного образа жизни воспитанников непрерывным, а значит и более эффективным.

Для детей мы проводим мероприятия такие как, традиционные Олимпийские игры – зимние и летние, фестиваль подвижных игр, фестивали и выставки спортивных достижений наших воспитанников, зимние забавы, праздники, посвященные ко дню защитника отечества, так же принимаем участие в окружных легкоатлетических соревнованиях своего округа.

На сегодняшний день мы внедряем технологию эффективной социализации ребенка Гришаевой Н.П. «Клубный час», которая позволяет детям приобретать собственный жизненный опыт и переживания в разновозрастном общении, так необходимые для самоопределения и саморегуляции поведения. Но, наблюдая за детьми, их интересами, действиями,

мы пришли к выводу, что большинство дошкольников, перемещаясь по зданию детского сада во время «Клубного часа», чаще всего выбирают пространство спортивного зала, дети нуждаются в игре и двигательной активности, но не всегда могут организовать игру и соблюдать правила. Это и побудило нас приступить к реализации технологии «Спортивный час», целью которого является формирование социально-коммуникативных навыков, навыков здорового образа жизни и саморегуляции поведения. Мы считаем, что такая технология даёт возможность удовлетворять свои потребности в развитии, развивать свои потенциальные способности, сохранить свою индивидуальность, самореализоваться. Так же воспитанники приобретают опыт в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств, формируется устойчивый интерес к физической культуре и спорту.

Благополучной интеграции физического и социально-коммуникативного развития воспитанников способствует деятельность детской телестудии, где одной из рубрик является «Рубрика СПОРТА». Целью работы студии, является развитие интересов детей к спорту, ЗОЖ, любознательности и познавательной мотивации через создание игровой ситуации: интервьюирование и выпуск видеосюжета. Дети не привыкли к длинным лекциям, их восприятие окружающей действительности заточено на личный опыт, и именно такой формат подачи новостей, позволяют в игровой форме дать большое количество полезной информации.

Цель спортивной рубрики – освещать интересные спортивные события детского сада, района и города; рассказывать о спортивных достижениях наших воспитанников, а также освещать интересный семейный опыт и спортивные традиции в семьях наших воспитанников.

Деятельность студии включает различные виды и формы деятельности:

1. Познавательно-речевую: беседы на темы спорта и ЗОЖ, возникающие в процессе записи видеоматериалы, викторины, дидактические игры;
2. Игровая деятельность: различные подвижные игры, игровые ситуации в которых мы подробно знакомимся с народными играми и забавами.
3. Продуктивная деятельность: интервьюирование «Гость в детской телестудии», «Журналист берет интервью», рисование иллюстраций к сюжетам видеоматериалов, создание фотоколлажей на спортивную тематику.

Проводимые мероприятия объединены в единый цикл «Детский сад - территория движений», которая охватывает весь календарный год.

Для вовлечения детей и их родителей к здоровому образу жизни важна совместная работа по приобщению к здоровому образу жизни. В связи с этим уже в группе раннего возраста мы выстраиваем стратегию взаимодействия с родителями по формированию представлений о здоровом образе жизни дошкольников. Организована «Школа молодых родителей», где родители приобретают и теоретические знания, и осваивают практические умения в области физического воспитания детей.

Совместно с родителями проводятся спортивные мероприятия, направленные на обогащение знаний родителей об особенностях развития и

воспитания у детей дошкольного возраста ЗОЖ такие как: семейные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья», фестиваль спортивных достижений, традиционный легкоатлетический кросс, выставка спортивных достижений «Наш ребёнок – наша гордость», фестиваль подвижных игр. На сегодняшний день родители вовлекаются в спортивные мероприятия и в рамках дистанционного режима: онлайн - марафон «Движение – есть жизнь», челлендж «Иркутская семья – спортивная семья», спортивный батл «На скакалке всей семьей» и другие. Такие мероприятия устанавливают теплые, неформальные, доверительные отношения и эмоциональный контакт между педагогами и родителями, между родителями и детьми.

Тесное сотрудничество с семьями воспитанников позволяет повысить эффективность взаимодействия дошкольного учреждения с семьей. Лучший способ заниматься спортом всей семьей! Ведь такие занятия спортом сплачивают семью, а дети учатся вести здоровый образ жизни.

Результаты нашей деятельности: увеличение двигательной активности дошкольников; знания о взаимозависимости физического и нравственного здоровья человека; повышение интереса к занятиям физической культурой и ведение ЗОЖ всеми членами семьи, - позволяют утверждать, что выбранные нами формы взаимодействия с детьми и тесное сотрудничество с родителями, эффективно позволяют пропагандировать здоровый образ жизни и воспитывать интерес к физической культуре и спорту.

Список источников:

1. Айзман Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании; Изд-во Юрайт, 2019 г.
2. Андреева Н.А. Взаимодействие ДОУ и семьи в формировании основ ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста; Изд-во г. Екатеринбург, 2015 г.
3. Исакова Е. Формирование у детей навыков ЗОЖ / Е. А. Исакова, Т. В. Смородина / Дошкольное воспитание. – 2014 г.
4. Интернет ресурсы - <http://partner-unitwin.net/вебинары>

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С ДОШКОЛЬНИКАМИ НА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ КИНЕЗИОЛОГИИ**

***Шувалова И.И.***

*МБДОУ детский сад №166 г. Иркутска  
инструктор по физической культуре*

Кинезиология - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Эти упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию

движений, пространственное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (межполушарные связи или мозолистое тело).

Межполушарное взаимодействие необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Отсутствие слаженности в работе полушарий мозга – частая причина трудностей в обучении детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста, так как при наличии не сформированности межполушарного взаимодействия не происходит полноценного обмена информацией между правым и левым полушариями, каждое из которых постигает внешний мир по – своему.

Мозг ребёнка в отличие от мозга взрослого, находится в стадии формирования. И работу с детьми можно назвать благодатной почвой. У каждой психической функции есть своя программа развития. Мозг ребёнка созревает гетерохронно: разные функции развиваются в разное время. В первую очередь развивается внимание. Причем внимание должно обладать произвольностью, достаточной концентрацией, устойчивостью, распределением и объёмом. Концентрация и устойчивость помогает долгое время удерживать внимание на том или ином объекте деятельности, не отвлекаясь на посторонние раздражители.

Важен хороший объём внимания, особенно акустического. Это нужно для понимания инструкции, к тому же если она большая по содержанию. Распределения внимания подразумевает одновременное восприятие разномодальной информации: например, слушать учителя и писать. Именно на внимание ребёнка часто жалуются родители и педагоги. С нейрофизиологической точки зрения, внимание может страдать из-за не доформирования глубинных отделов мозга. Но ко времени обучения в школе уровень развития этих отделов и, соответственно, все свойства внимания должны быть у ребёнка на достаточной высоте.

Для эффективной работы с детьми нами составлен перспективный план работы на год. В нем отражена работа с детьми, с воспитателями и родителями.

Нами разработаны несколько комплексов утренней гимнастики с элементами кинезиологии. Упражнения, которые запланированы в перспективном плане по месяцам, включаются в общеразвивающие упражнения, подвижные игры для детей на утренней гимнастике, на занятиях по физической культуре в эстафеты, на праздниках и развлечениях, что способствует развитию головного мозга ребёнка.

А также для закрепления материала разработаны инструктором по физической культуре подвижные игры: «Зайка-Незнайка», «Медведь». «Мышка».

## Медведь»

(игра с элементами кинезиологии, для детей 4-7 лет)

### История

В одном лесу жил Большой Медведь. Он очень любил спать и не любил, когда его будили. Вдруг в лес пришли дети и увидели Медведя, они не испугались и решили разбудить его. А что было дальше с детьми, давайте покажем и расскажем.

Дети встают в круг, выбирается «Медведь» он ложится в центр круга и делает вид, что спит. Дети идут по кругу по часовой стрелке и проговаривают слова с выполнением кинезиологических упражнений.

#### 1.«Как –то мы в лесу гуляли

**И Медведя повстречали** (шаги, противоположной рукой ударяем по колену)

**Он под ёлкою лежит** (дети складывают ладонь к ладони и прикладывают к щеке). **Растянулся и храпит** (Руки в стороны и на пояс. Покачать головой)

2. Дети разворачиваются в другую сторону и проговаривают следующие слова.

**Мы вокруг него ходили** (тоже движение что и в самом начале - шаг, противоположной рукой ударяем по колену)

**Косолапого будили** (упр. «Ладонь-кулак» - кисть одной руки вертикально, пальцы вместе, второй рукой кулачком ударяем в середину ладони прямой кисти). **Ну-ка Мишенька, вставай** (упр. «Ладонь-кулак»)

**Поскорее, догоняй»** (руки в стороны и на пояс и топнуть ногой)

Дети убегают «Медведь» догоняет, кого поймает, тот становится «Медведем» или выходит из игры.

**Эстафета «А ну-ка, повтори!»**

(с элементами упражнений кинезиологии «Кулак, ребро, ладонь»)

Для детей подготовительной группы

Детей делим на две команды, перед каждой командой кладем обручи: **один, два, один, один и т.д.** (как классики, только где один обруч надо еще один обруч по прямой). По сигналу инструктора дети начинают выполнять кинезиологическое упражнение в движении. В первый обруч выполняем прыжок и по ногам делаем два кулачка (кулак), затем прыжок ноги врозь в два обруча, показываем на ногах ребро ладоней (ребро), прыжок в обруч, ударить себя ладонями по ногам (Ладонь) и т.д. продолжаем до конца смотря сколько у вас есть обручей.

Элементы кинезиологии развивают тело детей, повышают стрессоустойчивость и синхронизируют работу полушарий. Дети с удовольствием выполняют эти задания в игровой форме и выполняя их под музыку.

Таким образом, проводимые занятия представляют практический интерес, оказывают влияние на физическое и личностное развитие дошкольников.

Список источников:

1. Добрынина Т.П. Кинезиология на все случаи жизни. Методическое пособие. Оренбург, 2017- 53 с.
2. Шувалова И.И. Универсальные комплексы утренней гимнастики для детей дошкольного возраста (от 4-8 лет). Методические рекомендации – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2020 – 184 с.

## **Раздел II. Сущность, функции и основные направления современного образования по подготовке кадров в сфере физической культуры и спорта**

### **ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ГУОР ГОРОДА ИРКУТСКА К ДИСТАНЦИОННОМУ ОБУЧЕНИЮ**

*Абуздина А.А.*

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

Цифровая трансформация образования — это выраженная общемировая тенденция, наблюдается стремительный рост рынка цифровых образовательных услуг, расширяется сфера применения цифровых технологий в различных форматах, на всех уровнях образования.

Также проведение серьезного реформирования системе образования диктуют сложившиеся форсмажорные обстоятельства, связанные с пандемией.

В Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 внесены изменения в части определения полномочий по установлению порядка применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

В этом контексте проблема эмпирической оценки различных аспектов обучения в цифровом образовательном пространстве приобретает особую актуальность.

В статье представлены результаты эмпирического исследования отношения студентов очного отделения ГУОР к обучению в электронной образовательной дистанционной среде (ЭОДС).

Задачи исследования:

1) Выявить достоинства, недостатки и возможные трудности обучения в дистанционных условиях;

2) Оценить вовлеченность в учебный процесс студентов.

Выборку составили 41 студент 3-4 курсов (из них 46 % девушки и 54% - юноши)

Для решения задач исследования был проведен анонимный анкетный опрос. Результаты анкетирования представлены в таблице 1:

Таблица 1

#### **Результаты анкетирования**

<b>№</b>	<b>Вопросы анкетирования</b>	<b>Результаты (%)</b>
1.	Сколько времени вы тратите на самостоятельную	менее 2 часов в неделю –



	работу в ЭОДС	3,6% от 2 до 4 часов в неделю – 32,9% более 4 часов в неделю – 63,5%
2.	Возникают у Вас трудности обучения в ЭОДС без помощи преподавателя?	да – 77,2% нет – 22,8%
3.	Возникают ли у Вас сложности тайм-менеджмента в условиях ЭОДС?	да – 41,6% нет – 58,4 %
4.	Возникали у Вас технические сложности при дистанционном обучении?	да – 44,3% нет – 55,7%
5.	Возникали у Вас трудности привыкания к дистанционному формату обучения?	да – 38,4% нет – 61,6%
6.	В дистанционном формате учиться интереснее?	да – 42,5% нет – 57,5%
7.	Решении быстрых тестов, опросов в ЭОДС интересный формат проверки и оценки знаний?	да – 76% нет – 24%
8.	ЭОДС снижает качество обучения?	да – 64,6% нет – 35,4%
9.	Использование ЭОДС – это потребность современного обучения?	да – 100%
10.	Насколько обоснованы опасения, что при обучении в онлайн-курсах студенты потеряют уникальную возможность личного общения с преподавателем? Верно ли, что преподаватель станет не нужен?	верно – 27% неверно – 73%
11.	Перечислите какие преимущества использования ЭОДС? (изложить ответ в свободной форме)	

Интерпретируя данные нашего опроса, можно заключить: студенты считают, что обучение с помощью электронных курсов — это потребность времени.

Примерно половина студентов считают, что учиться с помощью электронной образовательной системы интереснее, чем в классическом формате, при этом студенты связывают введение ЭОДС со снижением качества образования. Студенты тратят несколько больше времени на самостоятельную работу в ЭОДС. Большинство студентов отмечают, что им трудно работать без помощи преподавателя. Сложности тайм-менеджмента признают 41,6% опрошенных.

Технические сложности обучения в онлайн-режиме отмечают почти половина респондентов.

Оценивая использование тестов, квизов, быстрых опросов, студенты видят в них большую пользу и обучающий потенциал.

Насколько обоснованы опасения, что при обучении в онлайн-курсах студенты потеряют уникальную возможность личного общения с преподавателем? Верно ли, что преподаватель станет не нужен? Студенты высказываются за взаимодействие с преподавателем, нуждаются в очных занятиях и в смешанном обучении.

Самыми важными преимуществами использования электронных ресурсов студенты считают: постоянный доступ к учебным материалам и заданиям; участие в онлайн-тестировании; возможность выполнять и сдавать задания через электронную среду; возможность обратиться с вопросом к преподавателю в любое время; гиперссылки на источники; видео-лекции преподавателей

Современность диктует свои правила во всех сферах деятельности. Нам необходимо признать, что дистанционное образование или онлайн-обучение становится реальностью, без которой образование XXI века немыслимо, но необходимо отметить, что оно может быть только частью или дополнением к традиционной форме обучения современного студента, но никак не заменять ее на 100%. Несмотря на популярность и всеобщее одобрение этого вида обучения, все студенты сходятся во мнении, что онлайн-обучение не сможет заменить «живого» общения между преподавателем и студентом, создать атмосферу академической среды, заменить коллектив и дружеское общение между студентами; его задача только дополнить и расширить возможности классического обучения.

#### Список источников:

1. Дворянчикова Н.В. и др. Использование электронного обучения в образовательном процессе: проблемы и перспективы / Н.В. Дворянчикова, Т.В. Калашникова, Л.С. Печникова, Н.В. Фролова // Психологическая наука и образование. 2016. Том 21. № 2. С. 76—83. doi:10.17759/pse.201621020
2. Кочеткова И.С., Терская Л.А. Опыт использования системы электронного обучения (Moodle) в общенаучных и специальных дисциплинах [Электронный ресурс] // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. № 4(21). С. 93—97. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-ispolzovaniyasistemy-elektronnogo-obucheniya-moodle-v-obschenauchnyh-i-spetsialnyhdistsiplinah> (дата обращения: 04.03.2021).
3. Муллагалиев Н.А., Уразлина Н.В. Об отношении студентов к введению элементов дистанционного обучения в вузе // Инновационная наука. 2017. № 1. С. 188—191.
4. Сорокова М.Г., Аржаных Е.В., Игнашев С.Ю. Обучение в цифровой среде университета: сравнительный анализ мнений студентов на разных уровнях образования [Электронный ресурс] // Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (DHTE 2020). Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 19—21 ноября 2020 г. С. 15 - 21. URL: [https://psyjournals.ru/files/117322/dhte2020\\_Sorokova\\_Arzhanikh\\_Ignashev.pdf](https://psyjournals.ru/files/117322/dhte2020_Sorokova_Arzhanikh_Ignashev.pdf) (дата обращения: 10.03.2021).

## ЛЕКСИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ В СПОРТИВНЫХ СМИ

*Антонова Д.Ю.*

*Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска  
Преподаватель по литературе, культурологии*

На сегодняшний день одной из популярных отраслей журналистики выступают спортивные СМИ, которые освещают события, достижения в области спорта, как в конкретной стране, так и в целом мире. Статьи, репортажи, посвященные событиям в спорте, нацелены на большую аудиторию

- как показывает практика, за достижениями национальных спортивных команд следят люди, принадлежащие к разным социальным и возрастным группам. Это значит, что язык спортивной журналистики должен быть, с одной стороны, понятен всем этим многочисленным группам, а с другой - достаточно точно описывать события и явления в области спорта [3]. Соответственно для корректной передачи спортивных событий, журналисту и работнику СМИ необходимо владеть на должном уровне спортивной лексикой. Спортивная терминология является неотъемлемой частью профессионального языка спортсменов, тренеров, судей, и является языком спортивных СМИ. Кроме того, спортивная публицистика, как и любая другая, должна содержать нейтральную и экспрессивно окрашенную межстилевую лексику, носить оценочный характер. Целью данной работы выступает изучение языка спортивной журналистики и выявление их особенностей.

Проанализировав теоретический материал по данной теме, можно сказать, что спортивная публицистика отличается широтой аудитории, простотой в изложении материала, экспрессивностью и носит оценочный характер. Поскольку лексический уровень языка является одним из самых подвижных, в языке спорта также существует тенденция к пополнению лексического состава. Это происходит с помощью таких методов: 1) терминологизация слов общелитературного языка (в том числе давно заимствованных, полностью освоенных русским языком иноязычных единиц) в сфере спорта; 2) заимствование (в частности, калькирование) терминов из других языков, главным образом, из английского языка; 3) специализация единиц других терминосистем в спортивной сфере - ретерминологизация; 4) терминологизация профессионализмов; 5) создание терминов способами терминообразования. Исследование спортивной терминологии с точки зрения ее происхождения значимо для решения как теоретических, так и прикладных проблем [2].

Язык спортивной лексики СМИ характеризуется специальной терминологией, более того, учитывая особенности спортивных дисциплин, в языке наблюдается тенденция к пополнению лексического состава путем англоязычного заимствования. В конце XX в. язык русского спорта значительно пополнялся разными видами американизмов и англицизмов, которые достаточно быстро закрепились в спортивной лексике разного уровня и сфер употребления. Возможность заимствовать англицизмы появилась у отечественных публицистов благодаря ослаблению цензуры и автоцензуры, появлению менее строгих, чем в советское время, требований к языку публичных обращений. Поиск новых средств выражения в области спорта послужило причиной появления англоязычных слов в русской спортивной журналистике [5]. Таким образом, в лексический состав языка русских спортивных СМИ, помимо характерной для публицистики межстилевой лексики, входит заимствованная терминология.

Для более детального анализа спортивных СМИ необходимо проанализировать частные случаи различных изданий и интернет-ресурсов. Так, в качестве примера были взяты следующие материалы: выпуски журналов «Большой спорт» за последние два года, телевизионный канал МатчТВ,

интернет портал sport.mail.ru. Критерием для анализа выступали следующие категории:

1. Частота заимствованной лексики
2. Уровень экспрессии
3. Уровень оценочного характера

Итак, анализирую первый критерий, важно отметить, что лидером выступает интернет-портал. Это объясняется не только особенностью спортивной лексики, но и целевой аудиторией. Так, на интернет-порталах преимущественно комментирует и составляет тексты молодежь, соответственно частота появления новой терминологии в спортивную лексику увеличена относительно других СМИ. По уровню экспрессивности в лидерах телевидение и интернет-ресурсы. Данный факт можно объяснить со стороны журналистов, как привлечение зрителя, для читателей постов в интернете – актуальностью выставленных новостей. Важно отметить, что уровень экспрессии в спортивных СМИ один из важных показателей работы команды и спортивной журналистики в целом. Важно представить спортивную новость, событие таковым образом, чтобы ее дебаты и обсуждения были максимально яркими и красочными. Уровень оценочного характера в данной сфере является неотъемлемой частью спортивной журналистики. И в данной категории лидером выступают печатные издания. Стоит отметить, что доминирующей целью спортивных журналов, газет является освещение фактов, рейтингов, протоколов соревнований и как следствие их оценка.

Для полноты данных ниже будут приведены ряд примеров, выдержки из различных изданий, которые показывают особенности лексики в спортивных СМИ. В репортаже под названием «Убить саксонского дракона» с матча второй Бундеслиг автор, описывая события на трибуне, использует экспрессивно окрашенную, стилистически сниженную лексику: «Человек без возраста с остервенелой физиономией выплеснул все 0,4 в лицо соседу, позволившему себе снова радостно гаркнуть, празднуя гол любимого «Динамо». Словосочетания «остервенелая физиономия», «радостно гаркнуть» здесь являются сниженными, носят пренебрежительный оттенок: гаркнуть, гаркать - сниж. громко и резко кричать; физиономия - сниж. лицо. Однако в данном случае употребление сниженной лексики в публицистике позволяет автору наиболее точно передать напряженные отношения между болельщиками команд-соперников, игравших в этом матче. Кроме того, в тексте репортажа мы видим спортивный термин гол. Спортивная терминология является неотъемлемой составляющей лексики спортивных СМИ. Примером употребления межстилевой нейтральной лексики является статья, содержащая отрывок репортажа с гонок IndyCar, опубликованная в журнале «Большой спорт. «Небольшой казус на первом круге так и остался единственным в гонке, на которой порой болиды проводят больше времени за машиной безопасности, чем собственно в состязательном режиме». В данном отрывке нет стилистически или экспрессивно окрашенных слов, автор употребляет межстилевую лексику и техническую (спортивную) терминологию. Так, слова болид (гоночный автомобиль) и машина безопасности (специальный

спортивный автомобиль, необходимый для устранения опасных ситуаций во время гонки) являются такими терминами. Стоит также отметить, что термин болид образован при помощи специализации единиц из других терминосистем. Этот термин введен журналистами по ассоциации с раскаленным небесным телом болидом, стремительно рассекающим небосклон и исчезающим за горизонтом. В статье-репортаже с портала sport.mail.ru о хоккейном матче между командами «Рейнджерс» и «Оттава» «„Нью-Йорк Рейнджерс—в гостях уступил „Оттаве—ею счетом 1:2 в стартовом матче серии второго раунда плей-офф Национальной хоккейной лиги (НХЛ), российский нападающий „Рейнджерс—Павел Бучневич набрал первое результативное очко в матчах Кубка Стэнли». В данном отрывке мы видим нейтральную, межстилевую лексику, а также два примера заимствований (англицизмов) - раунд (от англ. round - цикл) и плей-офф (англ. play-off, спортивных соревнований, на котором участники выбывают после первого проигрыша).

Также приведем примеры из речи футбольного комментатора во время матча Лиги Чемпионов Монако-Ювентус: «А вот и обратный фол. Бакайоко за центральным кругом не успел на мяч и соли против Маркизио» «Боевой первый тайм! Дани Алвес сделал первый гол-красавец, а затем "Юве" ушло в глухую оборону» «Лемар от фланга навешивает к воротам. Кьеллини едва не срезал мяч в ноги Фалькао» «Убедительная победа "Ювентуса". Опыт оказался сильнее молодости» [6]. Так, в этих отрывках присутствуют иноязычные спортивные термины: фол (англ. foul - нарушение правил), тайм (англ. time - время; период матча), фланг (франц. flanc - сторона). Также спортивный комментатор использует экспрессивно окрашенную и оценочную лексику («боевой первый тайм», «убедительная победа» «красавец», «навешивает»), передавая таким образом эмоциональное состояние во время наблюдения за напряженной игрой (одобрение гола выражено словом красавец с положительной окраской). Таким образом, в приведенных нами отрывках из спортивных репортажей мы видим все группы лексики, перечисленные нами в первой части: межстилевую и стилистически окрашенную, нейтральную и экспрессивно окрашенную, а также спортивные термины, в том числе заимствованные из других языков (английского и французского).

Изучив труды отечественных лингвистов, занимавшихся вопросами лексикологии, а именно лексики, употребляемой в области спорта, понятно, что в словарный состав спортивной журналистики входят специальные технические (спортивные) термины. Они образуются разными способами, среди которых заимствование слова из другой терминологии или из других языков.

#### Список источников:

1. Ахманова, О.С. Словарь лингвистических терминов/О.С. Ахманова. - М.: Советская энциклопедия, 1966. - 608 с.
2. Бобырева, Н.Н. Терминология художественной гимнастики: структурно-семантическое сопоставление в русском и английском языках/Н.Н. Бобырева. - Казань: Казан. Ун-т, 2013. - 208 с.
7. Будагов, Р.А. Введение в науку о языке: учебное пособие/Р.А. Будагов. - М.: Добросвет, 2000. - 544 с.

3. Виноградов, В.С. Введение в переводоведение /В.С. Виноградов. – М.: Издательство института общего среднего образования РАО, 2001.- 224 с.
4. Гринев-Гриневиц, С.В. Терминоведение: учебное пособие/С.В. Гринев-Гриневиц. - М.: Академия, 2008. - 304 с. 75
5. Гуреева, Е.И. Спортивная терминология в лингвокогнитивном аспекте: дис... канд. филол. наук: 10.02.19/Гуреева Екатерина Ивановна. - Челябинск, 2007. - 175 с.
6. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка/С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва: Азбуковник. - 2000. - 940 с.
7. Суперанская, А.В. Общая терминология: вопросы теории/А.В. Суперанская, Н.В. Подольская, Н.В. Васильева. - Москва: Едиториал УРСС, 2003. – 243 с.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ФБГУ ПОО ГУОР Г. ИРКУТСКА**

***Барейша О.А.***

*Федеральное бюджетное образовательное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва», г. Иркутск  
Преподаватель математики, информатики*

В современном мире наблюдается всестороннее массовое внедрение информационных технологий во все сферы общества, в том числе и образование, что делает их неотъемлемой частью нашей жизни.

Использование социальных сетей – популярных бесплатных систем мгновенного обмена текстовыми сообщениями с поддержкой голосовой связи и видеосвязи и возможностью пересылать изображения, видео, аудио, электронные документы и даже программные установки через Интернет – Vkontakte.ru, WhatsApp, Viber, в учебно-воспитательном процессе способствует быстрому обмену информацией не только между преподавателями и студентами, но и дает возможность общаться с родителями, что существенно повышает мотивацию студентов в учебной деятельности, стимулирует развитие творческих способностей и познавательный интерес. [2] Преимуществом использования социальных сетей является их доступность (мобильные версии для смартфонов и планшетов, версии для персонального компьютера) и возможность общаться бесплатно и без ограничения трафика интернета.

Практически все классные руководители имеют связь с родителями и студентами своих групп, что дает возможность доводить информацию по общим вопросам сразу группе участников, увидеть реакцию на сообщение, ответить на возникающие вопросы оперативно.

Для организации учебных занятий в условиях распространения коронавирусной инфекции при введении режима самоизоляции весной 2020 года училище перешло на дистанционное обучение. В качестве средства проведения вебинаров была выбрана платформа Pruffme – сервис, позволяющий создавать и проводить курсы, тесты, вебинары и опросы.

Возможности вебинаров Pruffme:

- автоматическая запись вебинаров;
- загрузка видео, аудио, презентаций и картинок;
- демонстрация экрана (рабочего стола);
- элементы рисования;
- ограничение доступа;
- статистика и аналитика;
- проведение тестов и опросов в вебинаре.

Правительством РФ определена стратегическая цель государственной политики в области образования – «повышение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного развития экономики, современным потребностям общества и каждого гражданина» [3]. Дистанционные курсы являются интерактивной формой обучения, способствующей активизации учебно-образовательного процесса, в том числе и процесса самостоятельной работы студентов. [4]

В нашем училище электронно-образовательная информационная среда изначально разрабатывалась для студентов отделения «Спортивный резерв», обучающихся по индивидуальным графикам в связи с интенсивной тренировочной деятельностью и участием в соревнованиях различного уровня. Однако, в условиях пандемии, в 2020 году все обучающиеся были переведены на дистанционное обучение в среде ЭОИС.

В настоящее время студенты всех форм обучения, слушатели курсов повышения квалификации, обучающихся в нашем училище, зарегистрированы в среде ЭОИС ГУОР г. Иркутска и успешно проходят обучение в соответствии с учебными планами.

Электронная образовательно-информационная среда (ЭОИС) в ГУОР г. Иркутска внедрена в сентябре 2020 года. Основой для создания системы электронного дистанционного обучения (ДО) является виртуальная обучающая среда Moodle.

Выбранная виртуальная обучающая среда предназначена для создания дистанционных курсов с возможностью учета особенностей конкретного образовательного учреждения. Moodle позволяет организовать обучение в активной форме, широкие возможности для коммуникации, несколько вариантов системы оценивания, содержит информацию об активности студентов. [1]

В среде Moodle курс может содержать произвольное количество ресурсов: веб-страницы, книги, ссылки на файлы, каталоги и произвольное количество интерактивных элементов курса (на примере курса информатики)

Для обучающихся ЭОИС предоставляет следующие возможности:

- доступ к материалам учебных дисциплин с любого устройства, имеющего доступ в сеть Интернет;
- возможность дистанционного прохождения тестов, выполнения заданий и лабораторных работ;
- возможность улучшения своих результатов путем многократного прохождения тестов по учебным дисциплинам;

- просмотр результатов освоения курса.

Для преподавателей ЭОИС предоставляет возможности организации учебного процесса:

- структурирование учебных материалов и перевод их в электронный вид;
- разработка тренажеров и тестов с возможностью их прохождения дистанционно.

В ЭОИС используется платформенная разработка BigBlueButton (BBB) с открытым исходным кодом для проведения видеоконференций, разработанная специально для дистанционного обучения, также может использоваться для проведения как совещаний, так и официальных мероприятий с участием иногородних и иностранных представителей. Вся работа с системой происходит в окне браузера, поэтому не требует установки дополнительного программного обеспечения.

Видеоконференцсвязь ZOOM. Сервис поддерживает аудио и видеосвязь, обмен сообщениями и демонстрацию экрана с возможностью совместного использования. Программа дает возможность проводить собрания с видео, без, либо только с демонстрацией экрана. Простой интерфейс, высокое качество видео, функция записи трансляции, коллективный чат. Бесплатная версия позволяет проводить видеоконференции длительностью до 40 минут, но этого вполне достаточно для проведения дополнительных консультаций, классных часов, родительских собраний. Многие преподаватели используют в своей работе бесплатную версию этого сервиса для работы с группой, родителями, индивидуальной работой со студентами.

Недостатком дистанционного обучения является отсутствие личного контакта преподавателей и студентов. От студентов требуется умение учиться самостоятельно, наличие мотивации, техническое устройство для выхода в сеть и стабильный качественный Интернет. Также недостатком ДО является отсутствие практических занятий по специализированным дисциплинам, что для студентов – физкультурников крайне важно.

#### Список источников:

1. Moodle. Виртуальная обучающая среда [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.opentechology.ru/files/moodle/docs/teacherguid/> Дата обращения 23.03.2021
2. Клименко, О. А. Социальные сети как средство обучения и взаимодействия участников образовательного процесса / О. А. Клименко. — Текст: непосредственный // Теория и практика образования в современном мире: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, февраль 2012 г.). — Т. 2. — Санкт-Петербург: [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/21/1799/#:~:text=> Дата обращения 20.03.2021  
Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года /Одобрена Распоряжением Правительства РФ от 17 ноября 2008 г. - № 1662-р
3. Пьянкова Н.Г., Матвиюк В.М. Дистанционное образование как элемент интернет-технологий // В книге: Наука, техника, управление, социальное развитие - двигатели научно-технического прогресса. Материалы XIII Межвузовской (международной) научно-практической конференции. 2014. С. 332-333.



# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ 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, биохимии двигательного действия*

Важнейшей ценностью в жизни человека является его здоровье, сохранение и укрепление здоровья невозможно без ориентации на здоровый образ жизни, формирование навыков которого является актуальной задачей физического воспитания.

Целью настоящего исследования являлось определение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть основные элементы здорового образа жизни.
2. Проследить связь здорового образа жизни с физической культурой и спортом.
3. Методом анкетирования изучить осведомленность студентов 1 курса специальности «Физическая культура», обучающихся в Государственном училище (колледже) олимпийского резерва г. Иркутска о здоровом образе жизни и его связи с физической культурой и спортом.

Рассмотрим основные элементы здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни состоит из нескольких важных компонентов: рациональное питание, соблюдение правильного режима дня, отказ от вредных привычек, оптимальная двигательная активность [5].

Необходимым элементом здорового образа жизни является рациональное питание — это питание, сбалансированное в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности [5].

К основным принципам рационального питания спортсменов можно отнести:

1. Принцип сбалансированности питания с учетом распределения калорийности по основным видам питательных веществ (белков, углеводов, липидов, микроэлементов и витаминов) в зависимости от вида и интенсивности физической нагрузки.

В зависимости от вида спорта оптимальная калорийность питания составляет от 2000 до 5000 ккал в сутки. Больше энергии требуется бодибилдерам, пауэрлифтерам, боксерам, пловцам и бегунам.

Оптимальным в рационе спортсмена является следующее процентное соотношение: белков – 30%, углеводов – 60 %, жиров – 10 %.

Вне зависимости от вида спорта в рационе каждого спортсмена должна присутствовать богатая витаминами и минералами пища. Витамины и минералы являются составной частью большинства биологических катализаторов (ферментов), без которых не может произойти ни одна химическая реакция в организме.

Пищевыми источниками витаминов и минералов являются продукты растительного и животного происхождения. Особенно богаты витаминами молоко и яйца, содержащие практически все необходимые спортсмену витамины в оптимальном количестве [4].

Источником минеральных веществ являются практически все продукты питания, но наиболее богаты ими продукты растительного происхождения [4].

2. Принцип учета влияния пищевых веществ на биохимические процессы, отвечающие за выполнение физических нагрузок.

Питательные вещества (макро и микронутриенты) — это необходимое звено сложных обменных и энергетических процессов, источник субстратов для различных биохимических реакций мышечной деятельности [4].

3. Принцип соблюдения режима приема пищи.

Спортсменам нельзя переесть и оставаться голодными. Питаться следует не реже 4 раз в день. При распределении приемов пищи необходимо учитывать их оптимальную сочетаемость со временем тренировок. Рекомендуется принимать пищу за 1,5-2 часа до тренировок, чтобы организм успел усвоить все необходимые вещества [4].

Соблюдение принципов полноценного сбалансированного питания должно учитываться тренерами и врачами в спортивной практике, как один из необходимых факторов восстановления сил после интенсивных физических тренировок.

Следующей составляющей здорового образа жизни является оптимальный режим дня.

Соблюдение оптимального режима дня должно предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

С точки зрения физиологии режим дня для организма начинается в 4 часа утра, когда начинается активная секреция гормона коры надпочечников – кортизола, который по-другому еще называют гормоном стресса [6].

С 5 до 6 происходит ускорение метаболизма, помогающее человеку проснуться, а с 7 и до 9 рекомендуется заниматься физическими упражнениями и полноценно позавтракать. Первый пик рабочей активности приходится в режиме дня на период от 9 часов утра до 12 часов дня. В это время большинство людей находится на рабочем месте или в учебном учреждении, поэтому желательно использовать каждый час с максимальной пользой [6].

После первого всплеска активности организму нужно возобновить запасы энергии. С 12:00 до 14:00 желательно успеть пообедать и не заниматься интенсивными физическими нагрузками до 16:00, так как пища должна полноценно усвоиться в желудочно-кишечном тракте [6].

Второй пик активности в режиме дня занимает период от 16:00 до 18:00, а после него наступает время легкого ужина и физических упражнений. С 22:00

организм постепенно начинает готовиться к ночному отдыху, замедляется обмен веществ и снижается выработка гормонов. Если согласно режиму дня в это время человек не ложится спать, то восстановительные процессы запускаются не в полную силу [6].

Естественно, что не каждый человек может подстроить свой распорядок дня под биоритмы, поэтому у многих людей они сбиваются вследствие недостаточного или ненормированного сна, нерегулярных приемов пищи и многих других факторов. Однако при рациональном составлении режима дня следует прислушаться к своему организму и по возможности приблизить свою активность к физиологической норме.

Чтобы составить правильный распорядок, следует придерживаться правил:

- реально оценивать свои возможности и не планировать слишком много дел, так как в случае их невыполнения можно потерять уверенность в своих силах;
- не делать график слишком плотным, чтобы не пришлось постоянно торопиться;
- оставлять достаточное количество времени на отдых в течение дня;
- спать от 7 до 8 часов;
- стараться ложиться спать в период с 21 до 23 часов, так как сон до 24:00 является наиболее здоровым и помогает организму эффективно восстанавливаться;
- по возможности больше ходить пешком, учитывая время на дорогу при составлении своего расписания [6].

Следующим звеном здорового образа жизни является отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти социальные токсиканты являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, сильно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

С курением непосредственно связаны болезни сердца, сосудов, легких, как установили ученые, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят [3].

В результате систематического потребления алкоголя развивается болезненное пристрастие к нему - потеря чувства меры и контроля над количеством его употребления; нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы и функций внутренних органов [3].

При систематическом употреблении человеком наркотических веществ происходят масштабные внутренние изменения – это касается не только психологического аспекта, но и физиологии. Безвредных наркотиков не существует – все вещества оказывают то или иное влияние на органы и организм в целом, при этом какие именно системы организма несут урон, зависит от вида наркотического вещества [3].

Особое место в ведении здорового образа жизни отводится физкультурно-спортивной активности.

Укрепить здоровье возможно с помощью регулярной физической деятельности, физических упражнений.

Известно, что малоподвижный образ жизни приводит к различным неблагоприятным последствиям: ожирению, сахарному диабету, ослаблению размеров и функций органов и тканей. Чтобы свести к минимуму вредные последствия малоподвижного образа жизни, необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями [1].

Физкультурно-спортивная активность улучшает физические показатели здоровья, укрепляет иммунитет, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, позволяет бороться с заболеваниями, вызванными низкой двигательной активностью. Регулярные физические нагрузки снимают стресс, улучшают настроение и повышают работоспособность человека [2].

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются увеличение уровня силового критерия, развитие выносливости и быстроты, работа над улучшением ловкости [1].

Физические нагрузки дадут оптимальный оздоровительный эффект при соблюдении следующих рекомендаций:

1. Заниматься спортом не реже двух раз в неделю.
2. Во время занятий физическими упражнениями и спортом физическую нагрузку необходимо дозировать с учетом возрастных особенностей (рекомендаций ВОЗ по физической активности для здоровья) и уровня состояния здоровья.
3. Постепенно увеличивать интенсивность и длительность нагрузок, давать возможность организму адаптироваться к ним.
4. Проводить самодиагностику своего самочувствия до и после физических нагрузок по показателям самоконтроля: ЧСС, артериальное давление, дыхание, вес, антропометрические данные.
5. Осуществлять мониторинг положительных изменений функционального состояния здоровья в результате занятий физическими упражнениями.
6. В период болезни и сразу после выздоровления не заниматься спортом, дать возможность организму восстановить свои функции.

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

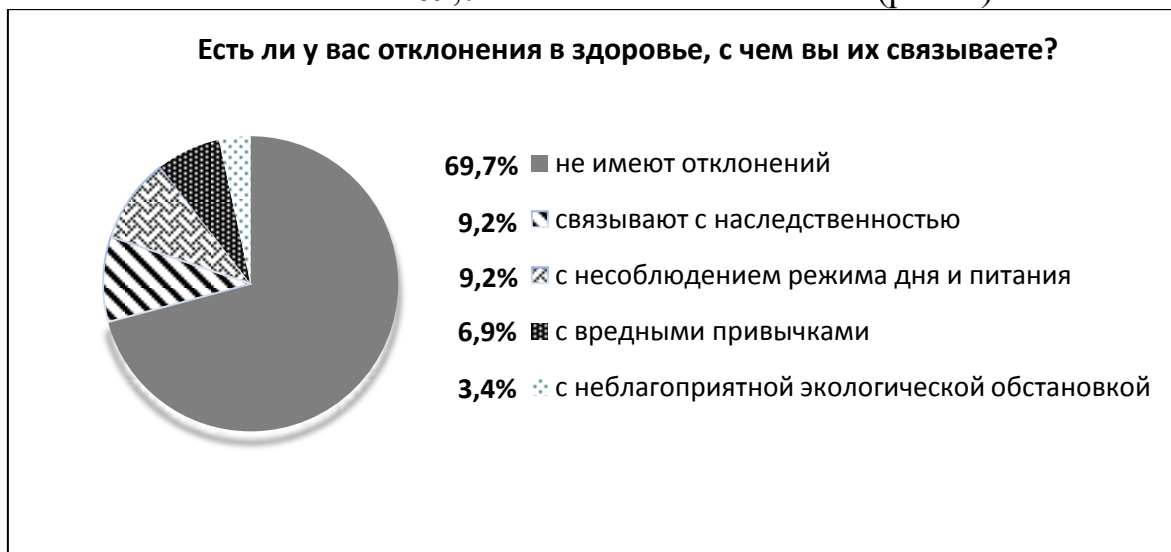
Таким образом, анализ литературных источников показал, что физическая активность – это универсальный способ укрепления здоровья, поскольку под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека.

В проведенном нами анкетировании по разработанной анкете приняли участие 63 юноши и 24 девушки в возрасте от 14 до 19 лет.

Обучающимся было предложено анонимно ответить на 10 вопросов анкеты: «Какое значение в формировании ЗОЖ занимает физическая культура и спорт?»

Из всех опрошенных 87 человек 62 считают себя здоровыми. Отклонения в здоровье 9,2% связывают с наследственностью, 6,9% с вредными привычками,

9,2% с несоблюдением режима дня и питания, 3,4% с неблагоприятной экологической обстановкой и 69,7% не имеют отклонений (рис. 1).



**Рис. 1. Результаты анкетирования**

На вопрос «правильно ли вы питаетесь?» 28,7 % ответили «нет» и 71,3% - «да».

На вопрос, «Какие методы самоконтроля во время физических нагрузок вы знаете?» 57,5% всех студентов ответили, что ведут подсчет частоты сердечных сокращений во время физических нагрузок, 9,2% следят за правильным дыханием во время физических упражнений, 33,3 % не знают, как отслеживать свое состояние вовремя физических нагрузок.

В результате, проведенного исследования получены следующие выводы:

1. Большинство студентов показали высокий уровень знаний о здоровом образе жизни и слагающих его компонентах.

2. 91% студентов знают о неблагоприятном воздействии вредных привычек; 87,4% студентов считают физическую культуру альтернативой вредных привычек и одним из наиболее важных факторов формирования установок на здоровый образ жизни.

Список источников:

1. Колпакова Е.М. Двигательная активность и её влияние на здоровье человека / Е.М. Колпакова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2018. – № 1(8). – С.94-109.
2. Максимова Е.Н. Влияние двигательной активности на физическое состояние и интеллект человека / Е.Н. Максимова, А.Е. Алексеенков // Наука-2020. – 2019. – 4 (29). – С. 28-32.
3. Мамонтов С.Г. Общая биология: учебник / С.Г. Мамонтов, В.Б. Захаров. – 13 изд. – М.: КНОРУС, 2017. – 324 с.
4. Парастаев С.А. Питание спортсменов. Рекомендации для практического применения (на примере футбола) / С.А. Парастаев. – М.: ООО Издательство «Спорт», 2018. – 103 с.
5. Рахматов А. А. Научные основы здорового образа жизни / А.А. Рахматов // Образование и воспитание. -2016. - №2. - С. 5-7.
6. Режим дня: как составить и почему важно соблюдать [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://brainapps.ru/blog/2017/05/rezhim-dnya>

## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПЕРЕВОДЧЕСКИХ ОШИБОК КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ РУССКО-АНГЛИЙСКОМУ ПЕРЕВОДУ

**Боярунец А.Б.**

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

Многие современные исследователи сегодня называют перевод предметом и средством обучения.

Перевод, как средство обучения, часто связывали только с грамматико-переводным методом, а переводческие упражнения зачастую сводились лишь к дословному переводу. Сегодня такой подход постепенно меняется, а перевод рассматривают как важный методический инструмент для овладения вторым иностранным языком. Перевод, как средство обучения, обычно рассматривают в контексте двух языков – родного и иностранного. Центральное место в объяснении ошибок занимает интерференция различного рода.

Огромным потенциалом обладает контрастивный метод, при котором анализируются сходства и различия между системами двух языков. Возможность применения контрастивного анализа в обучении русско-английскому переводу затрудняется следующим обстоятельством: использование этого метода возможно при обязательном выполнении следующего условия: два языка должны иметь общую меру измерения, служащую базой для сравнения (*tertium comparationis*), что осложняется «неродственностью» английского и русского языков. Задача преподавателя, который обучает студентов русско-английскому переводу, – превратить упражнения по переводу из источника интерференции в средство обучения, которое поможет избежать подобных переносов. Лингвисты, занимающиеся проблемами переводоведения, советуют использовать такие переводческие упражнения, в которых используются только что изученные грамматические структуры, что способствует закреплению знаний структурных, концептуальных и социолингвистических различий между двумя языками, используемыми в переводе.

Мы предлагаем при обучении студентов русско-английскому переводу использовать интерпретацию ошибок как средство обучения данному виду перевода. Другими словами, анализировать ошибки, выявлять их общие закономерности и в дальнейшем демонстрировать их студентам с целью предотвращения подобных нарушений в их переводах.

Одной из важных задач в обучении переводу является обучение использованию лексических трансформаций. Часто переводческие ошибки у студентов вызваны неумением применять лексико-семантические модификации, в частности, сужение, или конкретизацию, когда значение исходной единицы упорядочивается контекстом и оказывается более узким в языке перевода. Приведем некоторые примеры в таблице.

Исходный текст (предложение, словосочетание)	Значение выделенной лексемы (далее – ЛЕ), реализуемое в исходном языке (далее – ИЯ)	Перевод	Значение ЛЕ, реализуемое в языке перевода (далее – ПЯ)
Make sure the class is the right one for you – ask your <i>teacher</i> if you can try a class before you join.	A person who trains people in sport ( <i>тренер</i> ).	Спросите своего <i>учителя</i> .	A person who teaches, especially in a school.
I drink a <i>glass</i> of red wine every evening, but no whisky or other <i>drinks like that!</i>	Wineglass ( <i>бокал</i> ).  Strong alcoholic drinks ( <i>крепкие алкогольные напитки</i> ).	Каждый вечер я выпиваю <i>стакан</i> красного вина, но я не пью виски и <i>другие подобные напитки</i> .	A container for drinking from made of glass.  Similar drinks.

Неумение применять целостную трансформацию, при которой целое выражение в исходном тексте заменяется на соответствующее в языке перевода, также становится причиной переводческих ошибок.

Исходный текст (предложение, словосочетание)	Значение выделенной ЛЕ, реализуемое в ИЯ	Перевод	Значение ЛЕ, реализуемое в ПЯ
He put two needles into my hands – between the thumbs and the <i>first fingers</i> .	Index finger ( <i>указательный палец</i> ).	<i>Первый палец</i> .	Coming before all others in order.
<i>Little finger</i>	The smallest finger of the human hand ( <i>мизинец</i> ).	<i>Младший палец</i> .	Young.

При использовании приёма опущения при переводе с английского языка на русский язык опускаются семантически избыточные слова, например, парные синонимы. Отсутствие трансформации в переводе приводит к подобной бессмыслице: *he was breathless and dead* – он был задыхающимся.

Причиной ошибок в переводах студентов часто является полисемия в исходном языке. Неправильно выбранное значение приводит к искажению смысла. Приведем некоторые примеры.

Исходный текст (предложение, словосочетание)	Значение выделенной ЛЕ, реализуемое в ИЯ	Перевод	Значение ЛЕ, реализуемое в ПЯ
Вчера с 5 до 6 они <i>решали</i> эту проблему.	Обдумывать в поисках нужного ответа ( <i>to solve</i> ).	They <i>were deciding</i> ...	Обдумав, прийти к какому-нибудь выводу, к необходимости каких-либо действий.
Fortunately, public	A space marked	<i>Суды</i> .	A place where trials

<i>courts</i> are much cheaper, but can obviously be crowded at times.	out for tennis or similar games, either indoors or outdoors ( <i>корт</i> ).		or other law cases are held; a lawcourt.
My <i>room</i> (in an old people's home) is smaller than my flat.	A part of a building that has its own walls, floor and ceiling and is usually entered from inside the building ( <i>комната</i> ).	Мой <i>номер</i> меньше моей квартиры.	A bedroom in a hotel, etc or in a house where one is staying as a guest.
It was not possible to phone over long distances with it, but telephones soon <i>got better</i> .	To become more excellent or desirable ( <i>статьлучше</i> ).	... телефоны скоро <i>поправились</i> .	To recover after illness.
Find out about lessons <i>locally</i> .	Near ( <i>недалеко, поблизости</i> ).	... на <i>местном уровне</i> .	A degree of authority (at a local level).

Причиной ошибок может стать употребление слов иной стилиевой окраски; смешение лексики разных эпох; неуместное употребление канцелярита, экспрессивных, эмоционально окрашенных слов, устаревшей лексики, жаргонизмов, неуместное употребление фразеологизмов. Например, перевод словосочетания *bad egg* (испорченное, тухлое яйцо) как «паршивое яйцо» или *old people's home* (дом престарелых) как «богадельня».

Итак, на наш взгляд, при обучении студентов русско-английскому переводу огромным методическим потенциалом обладает интерпретация сделанных студентами ошибок. Она выступает как средство обучения, поскольку помогает в лучшем понимании реализуемых значений в исходном языке и языке перевода и в предотвращении переводческих нарушений.

#### Список источников:

1. Чеботарев, П. Г. Перевод как средство и предмет обучения. – М.: Высшая школа, 2006.
2. Бобрышева, И. Е. Модель коррекции заданий и упражнений с учетом культурно-типологических стилей учебно-познавательной деятельности // Русский язык за рубежом. – 2004. – № 1. – С. 38-48.
3. Atkinson, D. 1987. «The mother tongue in the classroom: An eglected resource? ». In: *ELT Journal* (vol.41, no.4), pp.241-247.
4. Bauman Nathan R. A Catalogue of Errors Made by Korean Learners of English
5. [Электронный ресурс]. – URL: <https://onlinepedagogy.wordpress.com/2009/08/11/a-catalogue-of-errors-made-by-korean-learners-of-english/>.



# **АКТИВИЗАЦИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ГУОР СРЕДСТВАМИ ПРЕДМЕТОВ «ФИЗИКА» И «АСТРОНОМИЯ»**

*Гаевская С.Ю.*

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

Студенчество, являясь составной частью молодежи, представляет собой специфическую социальную группу, характеризующуюся особыми условиями жизни, труда и быта, социальным поведением и психологией, системой ценностных ориентаций. Политическая стабильность и безопасность страны, ее трудовые ресурсы и экономическое состояние находятся в тесной причинно-следственной связи с тем, каков суммарный потенциал здоровья молодежи.

Основной задачей общества, которое хочет получить квалифицированных специалистов, является активизация познавательной деятельности обучающихся, чтобы их главной задачей стало получение прочных и стабильных знаний, умение их добывать, умение учиться всю жизнь.

В педагогической практике используются различные пути активизации познавательной деятельности, основные среди них – разнообразие форм, методов, средств обучения, выбор таких их сочетаний, которые в конкретной педагогической ситуации стимулируют активность и самостоятельность студентов. Физика и астрономия формируют творческие способности, мировоззрение и убеждения. Познавательный интерес к этим предметам складывается из интереса к явлениям, фактам, законам; из стремления познать их практическое значение на основе теоретического знания. В психолого-педагогической и методической литературе (Э.И.Моносзон, В.Г.Разумовский, А.В.Усова, Л.С.Хижнякова) выделяются методы активизации познавательной деятельности, такие как: методы изложения учебного материала, методы развития логического мышления, физический эксперимент.

Исходя из практической деятельности, наибольший интерес вызывает частично-поисковый метод обучения (согласно классификации М.Н.Скаткина, И.Я.Лернера). Такой метод позволяет активизировать интерес к предмету, развивает логическое мышление и позволяет осмыслить физический эксперимент.

Для студентов 1 курса ГУОР наиболее продуктивным является комбинированный урок, в котором используется данный метод. Особенно урок, в котором присутствует интеграция других областей знаний. Познавательная деятельность студентов на таком занятии значительно повышается. Например, изучая радиоактивность, необходимо рассмотреть наиболее опасные для живых существ виды излучения, пути проникновения излучения в организм человека, заболевания, вызванные острым и хроническим облучением; способы защиты от излучения и методы профилактики. Тема учебного занятия связана с биологией, химией, основами безопасности жизнедеятельности. Такой

комбинированный урок проводится совместно с преподавателем биологии. После изучения студенты выполняют практическую работу по подсчету дозы радиоактивного излучения с огромным интересом.

Изучая звуковые волны, комбинированный урок проводится с преподавателем физиологии, так как необходимо рассмотреть и физиологические характеристики слуховой сенсорной системы. При выполнении практической работы, студенты могут объективно оценить влияние звуков на свою сенсорную систему, что также повышает их интерес и к теме, и к учебным предметам.

В учебной дисциплине «Основы реабилитации в спорте» есть тема «Основы физиотерапии», в которой, кроме устройства приборов необходимо знать о влиянии их электромагнитного поля. Комбинированный урок позволяет рассмотреть с точки зрения двух учебных дисциплин данные аспекты. Практическую работу студенты старшего курса после такого всестороннего изучения основ физиотерапии выполняют с большим удовольствием.

Согласно вышеуказанным авторам, методы развития логического мышления также являются методами активизации познавательной деятельности. Процесс мышления студентов состоит из определенных операций – анализ, синтез, обобщение учебного материала. Определенные виды заданий на занятиях позволяют формировать логическое мышление, и, следовательно, интеллект. Развитию логического мышления способствуют индивидуальные творческие формы работы на учебных занятиях по физике и астрономии, такие как заполнение таблицы и составление кроссворда. Например, при заполнении таблиц по влиянию электромагнитного поля на человека, влиянию влажности, или ультразвука, студентам необходимо провести ряд мыслительных операций, обобщив полученные знания и сформулировать вывод. В результате такой мыслительной деятельности студенты узнают для себя много интересного и полезного.

Задача и физики, и астрономии - объяснить происходящее явление, причину его возникновения. Следовательно, значимым является наблюдение явления или физический эксперимент. В рамках изучения учебного материала по физике можно проводить эксперимент или практическую работу как фронтально на уроке, так и индивидуально в домашних условиях. Студенты выполняют работу по определённой структуре. Это - постановка цели, построение гипотезы, определение необходимого оборудования, проведение эксперимента, математическая обработка и анализ результатов и выводы. У студентов повышается интерес к предмету, формируется самостоятельность, умение мыслить и делать выводы, исходя из собственных наблюдений.

При изучении астрономии, студенты проводят наблюдение в телескоп за небесными телами, на базе Музея космонавтики. При этом убеждаются в познаваемости космоса, что также повышает интерес к учебной дисциплине.

Физический эксперимент также является методом активизации познавательной деятельности. Более значимы для студентов домашние практические работы, которые проводятся с использованием доступных простых средств. Выращивание кристалла при изучении свойств твердых тел позволяет наблюдать весь процесс, а также проявить творчество. Изучая

электрический ток, учатся по домашнему счетчику рассчитывать стоимость затраченной электроэнергии, способы ее экономии, что важно для дальнейшей жизнедеятельности. Вызывает интерес практическая работа по расчету совершенной работы и затраченной мощности, так как для спортсмена это актуально. Прослушивание звуков разных частот и амплитуды, и измерение ЧСС убеждает студентов в реальности влияния музыки и шума.

Продуктивной формой занятия является также физический КВН. Проводится на занятиях обобщения и систематизации учебного материала. Помимо предметных компетенций, уровня интеллекта, дает возможность показать студентам личностные качества: характер, волю, способности и мотивацию.

Таким образом, познавательный интерес является сильным средством обучения. Приведенные методы и формы учебных занятий, внеурочной деятельности, позволяют активизировать познавательный интерес у студентов ГУОР на занятиях физики и астрономии. Знания, полученные в результате длительного устойчивого интереса в естественнонаучной области, позволяют их применить при обучении на старших курсах, и, следовательно, позволяют подготовить квалифицированного специалиста в сфере физической культуры и спорта.

#### Список источников:

1. Иванова Л.А. Активизация познавательной деятельности учащихся при изучении физики: пособие для учителей /Л.А.Иванова. -М.: Просвещение, 2003. - 160 с.
2. Ланина И.Я. Формирование познавательных интересов учащихся на уроках физики /И.Я.Ланина. - М.: Просвещение, 2005. - 128 с.
3. Мякишев Г.Я. Физика: учеб.пособие для общеобр. учеб. заведений /Г.Я.Мякишев; под.ред. Б.Б.Буховцева. - М.: Просвещение, 2014. - 235 с.
4. Подласый И.П.Педагогика: учебник /И.П.Подласый. - 2-е изд., доп. - М.: Юрайт, 2011. - 574 с.
5. Шабунин С.А.Домашняя работа по физике: учебное пособие /С.А.Шабунин, Н.А.Панов. - М.: Экзамен, 2019. - 320 с.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОСОЗНАНИЯ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СРЕДСТВАМИ СПЕЦКУРСА**

***Грекова Ю.В.***

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

*Преподаватель специально-теоретических дисциплин*

Профессиональное самосознание играет особую роль в формировании личности будущего профессионала и является фактором, активно влияющим на качество обучения и реальный производственный процесс, определяющим их

эффективность, полноценность и успешность. Только осознание себя будущим специалистом позволяет эффективно сформировать направленность, мотивацию и ценностное отношение к своей будущей профессии. Поэтому необходимость исследования профессионального самосознания студентов и условий его формирования в современном образовательном процессе становится всё более актуальной [4].

Общими задачами подготовки педагогов по физической культуре и спорту являются: помощь студентам в профессиональном самоопределении, сохранение контингента обучающихся и подготовка кадров, отвечающих требованиям работодателей.

Проведенный анализ состояния разработанности проблемы в науке и практике позволил выявить объективно существующее противоречие:

– между потребностями профессиональной среды в специалистах с высоким уровнем профессионального самосознания и недостаточной разработанностью методик развития самосознания с учетом специфики и особенностей профессиональной деятельности. В связи с этим возникла потребность в разработке спецкурса «Формирование профессионального самосознания будущего педагога по физической культуре и спорту».

Для всестороннего изучения затронутой проблемы был проведен анализ научно-методической литературы, который показал, что в науке имеется теоретическая основа для изучения профессионального самосознания педагога (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, В.С. Мерлин, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин, В.А. Слостенин, Л.М. Митина, А.К. Маркова и др.) Но, на сегодняшний день эта проблема остается одной из важнейших для практико-ориентированной педагогики и продолжает привлекать ученых своей значимостью [1, 3].

Изучение теории профессионального самосознания в научно-методической литературе позволило определить эту категорию как психологический феномен (свойство личности), характеризующийся: осознанием значимости выбранной профессии, эмоционально-оценочным отношением к профессиональной деятельности и к себе как к её субъекту, а также оценкой своих профессионально-значимых качеств, знаний, умений и навыков на каждом этапе профессионального становления. В структуру профессионального самосознания входят: когнитивный, эмоционально-оценочный и поведенческий компоненты:

- 1) когнитивный компонент: ознакомление с содержанием профессиональной деятельности, возникает целостное представление об общих и специальных профессионально значимых качествах личности в данной профессиональной сфере деятельности, получение студентами знаний о требованиях избранной профессиональной деятельности, осознание своих возможностей для профессиональной деятельности, осознание себя будущим квалифицированным специалистом в выбранной профессии;
- 2) эмоционально-оценочный компонент предполагает эмоционально-положительное отношение к избранной профессиональной деятельности, удовлетворенность профессиональной самореализацией в образовательном

процессе, потребность в выполнении выбранной профессиональной деятельности;

- 3) поведенческий компонент показывает степень самоуправления и сформированности навыков профессиональной деятельности [3].

Данная структура использовалась при разработке программы спецкурса.

Изучив определенный психолого-педагогический опыт Л.М. Митиной, В.Н. Козиева, В.А. Слостенина, И.В. Вачкова, Ю.Н. Кулюткина, Г.С. Сухобской, пришли к выводу, что авторы преимущественно осуществляют изучение отдельных сторон (компонентов) профессионального самосознания.

Существенными показателями, раскрывающими сущность процесса профессионального самосознания, являются мотивы профессионального выбора. Мы изучили уровень развития профессионального самосознания студентов, используя несколько методик: методика К. Замфир в модификации А. Реана, методика И. Кона описания себя: «Кто я есть» и «Я через 5 лет», сочинение «Образ педагога по физической культуре и спорту».

Исследование проводилось на базе ГУОР г.Иркутска. В тестировании приняли участие 50 студентов второго курса. На основании полученных данных было выявлено, что внутренняя мотивация к профессиональной деятельности достаточно высокая у большинства студентов, но представления о будущей профессиональной деятельности слабые, недостаточно понимания того, чем им придется заниматься, будучи специалистом, отсутствуют знания о требованиях профессии, т.е. выраженного проявления профессионального самосознания не наблюдается. Полученные данные, были использованы для разработки узконаправленной дисциплины - спецкурса, позволяющей получить представления о будущей профессиональной деятельности, требованиях, специфике и способствующей формированию профессионального самосознания у будущих педагогов по физической культуре и спорту.

Для решения изученной проблемы предлагается программа спецкурса на тему: «Формирование профессионального самосознания у студентов – будущих педагогов по физической культуре и спорту». Программа спецкурса включает: пояснительную записку, тематический план, содержание занятий, формы контроля, тематику рефератов и критерии оценки.

Задачи спецкурса: помочь студентам ГУОР г.Иркутска сформировать образ педагога-профессионала по физической культуре и спорту, овладеть теоретическими основами развития профессионального самосознания, определять его внутреннюю динамику, спрогнозировать результативность своего обучения и будущей педагогической деятельности в образовательном процессе.

На реализацию спецкурса отводится максимальное количество часов – 54, из них аудиторных – 36 часов.

Процесс реализации программы спецкурса и овладение содержанием необходимо осуществлять через ряд этапов:

### **Первый этап.**

Цель: подведение студентов к осмыслению того, что педагог по ФК и С – это ключевая фигура в физкультурно-педагогическом образовании.

На данном этапе педагогу необходимо создать условия для профессиональной деятельности студента, показать точки соприкосновения с профессией, научить ориентироваться на свои сильные стороны, открывая новые грани их личности.

Важной составляющей на данном этапе является проведение лекций, деловых игр, использование творческих заданий. Например: «Устройство на работу», «Деятельность педагога по физической культуре». Также можно использовать творческие задания: составить характеристику современного педагога по ФК и С; памятку студенту-будущему педагогу по ФК и С, отражающую сущность данной профессии; написать сочинение-рассуждение на тему: «Образ идеального педагога по ФК и С»; провести самоанализ на наличие профессиональных качеств, определить перспективы и программу их развития на период обучения в СПО и т.д.

### **Второй этап.**

На втором этапе студенты знакомятся с сущностью профессионального самосознания, его структурой, факторами, обуславливающими его развитие. Учатся вычленять критерии оценки развития профессионального самосознания, подбирать методики обследования и выявлять особенности профессионального самосознания у себя и других учащихся СПО на практике. Постепенно осваивая содержание, студенты представляют результаты освоения информации в своих рефератах и выступлениях, а также выполняя самодиагностирование и качественную интерпретацию полученных результатов.

### **Третий этап.**

Существенным в содержании работы участников спецкурса на третьем этапе является самостоятельная разработка моделей. Т.е. на основе самодиагностики студент дает развернутую характеристику своих представлений о профессиональных планах и проектирует образ профессионального пути. На данном этапе можно предложить ряд обучающих форм: дискуссий, деловых игр, заседаний круглого стола, Эти формы работ позволят студентам раскрыть сущность социальной успешности, активизировать процесс самопознания личности, мотивировать студентов на развитие личностных и профессиональных качеств в рамках выбранной специальности.

Итогом заключительного этапа проведения спецкурса станет выполнение задания на основе собственного мини-исследования, где студенты разрабатывают свою модель развития профессионального самосознания. Весь теоретический и эмпирический материал студентам предстоит проанализировать, обработать и оформить в реферат, доклад и подготовиться к защите.

Таким образом, предложенный спецкурс может качественно повлиять на процесс формирования профессионального самосознания у студентов – будущих педагогов по физической культуре и может быть внедрен в рамках вариативной части ФГОС подготовки специалиста по направлению 49.02.01 «Физическая культура».

Список источников:

1. Гусева, В. В. Развитие профессионального самосознания студентов среднего специального учебного заведения. / В.В. Гусева // Молодой ученый. - 2016. - №1.- С. 628-630.
2. Вачков, В.И. Психологические условия развития профессионального самосознания учителя. 2-е изд. / В.И. Вачков. М.: Просвещение - 2019.- 215с.
3. Маркова, А.К. Психология профессионализма. 4-е изд. / А.К. Маркова. – М., 2018. – 308 с.
4. Слостенин, В.А. Профессиональное самосознание учителя. / В.А. Слостенин, А.И. Шутенко // Магистр. №3- 2017. - С. 28-34.

**К ВОПРОСУ О ПРОВЕДЕНИИ ДЕМОНСТРАЦИОННОГО  
ЭКЗАМЕНА В РАМКАХ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА**

*Дулова О.В.*

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

*Начальник отдела методического обеспечения*

Вопрос о формировании комплектов оценочной документации (КОД) для сдачи демонстрационного экзамена в соответствии с присваиваемой квалификацией и соответствующим основным видом профессиональной деятельности (ВПД) настоящего ФГОС СПО 49.02.01 «Физическая культура» (углубленная подготовка), квалификация - Педагог по физической культуре и спорту: «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта», а также содержанием Профессионального стандарта «Спортсмен», Профессионального стандарта «Тренер», Профессионального стандарта «Спортивный судья». является актуальным в современных условиях реализации программ профессионального образования в сфере физической культуры и спорта.

В настоящее время представленный комплект оценочной документации D 1.1, утвержденный рабочей группой по вопросам разработки оценочных материалов для проведения демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс Россия по образовательным программам среднего профессионального образования (Протокол от 21/12/2020 г. № Пр-21.12.2020-1) для квалификации "Педагог по физической культуре и спорту" не отражают специфику ВПД "Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта", потому что критерий оценивания "Организация индивидуальной

тренировочной деятельности с занимающимися" не учитывает специфику спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта, а проверяет готовность студентов разрабатывать и проводить фрагмент индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке женщин и мужчин различной возрастной категории.

Также КОД D 1.1 предусматривает проведение тестирования на аппарате InBody 270, который позволяет анализировать подробно состав тела человека. Но ни в одних нормативных и программных материалах по организации спортивной подготовки не предусмотрено такое тестирование (может только при наличии в научных лабораториях для углубленного медицинского обследования спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства, но никак не в группах начальной подготовки и в тренировочных группах). Стоимость одного тренажера 670 тыс. рублей. К тому же по результатам тестирования студент должен заполнить Приложение 1 «Шаблон № 1 Индивидуальная карта оценки текущего физического состояния клиента» и Приложение 2 «Шаблон № 2 План индивидуальной тренировки». В плане индивидуальной тренировки по результатам тестирования InBody 270 студент должен сформулировать задачу для клиентов на сжигание жира (снижение веса), поддержание веса, набора веса. К результатам общей физической подготовки спортсменов предъявляются другие требования и рекомендуются другие методы оценивания их физической подготовленности, которые обозначены в выше указанных документах, тем более там нет никаких клиентов. Указанное тестирование на аппарате InBody 270 в КОД D 1.1 больше соответствует оздоровительным тренировкам в фитнес клубах, а не тренировкам в спортивных организациях, осуществляющих спортивную подготовку спортсменов по видам спорта и требованиям должности Тренер по виду спорта.

Более того, КОД утверждаются и рассматриваются в декабре текущего года на следующий календарный год. В соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура» выпускники заканчивают образовательную программу в рамках изучения учебных дисциплин и профессиональных модулей в апреле месяце и выходят на преддипломную практику и в дальнейшем подготовку и защиту выпускной квалификационной работы. Также основная профессиональная образовательная программа (ОПОП) подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) утверждается, согласовывается с работодателями в начале учебного года, т.е. в сентябре месяце. У организации нет возможностей изменить ОПОП (в январе) и в кратчайшие сроки (январь-март) подготовить студентов для сдачи демонстрационного экзамена в рамках промежуточной аттестации (апрель) или государственной итоговой аттестации (июнь).



В связи с чем согласно поручениям В.В. Путина от 6 октября 2020г. Правительству Российской Федерации были по вопросам обеспечения гармонизации законодательства в сфере физической культуры и спорта и законодательства в образовании и совершенствования межотраслевого взаимодействия, а также требованиям ФГОС и ПС (выше указанных) возникают следующие противоречия:

1. Между соответствием вида профессиональной деятельности «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий, и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта», требованиями ПС 05.003 «Тренер» и требованиями КОД по Модулю А. «Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися», заданию «Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями».

2. Между сроками обучения по ОПОП в соответствии с ФГОС и лимитом времени на выполнение заданий по выбранному. На промежуточную аттестацию в рамках летней сессии дается 1 неделя, а на защиту выпускной квалификационной работы 2 недели (входят защита дипломной работы (проекта) и ДЭ). При условии, что средняя наполняемость учебных групп 25 человек, а выпускных групп шесть. В частности, на выполнение вышеуказанного задания требованиями КОД обозначено время выполнения 480 мин, т.е. 8 часов.

3. Между сроками ежегодного обновления ОПОП ППССЗ с учетом запросов работодателей, особенностей развития культуры, науки, экономики, техники, технологий и социальной сферы в рамках ФГОС СПО «Физическая культура» (углубленная подготовка) и содержанием КОД для Демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс Россия по компетенции № D1 «Физическая культура, спорт и фитнес». В каждом учебном году ОПОП ППССЗ обновляется для нового набора обучающихся по которой конкретно для этого года набора осуществляется планирование учебного плана, календарного учебного графика, утверждается содержание рабочих программ и контрольно-оценочных средств. В тоже время КОД демонстрационного экзамена утверждается в конце календарного года на следующий год. Получается, что студенты, обучающиеся по ОПОП 2017г. должны сдавать ДЭ по КОД 2021г., который был утвержден в декабре 2020г., но содержание утвержденной программы не предусматривает подготовку студентов по требованиям КОД на 2021г, а времени на внесение изменений в программу и обучение по новым требованиям (январь-март) не достаточно для успешного прохождения ДЭ в рамках промежуточной аттестации или государственной

итоговой аттестации. Необходимо предусмотреть возможность сдачи ДЭ по КОД, которые были утверждены на учебный год в момент поступления студентов на обучение по специальности, т.е. набор 2020г. должен проходить ДЭ по КОД утвержденным 2020г.

На данный момент проведение демонстрационного экзамена в рамках ПА и ГИА носит рекомендательный характер. В частности, все образовательные организации сталкиваются с большими трудностями в связи с возникшими указанными противоречиями. При утверждении ФГОС 49.02.03 Спорт квалификация "Тренер по виду спорта" и актуализированного ФГОС СПО 49.02.01 «Физическая культура» (углубленная подготовка), которые находятся на утверждении в Минпросвещении России, где проведение ДЭ будет обязательным в рамках ГИА, у образовательных организаций возникнут неразрешимые проблемы, потому что содержание заданий не соответствует специфики ФГОС указанных специальностей и квалификаций, а также содержанию профессиональных образовательных программ и требований к результатам обучения.

#### Список источников:

1. Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)». Демонстрационный экзамен. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://worldskills.ru/nashi-proektyi/demonstracionnyj-ekzamen/obshhaya-informacziya.html>
2. Профессиональный стандарт «Спортивный судья», утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 № 193н. – [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://profstandart.rosmintrud.ru/>
3. Профессиональный стандарт «Спортсмен», утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 № 194н. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://profstandart.rosmintrud.ru/>
4. Профессиональный стандарт «Тренер», утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 № 191н. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://profstandart.rosmintrud.ru/>
5. ФГОС СПО 49.02.01 «Физическая культура», утвержден приказом Минобрнауки от 11 августа 2014г. №976. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.garant.ru/>

## ПРАКТИКООРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗАДАЧИ НА ЗАНЯТИЯХ МАТЕМАТИКИ

*Елизарова С.Г.*

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

*«Ум заключается не только в знании,  
но и в умении прилагать знания на деле»  
Аристотель*

Каждый год начиная работу на первом курсе я регулярно слышу один и тот же вопрос: «Зачем учителю физкультуры нужна математика?»

Одной из целей изучения общеобразовательной учебной дисциплины «Математика: алгебра и начала математического анализа; геометрия» в программе указано: обеспечение сформированности умений применять полученные знания при решении различных задач. Для реализации этой цели и ответа на вопрос студентов, может служить регулярное решение задач практического содержания, связанных с повседневной жизнью, спортом и другими дисциплинами. В данной статье приведу примеры некоторых задач, решаемых на занятиях.

Одна из самых сложных тем курса – это «Тригонометрические функции». При изучении этой темы рассматриваем вопрос движения по окружности. И на вопрос: «Почем легкоатлеты стартуют с разных позиций?», могут ответить не все. Рассматриваем устройство манежа «Байкал-Арены» и отвечаем на этот вопрос. Сложность вызывают тригонометрические уравнения. Для их демонстрации решаем задачу:

Время  $t$  (в секундах) полета мяча, брошенного под острым углом  $\alpha$  к плоской горизонтальной поверхности земли, определяется по формуле

$$t = \frac{2v_0 \cdot \sin \alpha}{g}, \quad \text{где } v_0 \text{ – начальная скорость. При каком значении угла } \alpha$$

(в градусах) время полета будет равно 1,7 с., если мяч бросают со скоростью

$$v_0 = 17 \text{ м/с? Считайте, что ускорение свободного падения } g = 10 \text{ м/с}^2.$$

$$\text{(Решение: } 1,7 = \frac{2 \cdot 17 \cdot \sin \alpha}{10}, 17 = 34 \cdot \sin \alpha, \sin \alpha = \frac{1}{2} \rightarrow \alpha = 30^\circ)$$

Изучение темы «Производная функции» дает возможность показать межпредметные связи:

1. Мощность – это производная работы по времени  $P = A'(t)$ .
2. Сила тока – производная от заряда по времени  $I = q'(t)$ .
3. Сила – есть производная работы по перемещению  $F = A'(x)$ .
4. Теплоемкость – это производная количества теплоты по температуре
5.  $C = Q'(t)$ .

6. Давление – производная силы по площади  $P = F'(S)$
7. Темп роста производительности труда – это производная производительности труда по времени.
8. Скорость химической реакции есть производная изменения концентрации реагирующих веществ в единицу времени.
9. Прирост популяции – это производная от известной зависимости численности популяции  $x(t)$  в момент времени  $t$ .
10. Успехи в учебе – производная роста знаний.

Обсуждая успехи учащегося, преподаватель математики так отозвался о нем: «Он очень мало знает, но у него положительная производная». Зная признаки монотонности, понимаем: скорость приращения знаний у учащегося положительная, а это есть залог того, что знания возрастут.

А вот пример задачи, связанной со спортом: Легкоатлет бежит на дистанции по закону  $X(t) = t^3 - 2t - 1$ . Какова скорость спортсмена через 2с после старта? (расстояние измеряется в метрах) Хороший это спортсмен? С результатом какого спортсмена можно сравнить?

(Решение:  $V(t) = 3t^2 - 2 \rightarrow V(2) = 10$  м/с)

Изучение темы «Последовательности» позволяет рассмотреть приемы запоминания чисел. Студентам предлагается запомнить числа в таблице за 10 секунд

5	-10	20
-640	-2	-40
320	-160	80

Это удаётся плохо, но после обнаружения геометрической прогрессии запомнить легко. Следующую таблицу уже запоминают хорошо, так как устанавливают закономерность - арифметическая прогрессия.

2	4	8	16
0	2	6	14
-2	0	4	12
-4	-2	2	10

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?»

(Решение: В данной задаче рассматривается арифметическая прогрессия, у которой  $a_1 = 4000$ ,  $d = 500$ ,  $S_n = 10\ 000$ . Используя формулу суммы

$$S_n = \frac{2a_1 + (n-1)d}{2} \cdot n \text{ получим квадратное уравнение}$$

$$n^2 + 3n - 40 = 0 \rightarrow n_1 = 5 \text{ и } n_2 = -13.$$

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

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

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

$n_1 = -7$  не удовлетворяет условию задач,  $n_2 = 4$

$$25 - 4 = 21$$

Ответ: 21 раз)

Важную роль играют задачи повышения экономической грамотности наших студентов. Рассмотрим некоторые задачи, включенные в ЕГЭ: 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? Используя формулу общего члена арифметической прогрессии, получаем 35000 долларов.

Большие возможности решения практических задач дает геометрия.

По традиции все параметры футбольного поля измеряются в ярдах (британская единица измерения расстояния). Ширина футбольных ворот равна 8 ярдам. Расстояние от 11-метровой отметки до линии ворот равно 12 ярдам. Найдите угол, под которым видны ворота с 11-метровой отметки. В ответе укажите целое число градусов. Для решения задачи используем теоремы Пифагора и Синусов, угол равен 37 градусов.

Изучая тему «Тела вращения», решаем задачу: Диаметр волейбольного мяча 21 сантиметр. Сколько кожи потребуется для его изготовления, если на швы необходимо добавить 10 % от всей поверхности мяча. Результат округлить до целых. Используя формулу площади полной поверхности шара и практические рассуждения приобретения материала для изготовления мяча, получаем  $1524 \text{ см}^2$ .

В данной статье приведены только некоторые примеры практикоориентированных задач. Систематическое решение таких задач

помогает привить интерес к изучению дисциплины и как следствие, повысить успеваемость.

Список источников:

1. Басько А.Г. Практическое применение арифметической и геометрической прогрессий // Старт в науке. – 2016. – № 2. – С. 78-85.
2. Смирнова И.М., Смирнов В.А. Геометрические задачи с практическим содержанием.-М.: МЦНМО, 2010.-136с.

## **ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ЦЕННОСТЬ НАРОДНОЙ ПЕДАГОГИКИ (НА МАТЕРИАЛЕ РУССКИХ ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРК)**

***Косова Е.В.***

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

«Было бы здоровье, а все остальное прибудет» - как часто вы слышите эту фразу? Или, может быть, вы сами ее ежедневно повторяете? Это, пожалуй, одна из главных жизненных мудростей, которую давно уяснил весь мир. И сразу становится понятно, что в жизни важно в первую очередь.

На вопрос о главном в жизни, многие ответят – здоровье. «Здоровье – всему голова» - гласит народная мудрость. Оказывается, наше здоровье зависит на 50 % - от образа жизни, на 20 % от окружающей среды и на 20 % - от наследственности.

Мы знаем, что здоровый образ жизни – это, прежде всего отсутствие вредных привычек (малоподвижный образ жизни, курение, алкоголь); это умение поддерживать свое здоровье (спорт, закаливание). Статистика неумолимо показывает люди, ведущие малоподвижный образ жизни, не утруждающие себя физическими упражнениями, в три-четыре раза чаще приобретают патологию сердца и сосудов, значительно выше среди них и заболеваемость онкологическими, простудными, инфекционными и другими недугами. Следовательно, профилактика перечисленных заболеваний – регулярное занятие физкультурой и спортом [3].

Каждому человеку в любом возрасте доступны пешеходные прогулки, бег трусцой, туризм, езда на велосипеде, в зимнюю пору – катание на коньках и лыжах, некоторые спортивные игры: волейбол, настольный теннис, бадминтон.

Еще в древней Греции физическому воспитанию уделялось особое внимание. Древние эллины возводили в культ гармонично развитого человека,

недостатки физического развития считались столь же постыдным, как и изъяны в интеллектуальном образовании.

Древнегреческий философ Платон называл хромым и того, кто не умел писать, и того, кто не умел бегать или плавать.

История сохранила имена выдающихся граждан древнего мира, которые соответствовали термину «гармоничный человек».

Пифагор, теорема которого известна школьникам всего мира, был могучим кулачным бойцом. Отец медицины, древнегреческий врач Гиппократ считался очень неплохим борцом и наездником. Обладателем различных наград за спортивную доблесть были философы Платон и Сократ, поэты-трагики Софокл и Еврипид [1].

Немало пословиц и поговорок дошли до нас с давних времен, авторами которых были великие философы.

Все мы с детства знаем и любим русские пословицы и поговорки о здоровье, тренировке, закаливании, питании, режиме дня и правильном образе жизни, вобравшими в себя столетиями накопленную людскую мудрость.

Пословицы и поговорки народ собирал годами и передавал от бабушки – внукам, от родителей – детям, они содержат мудрые мысли и учат новые поколения соблюдать проверенные опытом правила.

Пословицы и поговорки касаются всех сфер жизни. Нам еще в детстве рассказывали взрослые сначала о том, как себя вести и приводили в пример пословицы, а когда бабушки жаловались на здоровье, то в своей речи использовали поговорки и пословицы.

Возьмем, например, пословицы «Двигайся больше – проживешь дольше» и похожую на нее «Пешком ходить – долго жить» Из них вытекает совет, о таком компоненте здорового образа жизни, как движение. Им же вторит высказывание «Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой. И на эту тему хороша поговорка «Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки». Связь спорта и жизни точно подчеркивают выражения «Крепок телом – богат и делом» и «Со спортом не дружишь – не раз о том потужишь». Подобных изречений немало, но суть одна «Здоровье само не дается – за него надо бороться».

За ответом на вопрос «Как сохранить здоровое состояние организма?» – мы обратились к многовековой народной мудрости – пословицам и поговоркам, которые мобилизуют нас на спортивные достижения, подсказывают пути здорового образа жизни, учат придерживаться основных правил здоровья: рационально питаться, соблюдать режим дня и отдыха, заниматься физическими упражнениями, закалять свой организм, не нарушать требований личной и общественной гигиены.

Любопытно, что все это нашло свое отражение еще в старых добрых славянских народных высказываниях, пришедших к нам сквозь века из глубокой древности. В них отразилась целая философия здоровья: откуда берется здоровье и как надо относиться к болезням, как болеть и как выздоравливать, как и чем лечить и лечиться. На все эти вопросы мы находим в них ответы: «*Физкультура – враг старости*», «*Крепкое сердце у того, кто его*

*укрепляет», «Бег не красен, но здоров», «Спорт и туризм укрепляют организм», «Ледяная вода – для всякой хвори беда», «Кто встал до дня, тот днем здоров», «Кто ловко бьет по мячу, тому все по плечу», «Со спортом не дружишь – не раз о том потужишь».*

Главным фактором, оказывающим самое большое влияние на состояние здоровья, является питание. Образно говорят: «Мы – это то, что мы едим». И это соответствует действительности: многие болезни возникают именно в результате неправильного питания. Например, ожирение как результат переедания и злоупотребления углеводистой пищей (сахар, мука, хлеб) благодатная почва для развития в сравнительно молодом возрасте атеросклероза, болезней сердца и сосудов, диабета, опухолей и других недугов. Питание должно соответствовать энерготратам конкретного человека, его возрасту, полу и профессии. Масса тела – это чуткий барометр нашего здоровья, поэтому вес нужно поддерживать на оптимальном уровне [3]. Об этом гласит и народная мудрость: *«Умеренная еда – отрада уму», «Кто от жира тяжело дышит – тот здоровьем не дышит», «Не все в рот, что око видит», «Болезнь ищет жирную пищу», «Держи голову в холоде, живот – в голоде, а ноги – в тепле», «Во время еды надо сказать «хватить», иначе, жир за бока схватит».*

Итак, несоблюдение режима приема пищи, еда всухомятку, в спешке, недостаточное разжевывание пищи, злоупотребление животными жирами и сладостями, увлечение крепкими кофе и чаем, острыми приправами, спиртными напитками – все это пагубно для здоровья [3]. Что и было давным-давно подмечено народом и отражено в таких изречениях: *«Съеденное на ночь – впрок не пойдет», «Укоротить ужин – удлинить жизнь», «Завтрак скушай сам, обед подели с другом, а ужин – отдай врагу», «От вкусной и сладкой еды – ничего не жди, кроме беды», «Ешь просто – сможешь прожить лет до ста», «Когда я ем, я глух и нем», «Горьким лечат, а сладким калечат».*

В рационе обязательно должны присутствовать недорогие виды молочной и рыбной продукции, а также самая разнообразная зелень – основной поставщик витаминов и других биологически активных веществ, повышающих устойчивость и сопротивляемость организма к всевозможным заболеваниям. Об этом гласит народная мудрость: *«Чеснок и лук – прогонят недуг», «Морковь прибавляет кровь», «Виноград – это не град: по темечку не бьет, не валит, а справно на ноги ставит», «Всходы крепнут от воды, человек здоровеет от молока», «На ужин – кефир нужен», «Ешь больше рыбки - ножки будут прытки», «Пей кислое молоко - проживешь долго».*

Общепризнанно, что благодаря труду человек стал Человеком. Поэтому рационально организованный, приносящий моральное удовлетворение труд – основа здорового образа жизни. Подмечено, что ни один лентяй ни здоровьем, ни долголетием не отличается. В то же время долгожители в качестве одной из основных причин своего долголетия называют каждодневный посильный труд. Это особенно важно помнить пожилым людям, пенсионерам, доля которых в нашем обществе стремительно возрастает. Для пожилого человека посильный



труд – поистине эликсир бодрости, источник здоровья и способ продления жизни [3].

Все это метко подмечают и колко отражают такие русские народные поговорки и пословицы о труде: *«Здоровье, радость и труд – всегда рядом идут», «Хорошая работа – душе отдых», «Труд одолеет не только недуг, но и старость», «Лень болезнь нагоняет, труд душу очищает», «Слабеет тело без дела», «Лодырю всегда нездоровится», «От безделья чрезмерного – дурь наживается, в труде активном воля закаляется».*

С гигиеной труда тесно связана и проблема рационального отдыха, формы которого в последнее время стали разнообразнее. Очень важно научиться правильно отдыхать и после работы, и по выходным дням. Выдающийся ученый-физиолог Н.Е. Введенский образно сказал, что устают и «с ног валятся» не потому, что чрезмерно работают, а потому, что не умеют отдыхать [3]. Это отражено и в народной мудрости: *«Без труда нет отдыха», «Дай работу своему телу – отдохнет твоя голова».*

Но, помимо активного, человеку нужен и отдых пассивный, в частности полноценный сон. Об этом нам напоминают такие высказывания:

*«Поспал, словно в отпуску побывал», «Кто не спит, тот и нервный», «Сон лучше всякого лекарства», «Бессонные ночи сокращают дни», «Головная боль сном проходит».*

Много удачных пословиц посвящено необходимости исправного соблюдения правил личной, а также общественной гигиены в целях профилактики заболеваний. Вот лишь некоторые из них: *«В чистом ходить – здоровым быть», «Не желай быть нарядным, а старайся быть опрятным», «Чистая вода для любой хвори беда», «В грязи жить – чахотку нажать», «Не зазорно жить в бедности – зазорно жить в грязи».*

Баня на Руси издревле была не только сугубо гигиенической процедурой, но и средством закаливания, профилактики и лечения многих заболеваний. Неслучайно поэтому народ немало сложил крылатых выражений на эту тему: *«Баня – твоя мать вторая», «Свои кости попаришь, и все тело заново поправишь», «В который день ты паришься, в тот день совсем не старешься», «С парком и веником, да в баньке – сорок хворей выходит».*

Известно, что состояние здоровья во многом зависит от функции центральной нервной системы, эмоциональной устойчивости человека. Учеными доказано, что именно эмоциональные стрессы – основные виновники гипертонии, инфаркта миокарда и других грозных недугов сердца и сосудов, тяжелейших поражений нервной системы и развития многих других болезней. Вот почему так остро стоит вопрос об устранении из нашей жизни неоправданных стрессовых ситуаций, которые нередко порождаются низкой культурой взаимоотношений между людьми. В то же время медикам хорошо известно, какой огромной целебной силой обладают положительные эмоции. Ведь давно уже подмечено, что веселые люди значительно реже болеют, а даже если и заболеют, то процесс выздоровления у них - в разы быстрее. Вот почему так важно воспитывать в себе оптимизм, жизнерадостность, быть доброжелательным к людям, уважать чужое мнение [3]. Об этом давно уже

знали в народе, о чем свидетельствуют такие изречения: *«Ссора – враг здоровью», «Пчела жалит ядом, а человек словом», «Когда рассердишься – сосчитай до ста», «Худые речи слушать неча», «Болезнь любит трусливых», «Человек человеку лекарство», «Улыбка нам сулит продленье века, а злоба – только старит человека», «Кто в счастье, радости живет, того болезнь и не берет».*

Пословицы и поговорки – живой голос народа. Люди сохраняют в своей памяти только то, что им необходимо и то, что востребовано постоянно. Пословицы создаются всем народом и это выражение коллективного мнения, наблюдения народного ума, народное восприятие и оценка жизни [4].

В связи с тем, что пословицы и поговорки в нашем языке изначально обладали большой ценностью и помогали воспитывать молодое поколение, мы захотели выяснить, какую роль они выполняют сегодня в современном мире.

В ходе исследования студентам было предложено ответить на вопросы анкеты. В анкетировании принимали участие 52 обучающихся 1 курсов.

На вопрос «Знаете ли вы пословицы и поговорки о здоровом образе жизни?», все ответили, что знают (100%).

Следующий вопрос анкеты предлагал обучающимся вспомнить наиболее употребляемые пословицы и поговорки о здоровом образе жизни.

От 1 до 5 пословиц вспомнили 12 студентов. От 5 до 10 пословиц вспомнили 4 студента.

Таким образом, можно сделать вывод, что обучающиеся знают мало пословиц о здоровом образе жизни.

На следующем этапе выяснили, употребляют ли в своей речи пословицы и поговорки о здоровом образе жизни современные студенты.

В связи с полученными данными можно сделать вывод: пословицы в своей речи употребляет только 1% обучающихся.

Наиболее популярными среди обучающихся являются следующие пословицы и поговорки: 1. «Если хочешь быть здоров – закаляйся» 2. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 3. «Чистота – залог здоровья» 4. «Здоров как бык» 5. «Здоровье дороже денег» 6. «Доброе слово лечит, а злое калечит» 7. «Кто спортом занимается, тот силы набирается».

Пословицы и поговорки, являясь частью культуры нашего народа, всегда оставались и останутся актуальными, несмотря на развитие экономики и техники, на прогресс. Для поддержки духа, силы воли и стремления к занятиям спортом наши предки оставили нам богатое многовековое наследие в виде мудрых афоризмов, цитат, поговорок, изречений или пословиц. Примером может служить высказывание древнегреческого философа Аристотеля: «Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие».

#### Список источников:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого: - М.: ФиС, 2007. – 232с.
  2. Даль В.И. Пословицы русского народа: – М.: «Динамит», 1998. 1382с.
- Сайт Всемирной Организации Здоровья //http://www.who.int/ru/

3. Русский фольклор /сост. и примеч. В.П. Аникина. – М.: Худож. лит., 2000. – 79с.  
4. Шорыгина Т.А. Пословицы и поговорки: - М.; Книголюб, 2008. – 72с.

## **МЕЖПРЕДМЕТНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ КАК УСЛОВИЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ЧЕМПИОНАТА WS RUSSIA И УЧАСТИЮ В ДЕМОНСТРАЦИОННОМ ЭКЗАМЕНЕ**

*Литвинцева И.Г.*

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

Современное общество испытывает потребность в социально и профессионально компетентных, творчески активных и конкурентоспособных специалистах, обладающих необходимым уровнем здоровья и психофизических кондиций, готовых к постоянному саморазвитию. Это положение закреплено в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» где 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, а с 2017 года нормативно-правовыми документами вводятся стандарты Worldskills и независимая оценка квалификации, которые позволяют совершенствовать инструменты оценки качества и освоения программ стандартов нового поколения с помощью оценки знаний и умений студентов и оценки профессиональных компетенций, выступая перспективным инструментом сквозного мониторинга.

В международном конкурсном движении WorldSkills Russia уже сформировался опыт практики оценки конкретных профессиональных умений и знаний по профессиям и специальностям в соответствии с требованиями международных стандартов. Подходы к оценке качества подготовки специалистов, которые основываются на принципах открытости, объективности, прозрачности и общественно-профессионального участия, сегодня наиболее актуальны. Поэтому перед профессиональной образовательной организацией встает задача: как обеспечить соответствие квалификации выпускников среднего профессионального образования требованиям работодателей и международным стандартам.

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.

Все эти квалификации объединяет термин «специалист в области физической культуры, спорта и фитнеса».

В стремительно меняющемся современном мире главные профессиональные качества, которые специалист в области физической культуры, спорта и фитнеса должен постоянно демонстрировать – это умения адаптироваться к нововведениям и изменениям, а также обучать им окружающих (занимающихся, профессионалов и т.д.). Уметь использовать новое оборудование и применять современные здоровьесберегающие технологии в области физической культуры, спорта и фитнеса.

Подготовка к участию в любом конкурсе или чемпионате представляет собой долгосрочный процесс работы сплоченной группы единомышленников, которая должна руководствоваться такими целями, как: - повышения уровня заинтересованности студентов в освоении будущей профессии;

- актуализация теоретических знаний и практических навыков, получаемых студентами в процессе обучения;

- развитие способностей студентов в интеллектуальной сфере, в профессиональной области;

- развитие «гибких» личностных навыков (так называемых, softskills); повышение уровня квалификации будущего участника чемпионата.

В соревнованиях по компетенции проверка знаний и понимания осуществляется посредством оценки выполнения практической работы.

Конкурсное задание в компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес», предлагаемое на Региональном Чемпионате 2021 года представляло серию из 5 модулей.

Таблица 1

**Содержание заданий по модулям регионального Чемпионата WSR  
Иркутской области 2021**

Наименование модуля		Время на задание (мин.)	Продукт деятельности с учетом алгоритма выполнения задания модуля
1.	Модуль А. Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению	197	Анализ профиля и заполнение 3 шаблонов. Разработка плана проведения экспресс-консультации с использованием современных цифровых технологий. Подготовка интерактивного буклета в программе SMART Notebook. Проведение экспресс-консультации с волонтерами с проведением

			практической части.
2.	Модуль В. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися	420	Анализ легенды. Разработка индивидуальной программы. Видео съемка фрагмента тренировочного занятия. Монтаж видеофрагмента.
3.	Модуль С. Организация тестирования физических кондиций человека	240	Проведение тестирования волонтера с видео фиксацией, обработка видео записи и фотографий. Заполнение шаблонов и обработка результатов тестирования. Составление рекомендаций с учетом выявленных проблем.
4.	Модуль Д. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам	164	Разработка планов-конспектов фрагмента основной части урока ФК для обучающихся 10-11 классах (заочно и очной формы) Съемка и монтаж видео фрагмента основной части урока физической культуры (онлайн урок) Проведение фрагмента урока на волонтерах
5.	Модуль Е. Организация и проведение регламентированных групповых тренировок для населения разного уровня физической подготовленности	219	Разработка фрагмента групповой тренировки. Заполнение шаблонов. Проведение фрагмента групповой тренировки на волонтерах

На втором курсе (согласно учебному плану) студенты начинают изучение общепрофессиональных дисциплин, профессиональных модулей, проходят различные виды учебных и производственных практик (по профилю специальности), 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 имеет интеграция практических умений с теоретическими основами, которые закладываются при изучении дисциплин Психология общения, Информатика и информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности, Анатомия, Теория и история физической культуры и спорта, Гигиенические основы физической культуры, Основы биомеханики, Основы врачебного контроля и т.п. Для подтверждения этой мысли соотнесем содержание модулей практических заданий Чемпионата с материалом, изучаемым в рамках учебных дисциплин, профессиональных модулей.

**Содержание дисциплин и профессиональных модулей при выполнении заданий по модулям компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»**

Наименование учебной дисциплины	Знаниевый и практический компонент для выполнения конкурсных заданий
Математика	Выполнение расчетов, интерпретация полученных данных
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 тренировочных программ, проведение фрагментов регламентированных групповых тренировочных занятий по ОФП
ПМ 02. Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения	Разработка и проведение фрагментов основной части учебного занятия по физической культуре для обучающихся 9-11 классов Разработка и проведение экспресс-консультации по привлечению разных возрастных групп населения к ЗОЖ
Теория и история физической культуры и спорта	Умение планировать (составлять конспект, ставить задачи). Знание возрастных особенностей занимающихся, подбор средств и методов обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств. Приемы дозирования нагрузки.
МДК.02.01. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки	Знание основ обучения базовым видам деятельности, видов и содержания оздоровительной физической культуры. Подходы к составлению оздоровительной тренировки с учетом подготовленности занимающихся.
Основы врачебного контроля	Организация тестирования базовых паттернов человека, проведение визуального осмотра клиента

Кроме этого, участнику Чемпионата необходимо обладать коммуникативными навыками, грамотно и понятно выражать свои мысли, интерпретировать полученную от других информацию, использовать вербальные и невербальные средства коммуникации.

Сложности в подготовке участника возникают и в том, что изучение дисциплин происходит порой параллельно, без учета преемственности; практические умения, формируемые при изучении отдельной дисциплины, не сочетаются; так же сказывается недостаток практического опыта студента.

Поэтому спланированная подготовка одного конкурсанта занимает массу времени, сил, самоотдачи, самоорганизации и взаимодействия всех ответственных за подготовку к мероприятию. Тогда встает вопрос, как подготовить к сдаче демонстрационного экзамена выпускников всего курса, насколько уровень знаний, практических умений и опыта позволит успешно пройти им это испытание.

Аналоги демонстрационного экзамена всегда существовали российском образовании:

- квалификационный экзамен по завершению освоения программы профессионального обучения;
- промежуточная аттестация по профессиональным модулям СПО;
- практическая работа как составная часть ВКР и т.п.

Организация и проведение демонстрационного экзамена в рамках государственной итоговой аттестации выпускников системы среднего профессионального образования, проводимого по критериям Национального чемпионата явление новое, при внедрении которого в образовательный процесс возникает ряд проблем. Как наиболее продуктивным и действенным образом интегрировать демонстрационный экзамен в государственную итоговую аттестацию в системе среднего профессионального образования? На что следует обратить особое внимание для качественной подготовки всех выпускников колледжа? Введение формата демонстрационного экзамена требует от профессионально-педагогического сообщества осмысления, обсуждения и принятия оптимальных вариантов реализации. Обсуждение этих вопросов с коллегами, поиск эффективных методик в обучении, внедрение активных методов обучения, педагогическое взаимоуважение и взаимопонимание, это те составляющие, которые позволят коллективу перейти в новый формат государственной итоговой аттестации.

Только командная работа педагогов и нацеленность на конечный, качественный результат позволит реализовать данный подход к проведению нового расширенного формата ГИА.

#### Список источников:

1. Статья 68. Среднее профессиональное образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakonobrazovanii.ru/glava-8/statya-68>
2. Демонстрационный экзамен и системы оценки профессиональных умений и знаний// <https://fumo-spo.ru>
3. Методика организации и проведения демонстрационного экзамена по стандартам WSR. // Приложение №1 к приказу Союза «Агентство развития профессиональных сообществ и рабочих кадров «WSR» от «30» ноября 2016 г. № ПО/19. – М. – 18 с.
4. Павлова О.А. Демонстрационный экзамен: приоритеты образовательной политики в СПО и новая реальность для образовательных организаций. // Дополнительное профессиональное образование в стране и мире. – 2016. – № 5–6 (27-28).
5. 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/>
6. Смолина, О.А. О формировании востребованной системы оценки квалификаций в формате Worldskills. Ученые записки ЗабГУ, 2017, том 12, №2 [Электронный ресурс]. – Режим

## **ПРАКТИКА КАК УСЛОВИЕ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Набиева Е.В.***

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

«Профессиональная адаптация – это процесс и результат приспособления индивида к требованиям профессии, усвоения им профессиональных и социальных норм поведения, необходимых для выполнения трудовых функций» [2]. Профессиональная адаптация осуществляется путем привыкания молодых специалистов к содержанию и режиму труда, к требованиям и стилю работы, отношениям в трудовом коллективе. Она определяется уровнем овладения профессиональными навыками, формированием профессионально необходимых качеств личности и отражает развитие устойчивого положительного отношения к избранной профессии [1].

Процесс адаптации студентов к профессиональной деятельности проходит в три этапа. Первый этап – знакомство студентов с профессиональной деятельностью во время обучения. Когда ребята получают первоначальные знания о выбранной профессии, ее значимости и приобретают профессиональные навыки в ходе практических занятий. Кроме этого, в данный период должно происходить формирование профессиональной направленности личности. Второй этап – работа студентов в период практики в составе профессиональных коллективов. Это период реструктуризации и закрепления профессиональных мотивов, когда обретаются профессионально значимые качества. Третий этап – работа выпускников в организациях после окончания обучения.

Исследователи данной проблемы отмечают, что профессиональная адаптация студента включает в себя 3 аспекта:

1. адаптация к физическим условиям профессиональной среды (психофизиологический аспект),
2. адаптация к профессиональным задачам, выполняемым операциям, профессиональной информации и т.д. (предметный или профессиональный аспект),
3. адаптация личности к социальным компонентам профессиональной среды (социально-психологический аспект).

Наибольшее количество сложностей у студентов ГУОР на практике вызывает два аспекта:



1. профессиональный аспект. Например, анализ отчетов студентов, их ответов на защите практике, наблюдения методистов и беседы с руководителями от баз практики позволяют выделить следующие трудности: владение технологией целеполагания и планирования, недостаточное развитие аналитических умений, владение терминологией.

2. социально-психологический аспект, в частности, проблемы с профессиональной дисциплиной. Об этом свидетельствуют опыт организации практики, отзывы руководителей от баз практики.

Э.Ф. Зеер отмечает, что причинами затруднений, как правило, выступают:

- недостаток или несвоевременность получения необходимой информации, позволяющей сориентироваться в новой ситуации и найти правильное решение;
- отсутствие необходимого профессионального опыта и квалификации;
- необходимость решать одновременно несколько очень важных задач: изучать ситуацию, принимать решения, выполнять свои новые обязанности, устанавливать полезные контакты, осваивать новые элементы деятельности, особенно тщательно строить свое поведение;
- недостаточное представление о нормах профессионального поведения;
- необходимость формировать определенное позитивное мнение окружающих о себе;
- постоянное пребывание в зоне оценивания [2].

Предметный аспект адаптации рассматривается как деятельность по освоению знаний, умений, навыков и опыта профессиональной деятельности, заданная с помощью системы учебных заданий, моделей и ситуаций в соответствии с целями педагогической практики и модельными (квалификационными) характеристиками специалиста. Организация практики в ГУОР в полной мере способствует профессиональному (предметному) аспекту адаптации.

Учебная практика начинается на 2 курсе на базе ГУОР, она предусматривает теоретико-методический аспект подготовки. Деятельность студентов на 2 курсе строится таким образом, чтобы обеспечить формирование умений, связанных с разработкой учебно-методической документации. При этом преподаватель выполняет в большей степени организующую и консультативную функции.

Затем учебная практика продолжается на 3 курсе на базе ДЮСШ и предусматривает уже практическую подготовку. Она обеспечивает перевод приобретенных теоретико-методических знаний в практические умения и навыки, обеспечивающие деятельность педагога по реализации программного материала и управлению деятельностью занимающихся.

С целью адаптации будущих специалистов к профессиональным задачам и выполняемым операциям содержание учебных заданий представляет собой конкретную практическую подготовку к профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту, с постепенно повышающимися, от этапа к этапу, сложностью и уровнем освоения профессионально-педагогических действий. Так, сначала студенты знакомятся с программными материалами, подбирают материалы для проведения беседы, конспекты физкультурно-спортивных мероприятий, игры и эстафеты, анализируют материалы по предложенным алгоритмам, составляют картотеки упражнений для различных

частей занятия с учетом возрастных особенностей. Далее посещают физкультурно-спортивные занятия и учатся проводить их педагогический анализ. Принимают участие в организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий и составляют отчет. Такая детальная проработка отдельных звеньев профессиональной деятельности подводит, к так называемому, моделированию реализации профессиональных компетенций: определять цели и задачи, планировать и проводить занятия самостоятельно. Полученные ранее умения уже позволяют самостоятельно составить план-конспект физкультурно-спортивного мероприятия, беседы, отдельных частей тренировочного занятия.

Моделирование выражается и в том, что в течение нескольких занятий каждый студент выступает в роли тренера, управляющего тренировочным занятием или частью занятия. При этом в качестве алгоритма применяются разработанные модели оперативного планирования занятия.

Затем студенты группы анализируют проведенное студентом-тренером занятие, обсуждают допущенные ошибки и возможные варианты их коррекции.

При такой организации учебной практики, приобретенные знания, а также методические умения переводятся в умения и навыки профессионально-педагогической деятельности.

Логическим продолжением учебной практики является выход студентов на производственную практику в спортивные и образовательные организации.

Во время производственной практики ребята самостоятельно проводят тренировочные и физкультурные занятия, участвуют в воспитательной работе, организуют спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Кроме того, они осуществляют самоанализ и анализ занятий, изучают особенности различных возрастных групп, овладевают технологией составления и ведения учебно-методической документации и документации планирования, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

Таким образом через систему заданий реализуется профессиональный (предметный) аспект адаптации.

Немаловажным является и адаптация личности к социальным компонентам профессиональной среды (социально-психологический аспект).

Социальный контекст деятельности рассматривается как деятельность в системе взаимодействия участников образовательного процесса в соответствии с принятыми нормами социальных отношений и действий. Тем самым предусматривается, что знания, умения и навыки должны приобретаться студентом на практике не индивидуально, а в ситуации, где студент мог бы раскрыться как субъект личности, мог социально адаптироваться к будущим условиям профессиональной деятельности.

При таком рассмотрении, единицей работы преподавателей, методистов и студентов при обучении на практике, становится не «порция информации», а ситуация – во всей её предметной и социальной неоднозначности и противоречивости.

Т.е. важно создать условия для реализации творческого отношения студентов к

профессиональной деятельности, активизировать их мыслительное творчество, профессиональное самосознание.

Рекомендуют использовать:

- Проблемные методы, метод инверсионной аналогии, поисковый метод.

Решение ситуаций напрямую связано с практической деятельностью педагога. Инверсионный метод - «пусть случится заранее» - предполагает обучение студентов принятию правильного решения в неожиданных ситуациях. Такие ситуации подготавливаются руководителями практики заранее, и для практикантов должны быть совершенно неожиданными. Метод инверсионной аналогии предполагает обучение учащихся мыслить противоречиями. Поисковый метод (в вариантах, приемлемых для педагогической практики) предполагает выполнение студентами-практикантами научно-исследовательской работы, связанной с профессиональной деятельностью.

- Педагогические игры. Они позволяют формировать умения получать обратную информацию на основе результатов наблюдения и предвидения развития ситуации, выбирать и использовать средства корректировки процесса передачи информации.

- Во многих случаях на практике используются разработанные различными авторами сборники педагогических ситуаций. Т.к. анализ педагогических ситуаций, вычленение и решение педагогических задач – неотъемлемые компоненты обучения будущих специалистов профессионально значимым умениям: исследовательским, прогностическим, коммуникативным, организационным, информационным, конструктивным.

Умение анализировать педагогические ситуации следует формировать и до практики на разных изучаемых дисциплинах, и во время практики.

- Для лучшей организации занятий студентов с разновозрастными детскими группами в период практики рекомендуют изучение спецкурса "Профессионально-педагогическая подготовка". Основная задача спецкурса: углубление теоретических и организационно-методических знаний, полученных в избранном виде спорта; привитие навыков в организации спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы в школе; формирование педагогического мышления, умения транспортировать полученные знания и умения в практические действия.

- Наряду с лекциями и семинарскими занятиями, предваряющими практику, целесообразно проведение лабораторных занятий по разделу «Физическое воспитание различных возрастных групп», по различным темам, например, «Система работы педагога над документацией планирования», «Методика педагогических наблюдений и анализ занятий», «Физкультурно-массовая и спортивная работа в коллективе» и др.

В процессе проведения лабораторных занятий студенты учатся работать над программой по физическому воспитанию, использовать ее при составлении основных и вспомогательных документов планирования; обучаются постановке и конкретизации задач; ищут пути реализации поставленных задач, осуществляют нужный подбор средств и методов обучения, определяют целесообразные методы организации учащихся.

- Для повышения познавательного интереса студентов к профессии рекомендуется разработка и изучение спецкурсов «Воспитательная работа со спортсменами», «Педагогическое мастерство тренера».

- Хороший результат дает практика, которая проводится «концентрированным» способом с использованием пролонгированного варианта, суть которого заключается в том, что занятия практикантов в базовой организации проводятся 1-2 раза в неделю, по 6 часов в день. В остальные дни недели студенты осваивают другие учебные дисциплины.

Позитивные моменты пролонгированного варианта заключаются в следующем [3]:

1. Обязательное проведение практикантами занятий по четырем разделам школьной программы (легкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт и спортивные игры) позволяет студентам шире освоить учебный материал и таким образом лучше подготовиться к тренерской практике. Кроме того, овладение методикой уроков по четырем основным разделам школьной программы – действенное средство подготовки специалистов широкого профиля.

2. Возникает возможность достаточно длительного контакта практикантов с базовой организацией и расширения на этой основе внеклассной, физкультурно-оздоровительной, общешкольной физкультурно-массовой и спортивной работы.

3. Пролонгированный вариант практики особенно удобен для спортсменов отделения «Спортивный резерв» и студентов, обучающихся по индивидуальному графику, часто отсутствующих на занятиях в связи с пребыванием на тренировочных сборах. Весьма продолжительный период практики дает им возможность посещать базовую школу, выполнять учебные задания и ликвидировать возникшие задолженности в удобное для них время.

4. Рекомендуют использовать в период прохождения практики видеозапись, которая позволяет не только получать по каналам обратной связи более качественную информацию о параметрах и эффекте деятельности студентов-практикантов, но и правильно корректировать эту деятельность, тем самым, добиваясь более совершенного ее выполнения и управления ею, что в итоге положительно влияет на развитие у студентов педагогических способностей и скорейшую адаптацию.

Столкновение студентов с различными трудностями во время прохождения практики, несоответствие профессиональной деятельности их ожиданиям может вызывать кризис профессиональных ожиданий. Напряженность работы характеризуется такими высказываниями, как «чувство ненужности», «ничего не получается», «понял – это не мое» и т.д. Переживание несовпадения профессиональной деятельности с ожиданиями вызывает изменение профессиональной позиции, а неудовлетворенность выполняемой деятельностью изменяет социально-профессиональную направленность.

Таким образом, в структуре профессиональной подготовки будущих педагогов по ФКиС практика является ведущим звеном, обеспечивающим интеграцию теоретических знаний студентов с их практической деятельностью. Спецификой деятельности в процессе практики является то, что в ней осуществляется идентификация с профессиональной деятельностью.

Практика по профилю будущей профессиональной деятельности создает предпосылки для успешной адаптации выпускников к реальным условиям профессионально-педагогической деятельности. Но для того, чтобы профессиональная адаптация в период практики была успешной необходимо серьезную работу по формированию отношения к будущей профессиональной деятельности, профессионального самосознания, творческого отношения проводить до начала практики.

Список источников:

1. Безюлева Г.В. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов. М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008. 320 с.
2. Зеер Э.Ф. Психология профессий. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. 336 с.
3. Педагогическая практика в школе. Пролонгированный вариант: методическое пособие. - МОГИФК, 2018, - 38 с.

## **КОНСЕРВАЦИЯ ЛЫЖ, ПОДГОТОВКА ЛЫЖНОГО ИНВЕНТАРЯ К ДЛИТЕЛЬНОМУ ХРАНЕНИЮ**

*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, которое невозможно без правильной подготовки, консервации и хранения лыжного инвентаря.

Для достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта необходима не только физическая форма спортсмена, но и соответствующая подготовка, хранение инвентаря лыжника-гонщика.

Мною был 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 «Консервация лыж, подготовка лыжного инвентаря к длительному хранению». В ходе урока студенты знакомятся с видами приспособлений и расходных материалов для подготовки лыж, формируют знания по подготовке лыж к консервации и их хранению и первичные умения по консервации лыж на длительное хранение. Поставленные задачи урока достигаются методами: контекстно-проективного обучения, комплексного подхода к обучению и проблемно-развивающим, через выполнение заданий на применение знаний на практике.

**Цель урока:** формирование знаний и умений владения способами консервации и подготовки лыжного инвентаря к длительному хранению.

**Задачи:****образовательная:**

- 1) ознакомить обучающихся с видами приспособлений и расходных материалов для подготовки лыж;
- 2) формировать знания по подготовке лыж к консервации и их хранению;
- 3) сформировать первичные умения по консервации лыж на длительное хранение;
- 4) оценить (проконтролировать) умение по консервации лыж.

**развивающая:**

- 1) развивать коммуникативные способности личности, интерес к учению, умение самостоятельно находить решения учебных задач;
- 2) формировать умения работать в паре, группах.

**воспитательная:**

воспитывать чувство коллективизма, ответственности.

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

**Вид урока:** практикум.

**Методы:**

- 1) контекстно-проективного обучения;
- 2) комплексный подход к обучению;
- 3) проблемно-развивающий.

Часть урока	Ход урока	Время
<b>I. Вводная</b>	<b>Введение в урок:</b> 1.Организационный момент. 2.Выдача листов самоконтроля. 3.Обеспечение мотивации и принятие студентами учебно-познавательной цели (видео-вопрос).	10
<b>II. Основная</b>	<b>Изложение новых знаний:</b> 1.Виды приспособлений и расходных материалов для подготовки лыж. 2.Общие правила подготовки деревянных лыж к длительному хранению. 3.Общие правила подготовки пластиковых лыж к длительному хранению. 4.Консервация пластиковых лыж. 5.Общие правила хранения деревянных лыж. 6.Общие правила хранения пластиковых лыж. 7.Организация мест хранения беговых лыж в летний период.	30
	<b>Закрепление:</b> 1.Задание на применение знаний на практике.	10
	<b>Формирование умений:</b> 1.Задание проблемно-производственного характера по консервации лыж (работа в группах).	20
	<b>Проверка и оценка знаний и умений:</b> 1.Задание на применение знаний и умений в новых условиях (ролевая игра).	10
<b>III. Заключительная</b>	<b>Подведение итогов занятия:</b>	10

	1.Проверка листов самоконтроля студентов. 2.Выставление оценок. 3.Сообщение задания на дом.	
	Итого:	90

## **I. Вводная часть урока**

### **Введение в урок:**

#### **1. Организационный момент.**

#### **2. Выдача листов самоконтроля.**

Во время нашего занятия мы будем работать в подгруппах (студенты делятся на подгруппы в зависимости от количества присутствующих на занятии).

Каждой подгруппе выдается лист самоконтроля.

Студенты оценивают свою работу на занятии с присвоением баллов за выполнение заданий. К концу занятия баллы подсчитываются и выставляется оценка за урок.

Норма оценки:

7-9 баллов – оценка «3»

10-15 баллов – оценка «4»

Более 17 баллов – оценка «5»

#### **3. Обеспечение мотивации и принятие студентами учебно-познавательной цели.**

Для определения темы урока, студентам необходимо ответить на видео вопрос: вопрос задаёт студент 1 курса специализации: лыжи в видео трансляции.

Вопрос: «Что нужно использовать, чтобы мои лыжи хорошо катили на следующий год? Что находится в чёрном ящике?»

«Видео вопрос».

Содержимое черного ящика: специализированный утюг, скребки из оргстекла и пластмассы, скребки для очистки желобка, щётки, пробка.

Студенты должны отгадать содержимое чёрного ящика и далее по предметам, находившимся в чёрном ящике определить тему урока.

«План урока»

1. Виды приспособлений для подготовки лыж.
2. Общие правила подготовки деревянных лыж к длительному хранению.
3. Общие правила подготовки пластиковых лыж к длительному хранению.
4. Консервация пластиковых лыж (практическое задание).
5. Общие правила хранения деревянных лыж.
6. Общие правила хранения пластиковых лыж.
7. Организация мест хранения беговых лыж в летний период.

## **II. Основная часть урока**

### **Изложение новых знаний:**

#### ***Виды приспособлений и расходных материалов для подготовки лыж.***

Чтобы подготовить лыжи к занятию нужно воспользоваться *специальными приспособлениями для подготовки лыж.*

### «Приспособления для подготовки лыж»

Для подготовки и обработки лыж нам понадобятся:

*Станок* - приспособление, на котором можно укрепить лыжу таким образом, чтобы она имела опору по всей длине. По конструкции они могут быть самыми различными (цельные, разборные, с изменяющейся длиной и т.д.). Обычно они крепятся к столу струбцинами.

*Специализированный утюг*. Основное назначение - разогревание парафинов и мазей.

*Металлические цикли* - служат для выравнивания скользящих поверхностей и удаления ворса.

*Скребки из оргстекла и пластмассы* применяются для обработки скользящей поверхности после нанесения парафинов. Выпускаются толщиной 3, 4 и 5 мм. Более толстые скребки предназначены для снятия более холодного, а значит и более жесткого парафина.

*Скребки для очистки желобка* выпускаются различных разновидностей.

*Щетки* предназначены для окончательной доводки скользящей поверхности лыж. Бывают двух типов: обычные (для ручной обработки) и роторные (для механизированной обработки с помощью электроинструмента).

Для ручной обработки используются щетки нескольких разновидностей:

*металлические* (латунные, бронзовые, стальные) в основном используются для очистки скользящей поверхности и микроструктуры от старого парафина и грязи;

*нейлоновые* (жесткие, средние, мягкие) жесткие используются для удаления более твердого (морозного) парафина, средние - для удаления мягкого (предназначенного для переходной и теплой погоды), мягкие щетки применяются при окончательной полировке скользящих поверхностей.

*натуральные* (обычно из конского волоса) применяются для удаления мягкого парафина и для обработки поверхностей после нанесения на них порошков и ускорителей.

*комбинированные* (латунно-нейлоновые, бронзово-нейлоновые, латунно-натуральные, натурально-нейлоновые)

*Пробка* – приспособление для растирания мази (синтетические и натуральные).

*Чехол* - приспособление для хранения и перевозки лыж.

### «Парафины»

Для удобства выбора и эксплуатации в различных погодных условиях всеми производителями по сложившейся традиции принято следующее разделение основных лыжных парафинов по цвету (*перечислены в последовательности, соответствующей изменению температуры от морозной до плюсовой*):

- зелёный;
- голубой;
- фиолетовый;
- розовый;
- желтый;



## **Какие факторы влияют на выбор парафина для соревнований и тренировки?**

- 1) температура воздуха и снега;
- 2) состояние снега и лыжни;
- 3) влажность воздуха;
- 4) длина дистанции;
- 5) рельеф местности;
- 6) освещение лыжни солнцем.

Первый и главный ориентир при выборе парафина - температура воздуха. На каждой упаковке парафина указана именно температура воздуха, на эти показатели и надо в первую очередь ориентироваться при выборе парафина.

### **Закрепление:**

#### ***Задание на применение знаний на практике (работа в подгруппах).***

«Задание на применение заданий на практике»

На столах лежат таблицы «Зависимость подбора лыжного парафина от температуры воздуха». Студенты должны соединить стрелками соответствующие ячейки таблицы (температура воздуха → парафин).

### **Изложение новых знаний:**

#### ***Общие правила подготовки деревянных лыж к длительному хранению.***

«Подготовка деревянных лыж к длительному хранению»

- Очистить поверхность от любых загрязнений и старой смазки, вытереть насухо;
- Зачистить мелкой наждачной бумагой неровности и шероховатости на скользящей поверхности деревянных лыж;
- На поврежденные участки, где есть сколы или царапины, нанести несколько слоев лака;
- Законсервировать скользящую поверхность смазкой (у деревянных лыж – смолой);
- Если лыжи деревянные, то их нужно связать с двух сторон и установить в центр тяжести распорку из деревянного бруска (10 см) [1].

#### ***Общие правила подготовки пластиковых лыж к длительному хранению.***

«Подготовка пластиковых лыж к длительному хранению»

- Очистить поверхность классических лыж от старой смазки смывкой для снятия мази держания, вытереть насухо;
- Нанесение первого слоя парафина для очистки глубоких загрязнений пластика. Наносится теплый парафин, для эффективности очищения. Парафин наносим на скользящую поверхность, расплавляем утюжком (коньковые лыжи – парафинится вся скользящая поверхность, классические – носочная и пяточная части). После того как парафин остынет его излишки снимают при помощи пластмассового скребка. Далее щеткой с металлической щетиной (жесткой) удаляют остатки парафина. Производить шлифовку поверхности не требуется.

#### ***Консервация пластиковых лыж.***

«Консервация пластиковых лыж»

Наносится финишный слой парафина после очищения лыж. Парафин выбираем наиболее теплый. Парафин наносим на скользящую поверхность, расплавляем утюжком (коньковые лыжи – парафинится вся скользящая поверхность, классические – носочная и пяточная части). После того как парафин остынет лыжи законсервированы на длительное хранение.

Во время рассказа осуществляется показ нанесения финишного слоя парафина на лыжи.

### **Формирование умений:**

***Задание проблемно-производственного характера по консервации лыж (работа в группах).***

Студенты делятся на две подгруппы и должны законсервировать (запарафинить пластиковые лыжи):

1. Подгруппа №1: классические лыжи.
2. Подгруппа №2: коньковые лыжи.

Порядок работы подгрупп: во время работы на станке одной подгруппой, вторая подгруппа фиксирует алгоритм выполнения задания.

### **Изложение новых знаний:**

#### ***Общие правила хранения деревянных лыж.***

«Правила хранения деревянных лыж»

Лыжи из дерева требуют особенно бережного отношения. Материал склонен к усыханию, потере формы и изменению внешнего вида. Поэтому для их хранения необходимо следовать следующим правилам:

- Не держать их, даже короткое время, под солнечными лучами и возле отопительных приборов – слишком сухой воздух приведет к усыханию;
- Высокая влажность и контакт с водой также недопустимы – древесина впитает влагу, а при высыхании деформируется;
- Хранить лучше всего в вертикальном положении, но не на полу;
- Располагать лыжи нужно носками вверх;
- Нельзя туго связывать пару скользящими поверхностями друг к другу – это может привести к деформации. Лучший вариант – наличие специальной распорки.

Идеальные условия для лыж из дерева – прохладное, темное и проветриваемое помещение. Хранить лучше всего в подвешенном вертикальном положении [2].

#### ***Общие правила хранения пластиковых лыж.***

«Правила хранения пластиковых лыж»

Пластиковые лыжи необходимо перевязать и положить между соприкасающимися поверхностями прослойку (скрепить специализированными лыжными стяжками). Лыжи можно упаковать в чехол или хранить летом без него в проветриваемом сухом месте, без доступа лучей света и риска механических повреждений.

#### ***Организация мест хранения беговых лыж в летний период.***

«Места хранения беговых лыж в летний период»

Виды креплений для хранения лыж:

1. Крепления для размещения в горизонтальном положении бывают в виде пары крюков, настенных кронштейнов и рейлингов, потолочных подвесных кронштейнов. Они рассчитаны на 1-2 пары, но требуют свободного пространства стены на их длину. Размещать пары на таких приспособлениях можно друг под другом.

2. Системы вертикального крепления также разработаны в нескольких вариантах: настенные блоки в виде крюков, рейлинговые конструкции, планки с зажимами. Такие крепления рассчитаны на хранение от 1 до 3 пар лыж. Вертикальное размещение более эргономично по сравнению с горизонтальным и летом может быть организовано в закрытом помещении (без проникновения прямых солнечных лучей) [3].

### **Проверка и оценка знаний и умений:**

*Задание на применение знаний и умений в новых условиях (ролевая игра).*

«Подготовка видео-ответа студенту первого курса на видео-вопрос».

*Группа делится на две подгруппы и выбирается два человека (по одному в каждой подгруппе), которые будут записывать видео-ответ на видео-вопрос.*

Каждой подгруппе дается задание:

1. Подгруппа №1: записать видео-ответ алгоритма подготовки классических лыж для длительного хранения.

2. Подгруппа №2: записать видео-ответ алгоритма подготовки коньковых лыж для длительного хранения.

Просмотр видео-ответов. Подвести итоги игры.

### **III. Заключительная часть урока**

#### **Подведение итогов занятия:**

Сегодня на уроке мы говорили о видах приспособлений и расходных материалах для подготовки лыж, правилах хранения деревянных и пластиковых лыж, особое внимание уделили консервации лыж для длительного хранения. Думаю, что полученными знаниями вы будете руководствоваться при подготовке лыж к длительному хранению в своей дальнейшей профессиональной деятельности.

1. Проверка листов самоконтроля студентов.

2. Выставление оценок.

3. Сообщение задания на дом.

«Домашнее задание»:

*Составить краткий конспект «Подготовка пластиковых лыж к консервации и длительному хранению».*

Материал данного урока будет способствовать формированию профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых студентам 4 курса специализации – лыжи, для реализации практических навыков подготовки инвентаря к консервации на летний период при прохождении производственной практики.

Список источников:

1. 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. — 164 с.
2. 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. – 214 с.
3. 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.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ МОДУЛЯМ**

***Рабинович Я.В.***

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

Одним из направлений развития и модернизации российского профессионального образования являются практико-ориентированные технологии, направленные на формирование личностных компетенций специалиста. Ставится задача обновления профессионального образования на компетентностной основе путем усиления практической направленности профессионального образования при сохранении его фундаментальности.

В системе СПО можно выделить несколько направлений к практико-ориентированному образованию. С одной стороны практико-ориентированное образование связывают с организацией учебной, производственной и преддипломной практики студента с целью его погружения в профессиональную среду, соотнесения своего представления о профессии с требованиями, предъявляемыми реальным работодателем, осознания собственной роли в работе. С другой стороны, считается наиболее эффективным внедрение профессионально-ориентированных технологий обучения, способствующих формированию у студентов значимых для будущей профессиональной деятельности качеств личности, знаний, умений и навыков, обеспечивающих качественное выполнение функциональных обязанностей по избранной специальности. А также, становление практико-ориентированного образования связывают с использованием возможностей контекстного (профессионально направленного) изучения профильных и непрофильных дисциплин [5].

Основные этапы практико-ориентированного обучения для студента можно представить следующим образом:

1. Внедрение в учебный процесс профессионально-ориентированных технологий.

2. Погружение студента в профессиональную среду.

3. Контекстное изучение профильных и непрофильных дисциплин.

При реализации практико-ориентированного обучения необходимо учитывать следующие принципы:

- принцип практико-ориентированного целеполагания;
- принцип выбора индивидуальной образовательной траектории;
- принцип продуктивности обучения;
- принцип первичности образовательной продукции студента;
- принцип ситуативности обучения;
- принцип образовательной рефлексии [3].

В рамках практико-ориентированного обучения развивается внутренняя мотивация студента, так как появляется возможность свободного выбора способов решения обсуждаемой проблемы; студенты ощущают собственную компетентность; переживают собственную автономию.

*Учебный процесс, построенный на основе эмоционально-образного и логического компонентов; формирование практического опыта, приобретение практического опыта и их использование при решении профессиональных задач составляет сущность практико-ориентированного обучения.* Реализация практико-ориентированного обучения предполагает рассмотрение практики как источника познания, как предмета познания при комплексном подходе к анализу фактов, как средства познания [6].

Такое обучение уже не будет подготовкой к будущей профессиональной деятельности, а станет осознанным профессиональным действием в настоящем времени.

Практико-ориентированные методы обучения имеют ряд характерных признаков, присущих только им:

- Обеспечение перехода от дисциплинарной к междисциплинарной организации образовательного процесса;
- Обеспечение перехода от адаптивной формы активности к креативной;
- Обеспечение перехода от разобщенности процессов формирования нравственности личности и получения учебных знаний к процессу развития духовности и формированию практической деятельности;
- Основным фактором обучения становится рефлексия учащегося.

Продуктивность образовательного процесса обеспечивается за счет: рефлексивной позиции учащегося, готовности к инновационной деятельности, наличия конкретной учебной позиции, ориентации на личную и творческую реализацию [1].

Практико-ориентированный метод обучения имеет следующее содержание и наполнение.

1. Теоретическая часть, представлена семинарами, лекциями, занятиями по закреплению полученных знаний и т.д.

2. Практическая (прикладная часть), включает в себя разнообразные игры (ролевые, игровые), лабораторные и практические работы, учебные и производственные практики по изученным модулям и т.п.

3. Самостоятельная работа предусматривает самостоятельное выполнение учащимися письменных работ (рефераты, эссе, курсовые проекты и т.п.), исследовательских работ, самостоятельная работа в компьютерных классах и т.п. Участие в проектной деятельности, предполагает как самостоятельную проектную деятельность, так и совместную с педагогом.

Основу практико-ориентированного метода обучения составляет создание педагогом таких условий, в рамках которых учащиеся будут иметь возможности реализовать свои потребности к познанию и исследованию, освоить различные формы учебной деятельности и применять их в самостоятельной работе.

Таким образом, при реализации практико-ориентированного метода обучения происходит изменение роли педагога в учебном процессе. Педагог перестает быть «транслятором» готовых знаний, он принимает на себя роль менеджера, организующего и направляющего учебный процесс.

Уже сегодня необходимо переопределить принципы, методы и процедуры формирования содержания профессионального образования, а также согласовать стандарты по подготовке специалистов с профессиональными стандартами определенной области.

При организации обучения специалиста и формировании содержания образования акцент необходимо ставить на принципы **диалогизма и практико-ориентированности**. Это позволит сформировать у будущих специалистов навыки диалогического общения, толерантное отношение к мнениям и взглядам коллег, умение выделять проблему из общей ситуации, выбирать оптимальный способ решения, прогнозировать и анализировать результаты, что соответствует критериям профессиональной компетентности специалиста.

В основу реализации данных принципов должны быть положены:

- реальные профессиональные задачи, сложность которых возрастает от курса к курсу;
- специфика профессиональной деятельности специалистов, которые работают индивидуально, малыми группами и большими коллективами;
- интеграция знаний, методов различных областей науки и практики [6].

Практико-ориентированный подход к обучению в образовательном учреждении должен применяться педагогическим коллективом с первых дней обучения и далее способствовать поэтапному формированию профессиональных компетенций личности студента.

1 этап – Смысловой

Адаптация к образовательному пространству. У студентов формируются культурные запросы и потребности, понимание сущности и социальной значимости своей будущей профессии, проявление к ней устойчивого интереса.

2 этап – Ценностный

Начало специализации, укрепление и углубление профессиональных интересов студентов. Самостоятельность в определении задач профессионального и личностного развития.

Задания лабораторно-практических работ должны быть нацелены на индивидуальную поисковую деятельность, где студент не просто закрепляет основные теоретические положения учебного материала, а учится прогнозировать, планировать, в диалоге раскрывать свои мнения и позиции по выбранному способу решения учебной задачи, самостоятельно организовывать свою деятельность. Выполнение лабораторно-практических работ целесообразно организовать с использованием ИКТ.

### 3 этап – Практический

Непосредственное знакомство с профессиональной деятельностью в период освоения профессиональных модулей и прохождения учебной практики, готовность к дифференцированной оценке уровня своего профессионализма и активность позиции.

В период освоения учебных дисциплин/междисциплинарных курсов студенты разрабатывают проекты в малых группах по 5-6 человек, где в основу работы положен диалог. Диалог является средством выявления проблемы и путей ее решения. На этом этапе выполняется полный цикл исследовательской деятельности: от изучения предметной области и выделения проблемы до ее реализации.

Результатом учебной практики является разработанный под руководством специалистов программный продукт для решения небольших по объему задач, выбранных из круга актуальных проблем. Кроме практической работы будущие специалисты знакомятся с реальными задачами организаций, их постановкой, решением, документированием и презентацией.

### 4 этап – Заключительный

Готовность организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

К заключительному этапу обучения относится:

- производственная практика по виду профессиональной деятельности, сдача экзамена (квалификационного) по профессиональному модулю;
- преддипломная практика и защита выпускной квалификационной работы (дипломного проекта) [3].

В рамках подготовки специалистов по физической культуре и спорту по действующему образовательному стандарту используется практико-ориентированное обучение в профессиональных модулях. Каждый модуль составлен таким образом, что практических и теоретических занятий одинаковое количество, по каждому модулю имеются учебные, производственные, преддипломные практики. В помощь углубления знаний, а подчас и подготовки к профессиональным модулям в рамках вариативной части учебного плана колледжем проводятся учебные дисциплины, позволяющие организовывать процесс более практико-ориентированным.

В учебном процессе при подготовке специалистов в области физической культуры и спорта возможно использование различных технологий активного обучения. Например, кейс-технологий, в частности, касающихся этических проблем, возникающих при общении с учениками различных возрастных групп, их родителями, с коллегами, администрацией; для формирования умений работы с различной документацией с целью организации и проведения физкультурных и спортивно-массовых мероприятий, для принятия эффективных решений в профессиональной деятельности.

Принципиальное отличие кейс-технологий от других интерактивных технологий активизации учебного процесса – развитие профессиональной компетентности обучающихся [2].

Под кейс-технологией понимается способ обучения, когда для усвоения теоретического материала и овладения профессиональными навыками обучающимся предлагается решить какие-либо практические задачи.

К кейс-технологиям относят: анализ конкретных ситуаций, метод «инцидента», метод разбора деловой корреспонденции, игровое проектирование, метод ситуационно-ролевых игр, метод дискуссии.

В рамках изучения темы «Особенности поведения в педагогической конфликтной ситуации» по МДК 03.02 Основы педагогического мастерства в ПД возможно использовать *анализ конкретных ситуаций* с целью усвоения знаний и приобретения профессиональных умений и навыков на основе деятельности в условиях максимально приближенных к реальности. При этом используются фактические организационные проблемы, возможно участие максимального количества обучающихся, степень зависимости которых минимальна (каждый имеет право высказать свою точку зрения), педагог (или организатор) имеет возможность провести студентов через все этапы действия, выполняя при этом функции эксперта.

Работа может выполняться устно или письменно, индивидуально и группой, при рассмотрении ситуации могут быть предложены не один, а несколько верных вариантов. Если обсуждение проводится группой, один из участников может презентовать решение.

Педагог при подведении итогов учитывает этапы анализа ситуации: выявление возможной и истинной причины, поиск и выбор оптимального решения, выделяя наиболее продуктивные и интересные действия.

При таком методе педагог может сам готовить ситуации либо брать их из других источников. Информация предоставляется преподавателем.

Каждый кейс должен иметь индивидуальную структуру. Чем ярче будет представлена проблема, тем больший интерес вызовет. Изложенная в кейсе ситуация должна быть понятной обучающимся, а сам он – соответствовать цели создания, иметь определенный уровень трудности, иллюстрировать реальную жизнь, развивать аналитическое мышление и провоцировать дискуссию. На протяжении всего занятия педагогу необходимо проявлять чуткость, особенно при возникновении конфликтных и непредвиденных ситуаций, следует оказывать помощь обучающимся в случае затруднения [4].



Таким образом, практико-ориентированность и диалог позволяют студентам приобрести необходимый минимум профессиональных умений и навыков, опыт организаторской работы, систему теоретических знаний, профессиональную мобильность и компетентность, что соответствует образовательному стандарту и делает наших выпускников конкурентоспособными.

Список источников:

1. Гладкова, М.Н. Технология проектного обучения в профессиональном образовании / М.Н. Гладкова, О.И. Ваганова, Ж.В. Смирнова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. - № 58-3. – С.80-83.
2. Голубчикова, М.Г. Кейс-технологии в профессиональной подготовке педагога: Учебное пособие / М.Г. Голубчикова, С.А. Харченко. – Иркутск: ФГБОУ ВПО «ВСГАО», 2012. – 116 с.
3. Канаева, Т.А. Профессиональное становление студентов СПО в контексте практико-ориентированных технологий / Т.А. Канаева // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал), №12(20), 2012, www.sisp.nkras.ru
4. Михайлова Е.А. Кейс и кейс-метод: процесс написания кейса / Е.А. Михайлова // Школьные технологии. – 2005. – № 5.
5. Скамницкий, А.А. Модульно-компетентностный подход и его реализация в среднем профессиональном образовании / А.А. Скамницкий. - М., 2006. – 247 с.
6. Солянкина, Л.Е. Модель развития профессиональной компетентности в практико-ориентированной образовательной среде / Л.Е. Солянкина // Известия ВГПУ. – 2011. – № 1.

## **СОВРЕМЕННАЯ ДИСЦИПЛИНА КРОССФИТ, ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Разводовский А.П., Бережнова Ю.В.*

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

*Преподаватель спортивно-боевых единоборств, преподаватель гимнастики*

В настоящее время актуальным является дополнение новых видов упражнений и видов оборудования, которые могут использовать специалисты в области физической культуры, при подготовке спортсменов разного уровня. Исходя из имеющихся наблюдений и данных, отраженных в соревновательных мероприятиях, таких как кроссфит и силовой экстрим, указывают на то, как влияет использование новых оборудований и упражнений на положительную динамику при подготовке спортсменов.

Занятие спортом набирает популярность среди молодежи, в том числе студентов, обучающихся в средних профессиональных учреждениях. Стоит уделять особое внимание дисциплине «Физическая культура» и делать ее не только полезной, но и интересной для студентов.

Стоит рассмотреть индивидуальный подход к проведению физических занятий, в частности, ввести в программу обучения студентов различные упражнения, применяемые в дисциплине кроссфит, которые учитывали бы природные способности каждого обучающегося.

Кроссфит - комплекс высокоинтенсивных упражнений, выполняемых непрерывно. Данная форма проведения урока способна пробудить интерес студентов к занятиям физической культурой.

Комплекс упражнений, выполнение которых предполагает высокую интенсивность, практически не делая перерывов во время тренировки. Данная программа позволяет проработать все группы мышц, воспитать выносливость и улучшить физическое здоровье студента в целом. Так как для работы студентов всегда необходимо использовать различные средства мотивации, то данная тренировка может без особых усилий оправдать себя. В процессе непрерывного выполнения упражнений тренируются сердечные мышцы, легкие, задействованы мышцы спины, рук, ног. По причине того, что данный комплекс задействует одновременно мышцы различных групп, сжигание калорий происходит быстрее, чем при стандартной тренировке, увеличение метаболизма при этом возможно до 40%. То есть, данная система упражнений подходит для избавления от лишнего веса, для формирования эстетичного телосложения – актуальный вопрос для студентов во все времена.

Для проведения уроков в стиле кроссфит необходимо разделить студентов на группы по уровням подготовленности. Упражнения комплекса должны учитывать не только физический уровень студентов, но иметь различные вариации, чтобы у преподавателя была возможность в любое время заменить невыполняемое задание на более легкое или вообще включить в индивидуальную программу такое, которое относится к другим группам мышц. Так, для студентов будут созданы комфортные условия для занятий физической культурой, то есть обучающиеся находятся в группе, где уровень их подготовки примерно равен, и все упражнения будут под силу обучающимся.

Кроссфит-тренировки подразумевают функциональный тренинг высокой интенсивности, включающий в себя базовые многосуставные упражнения из самых различных видов спорта: тяжелая атлетика, гиревой спорт, спортивная гимнастика, легкая атлетика, гребля, плавание, велоспорт и т.д. [4].

Такие тренировки отлично подходят для людей, которые не имели прежде опыта в спорте. Под наблюдением опытных тренеров в залах или при условии грамотно составленной тренировочной программы кроссфит является хорошим способом втянуться в мир спорта [1].

Если говорить об обычных людях, кроссфит в первую очередь хорошо подойдет тем, кто хочет привести свою физическую форму в порядок.

Кроме того, на групповых тренировках всегда присутствует небольшой элемент соперничества между товарищами, что, несомненно, будет привлекать людей, кому нравится дух состязаний.

Кросс-тренинги хорошо подойдут людям уже достаточно опытным в сфере фитнеса, но кому элементарно наскучили рутинные и однообразные тренировки, например, в тренажерном зале.

В целом, сам тренировочный процесс в кроссфите достаточно универсален, и заниматься этим направлением могут как мужчины, так и женщины. Кроме того, все чаще в залах начинают предлагать такие направления, как crossfit kids, в которые набирают детей различных возрастов и проводят с ними тренировки в игровом режиме, в основном, с использованием собственного веса.

Благодаря своей эффективности, огромному выбору упражнений, возможности адаптации нагрузки под любого человека (с учетом его здоровья, пола, возрастной группы или имеющегося в арсенале инвентаря и оборудования) кроссфит тренировки обрели огромную популярность среди людей, которые хотят развить или улучшить свою физическую подготовку применительно к тем или иным условиям. Именно поэтому на сегодняшний день подобного рода тренинги активно используются для подготовки в спецподразделениях, боевых видах спорта, в пожарных частях и т.д.

Принципиальным отличием кроссфит-тренинга от обычных круговых тренировок является то, что в комплексах используются нагрузки, направленные на развитие сразу нескольких физических качеств, таких как сила, выносливость и ловкость. Именно поэтому подготовку по данной системе делят на три составные части:

- силовой тренинг (тяжелая атлетика, гиревой спорт и т.д.);
- гимнастика (работа с собственным весом);
- кардио-нагрузки, циклические (тренировки основных параметров метаболизма).

Силовые тренировки призваны улучшить возможности спортсмена в работе с различного рода отягощениями, а также развить его взрывную мощь. Таким образом, в комплексы зачастую включаются базовые многосуставные упражнения: рывки, толчки, взятия на грудь, тяги, жимы, а также комбинации этих упражнений со штангами, гирями и гантелями [3].

Элементы гимнастики помогают улучшить навыки владения собственным телом в условиях высокоинтенсивной нагрузки, развивать гибкость, равновесие, координацию и т.д. К данному сегменту относятся всевозможные упражнения на турнике, гимнастических кольцах, брусках, канате, выпады, ходьба на руках, различные виды приседаний, выпрыгиваний и отжиманий, а также одно из самых популярных в кроссфите упражнений – бёрпи.

Кардио-нагрузки/циклические призваны развивать общую физическую выносливость, улучшать работу сердечно-сосудистой системы и гормональный фон. Данный блок упражнений включает в себя бег, скакалку, греблю, кардиотренажеры, плавание, велосипеды и т.д.

Главное отличие функционального тренинга от других тренировочных комплексов заключается в грамотном соединении силовых и кардионагрузок. При этом лучший способ добиться максимальных результатов – это использование специального оборудования, которое дает возможность значительно увеличить количество выполняемых упражнений, оказать воздействие на все группы мышц [5].

Одним из самых популярных видов такого оборудования является функциональная рама (рис. 1), которая обладает целым рядом преимуществ перед многочисленными тренажерами и прочими устройствами для эффективных занятий:

- Многофункциональность – высокопрочные стальные рамы могут успешно использоваться для упражнений с собственным весом, подтягиваний, отжиманий, самых различных видов приседаний или прыжков, а также для занятий с гирями, штангами и прочими отягощениями;

- Минимум занимаемого пространства – функциональные рамы могут быть установлены даже на небольшом «пяточке» в гараже или квартире, благодаря чему возможно заниматься даже без посещения фитнес-клуба. Кроме того, они незаменимы и для спортзалов, площадь которых не способствует размещению большого количества оборудования;

- Разнообразие функциональных рам – они могут состоять всего из двух-трех турников, либо из целого комплекса оборудования. При этом можно в любое время расширить возможности уже установленной рамы, приобретая дополнительные аксессуары и комплектующие;

- Мобильность, возможность мгновенно устанавливать, а в случае необходимости – и быстро демонтировать функциональные рамы.



**Рис. 1 Многофункциональная рама**

Самая простая функциональная рама представляет собой стандартную перекладину, используемую для подтягиваний и других упражнений с собственным весом. Она легко устанавливается и занимает минимум веса. Впрочем, столь небогатая комплектация встречается довольно редко, так как кроссфитеры, особенно опытные, стремятся постоянно увеличивать количество выполняемых упражнений, а вместе с ним – и нагрузку [6].

Именно поэтому базовая комплектация функциональных рам обычно включает в себя следующие дополнения:

- крепления для гимнастического каната;
- место для установки гимнастических колец, которые дают возможность разрабатывать практически все группы мышц;

- целая система перекладин, позволяющих выполнять не только однообразные подтягивания, но и подъемы с переворотом, выходы силой и прочие подобные упражнения;

- навесные брусья для отжиманий и разработки мышц пресса;

- мишень для метания медицинского мяча;

- крюки для установки штанги. Их наличие позволяет включить в тренировку целый комплекс упражнений с отягощениями.

Все дополнительные комплектующие – брусья, грифы, диски (бампера), гимнастические кольца и прочее, приобретаются отдельно и легко устанавливаются на функциональную раму, благодаря предусмотренным на ней креплениям. Такой подход позволяет обойтись без серьезных финансовых вливаний на первом этапе создания собственного кроссфит-зала и расширить его оснащение постепенно.

Проведение занятий в стиле кроссфит требует тщательной подготовки: разработка упражнений для различных уровней подготовки, создание вариативных упражнений и умение правильно показать их. Для решения этих задач преподаватель должен не только профессионально уметь проводить занятия, но и самому держать себя в форме, соответствующей данной профессии. Главная задача – правильно определить уровень физической подготовки каждого студента и в процессе выполнения упражнений следить за состоянием обучающихся.

Список источников:

1. Буянова Т.В., Голубничий С.П., Зайцев В.А. Значение символов в формировании представлений о физическом совершенстве личности // Современные проблемы управления, регулирования: теория, методология, практика: сб. статей II Междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. Г.Ю. Гуляева. Пенза, 2017. С. 302–304.
2. Глубокий В.А. Кроссфит – новое направление силового фитнеса. Восток – Россия – Запад // Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма: состояние и перспективы формирования здорового образа жизни: материалы XV Междунар. симпозиума. Красноярск, 2011. С. 142–145.
3. Кибакин М.В. Методологические проблемы институционализации физкультурных, спортивных, оздоровительных практик в системе воспитания российской молодежи // Национальные программы формирования здорового образа жизни: материалы Междунар. науч.-практ. конгр. М., 2014. С. 68–72.
4. Ермакова, Ю.Н. Осокина, Ю.В. Тихомиров // Современные проблемы науки и образования: электронный научный журнал. – 2016. – № 3. С. 36-42
5. Показаньева А.А., Ханевская Г.В. Инновационная технология физического воспитания и оптимизации двигательной активности, способствующая укреплению здоровья и физической подготовленности обучающихся «Международная студенческая научно-практическая конференция» г. Екатеринбург, 2014 Стр. 478.
6. Интернет источник <https://stecter.ru>

## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

*Чернтаева Я.А.*

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

Важной целью современного образовательного учреждения профессионального образования является подготовка конкурентоспособных специалистов, востребованных на современном рынке труда.

Традиционно под конкурентоспособностью принято понимать: показатель качества подготовки и возможность реализации профессиональных и личностных качеств, обучающихся в интересах современного рынка труда.

Правильная организация производственной практики обучающихся требует согласованных действий работников учебного заведения и базового предприятия. Рынок труда в лице работодателей испытывает потребность в высококвалифицированных рабочих кадрах. Сами по себе они появиться не могут. Профессионализм приходит с опытом на конкретном рабочем месте, то есть высококвалифицированного специалиста надо вырастить, обеспечив условия для прохождения производственной практики [5]. Для учреждений профессионального образования главный критерий качества работы – это трудоустройство выпускников, их глубокая профессиональная ориентация (закрепление за отраслью). Для того, чтобы при трудоустройстве обучающихся меньше требовалось времени на адаптацию, создаются тесные взаимоотношения в цепочке «работодатель – учебное заведение - обучающийся».

Предприятия обеспечивают проведение производственной практики обучающихся в соответствии с рабочими программами. Производственная практика — это процесс обучающий, формирующий и развивающий. В соответствии с этим, организация процесса практики должна быть гибкой, оперативной, творческой и осуществляться в соответствии с требованиями профессиональной педагогики. Особое значение в этом случае имеет институт наставничества, позволяющий осуществить формирование профессиональных и личностных компетенций у будущих специалистов посредством передачи опыта от наставника к обучающемуся. Передача опыта является главным источником обучения студента-практиканта, поскольку ни один педагог не сможет подготовить начинающего работника к деятельности в рамках конкретной организации [3].

Наставничество — это назначение в помощь новичку опытного работника со стажем работы в организации не менее двух лет, который делится своим профессиональным опытом, руководит процессом производственной адаптации, поддерживает студента-практиканта во время прохождения производственной практики, отвечает на его вопросы и дает советы. Наставник ускоряет социально-психологическую адаптацию, помогает влиться в коллектив.

Эта форма обучения характеризуется тем, что методист-наставник, являясь штатным сотрудником организации, обычно выполняет весь круг задач по обучению своих подопечных без освобождения от основной работы.

Одно из основных преимуществ наставничества состоит в индивидуальном подходе к студентам. Наставник обычно не только обучает профессиональному мастерству, но и выполняет функции воспитателя, помогая осваивать основные требования профессиональной роли, формируя необходимые деловые качества, соответствующее отношение к работе. Он также демонстрирует им эталонные образцы производственного поведения, требующиеся для успешного выполнения работы [5].

Успех обучения этим методом решающим образом зависит от опыта и квалификации наставника - его способности общаться, мотивировать, поддерживать своего подопечного, давать конструктивную обратную связь о результатах работы. Важно, чтобы наставник четко определил рабочие обязанности обучаемого, а также донес до своих подопечных информацию об ожиданиях и рабочих стандартах, в соответствии с которыми будет оцениваться его работа.

Каждый человек, пришедший на новое рабочее место, и уже имеющий определённый опыт, волнуется перед первым рабочим днём. Что же тогда говорить о студентах, которые должны пройти производственную практику. Ситуацию усугубляет отсутствие опыта и связанные с этим опасения.

У самих студентов-практикантов заранее формируются определенные ожидания и представления об их будущей работе. Но часто ожидания не соответствуют действительности. Чаще всего причиной разочарований становятся не условия труда, а отношение в коллективе к новичку. Чувство ненужности и потерянности, которое испытывает большинство студентов-практикантов в первые дни на новом месте работы, а также объективные сложности в организации своей работы в связи с недостатком опыта [2].

Вступление студента в новую должность неизбежно сопровождается процессом адаптации. Как уже отмечалось, адаптация означает приспособление индивидуума к рабочему месту, работе и рабочему коллективу и отражает то состояние, которое испытывает каждый из нас, попадая в новую, неизвестную среду [1].

Производственная адаптация студентов-практикантов включает все аспекты приспособления сотрудников к работе в новой организации, а именно:

- \* профессиональную адаптацию;
- \* психофизиологическую;
- \* социально-психологическую;
- \* организационно-административную;
- \* санитарно-гигиеническую.

*Профессиональная адаптация* — это приспособление работника к выполняемой работе. Она заключается в ознакомлении и активном освоении профессии, ее тонкостей, специфики, приобретении профессиональных навыков, достаточных для качественного выполнения обязанностей, в формировании некоторых профессионально необходимых качеств личности, в развитии устойчивого положительного отношения студента к своей будущей

профессии. Профессиональная адаптация играет большую роль в ситуации вхождения в организацию молодого специалиста, так как у него имеется в основном теоретическое представление о том, как происходит рабочий процесс.

*Психофизиологическая адаптация* — это приспособление к «трудовой деятельности на уровне организма». Она предполагает привыкание к условиям труда и режиму работы, налаживание обычного уровня трудоспособности.

*Социально-психологическая адаптация* - приспособление новичка к коллективу как педагогическому, так и ученическому.

*Организационно-административная адаптация* - приспособление к сложившейся структуре организации. Особое значение имеет привыкание к новой корпоративной культуре, стилю руководства, усвоение ценностей организации и разделение ее целей.

*Санитарно-гигиеническая адаптация* - приспособление к распорядку работы, условиям труда, новым требованиям трудовой дисциплины [4].

Если у студента, в процессе прохождения практики возникают проблемы с адаптацией, он всегда может обратиться за помощью к своему куратору в учебном заведении или методисту базы практики.

#### Список источников:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. 2-е изд./ Г.С. Абрамова - М.: Просвещение, 2008. - 378с.
2. Безюлёва Г.В. Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной адаптации учащихся и студентов: монография. / Г.В. Безюлёва - М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008. -320 с.
3. Демидова Т.П. Психологическое сопровождение профессионально-личностного становления обучающихся в средних профессиональных образовательных учреждениях: Учеб. пособие / Т.П. Демидова. — М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2006. 112 с.
4. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. — СПб.: прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2006. 479 с.
5. Юревиц А.Ж., Аверьянов В.С., Виноградова О.В. и др. Адаптация к профессиональной деятельности / Под ред. В.И. Медведева. - СПб., 2009. - 289с.

## **ИННОВАЦИОННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОМ ОБУЧЕНИИ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА**

***Черняева С.В.***

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

Концептуальные основы того, что можно назвать «активным обучением», были сформулированы еще в начале XX века. Традиционной системе



образования, основанной на приобретении и усвоении знаний, нужно противопоставить обучение «путем делания», чтобы новые знания извлекались человеком из практической деятельности и личного опыта. В 1950–1960 годах подобные идеи активно развивались. В результате оформились две концепции: «пирамида обучения» и «конус опыта Эдгара Дейла». «Конус опыта» американского педагога Эдгара Дейла наглядно иллюстрирует, каких разных образовательных результатов можно добиться, используя различные средства или «носители» содержания обучения.

На различных этапах развития системы образования использовались несколько ключевых методических подходов к обучению:

- практика;
- трансляция материала;
- разбор и анализ ситуаций;
- игра;
- имитация;
- проект.

Практика— старейший способ обучения. Его идея проста и понятна: человек осваивает профессиональные навыки и инструменты, включаясь в реальную деятельность. Этот подход использовался как при обучении охоте в древние времена, так и в ремесленных мастерских в средние века. В современной системе образования он широко применяется при организации стажировок и практики учащихся.

Трансляция материала — передача знания о предмете или способе деятельности от одного человека другому. Этот подход также используется с древности, когда знающий и опытный учитель рассказывал молодым и неопытным ученикам о том, как устроен мир. В XVII веке Ян Амос Коменский усовершенствовал эту педагогическую технологию, создав на ее основе классно-урочную систему, «при которой учащие меньше бы учили, учащиеся больше бы учились». В современной системе образования трансляция материала происходит в различных формах: при прослушивании лекций, чтении книг, обучении на дистанционных курсах и посещении мастер-классов экспертов.

Однако эти классические подходы к обучению имеют недостатки:

- при ограничении обучения формированием практических навыков ученики могут недополучить нужные знания;
- при ограничении обучения трансляцией готовых знаний ученики получают излишне теоретизированное и оторванное от реалий жизни образование.

Чтобы минимизировать эти недостатки и повысить эффективность обучения, в XX веке были предложены новые подходы.

Разбор и анализ ситуаций. Этот метод появился в Гарвардском университете; первоначально он использовался при подготовке врачей. Суть метода — выделение из практической деятельности типовых ситуаций. Ученики анализируют эти ситуации, а затем предлагают свои решения и формулируют сценарии развития событий. При этом у учащихся формируются

профессиональное мышление и способность принимать решения в ряде типовых профессиональных ситуаций.

Игра. Несмотря на то, что все люди учатся жизни именно через игры, в профессиональной подготовке игровые методы обучения впервые были использованы только в предвоенные годы в СССР. Первая деловая игра «Перестройка производства в связи с резким изменением производственной программы» была проведена Марией Бирштейн в 1932 году. Примерами такого типа игр являются организационно-деятельностные игры Г. П. Щедровицкого, а также упражнения по разработке политики, которые активно обсуждались известными зарубежными исследователями в области игр Ричардом Дьюком и Яном Клабберсом. Однако групповые упражнения по выработке решения в условиях, имитирующих реальность, так и не получили широкого распространения в советских программах подготовки управленцев.

Гораздо более популярными стали ролевые игры, задачей которых является демонстрация моделей поведения в типовых профессиональных ситуациях либо на определенном рабочем месте.

Имитация. Идея использования имитационных моделей в процессе обучения впервые была реализована в военной сфере (тренажеры для подготовки пилотов), отсюда она перекочевала в бизнес-образование. Первые управленческие имитационные модели были разработаны в университете CarnegieMellon США в 1958 году. В основе имитационных методов обучения лежит модель, построенная на основании норм и правил реальной практической деятельности. Принимая участие в имитационной игре, учащийся получает возможность освоить профессиональные процедуры и инструменты работы, а также сформировать представление о целостном устройстве определенной сферы деятельности. У нас этот метод часто называют «симуляцией», «симулятором» или «имитационной игрой».

Проект — один из наиболее эффективных методов обучения. Суть проектного подхода заключается в том, что ученик встраивается в систему коллективных работ, направленных на решение реальной практической задачи. Проектируя развитие ситуации, анализируя данные, учащийся получает возможность освоить способ выполнения соответствующих работ. Групповая форма организации учебного проекта вынуждает участников организовывать совместную деятельность и налаживать рабочие коммуникации, то есть научиться действовать в команде.

Для повышения эффективности процесса обучения и обогащения образовательной среды, как правило, одновременно применяют несколько методов обучения. Использование инноваций с учетом современного уровня развития и активного использования информационных и коммуникационных технологий — интернета, мультимедиа, вебинаров, телеконференций и т. п. позволяет повысить эффективность образовательных программ.

Что же такое «инновационная образовательная технология»? Это комплекс из трех взаимосвязанных составляющих:

1. Современное содержание, которое передается обучающимся, предполагает не столько освоение предметных знаний, сколько развитие

компетенций, адекватных современной бизнес-практике. Это содержание должно быть хорошо структурированным и представленным в виде мультимедийных учебных материалов, которые передаются с помощью современных средств коммуникации.

2. Современные методы обучения — активные методы формирования компетенций, основанные на взаимодействии обучающихся и их вовлечении в учебный процесс, а не только на пассивном восприятии материала.

3. Современная инфраструктура (технические средства) обучения, которая включает информационную, технологическую, организационную и коммуникационную составляющие, позволяющие эффективно использовать преимущества дистанционных форм обучения.

Нередко под инновационными образовательными технологиями понимается не применение новых методов обучения, а исключительно более активное использование информационных и коммуникационных технологий — интернета, мультимедиа, вебинаров, телеконференций и т. п. Такое узкое понимание инноваций не дает возможности повысить качество образования.

#### Список источников:

1. Беспалько, В.П. Системно-методическое обеспечение процесса подготовки специалистов / В.П. Беспалько, Ю.Г. Татур. – М.: Высшая школа, 2017. – 144 с.
2. Дороничева, Р. М. Практико-ориентированный подход в подготовке конкурентоспособных специалистов в системе СПО / Р. М. Дороничева, Г. А. Иващенко. — Текст: непосредственный // Аспекты и тенденции педагогической науки: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2016 г.). — Электронный сборник статей. Санкт-Петербург: Свое издательство, 2016. — С. 167-170. — Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/209/11392/>
3. Канаева Т. А., Профессиональные составления студентов СПО в контексте практико-ориентировочных технологий / Т.А. Канаева // Электронный научный журнал «Современные исследования социальных проблем». – 2018. - № 12(20). – С. 18-24. –Режим доступа: [www.sisp.nkras.ru](http://www.sisp.nkras.ru)

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ КАК УРОВЕНЬ ИЗМЕРЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ (НА ПРИМЕРЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) ПО МДК 01.01 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

***Шульга А.В.***

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

Очевидно, что организация контроля качества обучения – одно из обязательных условий эффективного формирования компетенций студентов в системе среднего профессионального образования. Оценка уровня

компетентности студентов при этом должна объективно показывать степень их знаний, умений и навыков в решении задач из областей будущей профессиональной деятельности.

Компетентностно-ориентированный подход вносит свои коррективы в систему оценки качества знаний. При этом происходит смещение акцентов с контроля усвоения отдельных учебных дисциплин на контроль степени сформированности требуемых для профессии компетенций. Проблема оценки профессиональных компетенций в контексте компетентностного подхода к образованию возникла сравнительно недавно и является одним из вызовов современного общества.

Профессиональная компетенция студента — это его знания, умения и навыки, позволяющие эффективно решать задачи в областях, связанных со сферой его будущей профессиональной деятельности, а также все необходимые для этого личностные качества. Способность студента решать конкретные прикладные задачи своей предметной области с учетом требуемых для этого личностных характеристик.

Каждая профессиональная компетенция при этом складывается из целого ряда компонентов, отражающих степень сформированности у студента требуемых теоретических знаний, практических навыков и опыта в решении профессиональных задач, а также его индивидуально-личностных качеств. Данные индивидуальные качества включают степень ценностного отношения студента к процессу образования, степень его мотивированности на получение конкретного результата, творческий подход к решению задач, наличие коммуникативных лидерских навыков, позволяющих работать в команде, способность принимать решения и нести за них дальнейшую ответственность и т.д.

Каждая профессиональная компетенция проходит в своем становлении и развитии определенные ступени, формируясь в процессе изучения соответствующих учебных дисциплин и укрепляясь в результате междисциплинарных связей.

**Здесь выделим следующие этапы:**

- знакомство с предметной областью будущей профессиональной деятельности, формирование мотивированности на получение квалификации в выбранной специальности (подготовительный этап);
- формирование необходимых в заданной предметной области теоретических знаний (этап развития знаниевой компоненты компетенции);
- выработка необходимых практических навыков для работы, приобретение личного опыта в решении стандартных, типовых производственных прикладных задач (этап формирования репродуктивно-деятельностной компоненты);
- корректировка полученных ранее знаний с учетом приобретенного практического опыта, адаптация теоретических знаний к особенностям выбранной профессии (этап самоосмысления и рефлексии);
- формирование умений и навыков решения нестандартных, нетиповых прикладных задач в своей профессиональной области (этап формирования продуктивно-деятельностной компоненты);

– дальнейшее развитие компетенции путем углубления знаний и навыков, выявление в предметной области зависимостей и взаимосвязей, обобщение накопленной

информации, анализ и синтез профессиональных знаний (научно-исследовательский этап);

– формирование готовности к самостоятельной профессиональной деятельности (этап развития профессионального мастерства).

Завершая обучение в ссузе, молодой специалист продолжает дальнейшее формирование профессиональных компетенций уже в условиях реальной профессиональной среды. Тем самым компетенции переходят на новый этап своего жизненного цикла, где отчасти, снова повторяют пройденные ранее этапы, но уже применительно не к учебным условиям, а в реалиях настоящего производства. Можно сказать, что развитие профессиональных компетенций носит спиралевидный характер, где каждый виток спирали повторяет похожие действия при изменении характера профессиональной деятельности (внедрения в работу новых технологий, смены места работы, переквалификации и других).

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту 49.02.01 [5] студенты данного направления должны обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности: ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия; ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре; ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения; ПК 1.4. Анализировать учебные занятия; ПК 1.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

*Организация и проведение внеурочной работы и занятий по дополнительным образовательным программам в области физической культуры.* ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия; ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия; ПК 2.3. Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности; ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся; ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия; ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.

*Методическое обеспечение процесса физического воспитания.*

ПК 3.1. Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся; ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов; ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде

отчетов, рефератов, выступлений; ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.

Для формирования данных компетенций в ФГОС СПО предлагается определенная структура основной образовательной программы, содержащая перечень учебных дисциплин, разбитых на циклы: общего гуманитарного и социально-экономического; математического и общего естественнонаучного; профессионального; и разделов: учебная практика; производственная практика (по профилю специальности); производственная практика (преддипломная); промежуточная аттестация; государственная итоговая аттестация.

В результате анализа данного ФГОС СПО был сделан вывод, что на формирование профессиональных компетенций наибольшее влияние оказывает профессиональный учебный цикл и профессиональные модули. Но надо сразу отметить, что если оценка знаний, умений и навыков студентов поддается формализации и может быть выражена в балльной форме, то оценка личностной компоненты компетенции достаточно затруднена и носит относительно субъективный характер. Здесь надо учитывать креативность мышления студента, его дисциплинированность и исполнительность, стремление к самостоятельности и к получению новых знаний, умение работать в коллективе и т.д. Все данные характеристики довольно разноплановы и плохо поддаются унификации.

Рассмотрим возможность оценки текущего уровня сформированности профессиональных компетенций на примере компетенции ПК-2 у студентов МДК 01.01. «Легкая атлетика».

Данная профессиональная компетенция - 2 «Проводить учебно-тренировочные занятия» является одной из самых многокомпонентных для данного направления подготовки. Здесь задействованы и абсолютно все дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического; математического и общего естественнонаучного; профессионального цикла соответствует заданиям из КОС для контроля и оценки результатов освоения профессионального модуля ПМ 01 «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий, и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта» по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

**В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен:** иметь практический опыт: анализа учебно-тематических планов и процесса обучения физической культуре, разработки предложений по его совершенствованию.

Для проверки теоретических знаний студентов могут использоваться такие классические формы контроля знаний, как проведение опроса студентов по перечню контрольных вопросов (в устной либо письменной форме) или тестирование. Наличие требуемых умений и навыков у студентов может быть проверено на специально разработанных задачах (в виде проверочных контрольных работ), а также методом проектов – путем оценивания выполненных студентами творческих разработок.

Проверке ПК-2 соответствуют задания из КОС для контроля и оценки результатов освоения профессионального модуля ПМ 01 «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий, и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта» по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура. При оценивании компетенций преподавателю необходимо заполнить пакет экзаменатора и сопоставить их с показателями оценки результатов освоения программы профессионального модуля. Также необходимо заполнить экспертный лист оценки формирования профессиональных компетенций по профессиональному модулю «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий, и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта»

Обобщая вышесказанное, можно сформулировать следующие основные положения выполненного исследования:

– эффективное формирование профессиональных компетенций студентов является сложным и многокомпонентным процессом, включающим в себя ряд взаимосвязанных и взаимовлияющих элементов. Понимание целостности и единства данных элементов, выявление при этом причинно-следственных связей поможет повысить эффективность планирования и организации учебного процесса ссуза (составления рабочих учебных планов, основных образовательных программ, рабочих программ дисциплин и т.д.);

-при оценке профессиональных компетенций студентов необходимо ориентироваться в первую очередь на ФГОС, затем на рабочую программу и КОС.

-измерение качества образования путем анализа сформированности профессиональных компетенций сложный процесс включающий в себя анализ деятельности студента.

-итоковым критерием уровня сформированности большинства профессиональных компетенций является выпускная квалификационная работа (дипломная работа/проект), где студент может максимально реализовать все полученные за годы обучения знания, умения и навыки. В целом можно заключить, что проблема контроля качества формирования профессиональных компетенций у студентов может быть решена только с позиции комплексного подхода, охватывающего все аспекты качества образовательного процесса в ссузе.

#### Список источников:

1. Голуб Г.Б., Коган Е.Я., Фишман И.С. Оценка уровня сформированности ключевых профессиональных компетенций выпускников УНПО: подходы и процедуры// Вопросы образования. – 2008. - № 2. – С.165- 187.
2. Ефимова, С.А., Посталюк, Н.Ю. Разработка контрольной измерительных материалов для оценки компетентностных образовательных результатов в системе довузовского профессионального образования. – Самара: ЦПО, 2011. – 116 с.
3. Зимняя И.А. Компетентностный подход. Каково его место в системе современных подходов к проблемам образования? (теоретико-методологический аспект) // Высшее образование сегодня. – 2006. – № 8. – С. 20–26.
4. Сибикина И.В. Модели и алгоритмы формирования и оценки компетенций выпускника вуза: автореф. дис. канд. техн. наук. – Астрахань: АГТУ, 2012. – 16 с. 3.
5. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70633202/>
6. Сайт ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска: <http://irkftk.ru/>

## **Раздел III. Теоретико-методические подходы к организации тренировочного процесса**

### **ЗНАЧИМОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ПОДАЧ В ТАКТИКЕ СОВРЕМЕННОГО ВОЛЕЙБОЛА**

*Антипина Е.Ю.*

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

В современном волейболе подача несет особенно важную спортивную и психологическую нагрузку во время игры и принимает все большую значимость. Основными задачами перед подающим игроком являются: выиграть очко или создать значительные трудности сопернику для хорошего приема мяча и организации эффективной атаки с подключением игроков первого темпа и быстрых передач на края сетки и, в свою очередь, облегчает возможность подготовки организованной защиты подающей команде. Достаточно вспомнить, сколько проблем возникает у соперника, вызванных серией эффективных («эйсовых») подач или облегчение, которое обычно сопровождает ошибку подающего. При этом следует отметить, что проигрыш в несколько очков практически лишает возможности отыграться без агрессивной подачи на грани риска – только в этом случае появляется возможность выиграть очко или затруднить прием мяча и организовать эффективную защиту. Но это требует от подающего волейболиста полной уверенности в том, что в данный, самый ответственный момент он способен выполнить подачу в прыжке с вращением – силовую. А это в свою очередь зависит от владения в совершенстве данным техническим приемом и при наличии психологической устойчивости [2].

Повышение значимости подачи в волейболе, а также изменение ее спортивной и психологической стоимости требует изменений в тренировочном процессе, а именно в совершенствовании техники выполнения подачи ее скорости и точности.

В игре условия подачи относительно одинаковые, если не принимать во внимание различную психологическую напряженность многих игровых ситуаций, однако, и в этих стандартных условиях тактические возможности подающего игрока огромны.

При выполнении подач большое значение имеют теоретические знания подающего и практический опыт их использования. Хорошо, когда юные игроки наизусть выучат перечень ситуаций различных тематических разделов:



- когда, как, в кого и куда надо подавать;
- когда нельзя рисковать;
- когда риск при подаче оправдан.

Они помогают игроку при выполнении каждой подачи самостоятельно решать последовательно три задачи [3].

1 задача – выбрать направление подачи (куда или в кого подать). При этом подающий учитывает собственные возможности, сильные и слабые стороны игры команды соперника в приеме (способ расстановки в приеме, используемую тактику нападения при розыгрыше подачи, слабые стороны принимающих игроков) и текущие события на площадке.

2 задача– выбрать вид подачи: точностная («тактическая»), силовая, или планирующая, как способа затруднения приема мяча сопернику. Подающему игроку необходимо также определить возможную степень риска при усложнении подачи. Для этого он должен учесть текущий счет в партии и в игре, складывающуюся психологическую и игровую ситуацию, наличие ошибок игроков в приеме предыдущих подач, особенностей тактики команд и многое другое. К примеру, если команда подающего игрока обладает хорошим блоком, следует увеличить надежность подачи. Целесообразно снизить риск подач в случаях, когда игроки соперника не приняли 2–3 предыдущих подачи, или вообще, демонстрируют неуверенный прием в течение всей игры. Если же соперник эффективно атакует первым темпом, или лидирует с большим отрывом, то риск подачи можно увеличить и подавать более сложно.

3 задача – осуществить принятое решение.

Таким образом, подача – единственный технический прием в волейболе, выполнение которого полностью зависит от подающего игрока. Подача первый в хронологической последовательности игры технический прием, с которого начинается каждый розыгрыш очка и который влияет на тактику атаки принимающей команды и тактику защиты подающей команды.

Подача представляет, при ее выполнении, единственный технический прием, при котором разрешается держать мяч в руках (подающий должен выполнить подачу в течении 8 секунд после свистка первого судьи).

При выполнении подачи нет никакого взаимодействия с партнерами или соперником (нет никаких внешних воздействий).

Эффективная подача в волейболе это:

- Прекрасное оружие выигрыша очка;
- Затруднение организации комбинационной игры соперника с подключением атаки первым темпом, а также атак с быстрых передач с краев сетки и т.п.;
- Помощь подающей команде организовать групповой блок и эффективную игру в защите [3].

#### Список источников:

1. Денисов, М.В. Совершенствование технических приемов волейбола на основе сопряженного воздействия / М.В.Денисова // Наука. Инновации. Технологии. -2010. -№ 1. - С. 41-46
2. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции: Методическое пособие / – Москва: ВФВ, 2008. – Вып. 1. – 32 с.

3. Фомин Е.В. Подача в прыжке с вращением (силовая подача в прыжке). – Учебно-методическое пособие / Е.В. Фомин. – М.: ВФВ, 2018. – Вып. №23. – 52 с.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФУТБОЛУ С ДЕТЬМИ 10-11 ЛЕТ В БОХАНСКОЙ ДЮСШ**

***Вахрушкин В.Б.***

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Боханская детско-юношеская спортивная школа»  
тренер-преподаватель*

Каждый тренер по футболу должен помнить, что дети взрослеют каждый по - своему, в зависимости от того, как развиваются их умственные, физические и психологические способности. Лучший способ охарактеризовать игрока – выделить его индивидуальные способности. Дети приходят в спорт в разном возрасте. С 6 до 9 лет дети либо набирают мышечную массу, либо идут в рост, но никогда не происходит и то, и другое одновременно. В работе тренера важно понять момент созревания и умственного развития ребенка.

Некоторые обучающиеся приходят с очень серьезным отношением к спорту, другие приходят за эмоциями и развлечением, есть дети, которые приходят за компанию с другом. Тренер должен увидеть мотивы каждого ребенка, и планировать свою деятельность исходя из этого.

Я считаю, что одним из важнейших факторов работы с детьми является мотивация. Поэтому уделяю большое внимание стимулированию и мотивированию ребят.

Естественные составляющие тренировки: ободрите, поощрите, стимулируйте, очень мало объяснений, короткие демонстрации приемов, игрок должен как можно больше во всем участвовать сам.

### **Подход к игре для детей от 10 до 11 лет**

В результате наблюдений можно выделить несколько специфических особенностей: Дети действительно хотят получать удовольствие от игры, особенно прикасаясь к мячу. Считаю, что практический подход наиболее эффективен, поэтому стараюсь проводить тренировки, в которых при минимуме объяснений, появляются возможности максимально прикоснуться к мячу. Убежден, что в таком возрасте короткие по времени тренировки намного полезнее, чем длинные, растянутые.

Также практикую игры маленькими командами (группами). Например, игра маленькими группами с нечетным количеством игроков: трое против двоих, четверо против троих т.д.

Также создаю ситуации, в которых дети должны думать, делать выбор. Дети должны на собственном опыте понять и проанализировать положительные и отрицательные стороны своих решений и действий.

Что же касается техники? Считаю, что необходимо уделять большое внимание на их физиологические особенности и на то, что период устойчивого внимания у них очень короткий. В связи с этим использую короткие и разнообразные упражнения с множеством небольших передышек.

Часто применяю игровую форму обучения, тем самым побуждаю стойкий интерес к футболу.

В своей практике использую разнообразные игровые ситуации. Вот несколько самых эффективных:

#### «Ведущий»

Цель – показать, что ведение мяча требует использование всех частей стопы. Далее создаю ситуации, где ребята могут самостоятельно экспериментировать.

#### «Часть тела»

Цель – игроки должны остановить мяч той частью тела, которую тренер озвучил. Важно, чтобы у каждого игрока был свой мяч. Двигаясь по площадке, ведут мяч, как им хочется.

#### «Танец»

Цель – по команде тренера игроки чередуют касание мяча подошвой обеих ног по очереди. Необходимо дождаться, когда они поймают ритм. Далее следует дать задание – поворот на 180 градусов, при этом удерживая ногу на мяче.

#### «Змейка»

Цель – игроки ведут мяч, следуя за направляющим игроком, стараясь идти точно по следу.

#### «Ускорение»

Цель – ведение мяча с ускорением. 10 метров – медленно, 10 метров – спринт.

#### «Ползунки»

Цель – выбить мяч с площадки. Площадка ограничена стойками. Часть игроков садятся на пол. Двигаться можно, только животом кверху, опираясь на руки, ноги и спину.

#### «Светофор»

Цель – игроки ведут мяч в свободном режиме. По команде тренера «Зеленый», игроки начинают ведение мяча. По команде «Красный», должны остановиться. Меняется интервал времени между командами.

#### Футбольный гольф

Участвуют два игрока. Один игрок устанавливает три конуса, а другой старается сбить их с расстояния от 3 до 10 метров в зависимости от подготовки. Поменяйтесь ролями и продолжайте передачи.

#### Охотники

Расставляются 12 конусов на большой площади. Утки – это конусы. Игроки по очереди бьют мячом по конусам. Дается 12 попыток (мячей). Попросите подсчитать уток, которых они подстрелят. Сбитые конусы, игроки сами устанавливают на место.

#### Игрок-нападающий

Игроки поочередно играют роль нападающего и вратаря. Голы забиваются с расстояния 10 метров.

#### Стрельба по мишени

Цель - поставьте конус между двумя игроками, задача игрока пробивать низом резко, стараясь сбить конус с расстояния 3-10 метров в зависимости от уровня подготовки игроков (тот, кто сбивает, устанавливает его).

#### Двое против одного

Цель - два игрока играют друг против друга в одни ворота с вратарем. Счет ведется каждой стороной. Вратаря меняют. Одна игра длится не более минуты.

В конце учебно-тренировочного занятия обязательно проводится двусторонняя игра с участием игроков одинакового уровня подготовки в обеих командах.

Работая в данном направлении, отмечу несколько проблем, с которыми встречается тренер в сельской местности:

- 1) нехватка качественного спортивного инвентаря;
- 2) в современном мире созрела проблема зависимости детей от гаджетов, тем самым отмечается малоподвижность и отсутствие физической активности среди подростков;
- 3) отсутствие в сельской местности поля с искусственным покрытием. Особо остро данная проблема проявляет себя в весенние и осенние периоды. При плохой погоде с выпадом осадков в виде дождя или мокрого снега, футбольное поле становится травмоопасным для занятий с детьми. Так же в летний период после дождливой погоды приходится ждать, чтобы дать земляному покрытию высохнуть. В весенний период в городских школах на искусственных полях идут тренировочные занятия, мы же в свою очередь ждем, пока растает снег и высохнет футбольное поле.

В своей практике использую положительный опыт коллег. Считаю, что тренер должен обращать внимание на мелочи, быть эмпатийным. Обязательно приостановите тренировку, чтобы объяснить трудные моменты. Без колебаний

останавливайте тренировку, чтобы похвалить особенное исполнение ситуации в игре. Малейшая похвала, может стать большим мотиватором для ребенка. Всегда участвую в тренировках сам, так как убежден, что личный пример является основой подготовки юного футболиста.

Список источников:

1. Голомазов С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – Москва: СпортАкадемПресс, 2007. – 472с.
2. Зиновьев В.А. Особенности педагогической деятельности детского тренера-педагога по футболу /В.А. Зиновьев //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. - №2.-37-41с.
3. Калинин А.В. Футбол:/методика тренировки/А.В. Калинин. – Москва, - Физкультура и спорт, 2009. – 162с.

## **ВЛИЯНИЕ ПЕРЕХОДА К ДИСТАНЦИОННОМУ РЕЖИМУ ОБУЧЕНИЯ НА ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ ТРЕНИРОВОК БОКСЁРОВ**

*Давыдов В.В., Молчанова А.В.  
МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5  
Тренер-преподаватель, методист*

С конца марта по август 2020 года образовательные организации дополнительного образования в г. Иркутске работали дистанционно. [1]. С мая по начало октября 2020 года были разрешены занятия на открытом воздухе, с 26 октября по 22 ноября 2020 года вновь перешли на дистанционное обучение [4, 5]. С конца ноября 2020 г. были разрешены тренировочные занятия в помещениях с количеством обучающихся не более 10 человек. Наконец, в 15 февраля 2021 года тренировки в ДЮСШ полностью возобновились в обычном режиме [3].

Тренеры-преподаватели составили планы дистанционных тренировочных занятий и воспитательных мероприятий для каждой группы обучающихся, которые полностью соответствовали годовому календарно-тематическому плану. Присутствие на дистанционных занятиях фиксировалось тренером-преподавателем. Были разработаны комплексы упражнений для самостоятельной работы дома, при этом тренер-преподаватель учитывал наличие у обучающихся спортивного инвентаря. Дети сами или с помощью родителей вели дневник тренировок, выполнение тренировочных упражнений контролировалось тренером-преподавателем через видеозапись. Общение с обучающимися и родителями велось по переписке в социальных сетях и мессенджерах.

В данной статье рассматриваются последствия изменений в воспитательной работе на тренировках у обучающихся ДЮСШ на отделении бокса. В период самоизоляции занятия в общеобразовательной школе шли по

нестабильному расписанию. В силу возраста дети не могли самостоятельно организовать учебный процесс и подстроить под него тренировки. Большую роль в регулярности тренировок играла помощь и поддержка старших.

Для детей младшего и среднего школьного возраста важна их принадлежность к определенной группе, которую ребенок считает престижной: Обучающийся ДЮСШ соотносит себя с группой «боксеры», «спортсмены», принимает образцы поведения от этой группы, равняется на сильнейших обучающихся, сравнивает себя с ними и тянется за ними. Дистанционные тренировки и воспитательные мероприятия на дому несколько уменьшают влияние группы на отдельного ребенка, но сложившиеся между товарищами по тренировкам дружеские связи позволяют и при домашнем режиме сохранить «чувство локтя».

Специфика бокса и других контактных видов спорта не позволяет сохранить в полной мере все наработанные физические качества спортсмена в условиях режима самоизоляции [2]. У обучающихся ДЮСШ на отделении бокса пострадала технико-тактическая подготовка, снизилась скорость реакции, ловкость. По словам самих ребят «притупилось чувство соперника».

Воспитательные мероприятия в дистанционном режиме стали проверкой мотивированности обучающихся на результат, отношений тренер-ученик, сплоченности в семьях, в которых растут юные боксеры. В 2020 году был 75-летний юбилей Победы в ВОВ, к этой дате среди юных боксеров прошла онлайн-акция «Бессмертный полк» и челлендж по некоторым силовым упражнениям, таким как отжимания от пола, подъемы корпуса на пресс. Если родители считают занятия спортом важными и нужными, поощряют успехи своих детей, относятся к домашним тренировкам так же серьезно, как и к тренировкам в зале спортшколы, то дети стараются заниматься, внимательны к словам тренера [6]. Многие дети пропускали тренировки во время карантина, так как проживали на дачах или у родственников.

	До карантина (март 2020)	После карантина (февраль 2021)
Численность детей в группе	16	11
Пропущенных тренировок за месяц по причинам, не связанным с болезнью	0	4-5

Контрольные тренировки после выхода с карантина показали, что спортивные показатели по некоторым нормативам у обучающихся, которые регулярно тренировались дома, выросли. В каждой группе обучающихся есть, как минимум, три лидера, которые, конкурируя между собой, помогают расти успехам друг друга, а также не дают отставать остальным ребятам. Воспитательная работа тренера-преподавателя в дистанционном режиме подтвердила лидерские позиции некоторых обучающихся. Например, Павел Горелов (11 лет), один из лидеров в своей группе, первым поддерживал все внеурочные воспитательные онлайн-мероприятия: челлендж по силовым упражнениям, кросс, посвященный юбилею Победы, акцию «Бессмертный

полк». Выросли физические показатели Павла: до начала удаленных тренировок он отжимался от пола 35 раз. Он не пропустил ни одного дистанционного занятия, поддерживал связь с тренером, и к концу карантина стал отжиматься 57 раз.

Выросли силовые показатели, улучшились растяжка и выносливость у тех, кто занимался дома со всей серьезностью.

Воспитательная работа тренера-преподавателя с обучающимися на отделении бокса направлена на развитие и совершенствование волевых качеств. Обучающиеся ДЮСШ так же хотят боксировать и побеждать на соревнованиях. За время режима самоизоляции некоторые поменяли весовую категорию.

По окончании дистанционного режима и переходу к тренировкам в зале можно сделать некоторые выводы.

1. Методическая копилка тренера-преподавателя пополнена различными воспитательными онлайн-мероприятиями, челленджами и играми для детей и родителей в соцсетях. Направленность их была самой разнообразной: патриотической, региональной, экологической, здоровьесберегающей. В условиях самоизоляции опробованы платформы для проведения онлайн-занятий: Zoom, Moodle, Teams, IGTV и другие.
2. Из-за особенностей дистанционного обучения произошла остановка у многих обучающихся в спортивном развитии, совершенствовании мастерства, соревновательном опыте. Появилась потребность в методическом сопровождении тренировок, направленных на восстановление физических и психологических показателей обучающихся.
3. Новый опыт удаленных воспитательных мероприятий внедрен в практику. Разнообразная деятельность ребенка в онлайн-мероприятиях ДЮСШ развивает креативность, самоконтроль, дисциплину, многозадачность, творческое мышление.

#### Список источников:

1. Распоряжение министерства образования Иркутской области о мерах Иркутской области РФ № 295-мр
2. Романенко М.И., "Бокс", Киев, изд. объединение "Вища школа", 1978 г., 296 с.
3. Указ губернатора Иркутской области № 317-уг от 06.11.2020г
4. Указ губернатора Иркутской области от 14 мая 2020 мая № 146-уг
5. Указ Губернатора Иркутской области от 18 марта 2020 года № 59-уг
6. Чемезов А.И., Хомяков Г.К. Психологическая подготовка боксеров. //Вестник бурятского государственного университета, №13, 2011. С. 166-169

## РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ «КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ»

*Литвинцев Д.В.*

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

**Актуальность.** Добиться высоких результатов в беге на короткие дистанции спортсмен сможет лишь в том случае, если в его организме будет обеспечено успешное протекание физиологических и биохимических процессов, соответствующих характеру спринтерского бега, его скорости и продолжительности. Это и определяет требования, предъявляемые к отбору методов и средств тренировки бегунов на короткие дистанции.

Достижение спринтерами высокого уровня развития физических качеств определяет их функциональные возможности в беге на короткие дистанции. Вместе с тем, физическая подготовка спортсменов осуществляется в тесном единстве с совершенствованием техники спринтерского бега.

Анализ научно-методической литературы, опыта работы ведущих тренеров России показывают, что для достижения высоких спортивных результатов в спринте существенное значение имеет уровень развития специальной, в данном случае скоростной выносливости. О скоростной выносливости обычно принято говорить применительно к видам спорта циклического характера и упражнениям, продолжающимся в среднем от 20 сек. до 5-7 мин., где эта способность проявляется наиболее остро.

Физиологи отмечают, что сенситивные периоды развития быстроты приходятся на возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе прирост быстроты продолжается до 14-15 лет. Далее развитие скоростных возможностей спринтеров связано с развитием скоростной, скоростно-силовой выносливости, гибкости и координации движений. Перед педагогом-тренером стоит задача поиска методических подходов и выбора эффективных средств, учитывающих данные особенности. На наш взгляд, таким средством может стать применение упражнений на «координационной лестнице», которые позволят избежать монотонность тренировок и добиться прироста скоростной выносливости. В подготовке легкоатлетов-спринтеров «координационные лестницы» стали применяться совсем недавно, а для развития скоростной выносливости используются крайне редко и практически нет адаптированных вариантов использования этого оборудования в подготовке легкоатлетов-спринтеров.

Актуальность темы работы обусловлена необходимостью адаптации использования нестандартного оборудования, в частности «координационной



лестницы», с целью развития скоростной выносливости у легкоатлетов-спринтеров на тренировочном этапе.

**Объектом исследования** выступил процесс развития скоростной выносливости у легкоатлетов-спринтеров.

**Предмет исследования** - применение упражнений на «координационной лестнице» как средство развития скоростной выносливости у легкоатлетов-спринтеров на тренировочном этапе.

Цель исследования: теоретически обосновать и апробировать методику выполнения применения упражнений с применением «координационной лестницы» в процессе развития скоростной выносливости у легкоатлетов-спринтеров на тренировочном этапе.

В ходе работы решались следующие задачи исследования:

1. Раскрыть определение «скоростная выносливость» и теоретически обосновать методики её развития.

2. Охарактеризовать возможности использования «координационной лестницы».

3. Обосновать особенности применения «координационной лестницы» в тренировочном процессе легкоатлетов-спринтеров.

4. Сконструировать и апробировать упражнения, направленные на развитие скоростной выносливости с применением «координационной лестницы» у легкоатлетов-спринтеров на тренировочном этапе.

В процессе работы использовались две группы методов исследования: теоретические: изучение специальной методической литературы по проблеме, анализ и синтез понятий терминологического аппарата, обобщение. Эмпирические: метод контрольных испытаний, специальные задания, сравнительно-сопоставительный анализ результатов исследования, методы математической статистики (t-критерий Стьюдента).

**Практическая значимость работы:** Предлагаемый методический подход, основывающийся на развитии скоростной выносливости с использованием «координационной лестницы» у легкоатлетов-спринтеров, представляет возможность рационализировать состав и распределение средств тренировки и повысить эффективность тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров. Теоретические аспекты применения упражнений на «координационной лестнице» в тренировочных занятиях легкоатлетов-спринтеров

Достижение высоких спортивных результатов в большинстве видов легкой атлетики, особенно в тех, которые связаны с продолжительной циклической локомоторной деятельностью, невозможно без высокого уровня развития выносливости. В теории и практике физического воспитания принято выделять два вида выносливости: общую и специальную. Л.П. Матвеев отмечает «... специальная (специфическая) выносливость – это способность человека противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижения значимых результатов в избранном виде спорта. Эту способность спортсмен проявляет на тренировке при выполнении специфических тренировочных упражнений» [3].

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений, различают следующие виды выносливости: силовую, скоростную, координационную и выносливость к статическим усилиям [4]. Ф.П. Сулов, Ю.А. Попов, В.Н. Кулаков под скоростной выносливостью понимают «... способность к поддержанию предельной и около предельной интенсивности движений (70-90% max) в течение длительного времени без снижения эффективности профессиональных действий» [5].

Н.Г. Озолин считает, скоростная выносливость проявляется в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы (скорость или темп движений), либо такое соотношение скоростей, например, на первой и второй половине дистанции, при котором дистанция преодолевается в полную силу [4].

Физиологической основой скоростной выносливости являются анаэробные возможности организма с обеими их фазами – алактатной и гликолитической. Мощность упражнений при такой работе достигает 85-98% от максимальной. Продолжительность работы может быть 8-45 секунд (максимальная интенсивность) или 45-120 секунд (субмаксимальная интенсивность) [1; 6].

Как отмечают А.И. Коробов, Н.И. Волков, В.Н. Селуянов, скоростная выносливость зависит от следующих педагогических, биологических и психических факторов:

1. Технической подготовленности, умения выполнять соревновательное упражнение не только наиболее эффективно, но и наиболее экономно, с наименьшей затратой сил.

2. «Запаса скорости».

3. Умения путем максимальной концентрации волевых усилий противостоять наступающему утомлению.

4. Функциональных возможностей организма: анаэробной производительности и экономичности энергетических процессов в мышцах [2].

Основным методом развития скоростной выносливости является метод повторных усилий с реализацией различных методических приемов.

Традиционная методика развития скоростной выносливости с нашей точки зрения, имеет ряд недостатков:

1. Условно «монотонное» пробегание отрезков с регламентированными периодами отдыха зачастую приводит к психологическому угнетению вырабатываемых качеств.

2. Вырабатывается динамический стереотип перемещения по определенной поверхности, что приводит к потере чувства времени и влечет за собой снижение двигательных реакций.

3. Применяется небольшой арсенал средств, основу которых составляют упражнения циклического характера.

4. Основными методами развития скоростной выносливости являются методы строго регламентированного упражнения (повторный, переменный и круговой).

Эффективными средствами развития скоростной выносливости являются специально подготовительные упражнения, которые максимально приближены к соревновательным упражнениям по особенностям воздействия на функциональные системы организма. Одним из способов развития скоростной выносливости на наш взгляд является применение «координационной лестницы» в тренировочном процессе легкоатлетов-спринтеров.

В период с сентября 2018 г. по октябрь 2019 г. нами была организована опытная работа с группой легкоатлетов-спринтеров Спортивной школы олимпийского резерва «Приангарье» (далее – СОШ «Приангарье») занимающихся на тренировочном этапе. Определены следующие тестовые упражнения:

- бег 200 метров (с.);
- челночный бег 4 по 30 м. (с.);
- 10 ой прыжок в длину с места (м.).

В сентябре месяце 2018 года было проведено входное тестирование с целью оценки уровня развития скоростной выносливости. Опытная группа состояла из 10 человек, спортсменов, занимающихся в секции легкой атлетики 2 год (тренировочный этап): из них 3 спортсмена 2 спортивного разряда, и 7 спортсменов 3 спортивного разряда.

В общеподготовительном и специально-подготовительном периодах в течение года в данной группе нами применялись упражнения с использованием «координационной лестницы», направленные на развитие скоростной выносливости у легкоатлетов-спринтеров. Упражнения применялись 2-3 раза в неделю в основной части тренировочного занятия, время выполнения упражнений от 30 до 40 минут.

В октябре 2018 года нами был проведен ретест и получены следующие результаты, представленные в табл. 1.

Таблица 1

Показатели результатов входного и контрольного тестирования

№	Тест	Виды выносливости	Результаты входного тестирования ( $\bar{X} \pm m$ )	Результаты контрольного тестирования ( $\bar{X} \pm m$ )
1.	Челночный бег 4x30 м. с хода (с.)	скоростная выносливость	14,9 ± 0,4	14,5 ± 0,2
2.	Бег на 200 м. (с.)		6,2 ± 0,5	25,8 ± 0,3
3.	10 ой прыжок в длину с места (м.)		23,5 ± 13	23,8 ± 30

В тестовом испытании челночный бег 4x30 м с хода - средний результат улучшился на 0,4 сек, в беге на 200 м. (с) на 0,4 сек, в десятерном прыжке в длину с места (м) прирост результата составил 30 см.

Анализ табличных данных позволяет сделать вывод, что по первым двум тестам наблюдается достоверный прирост результатов, в десятерном прыжке наблюдается естественный прирост результата.

Примерная серия упражнений на «координационной лестнице» для легкоатлетов-спринтеров:

Упражнение 1. Бег с высоким подниманием бедра (в каждую ступеньку).

Упражнение 2. Бег с высоким подниманием бедра «Змейка» (2 шага справа от лестницы, 2 шага в центр, 2 шага слева от лестницы).

Упражнение 3. Бег с захлестом голени, спиной вперед (2 шага в каждую ступеньку).

Упражнение 4. Прыжок на двух (в каждую ступеньку), прыжок в стойку ноги врозь (с продвижением вперед).

Упражнение 5. Бег правым, левым боком, скрестно.

Упражнение 6. Бег правым, левым боком, левая, правая нога скрестно назад.

Упражнение 7. Выпад правой, левой с быстрой сменой ног с продвижением (в каждую ступеньку).

Упражнение 8. Прыжки на правой, левой ноге «Змейка» (1 прыжок справа от лестницы, 1 прыжок в центр, 1 прыжок слева от лестницы).

Упражнение 9. Бег с высоким подниманием бедра  $\frac{2}{3}$  ступеньку вперед двумя ногами, 2 шага назад в одну ступеньку.

Упражнение 10. Пробегание лестницы через ступеньку.

Упражнения выполняются в высоком темпе с возвращением на исходную позицию начала выполнения упражнения в медленном беге, упражнения выполняются с высокой интенсивностью движений, сходной по ритму со спринтерским бегом. Упражнения варьируются в зависимости от координационной и функциональной подготовленности спортсменов. Упражнения могут модернизироваться и видоизменяться.

При выполнении физических упражнений на «координационной лестнице» суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами: интенсивность упражнения; продолжительность упражнения; число повторений; продолжительность интервалов отдыха; характер отдыха.

Заключение.

1. Анализ специальной литературы позволяет сделать вывод, что в настоящее время, как в общей теории спорта, так и в теории легкой атлетики сложились определённые противоречия в трактовке и терминологии скоростной выносливости, понимании ее структуры, средств и методов развития. Авторы выделяют от 2-х до 16 основных методов развития скоростной выносливости, при этом мнения специалистов об эффективности различных методов тренировки выносливости крайне противоречивы. Авторы не пришли к единому мнению по поводу классификации, эффективности применения методов и средств развития выносливости.

2. Основным методом развития скоростной выносливости является метод повторных усилий с реализацией различных методических приемов.

3. Тренировка с использованием «координационной лестницы» позволяет включать упражнения, в которых заложены одновременно главные компоненты в подготовке спринтеров: скоростные способности, скоростная выносливость,

координация. Большая часть упражнений должна быть средней или повышенной трудности.

4. Выполнение упражнений с применением «координационной лестницы» происходит на фоне развития анаэробных возможностей организма, серии упражнений выполняются через жестко регламентируемые интервалы отдыха.

5. Упражнения на «координационной лестнице» позволяют избежать монотонности и создают высокий эмоциональный подъем во время занятия, что позволяет спортсменами хорошо переносить нагрузки.

6. Предлагаемый методический подход, основывающийся на развитии скоростной выносливости с использованием «координационной лестницы» у легкоатлетов-спринтеров, представляет возможность рационализировать состав и распределение средств тренировки и повысить эффективность тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров.

#### Список источников:

1. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Н.В. Зимкин. – М.: ФиС, 2006. – 205с
2. Коробов, А. Бег на средние дистанции: принципы планирования тренировки в годичном цикле //Лёгкая атлетика/ А. Коробов, В. Селуянов, Н. Волков. - 1983. -№12. - С – 9-12.
3. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособ. / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников – М.: Просвещение, 2001. – 191 с.
4. Озолин, Э. С. Спринтерский бег [Текст] / Э. С. Озолин. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
5. Суслов, Ф.П. Бег на средние и длинные дистанции. Система подготовки / Ф.П. Суслов, Ю.А. Попов, В.Н. Кулаков, С.А. Тихонов. – М.: ФиС. 1982. – 176 с.
6. Физическое развитие [Электронный ресурс] // Википедия: свободная энциклопедия. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/>, свободный. – Загл. с экрана (дата обращения: 14.10.2018).

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СЛОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

*Попова С.А.*

*МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5*

*Тренер-преподаватель по спортивной аэробике*

Прежде чем приступить к процессу построения соревновательных композиций, тренеру необходимо обучить детей безошибочно выполнять элементы сложности. Все элементы сложности подразделяются на 4 группы:

- А – элементы динамической силы;
- В – элементы статической силы;
- С – прыжки;
- Д – элементы равновесия и гибкости.

Для того, чтобы выявить начальный уровень технической подготовленности детей, было проведено тестирование в начале исследования. Тестирование заключалось в выполнении каждым обучающимся элементов по 10 повторений; каждая попытка оценивалась по 10-балльной шкале, где:

7-10 баллов – выполнение, приближённое к идеальному;  
4-6 баллов – допущены мелкие технические ошибки;  
1-3 балла – грубые ошибки в технике исполнения элементов.

Выявлены следующие уровни подготовленности детей:

до 449 баллов в сумме – низкий уровень

450 – 530 баллов средний уровень

531 и выше баллов – высокий уровень

После первичного проведения тестирования выяснилось, что 9% детей в группе плохо владеют техникой элементов (низкий уровень), 72% - имеют средний уровень подготовленности, и 19% - высокий уровень. Вместе с тренером-преподавателем обучающиеся разобрали основные ошибки на видеозаписи.

Цель исследования – улучшить исполнение элементов соревновательной композиции по спортивной аэробике детьми 6-8 лет.

В соревновательной композиции в данной возрастной группе должно быть 6 элементов сложности [1]. Элементы располагаются равномерно на протяжении всей композиции [2]. Для повышения уровня технической подготовленности был разработан комплекс упражнений. Каждое упражнение способствует совершенствованию определенных аэробных элементов.

#### **Перечень упражнений.**

- Повороты туловища на 360° в разные стороны, в процессе бега. Упражнение значительно улучшает координацию, способствует развитию чувства контроля туловища в пространстве. **Улучшает технику элемента «прыжок на 360°»;**
- Домахи из положения «вертикальный мах». Из и.п. стоя ноги вместе – поднять одну ногу в вертикальный мах, задержать ногу в самой верхней точке, из этого положения 10-15 раз выполнять домахи (увеличивать амплитуду движения). Можно применять утяжелители-манжеты на ноги, не превышающие 200 г или фитнес-резинку. Данное упражнение повышает технику выполнения элемента «вертикальный мах».
- Удержание статического положения «вертикальный мах» с руками на полу, в усложнённом варианте – без опоры руками о пол. Это упражнение улучшает координацию и качество выполнения элемента «либела».
- Перешагивания по гимнастической в положении «упор углом ноги врозь» лицом вперёд, спиной вперёд. Упражнение развивает координацию и силу, улучшает технику выполнения элемента «упор углом ноги врозь, удержание».
- Выполнение элемента «упор углом ноги врозь, удержание» из нестандартного исходного положения, например, из и.п. сед на пятках; из и.п. упор лёжа; из и.п. лёжа на животе или из и.п. стойка на руках. Данное упражнение повышает надёжность выполнения элемента «упор углом ноги врозь» в композиции.

- Выполнение элемента «упор углом ноги врозь» с помощью резины: сед ноги врозь, резина на носках и за плечами, подъем ног разводка ног в шпагат, вращение в упоре на 180 градусов.
- Из и.п. лёжа на спине, ноги подняты на 90 – сведение и разведение прямых ног по направлению фронтального шпагата. Можно использовать утяжелители на ноги, не превышающие вес 200 г. Данное упражнение повышает качество выполнения элемента «прыжок фронтальный шпагат, приземление во фронтальный шпагат».
- Из и.п. о.с. прыжок колени к груди, с поворотом на 90°, 180° градусов, прыжки с гимнастической скамейки с поворотами корпуса на 90° и 180°. Затем с поворотом на 360°. После освоения двигательного действия можно использовать утяжелители на ноги, не превышающие вес 200 г. Данное упражнение повышает качество выполнения элемента «прыжок в группировку с поворотом на 360°».
- И.П. лежа на спине, на стопах резина, поочередные махи ногами до пола, ноги на 90°, разводка во фронтальный шпагат, данное упражнение улучшает технику выполнения элементов «вертикальный мах» и «прыжок в шпагат, приземление в шпагат».

Повторное тестирование обучающихся было проведено через два месяца.

Результаты заметно изменились. 55% обучающихся достигли среднего уровня, а 45% показали высокий уровень. Обучающиеся с низким уровнем подготовленности подтянулись до среднего.

Вывод: использование данного комплекса два раза в неделю способствует совершенствованию аэробных элементов. Результаты начального и повторного тестирования имеют значительную разницу. Представленный комплекс упражнений поддавался корректировке и доработке, и в итоге является приемлемым для совершенствования технического мастерства.

При правильной диагностике основных ошибок и четко спланированной подготовке за короткий срок можно значительно улучшить качество элементов соревновательной композиции.

#### Список источников:

1. Бакулина Е.Д. Взаимосвязь изменения правил соревнований и исполнения элементов в композициях художественной гимнастики: автореф.дисс. на соискание учёной степени канд.пед.наук/ Е.Д. Бакулина. – М., 2006. – 22 с.
2. Мингалишева И.А., Гурьянова С.А. Моделирование повышения уровня технической и артистической подготовленности занимающихся фитнес-аэробикой // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2017. - т. 12. - №3. - с. 77-86.

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ**

***Смольницкая Н.С.***

*«Детско-юношеская спортивная школа №5»  
тренер-преподаватель по спортивной аэробике*

Здоровье – ценность не только для каждого человека, но и для общества в целом. Обществу известно, что за последние 15-20 лет сохраняется тенденция ухудшения здоровья детей. Количество здоровых детей всего около 12%. Наиболее распространенными являются заболевания органов дыхания, патология костно-мышечного аппарата, заболевания пищеварительного тракта, анемия, нарушение обмена веществ. За годы обучения в школе у детей возрастает число нарушений зрения, осанки, расстройства центральной нервной системы детей с соответствующим ухудшением восприятия учебного материала, избыточный вес.

Здоровьесберегающие технологии — это совокупность приемов, способов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья детей.

Цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть современной системы образования. Занятия спортивной аэробикой в спортивной школе служит целям всестороннего развития личности, в том числе, подготовке детей к взрослой жизни.

В настоящее время, гаджеты все больше и больше увлекают современных детей, уводя их от реалий жизни. Дети выдумывают себе «героя» в компьютерных играх вместо того, чтобы становиться настоящими героями в реальной жизни, например, победителями настоящих спортивных соревнований. Становится достаточно сложно привлечь детей к регулярным физическим занятиям в спортивной школе не только из-за сильного увлечения гаджетами, но и большой учебной нагрузкой в общеобразовательной школе, поэтому, на мой взгляд, отличительной и главной особенностью тренировочного процесса должен стать, в первую очередь, приоритет здоровья, а не гонка за медалями. В современной спортивной школе тренировочное занятие – это не только достижение цели в соревновательной деятельности, но и совместная работа тренера и родителей по укреплению здоровья ребенка. На занятиях важно учитывать желание, эмоциональное состояние, темперамент каждого ребенка. Актуально проводить тренировку не только для мышц, но и для мозга. В связи с этим, мной часто применяется игровой метод релаксации.

Спортивная аэробика относится к сложно-координационным видам спорта. Соревновательные упражнения выполняются под быструю музыку, в связи с чем, тренировки для детей становятся более привлекательными и интересными,



так как не секрет, что музыкальное сопровождение оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние человека. Комплексы упражнений, используемых на тренировочных занятиях по спортивной аэробике, помогают решать задачи, предъявленные к каждой части тренировки:

- вводная часть или разминка – это упражнения, которые способствуют разогреву мышц и суставов, улучшению работы органов дыхания, подготавливают организм занимающегося к основной нагрузке;

- основная часть – это упражнения, направленные на комплексное развитие двигательных качеств необходимых аэробику, а именно: силу, координацию, прыгучесть, гибкость, благодаря чему, происходит тренировка опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем занимающегося;

- заключительная часть – это упражнения восстановительного характера. Как правило, в этой части тренировки чаще всего используются здоровьесберегающие технологии, которые позволяют организму восстановиться после физических нагрузок. Учащиеся, в заключительной части тренировки, могут поиграть в подвижные игры, что способствует улучшению их эмоционального состояния и воспитанию чувства командности.

Отделение спортивной аэробики ДЮСШ №5 г. Иркутска работает, активно применяя здоровьесберегающие технологии.

Контроль за здоровьем воспитанников отделения спортивной аэробики ДЮСШ №5 г. Иркутска, участвующих в соревнованиях не ниже городского уровня, осуществляется за счёт сотрудничества с областным врачебно-физкультурным диспансером. А также, ежегодно в начале учебного года, воспитанники, по результатам осмотра участковым педиатром, предоставляют медицинские справки о допуске к спортивным занятиям.

Ещё одна реализуемая в рамках наших занятий здоровьесберегающая технология – это технология обучения здоровому образу жизни, которая реализуется через беседы с воспитанниками о пользе правильного питания и режиме дня, об отрицательном воздействии чрезмерного использования гаджетов и фаст-фуда на физическое и психическое состояние человека.

В рамках тренировочных занятий проводятся мероприятия, укрепляющие здоровье детей. В ДЮСШ активно реализуется проект здоровьесберегающей направленности ««Главный рекорд-здоровье!»», посредством бесед с воспитанниками о технике безопасности на тренировочном занятии, о правилах дорожного движения для пешеходов и велосипедистов, по противопожарной безопасности дома и в спортивной школе. В рамках этого проекта проходят эстафеты, веселые старты, посвященные праздничным датам, пешие походы, участие в различных мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни, например, участие в Областном фестивале по оздоровительным видам аэробики «Фитнес-стиль», во Всероссийской акции «Зеленый марафон» спортивном празднике для всей семьи, пропагандирующем здоровый образ жизни, сдача норм ГТО.

Большое значение для здоровья детей имеет закаливание. Воздух и солнце — вот естественные факторы, которые помогают ребенку обрести стойкость к

любым атмосферным условиям. Поэтому в летнее время тренировочные занятия, а также эстафеты, проводятся на улице и в условиях спортивного лагеря, где используется также бассейн, не только для тренировочных заданий, но и в качестве релаксационной площадки.

На отделении спортивной аэробики ДЮСШ №5 планируется продолжение долгосрочной работы по применению здоровьесберегающих технологий на тренировочных занятиях, как на этапе базового уровня сложности, так и тренировочном этапе, продолжение формирования здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья детей, пропаганда активного отдыха, организация и внедрение новых проектов здоровьесберегающей направленности, воспитанию командного духа.

#### Список источников

1. Голиков Н. Школа здоровья. – Тюмень: Вектор Бук, 2000.
2. Дереклеева Н.Н. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1 – 5 классы. - М.: ВАКО, 2004.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
4. Морозов, М.А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии. Учебное пособие / М.А. Морозов. - М.: Лань, 2016
5. Морозов, М.А. Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии. Учебное пособие / М.А. Морозов. - М.: Лань, 2016

## **Раздел IV. Медико-биологические и психологические аспекты физической культуры и спорта**

### **ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ И АЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА**

*Астахова М.С.*

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

Спортивные нагрузки являются специфическим видом деятельности, который не может не оказывать влияние на состояние человека. Большое значение этот фактор имеет для молодых людей, поскольку их организм еще продолжает свое развитие и рост. Кроме того, психофизиологическое состояние студента менее устойчиво, нежели взрослого человека, в силу его продолжающегося развития как личности и поиска себя.

Функциональное состояние – это характеристика нейрофизиологических механизмов, которые обеспечивают согласованную активность психических, соматических и вегетативных функций в процессе деятельности или поведения человека [2]. Этот параметр является динамической характеристикой и находится в прямой и опосредованной зависимости от условий, окружающей человека среды и его субъективного отношения к этим условиям [4].

Все виды спорта делятся на циклические и ациклические. К видам спорта с циклическим характером движений относятся ходьба, бег, плавание, бег на коньках и лыжах, гребля, езда на велосипеде [1]. Движения во всех этих видах спорта названы циклическими, потому что в основе каждого из них лежит повторение одного и того же цикла [1].

Ациклические движения не обладают слитной повторяемостью циклов и представляют собой стереотипно следующие фазы движений, имеющие четкое завершение. Наиболее типичными ациклическими движениями являются однократные движения в виде прыжка, метания, поднимания тяжестей [1].

Различные спортивные нагрузки имеют свою ярко выраженную специфику, а потому разные типы спорта оказывают на организм различное влияние [1]. На данный момент вопрос о специфике влияния того или иного вида спорта на функциональное состояние организма человека остается открытым.

*Цель исследования* - определение и сравнение функционального состояния обучающихся, занимающихся циклическими и ациклическими видами спорта.

*Объекты исследования* – 36 студентов 2 и 3-го курсов ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, занимающихся циклическими (18 человек) и ациклическими (18 человек) видами спорта.

Исследование проводилось в первой половине октября 2020 года, накануне введения дистанционного обучения.

*Методы.* Для оценки функционального состояния студентов применялось устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог». Оно представляет собой малогабаритное специализированное устройство, которое обеспечивает регистрацию частоты сердечных сокращений, времени реакции на световые стимулы, а также вариантов и времени ответов на вопросы психологических тестов [10].

С помощью этого прибора студенты прошли тестирование на оценку функционального состояния по методике вариационной кардиоинтервалометрии (ВКМ).

*Результаты.*

Анализ данных осуществлялся с помощью интегрального показателя «Уровень функционального состояния», объединяющего в себе такие методы оценки, как средняя длительность RR-интервалов, их среднеквадратичное отклонение, характеристика распределения кардиоинтервалов, преобладание симпатической или парасимпатической систем в регуляции сердечного ритма. Интегральный показатель считается на основе мультипликативной свертки и отражает уровень напряженности регуляторных систем.

Уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы разделяется по 6 градациям, измеряемым в баллах:

- 5 баллов - оптимальный уровень функционального состояния;
- 4 балла - уровень функционального состояния, близкий к оптимальному;
- 3 балла - допустимое функциональное состояние;
- 2 балла - предельно допустимое функциональное состояние;
- 1 балл - негативное функциональное состояние;
- 0 баллов - критическое функциональное состояние [10].

В результате совокупного анализа полученных данных показано, что:

1. У трех студентов функциональное состояние характеризуется как критическое. У одного из них обнаружена выраженная брадикардия, у другого - выраженная аритмия. У третьего - обнаружена брадикардия в сочетании с выраженной синусовой аритмией. Первые два студента являются представителями ациклических видов спорта, а третий – циклических. Студентам рекомендована консультация кардиолога (рис. 1).

2. Ни один из 36 испытуемых не находился в негативном функциональном состоянии (1 балл). Данный вариант уровня функционального состояния исключен из графика (см. рис. 1).

3. В предельно допустимом функциональном состоянии (2 балла) находятся 28% студентов, занимающихся ациклическими видами спорта, и 22% студентов, занимающихся циклическими видами спорта (см. рис. 1).

4. Допустимое функциональное состояние (3 балла) обнаружено у 28% и 17% студентов, занимающихся ациклическими и циклическими видами спорта соответственно (см. рис. 1).

5. Уровень функционального состояния, близкий к оптимальному (4 балла), обнаружен у 22% и 39% студентов, занимающихся ациклическими и циклическими видами спорта соответственно (см. рис. 1).

6. Наконец, оптимальный уровень функционального состояния обнаружен у 11% и 17% студентов, занимающихся ациклическими и циклическими видами спорта соответственно (см. рис. 1).



**Рис. 1. Интерпретация результатов ВКМ на основе уровня функционального состояния студентов, занимающихся ациклическими и циклическими видами спорта**

*Выводы:*

1. Большинство студентов ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска не имеют кардиологических проблем.

2. Большая часть студентов, занимающихся циклическими видами спорта, характеризуется близким к оптимальному уровнем функционального состояния. Тогда как среди студентов, занимающихся ациклическими видами спорта, преобладает предельно допустимое и допустимое функциональное состояние. В причинах ухудшения показателей студентов, занимающихся ациклическими видами спорта, еще предстоит разобраться.

Исследование позволило выявить студентов, требующих специального медосмотра, который поможет определить степень допустимых нагрузок во избежание дальнейшего развития патологии. Их доля среди испытуемых составила 8%. Данный факт подтверждает необходимость наблюдения за

динамикой функционального состояния спортсменов во избежание подрыва их здоровья.

Список источников:

1. Зубрицкая Е. Л. Сравнительный анализ физиологических показателей студентов, занимающихся различными видами спорта, обучающихся на ФФКиС / Е. Л. Зубрицкая // Pridneprovskiy scientific bulletin. – 2013. – Т. 13, 333.
2. Машин В. А. К вопросу классификации функциональных состояний человека / В. А. Машин // Экспериментальная психология. – 2011. – Т. 4, № 1. – С. 40–56.
3. Мурик С. Э. Влияние функционального состояния человека на проявление темперамента / С. Э. Мурик // Известия Иркутского государственного университета. Серия «Психология». – 2012. – Т. 1, № 2. – С. 70-83.
4. Николаева Е. И. Психофизиология: Учебник для вузов / Е. И. Николаева. – СПб.: Питер, 2019. – 704 с.
5. Хилько М. Возрастная психология. Конспект лекций / М. Хилько, М. Ткачева. – М.: Юрайт, 2010. – 145 с.
6. Чинкин А. С. Двигательная активность и сердце /А. С. Чинкин. – М.: Изд-во КГУ, 1995. – С. 192.
7. Ярославцева И. В. Психологические характеристики функционального состояния студентов в разных условиях организации учебного процесса в вузе / И. В. Ярославцева, И. Н. Гутник, И. А. Конопак // Известия Иркутского государственного университета. – Серия Психология. – 2012. – №2. – С. 83–98.
8. Nelson D. L. Emotional and Physiological Processes and Positive Intervention Strategies / D. L. Nelson, B. L. Simmons; Eds: P. Perrewe, D. Ganster // Emerald Group Publishing Limited. – Bingley, 2003. – P. 265–322.
9. Selye H. Stress in Health and Disease / H. Selye. – Butterworth-Heinemann, 1976. – 1300 с.
10. Устройство психофизиологического тестирования УПФТ–1/30 – «ПСИХОФИЗИОЛОГ» методический справочник / Научно–Производственно–Конструкторская фирма Медиком Мгд. – Таганрог, 2004г. – 78 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ТРАВМАХ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМИ ПРЫЖКАМИ**

***Макарова О.Г.***

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

В области применения рабочей программы подготовки преподавателей физической культуры, в части освоения основного вида профессиональной деятельности: Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения, предусмотрено освоение такой компетенции как «Разработка комплексов и проведение индивидуальных и групповых занятий лечебной физической культурой».

Тренировочный процесс студентов-спортсменов связан с выполнением больших физических нагрузок, которые сопровождаются динамикой

функциональных изменений в различных органах и системах организма. При нерациональном построении тренировочного процесса, когда нагрузки не соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям, при отсутствии постепенности в увеличении нагрузки, переутомлении спортсмена возможны патологические изменения и травмы [1].

Цель исследования. В рамках данной программы целью работы студентов явилось изучение структуры и распространенности травм у студентов ГУОР г.Иркутска, занимающихся легкоатлетическими прыжками, а также составление комплекса лечебной физкультуры при повреждении связок коленного сустава.

Методами исследования явились: анкетирование и анализ медицинских карт студентов.

Анализ результатов показал, что в структуре травматизма студентов ГУОР при занятиях легкоатлетическими прыжками острые травмы опорно-двигательного аппарата (ОДА) занимали первое место - около 52%, среди которых наиболее часто встречались (по степени убывания доли в общей структуре травм): повреждения мышц задней поверхности бедра, ушибы голеностопного сустава, воспаления ахиллова сухожилия, частичные разрывы связочного аппарата коленного и голеностопного суставов. Переломов зарегистрировано не было. Хроническая патология представлена на фоне повторных травм у прыгунов.

Как указывается многими авторами в области спортивной медицины, среди причин травм при прыжках является недостаточная разминка, снижение психологического, эмоционального настроя, повышенная нервная возбудимость, неуверенность спортсмена, общее охлаждение и охлаждение мышц нижних конечностей [2]. Среди травмирующих факторов у прыгунов являются стартовые рывки, методические ошибки в тренировках, недостаточные знания техники прыжков, злоупотребления отягощениями, недостатки психоэмоциональной и морально-волевой подготовки.

К причинам методического характера можно отнести плохое состояние покрытий, на которых проходят тренировки и соревнования, нарушение принципа постепенности, резкое увеличение объемов нагрузок или их интенсивности.

Непосредственной причиной возникновения травмы у прыгунов может быть прямой и непрямой механизмы. К прямому механизму относят падения, к непрямым - нарушение координации движений (резкое сгибание, разгибание или скручивания в суставе).

Восстановление спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата имеет свои особенности. Наряду с учебными обязанностями студент, готовящийся стать преподавателем физической культуры, должен выдерживать физические нагрузки, предъявляющие значительные требования к стабильности суставов и их подвижности. Использование средств лечебной физической культуры при травмах опорно-двигательного аппарата у прыгунов играет важную роль в комплексной терапии и восстановлении функций поврежденных органов и систем.

Методика ЛФК строится индивидуально, с учетом осложнений и течения

основного процесса. В каждом периоде цели и задачи ЛФК зависят от вида поврежденной ткани, от разновидности повреждения и его локализации. Противопоказаниями к ЛФК являются: шок, опасность кровотечения, стойкий болевой синдром [2].

Лечебная роль ЛФК заключается в воздействии на микроциркуляцию в поврежденных тканях и ускорении процессов их регенерации. С целью нормализации функции (восстановление координации движений, нормальной походки, мышечной силы) подбираются специальные упражнения для поврежденной области.

Физические упражнения улучшают кровообращение, способствуют уменьшению отеков. Особо важно, что физические упражнения сразу после травмы (и при иммобилизации) уменьшают атрофию мышц, препятствуют развитию тугоподвижности в суставах.

При травматических повреждениях опорно-двигательного аппарата различают 3 периода ЛФК: 1 период – иммобилизационный, или период вынужденного положения. Задачами данного периода являются – улучшение трофики, профилактика атрофии мышц, тугоподвижности в суставах. 2 период – постиммобилизационный, или функциональный, основные задачи: дальнейшая нормализация трофики, ликвидация временных компенсаций. 3 период – тренировочный, или восстановительный. ЛФК направлена на восстановление полной амплитуды движения, дальнейшее укрепление мышечного аппарата.

В первый период широко применяются дыхательные и общеразвивающие упражнения (ОРУ), упражнения для тканей свободных от иммобилизации, идеомоторные упражнения, статические напряжения мышц. Используются облегченные исходные положения, упражнения на скользящих плоскостях. В функциональном периоде занятия увеличивается дозировка общеукрепляющих упражнений, включают специальные упражнения, применяют разные исходные положения, тренировку вестибулярного аппарата, гимнастические упражнения чередуют с расслаблением мышц, используют упражнения с сопротивлением, с предметами, у гимнастической стенки. В 3 периоде ОРУ применяют с большей нагрузкой, сочетают их с плаванием, также осваиваются различные варианты ходьбы: на носках, на пятках, крестным шагом [3].

#### **Выводы:**

1) Применение ЛФК значительно ускоряет процесс восстановления тканей при травматических повреждениях у легкоатлетов-прыгунов, лечебная физическая культура является методикой с подтвержденной эффективностью.

2) Сразу после травмы средства ЛФК способствуют повышению регуляторных функций ЦНС и улучшению психоэмоционального состояния больного.

3) Физические упражнения сразу после травмы (и при иммобилизации) уменьшают атрофию мышц, препятствуют развитию тугоподвижности в суставах.

Для восстановительных процессов у легкоатлетов, занимающихся прыжками, подобран примерный комплекс ЛФК при повреждениях связок коленного сустава во 2 периоде (функциональном):

- Изометрическое напряжение мышц: лежа на спине с прямыми ногами, поочередно сокращать мышцы бедра – 5-10 раз



- Исходное положение – лежа на спине. Натянуть носки на себя и удерживать 10 секунд – 5-10 раз
- Исходное положение – лежа на спине, круговые движения ступнями – 5-10 раз.
- Исходное положение – лежа на спине, здоровая конечность находится параллельно полу, больная сгибается в колене и поднимается вверх под прямым углом – 5 раз
- Полуприседания – выполняются у стены, колени не должны выходить за стопу – 7 раз
- Исходное положение стоя – подъем на носочках – 5-10 раз
- Исходное положение – сидя на стуле, поочередный подъем прямых ног – 5-10 раз
- Исходное положение – стоя у гимнастической стенки, взявшись за планку у груди, перекатываются 15 раз с пятки на носок и обратно
- Поочередное перекатывание предметов ногами
- Исходное положение – сидя на стуле – сжимание мяча коленями – 10 раз.

Список источников:

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/ Солодков А. С., Сологуб Е.Б.- М. Советский спорт, 2018 - 624с. - Режим доступа:<http://www.iprbookshop.ru/9897.html>
2. Белокрылов Н.М. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии [Электронный ресурс]: учебник / Н.М. Белокрылов. — Электрон. текстовые данные. — Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017. — 123 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70632.html>
3. Егорова С.А. Лечебная физкультура и массаж [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.А. Егорова, Л.В. Белова, В.Г. Петрякова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 258 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/62950.html>

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СПЕЦИФИЧНОСТИ ЗАЯИЙ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ И СОЗДАНИЕ ВОЗРАСТНОГО, ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОРТРЕТА ТАНЦОРОВ**

***Мошкова Н.А., Орлова С.В., Яковенко В.М.***

*МАОУ ДО г. Иркутск «Дворец творчества»,*

*Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж)*

*олимпийского резерва г. Иркутска»,*

*МБОУ СОШ 65*

*Педагог дополнительного образования, преподаватель, учитель ритмики*

Исследования последних лет свидетельствуют о значительном ухудшении состояния здоровья учащихся [1,3]. Имеет место ухудшение по таким параметрам, как индекс здоровья, число острых заболеваний, количество

длительно и часто болеющих детей уровень физического развития [1,5]. Нарастает число детей с наличием; «пограничных состояний» 3-й и 4-й групп здоровья. Количество здоровых детей составляет по данным различных авторов в зависимости от региона проживания от 10-12% до 0,5-1% [3,4].

В результате уровень физического развития большей части учащихся; (51%) оценивается как «низкий» и. «ниже среднего». Отклонения в физическом развитии, статусе питания сопровождаются, как правило, различными отклонениями в состоянии; здоровья. Вот поэтому большое внимание уделено технологиям повышения личного здоровья [2].

Регулярные занятия физическими упражнениями при достаточной их интенсивности ведут к усилению деятельности нервной; мышечной и кардиореспираторной систем. Общими условиями для достижения эффекта являются цикличность и динамичность в выполнении физических упражнений. Для развития аэробной выносливости предпочтение отдается изотонической динамической нагрузке, при которой потребление кислорода намного больше, чем при- изометрической нагрузке, и гемодинамическая реакция пропорциональна аэробным потребностям [3].

Не отрицая важности и обоснованности выделяемых компонентов здоровья, отметим, что функциональное состояние организма, или резервные возможности основных физиологических систем, как элементы здоровья определяют его способность активно адаптироваться к условиям окружающей среды, то есть адаптационные возможности организма. Несмотря на утвердившуюся концепцию единства социального и биологического в человеке, взаимопроникновение социального и биологического фило- и онтогенезе, в медицинской науке, особенно в вопросах, связанных, с проблемой здоровья отмечается явное отставание в изучении биологического фактора закономерностей развития организма [4].

Последние годы значительно ухудшилось состояние здоровья учащихся. Следует отметить, что и дети, занимающиеся спортом, подвергаются факторам риска в связи с ранними специализированными работами. Вследствие этого формируется профильный физиологический портрет, характеризующийся специфическими тренировочными нагрузками. Программа физического совершенствования предусматривала комплексное развитие физических качеств; с учетом чувствительных и критических периодов развития с акцентом развития аэробных возможностей организма. Однако специфика вида спорта накладывает отпечаток на физиологический портрет юного танцора.

Нами выявлены у танцоров более низкие показатели длины и массы тела, жирового компонента по сравнению с детьми, активно занимающимися разносторонней физической подготовкой. В- целом юные танцоры имели дисгармоничное развитие (низкая масса тела, жировой компонент, узкогрудость, очень слабое и слабое телосложение). Выявлена гетерохронность развития отдельных физических качеств и их специфическая направленность. Подтверждено наличие критических и чувствительных периодов развития. Причем период развития общей выносливости у танцоров относится; к возрасту 14-15 лет и характерен половыми особенностями. Показано, что в каждом возрастном периоде необходим дифференцированный индивидуальный подход с выбором

оптимальных нагрузок, индуцирующих процессы анаболизма. При этом: следует избегать чрезмерных физических нагрузок, обуславливающих задержку физического развития [2].

Весьма интересен и вопрос о целесообразных пределах двигательной активности, что связано с изучением: влияния на здоровье танцевальной тренировки, направленной на достижение высоких спортивных результатов и с представлением о так называемой «физиологической-норме». В свете теории адаптации несомненно, что норма — это не среднестатистическое понятие; а биологический оптимум живой системы, в пределах которого организм функционирует наиболее эффективно; применительно к конкретным условиям. В процессе специфической адаптации могут наблюдаться и сдвиги, выходящие за пределы общепринятой нормы (например, брадикардия и увеличение сердца: у спортсменов); важнейшим критерием нормы должна: быть способность организма эффективно использовать свои биологические возможности в условиях, предъявляющих ему повышенные требования.

Диапазон адаптационных, функциональных возможностей человека и его работоспособности должен входить необходимым компонентом в комплексное социально-биологическое понятие здоровья. С этих позиций мы подходили при физиологическом обосновании нагрузок в балльных танцах.

Развитие и совершенствование физических качеств в процессе онтогенеза оказывают существенное влияние на деятельность кардиореспираторной системы. Деятельность, последней лимитирует функционирование всего организма.

Ежедневные тренировки: юных танцоров, направленные на развитие общей и специальной выносливости, технических характеристик и координационных способностей; гибкости, скоростно-силовых качеств, способствуют не только улучшению спортивной результативности, но и существенному улучшению физического, психологического и функционального развития. При тщательном врачебно-педагогическом контроле ежедневные ТН с преимущественным развитием хореографической подготовленности и специальных физических качеств вполне допустимы для детей; подростков и юношей 11-15 лет, занимающихся 5-8 танцами.

У тренированных танцоров под воздействием тестовых нагрузок и функциональных: проб отмечаются большие по сравнению с детьми, не занимавшимися спортом, аэробные возможности, что позволяет рекомендовать эти нагрузки для выявления наиболее подготовленных танцоров. У них более выражено функциональное состояние и физическая подготовленность после 11-12 лет, что опережает аналогичные показатели у детей, не занимающихся спортом. Отдельные ключевые показатели ФР танцоров были ниже, чем у учащихся, со средней и высокой ДА.

У танцоров с низкой физической подготовленностью выявлены дезадаптивные механизмы реагирования системы кровообращения на ортопробу, выразившееся в увеличении Хитер-индекса, ударного объема, повышении артериального давления, минутного объема крови, индексов Робинсона, Хильдебранта, отношения фаз пред изгнания к фазе изгнания, фракции выброса, амплитуды периферических сосудов, изменение

коэффициента Руфье-Диксона.

Физиологическое обоснование программ подготовки танцоров показало эффективность в аспекте сохранения здоровья и поддержания уровня физического и психофизиологического потенциала на оптимальном уровне, адекватном спортивной квалификации и подготовленности юных спортсменов.

1. У юных танцоров отмечалась более низкая масса, длина тела, уровень жирового компонента, слабое телосложение и узкогрудность по сравнению с учащимися участниками «Президентских состязаний» и более высокая работоспособность в пробе Руфье-Диксона по сравнению с контролем.

2. В возрастном аспекте у танцоров существенно увеличились ключевые физические качества, физическая работоспособность (ИРД), устойчивость к гипоксии вестибулярная устойчивость.

3. Предложена методика ПМТ для танцоров высокой квалификации, которая позволяет снижать вегетативное напряжение, уровень тревожности и улучшать самочувствие, активность и настроение спортсменов в соревновательном периоде подготовки. Наблюдалось улучшение способности справляться со стрессом в процессе овладения методикой ПМТ в соревновательном периоде у танцоров высокой квалификации (1 разряд, КМС).

Список источников:

1. Баранов; А.А; Здоровье детей России: Научные и организационные приоритеты / А.А. Баранов // Педиатрия; 2019: - №3. - С. 4-6.
2. Быков Е.В: Современные прогрессивные модели, концепции, направленные на укрепление здоровья учащихся Е.В. Быков, А.П. Исаев, Ю.Г. Королева, В.в. Ходас, А.В: Чипышев, Н.Г. Федосеева, Г.А. Личагина // Оздоровительные технологии\*XXI века: Мат. междунар. науч.-практ..конф. 3-5 декабря 2002 г. - Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2002. - С. 96-99.
3. Дмитриева Н.В. Индивидуальное здоровье и полипараметрическая диагностика функциональных состояний организма (системно-информационный подход) / Н.В. Дмитриева, О.Г. Глазачев. — М.: «Горизонт», 2000. —214 с.
4. Тхоревский В.И. Двигательные функции и физическое здоровье / В.И. Тхоревский. - В кн.: Физиологические основы здоровья человека / Под ред. Б.И. Ткаченко. - СПб.; Архангельск: Издат. центр Северного ГМУ, 2001. - С. 13.-32.

## **ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ, КАК СПОСОБ ОЦЕНКИ ПРИГОДНОСТИ**

***Ржанов А.А.***

*Иркутский национальный исследовательский технический университет,*

*Ангарск, Россия*

*СШОР «Ангара», Ангарск, Россия*

*Аспирант, тренер по волейболу*

Дыхание человека состоит из внешнего (газообмена между легочными капиллярами и внешней средой), системой переноса газов организмом (кровообращение) и внутритканевого дыхания (обмена газами между клетками и кровью кислородом, и углекислым газом). Газообмен между альвеолами и

лёгочными капиллярами обеспечивает внешнее дыхание, которое состоит из легких, бронхов и верхних дыхательных путей. Насыщение венозной крови кислородом, освобождение от избытка углекислоты из нее, обеспечивает кислотно-щелочной баланс в организме. Функция внешнего дыхания имеет три основных процесса: вентиляцию, диффузию и перфузию.

Уровень альвеолярной вентиляции поддерживает постоянство газового состава и равна разности между объемом дыхания в минуту и объемом «мертвого» пространства, умноженной на число дыханий в минуту. Кислород, вступивший в химическую реакцию через капиллярную мембрану альвеол в гемоглобин, называется диффузией. Орошение по сосудам малого круга легких является перфузией, которая зависит от положения тела в пространстве. Эффективность работы легких напрямую зависит от соотношения вентиляции и перфузии. Увеличение потребления кислорода повышается относительно повышения легочной вентиляции и может достигать возрастания в 25 раз, относительно состояния покоя. При физических нагрузках значительно повышается уровень концентрации углекислого газа и ионов водорода в крови, что увеличивает уровень молочной кислоты. Гипервентиляция, вызываемая физическими нагрузками, всегда ниже максимальной вентиляции, и увеличение диффузной способности кислорода в легких во время работы также не является предельным.

Потребление кислорода у спортсменов отражает функциональное состояние кардиореспираторной системы между факторами циркуляции и дыхания, влияющими на объем потребляемого кислорода. Во время физических нагрузок [1] потребление кислорода значительно увеличивается. Это предъявляет повышенные требования к функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому кардиореспираторная система при мышечной работе подвержена изменениям, которые зависят от интенсивности физических нагрузок.

Состояние органов и систем, определяющих и лимитирующих работоспособность спортсмена [5], оптимизирующих контроль учебно-тренировочного процесса обуславливает достижение и рост показателей [4]. Построение методики изучения аппарата внешнего дыхания для контроля при подготовке спортсменов, может стать одной из важнейших в спортивной тренировке.

Основным показателем аэробных возможностей организма является максимальное потребление кислорода (МПК), для определения которого были разработаны соответствующие методики. Связь между аэробными возможностями организма и состоянием здоровья впервые была обнаружена американским врачом Купером. Он доказал, что люди, имеющие показатели максимального потребления кислорода (МПК) для мужчин – 42 мл/мин/кг, а для женщин – 35 мл/мин/кг и выше, не страдают хроническими заболеваниями и имеют показатели артериального давления в пределах нормы. То есть, показатель МПК является одним из наиболее информативных для определения состояния здоровья человека.

В наших условиях одним из наиболее предпочтительных методик явилась номограмма Астранда-Риминга, хотя с учетом коррекции она дает отклонения

от данных прямого определения МПК, но не превышающие погрешность 10-15%. Для определения МПК по номограмме Астранда-Риминга учитывается ЧСС на последней минуте стандартного теста с 22,5 подъемами в одну минуту в течение 5 минут (высота ступеньки для мужчин 40 см, женщин – 33 см). Затем по номограмме, используя шкалы ЧСС и веса испытуемого, определяется потребление кислорода в минуту, после чего находится относительная величина потребления кислорода.

Математический анализ результатов исследований показал, что относительную величину МПК можно определять только по ЧСС после тестовой нагрузки, не прибегая к номограмме Астранда-Риминга. В процессе исследований было обнаружено, что относительные величины МПК при одинаковом показателе ЧСС вне зависимости от веса испытуемого, практически совпадают.

Тренировочные нагрузки юных волейболистов регионов Сибири, проходящие в условиях резко континентального климата, могут привести к снижению адаптационных возможностей системы дыхания. Поскольку детский организм весьма чувствителен к любым изменениям экологической обстановки, диагностика адаптационных возможностей организма с учетом конкретных влияний окружающей среды делает социально-гигиенический мониторинг эффективным средством сохранения и укрепления здоровья. С учетом того, что современный уровень спортивных достижений чрезвычайно высок, интенсивные тренировочные режимы и соревновательные циклы способны стать фактором риска развития патологии кардиореспираторной системы: вызвать нарушения функции дыхательной системы, лимитировать физическую активность за счет развития бронхиальной обструкции, сердечной аритмии, артериальной гипоксии.

Использование выбранной методики обосновывается простотой и доступностью диагностики, которая не требует дорогостоящего оборудования и работы высококвалифицированных медицинских работников.

Список источников:

1. Гусенец Е.В., Костюченко В.Ф. Врублевский Е.П. Управление тренировочным процессом квалифицированных бегунов на короткие дистанции на основе миометрических показателей мышечной системы // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 5 (87).
2. Закиева Р. Р. Применение современных методов управления проектами в учебном процессе // Ярославский педагогический вестник. 2020. № 2 (113). С. 90-96.
3. Закиева Р.Р. Диагностика качества профессионального образования // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. 2019. № 1. С. 41-45.
4. Ржанов, А.А. Методика развития координационной выносливости в волейболе / А.А.Ржанов, О.А.Швачун, О.А.Шишлянникова, Э.Б.Бальжинмаев, Н.В. Сметанина- Куршевски // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2020–№ 10(188) с. 304-309.
5. Ржанов, А.А. Методика оптимизации двигательных способностей в спортивной тренировке / А.А. Ржанов, О.А. Шишлянникова, Е.Н. Матросова, Н.В. Сметанина-Крушевски // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2020–№ 8(186) с. 247-252.
6. Ржанов, А. А. Методика спортивного отбора волейболистов по критерию психомоторных качеств, а также их развитие на этапе начальной и спортивной подготовки первого года у

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ КИКБОКСЕРОВ**

***Смолянинов В.В.***

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

Одним из основных критериев успешной психической подготовки в учебно-тренировочном процессе является мотивация занимающегося, формирование его оптимального эмоционального состояния и подготовка к участию в соревнованиях. Ключевые слова: кикбоксинг, психическая подготовка, общая и специальная психическая подготовка, мотивация, юные спортсмены Кикбоксинг в последнее время начал приобретать огромную востребованность в обществе и также получил широкое распространение и признание во всем мире. Возрастает уровень всех сторон подготовленности кикбоксеров. Это объясняется зрелищностью, высоким эмоциональным накалом борьбы и разносторонним влиянием на двигательные, психические и волевые качества спортсмена [2].

Высокий уровень конкуренции между спортсменами на крупных соревнованиях, турнирах вызывает необходимость совершенствования средств и методов подготовки кикбоксеров. Высокая спортивная квалификация достигается путем двигательных тренировок и высокой самоотдачи кикбоксера в учебно-тренировочном процессе с первых дней занятия спортом. Поэтому юношеский кикбоксинг занимает основополагающее место в системе подготовки высококлассных спортсменов. Именно педагогическое мастерство тренера определяет успех воспитанников на пути к высшим достижениям, особенно, если говорить о первых шагах в большом спорте. Для успешного выступления спортсменов-кикбоксеров на соревнованиях требуется не только высокий уровень физической, технической, тактической, но и также психической подготовки. Под психической подготовкой понимается система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой стороны — позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам

(неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение)

Выделяют два вида психической подготовки — это общая и специальная.

Общая подготовка решается двумя путями:

1) обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации, концентрации и распределения внимания; способом самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия.

2) обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно — образных и натуральных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения.

Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию [4].

В специальной психической подготовке у юных кикбоксеров выделяют несколько направлений:

1) установление и учет в учебно-тренировочной работе основной мотивации занимающегося;

2) формирование его оптимального эмоционального состояния;

3) подготовка к участию в соревнованиях [6, с. 86].

В процессе тренировочных занятий ребята расформируются на подгруппы, для которых главное:

а. спортивный результат;

б. профессионально-прикладная подготовка;

в. здоровье.

Такое разделение неудобно для тренера, а тем более для организации и содержания учебно-тренировочного процесса. Практика показывает, что сходно мотивированные подгруппы объединяются [6, с. 86].

Цель (мотив, системообразующий фактор) оказывает решающее влияние на организацию и наполнение учебно-тренировочного процесса:

1) для того, чтобы показать какой-либо спортивный результат, нужно долго и целенаправленно готовиться-совершенствоваться непосредственно в соревновательной деятельности;

2) профессионально-прикладной уклон учитывает характер и особенности будущей специальности;

3) ориентир «здоровье» требует всесторонней физической подготовки с детальным планированием нагрузок и хорошим врачебным контролем состояния здоровья спортсмена [6, с. 87].



Актуальность прикладной подготовки юного спортсмена средствами единоборств, а особенно кикбоксинга, не вызывает сомнений. Для юных спортсменов в любой сфере профессиональной деятельности будут важны такие качества, как работоспособность, конкурентоспособность, терпение, выдержка, самообладание, — все они будут являться прямыми показателями накопленного годами эффекта тренировки по кикбоксингу.

Относительно мотивов, связанных с ориентиром «здоровье», следует подчеркнуть значительное влияние выбранных средств и условий спортивной подготовки на развитие волевых и нравственных качеств человека, занимающегося кикбоксингом. Таким образом, для спортсмена-юниора мотивация, которая включает в себя не только профессионально — прикладную и всесторонне физическую подготовку, а также и достижение спортивных результатов, является одним из важных стимулирующих факторов для учебно-тренировочного процесса [2].

Формирование правильного (наилучшего, наиболее соответствующего целям) отношения, занимающегося к тренировке, к себе и своей деятельности, к окружающим в кикбоксинге крайне необходимо в связи с тем, что наряду с трудностями, общими для всех видов спорта (режим нагрузки.)

Спортсмен сталкивается с проблемами, специфическими только для кикбоксинга. К ним относят все, что создает закономерную опасность в деятельности кикбоксера: удары, элементы противоборства соперника и т. д. На этапе начальной подготовки, главная задача профессиональной деятельности тренера-преподавателя, это постоянная борьба с отрицательными эмоциями своих учеников. Правила этой борьбы (тренировочной работы) состоит в следующем. Мотивы к занятиям кикбоксингом должны быть у начинающих достаточно сильными. У мальчиков, не имеющих четко выраженных мотивов и не уверенных в своих возможностях, нужно формировать кратковременные мотивы (на тренировку, на выполнение каких-либо заданий, на бой и т. д.). Следует строго соблюдать в учебно-тренировочном процессе начинающего спортсмена принципы систематичности и доступности. Это важно в специальной подготовке. Необходимо развивать волевые качества кикбоксера.

Из вышеперечисленных психологических подготовок юных спортсменов одно из основных мест в кикбоксинге занимает психологическая подготовка к участию в соревнованиях. Задача психологической подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы сформировать у спортсмена психическую готовность к выступлению в состязаниях и умение сохранить ее в процессе спортивной борьбы, в систему такой подготовки входят следующие направления работы [6].

Сбор информации об условиях предстоящего соревнования и о вероятных противниках. Пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды и перспективах их изменения к началу соревнований. Правильное определение и формулировка цели участия в соревнованиях.

Формирование соответствующих цели общественно значимых мотивов. Моделирование соревновательной обстановки в тренировке спортсмена.

Специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности и упражнения в их преодолении.

Знание приемов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний. Отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнований, восстановления ее в ходе соревнований.

Этот перечень задач основной, он не учитывает особенностей специфики различных видов спорта и квалификации спортсмена. Поэтому, проанализировав, можно выделить несколько пунктов задач, которые относятся к начинающим кикбоксерам при их подготовке к первым соревнованиям.

Для начала очень важно определить цель выступления юного спортсмена в его первых официальных соревнованиях, так как она должна соответствовать его возможностям [1].

Затем должна выражаться четко целевая установка, то есть показать определенные качества, проявить умение мыслить в бою.

Также цель должна снимать естественное с приближением соревнований нервно-психическое напряжение у спортсмена (этому способствует постановка цели не на победу, а на технику применяемых в бою приемов, тактику боя или его отдельных эпизодов).

Следующий пункт, это моделирование соревновательных условий и трудностей. В кикбоксинге осуществляется сравнительно просто — проведением спарринговых и контрольных боев.

Однако их невысокая психическая напряженность (по сравнению с соревновательными) подсказывает: спарринги и контрольные бои следует проводить в обстановке, по возможности схожей с соревновательной и судейством.

И последний пункт, в первые предсоревновательный и соревновательный периоды сохранить нервно-психическую свежесть спортсмена.

Это непростая задача для тренера — проследить, чтобы молодой спортсмен не «перегорел».

Для этого нужно уменьшить меру значимости предстоящего соревнования для спортсмена.

Объяснить, например, что это только промежуточная ступень, что основные соревнования впереди, что эти соревнования для него могут быть, как соревновательная практика.

Отвлечь спортсмена от мыслей о соревновании, переключить его внимание на какую-то другую деятельность. И принять меры, чтобы спортсмен не оставался надолго один.

В заключение можно сказать, что психическая подготовка юных кик — боксеров является одним из основных подготовок в учебно-тренировочном процессе, которая обеспечит успешный путь к достижению успешных спортивных результатов в соревновательной деятельности.

Список источников:

1. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И. С. Барчуков. — М.: КНОРУС, 2017. — 304 с. — (Бакалавриат).

2. Воронкова Е. В. Конспект учебно-тренировочного занятия по физической культуре для студентов первых курсов всех специальностей в высшем учебном заведении по специализации «Кикбоксинг» // Наука и образование: новое время. — 2016. — № 5. URL: <https://moluch.ru/archive/148/41551/> (дата обращения: 01.04.2021). — Текст: электронный.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В.И. Ильинич — М.: Гардарики, 2007. — 366 с.
- Ли Б. Путь опережающего кулака. М.: ООО «Школа боевых искусств» 1996 г.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 8-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 480 с.
5. Ширяев А. Г. Бокс и кикбоксинг: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Г. Ширяев, В. И. Филимонов. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 240 с., [16] л. цв. ил.; ил. Основные термины (генерируются автоматически): психическая подготовка. URL:[http://kz-ru.academia-moscow.ru/ftp\\_share/\\_books/fragments/fragment\\_18482.pdf](http://kz-ru.academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_18482.pdf) (дата обращения: 01.04.2021). — Текст: электронный.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БОРЦОВ**

*Чатуев Л.А.*

*Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»  
Тренер-преподаватель по спортивной борьбе*

Показатели физической работоспособности борцов имеют тенденцию к волнообразному изменению в течение годового цикла. В результате интенсивных физических нагрузок, которым подвергаются спортсмены, показатели работоспособности могут иметь значительные различия. Для достижения максимально возложенных результатов на значимых соревнованиях, необходимо целесообразное и грамотно организованное медико-биологическое сопровождение на протяжении всего годового цикла. Интенсивная физическая нагрузка борцов приводит к возникновению утомления, снижает показатели двигательных качеств, в связи с чем возникает необходимость использования таких средств, которые максимально быстро и эффективно будут оказывать восстановительный эффект на показатели работоспособности у спортсменов [2].

Физическая работоспособность организма человека зависит от уровня подготовки, степени закрепленности навыков и опыта (техника и стаж занятия спортом), физического и психического состояния и других причин, и обстоятельств. Физическая работоспособность обозначает потенциальную способность человека показать максимум физического усилия в статической, динамической или смешанной работе, что характерно для борьбы.

Установлено, что работоспособность человека (особенно ее максимальные значения) определяется генотипом, полом, возрастом людей, зависит от климата и сезона года, физической тренированности, условий труда и т. д.

Динамика работоспособности зависит от характера и условий деятельности, а также от физиологических, биологических, психологических и др. особенностей субъекта.

На основании вышеизложенного можно сказать, что работоспособность – это сложный процесс, который зависит от интеграции и взаимодействия различных систем и органов на различных уровнях организации: от биохимического и генетического до социального.

Кроме рационального питания и специальных питательных смесей, существует ещё достаточно большой арсенал медико-биологических средств, помогающих решению задачи ускорения восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок. Мирзоев О.М. выделяет ряд особенностей, которые отражают использование средств восстановления в разных видах единоборств [4]. Анкудинов Н.В. предлагает комплексы восстановительных средств, используемых в видах единоборств, которые могут быть применены и для борцов [1, 2]. К ним относят воздействие физических и гидротерапевтических процедур, различные виды массажа, прием витаминов и других фармакологических препаратов, использование лечебных мазей, гелей, спортивных кремов и растирок, компрессов и многое другое. Имеется множество рекомендаций по применению в тренировочном процессе указанных средств восстановления работоспособности [1, 3, 4].

Современная физиотерапия располагает большим арсеналом природных и искусственных физических факторов, обладающих выраженной физиологической и терапевтической активностью. Все эти факторы в условиях повышенных тренировочных нагрузок рекомендуются спортивной медициной с профилактической и оздоровительной целью для поддержания высокой работоспособности и ускорения восстановления, предупреждения перетренированности, перенапряжений и травм, а также при появлении начальных признаков патологических процессов в организме для ослабления их развития и дальнейшего лечения. В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

Рекомендуются различные бани, а в частности, водная и русская так же рекомендуется финская сауна и хамам так как они помогают быстро разогреть каждую мышцу и способствуют расслаблению всего тела.

Обязательно рекомендуется массаж 1-2 раза в неделю для воздействия на проекцию мышечных тканей.

Для спортсменов, специализирующихся в разных видах борьбы ряд авторов (Анкудинов Н.В., Мирзоев О.М.) рекомендуют в подготовительном периоде общее кварцевание с 0,5 до 4 биодоз ежедневно (2 курса с перерывом в пару месяцев) в комплексе с приемом поливитаминов, витамина С по 2-3 г. в течение 5-7 дней, использовать интерферон интраназально. Примерное распределение средств восстановления для борцов приведено в таблице 1.

Распределение средств восстановления для борцов в подготовительном периоде

День недели	1 вариант	2 вариант
Понедельник	Душ	Душ. Вибромассаж с аэроионизацией
Вторник	Душ. Сауна (1-2 захода). Плавание (20-30 мин.)	Душ. Общий массаж с аэроионизацией или светомузыкой
Среда	Душ. Сегментарный массаж	Душ. Виброванна или массаж с щетками в ванне
Четверг	Душ. Сегментарный массаж	Душ
Пятница	Душ. Плавание. Вибромассаж спины, нижних конечностей	Душ. Кислородный коктейль
Суббота	Душ	Сауна, ароматическая ванна или гидромассаж спины
Воскресенье	Отдых	Отдых

Примерный рацион питания борцов в подготовительном периоде:

Завтрак: омлет из 4 яиц с сыром; 1 ломтик подсушенного хлеба с маслом; 1 банан; 1 апельсин или половина грейпфрута; 200мл обезжиренного молока; пищевые добавки в дозе, рекомендованной диетологом.

Второй Завтрак: белковый коктейль или 200г отварной фасоли; 200г рыбы.

Обед: 500мл мясного супа; бутерброд с красной рыбой или вареным мясом; 2 яблока; 200мл молока; 200мл чая или кофе; пищевые добавки.

Полдник: белковый коктейль.

Ужин: 60г ветчины; 2 яйца вкрутую; 50г сыра; 70г арахиса или других орехов. За 1,5ч до сна: 1 яблоко; 200мл кефира.

В соревновательном периоде проверяется уровень спортивной формы борца, эффективность форм и методов подготовки к соревнованию. Этот период характерен большими физическими и нервными напряжениями. Потому в этом периоде борцам рекомендуется различные бани для максимально быстрого расслабления и восстановления работы мышц.

Также в соревновательном периоде необходимо максимально правильное питание так как в этом периоде борцы придерживают или сгоняют вес в соответствии с этим нужно отрегулировать рацион питания.

Витамины: Супрадин- вспомогательные вещества: сахароза - 1086.384 мг, маннитол - 17.25 мг, тартаровая кислота - 1600 мг, натрия гидрокарбонат - 1100 мг, натрия сахарин - 18 мг, лимонный ароматизатор 60.827-7 - 60 мг Фармакологические свойства препарата определяются комплексом входящих в состав витаминов и минералов. Супрадин содержит 12 витаминов в сочетании с минералами и редкими элементами, являющихся важными факторами метаболических процессов.

В соревновательном периоде рекомендуются душ, ванны, гидро-, вибро-, вакуум-массаж, сегментарный массаж, аэроионизация, кислородные коктейли, аутогенная тренировка в сопровождении цветомузыки.

В перерывах между многократными специфическими для борьбы нагрузками максимальной интенсивности выявлена избирательность воздействия средств оперативного восстановления. Упражнения на расслаблении мышц (в течение 2 – 2,5 мин.) с последующим прохладным душем (температура воды + 30-33°C, в течение 2-2,5 мин.) и ручной массаж (в течение 2-2,5 мин.) более выражено влияют на показатели мышечной силы и функции внешнего дыхания. Применять данные восстановительные подходы рекомендуется после нагрузок большой интенсивности [2, 4].

При планировании в ударном недельном микроцикле с двумя основными тренировками предлагается следующее распределение средств восстановления в недельном микроцикле у борцов в соревновательном периоде, представленное в таблице 2.

Таблица 2

Распределение средств восстановления в недельном микроцикле у борцов в соревновательном периоде

После дневной тренировки	После вечерней тренировки	Перед сном
Понедельник		
ТД, ГВ, ЛВМ, ПМТ	ПМ, КД, ЛВМ	ХВ
Вторник		
ТД, ГД, ЛВМ, ПМТ	ПМ, КД, ГМ	ХВ
Среда		
ТД, ГД, ЛВМ, ПМТ	ПМ, КД, ГМ	ХВ
Четверг		
Активный отдых СОВМ		ПМТ
Пятница		
ТД, ГД, ЛВМ, ПМТ	ПМ, КД, ГМ	ХВ
Суббота		
ТД, ГД, ЛВМ, ПМТ	ПМ, КД, ГМ	ХВ
Воскресенье		
Активный отдых СОВМ		ПМТ

Гидгопроцедуры - теплый (ТД), горячий (ГД), холодный (ХД) и контрастный (КД) души;

Хвойная ванна (ХВ);

Восстановительное плавание (ВП);

Различные виды массажа – локальный (частный) восстановительный (ЛВМ), предварительный массаж (ПМ), гидромассаж (ГМ), самомассаж (СМ);

Различные формы применения сауны – сауна с локальным восстановительным массажем (СЛВМ), сауна с парением (СП) и общим восстановительным массажем (СОВМ);

Психомышечная тренировка (ПМТ, успокаивающая часть) [4].

Грамотно подобранные медико-биологические средства будут способствовать быстрейшему восстановлению организма и приобретению пика спортивной формы, который будет отражаться, в том числе и в высоких показателях физической работоспособности.

#### Список источников:

1. Анкудинов, Н.В. Методика комплексного применения общих и локальных средств восстановления физической работоспособности / Н.В. Анкудинов, А.Б. Петров, // материалы XII международной научно-практической конференции. – М., 2012. – 154 с.
2. Анкудинов, Н.В. Методы индивидуального восстановления работоспособности / Н.В. Анкудинов, А.Б. Петров // Самбо для всех: сборник IX международной научно-практической конференции, 23 октября 2014 г., г. Москва. - Москва, 2014.- С. 134-140.
3. Марков, Г.В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений / Г.В. Марков, В.И. Романов, В.Н. Гладков. - М.: Советский спорт, 2006. - 52 с.
4. Мирзоев, О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / О.М. Мирзоев. - М.: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2005. - 220 с.
5. Похачевский, А. Л. Определение степени переносимости физической нагрузки при подготовке квалифицированных борцов / А.Л. Похачевский, А.Б. Петров, Н.В. Анкудинов // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 6. - С. 45.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ГУОР, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ, НА ОСНОВЕ САМОДИАГНОСТИКИ**

*Черкашина А. Г., Инютин М.С.*

*Федеральное государственное бюджетное учреждение  
профессиональная образовательная организация*

*«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»,  
преподаватель медико-биологических дисциплин, студент 4 курса*

Современный уровень спортивных достижений предъявляет к спортсменам повышенные требования на протяжении всего периода их многолетней подготовки. Особенно это актуально для спортсменов в тех видах спорта, где существует ранняя спортивная специализация, в том числе и в единоборствах. Повышение уровня физического развития студентов, занимающихся борьбой, чрезвычайно важно и требует активизации физического совершенствования, нахождения новых эффективных средств и методов, новых форм проведения учебно-тренировочных занятий [4]. Кроме того, важным в воспитании борцов является личная заинтересованность в физическом совершенствовании, в формировании устойчивой мотивации к занятиям. Под воздействием физических нагрузок происходят изменения в органах и системах организма человека. Физическое развитие отражает процессы роста и развития организма на отдельных этапах онтогенеза, когда происходит преобразование генотипа в фенотип. Фенотип изменяется в течение всей жизни, отражая возрастную динамику физического развития. При сравнении показателей физического развития представителей различных видов спорта, учитывается, что одни особенности физического развития связаны с отбором, а другие представляют собой результат влияния тренировки в избранном виде спорта.

Борцы отличаются средней длиной тела, обхватом груди несколько выше среднего и сравнительно небольшим весом тела. Среднее значение

квалифицированных борцов около 165см, а масса тела - около 60кг. Для борцов характерны средний и низкий рост, широкие плечи и узкий таз. Особенности пропорций тела у девушек являются относительно короткие конечности, более длинное туловище и средний обхват талии. Динамические наблюдения за борцами показывают, что при достижении высокого уровня мастерства чаще отсеиваются спортсмены с крайними значениями росто-весовых показателей. При работе с подростковыми группами единоборцев прирост тотальных размеров тела за период с 15 до 17 лет у низкорослых меньший, а у высокорослых – больший. Если сравнить девушек и юношей II, I разрядов и мастеров спорта, то по мере роста спортивного мастерства отмечается уменьшение длины и веса тела (у мужчин), ягодиц, бедра и плеча (у женщин). Обхват грудной клетки у борцов при этом увеличивается [5].

Для того чтобы занятия спортом не оказывали негативного влияния на здоровье студента, необходимо проводить регулярный контроль состояния организма. Это задача не только врачей и преподавателей, но и самих занимающихся. В связи с этим, важным является внедрение в практику современных методов системы самодиагностики физического развития [7]. Диагностика и самодиагностика – это процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, обобщение полученных данных о здоровье или заболевании. В процессе спортивной тренировки, занятий физическими упражнениями большое значение приобретает самоконтроль спортсмена. Самоконтроль – это постоянный метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом [1]. Самоконтроль включает ряд простых приёмов, используемых для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием физических упражнений. Благодаря самоконтролю, спортсмен имеет возможность самостоятельно контролировать тренировочный процесс. Кроме того, самоконтроль приучает спортсмена к активному наблюдению и оценке состояния, к анализу используемых методов и средств тренировки. Данные самоконтроля позволяют преподавателю, тренеру регулировать тренировочный процесс, объём и характер нагрузки [1]. Одним из основных моментов в самоконтроле является ведение дневника. Форма ведения дневника может быть самой разнообразной, данные, вносимые в дневник, должны отражать характер и объём нагрузки, а также ряд субъективных и объективных показателей для оценки адекватности применяемой нагрузки. В некоторых случаях окончательная оценка признаков самоконтроля может быть дана лишь врачом на основании сопоставления их с данными врачебного контроля. Однако, чем бы не вызывался тот или иной неблагоприятный признак, регистрация его в дневнике самоконтроля имеет большое значение для своевременного устранения моментов, его вызвавших. Из объективных признаков при самоконтроле чаще всего регистрируются частота пульса, вес, данные спирометрии, динамометрии, кроме того, в последнее время всё большее распространение приобретают простейшие функциональные пробы, как информационный объективный показатель состояния различных систем организма [1]. Самоконтроль состоит из простых общедоступных приемов наблюдения складывается из учета субъективных



показателей (самочувствия, сна, аппетита, желания тренироваться, переносимости нагрузок и т.д.) и объективных показателей (длины и массы тела, пульса, спирометрии, частоты дыхания, артериального давления, динамометрии). Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подробными и состоять из 15-20 показателей и более, но могут быть и краткими - из 5-8 показателей. Эти показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий. Прямые последовательные связи между возрастом, росто-весовыми показателями и мастерством борцов до 17 лет обусловлены соответствующими возрасту показателями физического состояния и в основном адекватными требованиями вида спорта к их подготовленности. У юношей к 17-ти годам статистически значимо увеличивается рост, у девушек гимнасток этого не происходит. Это подтверждается данными многих авторов о том, что средний рост девушек, занимающихся борьбой, ниже, чем занимающихся другими видами спорта [2,3,6].

Цель данного исследования состояла в определении уровня физического развития студентов ГУОР, занимающихся борьбой, на основе самодиагностики.

Для достижения главной цели работы, у студентов 1-3 курсов ГУОР, занимающихся единоборствами, были проведены измерения - антропометрические промеры, частота сердечных сокращений в покое и жизненная емкость легких. Анализ результатов средних значений показателей физического развития студентов ГУОР, занимающихся единоборствами, выявил достоверные различия 15-летних и 17-летних по таким параметрам, как длина тела, масса тела, частота сердечных сокращений в покое и жизненная емкость легких. В основе этого лежат причинно-следственные факторы: определенный генотип отбираемых обучающихся, особенности онтогенеза, существующая система подготовки и характер требований, предъявляемых к ним в раннем возрасте условиями соревнований. Дневник самодиагностики заполняли 18 борцов. Он отразил все изменения показателей физического развития и субъективных показателей самочувствия студентов.

Анализ субъективных показателей самочувствия показал удовлетворительное состояние всех заполняющих дневник. Кроме этого, дневник самоконтроля служил для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также для регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима. Масса тела увеличилась значимо и у юношей, и у девушек, но окружность груди увеличилась не у всех, но это не отразилось на жизненном объёме легких, который достоверно увеличился у всех исследуемых к 17-ти годам. У юношей-борцов к 17-ти годам статистически значимо увеличился рост, у девушек этого не произошло. Это подтверждается данными многих авторов о том, что средний рост девушек-борцов незначительно ниже, чем занимающихся другими видами спорта. Приведенные данные показывают, что при наблюдении за динамикой морфофункциональных показателей организма спортсменов в процессе тренировки необходимо учитывать данные физического развития, а решение этого вопроса лежит в систематическом наблюдении за состоянием здоровья юных спортсменов, уровнем их тренированности на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Таким образом, самоконтроль помогает занимающимся

спортом лучше познать самого себя, приучает следить за собственным здоровьем, прививает грамотное и осмысленное отношение к занятиям физической культурой. Если учащиеся регулярно осуществляют самоконтроль, аккуратно ведут дневник, они постепенно накапливают полезный материал, который помогает им и тренеру в анализе тренировок и правильном их планировании.

Список источников:

1. Алексеева, Э.Н., Мельников В.С. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: Методические указания. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003.-37с.
2. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. - М.: Медицина, 2006.
3. Вонорбао, В.Н. Управление процессом скоростно-силовой подготовки студентов-борцов с использованием методов экспресс-контроля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Вонорбао В.Н.; Дальневост. гос. акад. физ. культуры. – Хабаровск, 2006. – 24 с.
4. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований [Электронный ресурс] : [монография] / В.В. Маринич, В.П. Губа .— М. : Спорт, 2016 .— 233 с.: ил. — Библиогр.: с. 221-228 .— ISBN 978-5-906839-25-1 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/641326>
5. Ландырь, А.П. Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.Е. Ачкасов, А.П. Ландырь .— М. : Спорт : Человек, 2018 .— 240 с. : ил. — Библиогр.: с. 234-238 .— ISBN 978-5-9500181-1-4.— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/682598>
6. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / Е.Б. Сологуб, А.С. Солодков .— 9-е изд. — М. : Спорт, 2020.— 624 с. : ил. — ISBN 978-5-907225-17-6.— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/641356>
7. Спортивная морфология [Электронный ресурс]: учеб. пособие [для студентов вузов: направление 44.04.01 "Педагогическое образование", направленность "Физкультурное образование" / М. А. Попова, А. Э. Щербакова, А. Ю. Дронь, Р. М. Сафин, И. В. Мыльченко.— Сургут : РИО СурГПУ, 2016 .— 133 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/670831>

## **ПАРАМЕТРЫ ЛИПИДНОГО ПРОФИЛЯ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ РУССКОГО И БУРЯТСКОГО ЭТНОСОВ**

***Юрьева А.А.***

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

*Преподаватель медико-биологических дисциплин*

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный университет», г. Иркутск  
Старший преподаватель кафедры физиологии и психофизиологии*

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 [4]. Определенный вклад в состояние здоровья и спортивные результаты вносят не только регулярные тренировочные занятия, но и целый ряд компонентов природной среды. Любой адаптивный или патологический процесс протекает на фоне стимуляции образования активных форм кислорода и усиления свободнорадикального окисления биосубстратов, что приводит к нарушению энергетического метаболизма и проницаемости мембран работающих мышечных клеток и, опосредованно, к снижению физической работоспособности [1]. Также пристального внимания заслуживают показатели липидного профиля, в связи с тем, что они являются частью общего адаптационного синдрома. 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 [6].

Этнические особенности спортсменов нуждаются в тщательном изучении, что может способствовать более эффективному построению тренировочного процесса и, как следствие, повышению результативности в спорте.

Анализ данных научной литературы показывает различия в структуре заболеваемости [2], существенные морфофункциональные и биохимические различия в адаптивных реакциях организма русских и бурят к условиям региона [3, 7] и фактически отсутствие данных, учитывающих этнические особенности в построении эффективного тренировочного процесса в годичном цикле [1, 3, 7].

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.

Цель исследования - оценить параметры липидного профиля и особенности процессов перекисного окисления липидов и антиоксидантной защиты у спортсменов-борцов вольного стиля, представителей разных этнических групп.

Обследованы спортсмены - борцы вольного стиля, студенты Государственного училища (колледжа) олимпийского резерва г. Иркутска, юноши 18-22 лет, имеющие спортивную квалификацию кандидат в мастера спорта или мастер спорта, регулярно занимающиеся вольной борьбой. Материалом исследования служили сыворотка, плазма крови и гемолизат, приготовленный из эритроцитов. Забор крови для исследования проводился в середине подготовительного периода (ноябрь), в конце недельного микроцикла с утра натощак из локтевой вены в соответствии с общепринятыми требованиями.

Параметры липидного обмена в сыворотке крови определяли на анализаторе BTS-350 (Испания) с использованием коммерческих наборов Bio Systems (Испания). Для определения активности аминотрансфераз в сыворотке крови использовали коммерческие наборы Vital (Россия). Компоненты перекисного окисления липидов и антиоксидантной защиты определяли с помощью спектрофотометрических методов. 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 течение 2 академических часов в течение 5 учебных дней (понедельник-пятница), суббота- баня и массаж, воскресенье – активный отдых.

Анализ средних значений показателей липидного обмена в сыворотке крови у русских борцов-вольников показал статистически значимо низкие концентрации триглицеридов – на 21% ( $p < 0,05$ ) в сравнении со спортсменами бурятского этноса. Показатели общей антиоксидантной активности у русских борцов на 18% выше в сравнении с борцами бурятского этноса. Наблюдается сопряженное возрастание активности основных антиоксидантов, таких как восстановленный глутатион и ретинол, что связано с адаптивными преобразованиями метаболических процессов, в развитии которых принимают участие активные формы кислорода, в ответ на тренировочные воздействия в подготовительном периоде годового цикла у русских борцов вольного стиля.

Полученные данные свидетельствуют о различной степени активности метаболических процессов у спортсменов, представителей двух этнических групп. Баланс активности процессов липопероксидации и антиоксидантной защиты во многом определяет интенсивность метаболизма, а также адаптационных возможностей организма. Изучение метаболических изменений у высококвалифицированных спортсменов разной этнической принадлежности может способствовать углублению знаний о физиологических основах и деструктивных, стрессирующих последствиях воздействия интенсивных физических нагрузок на организм, что станет одним из факторов оптимизации тренировочного процесса и обеспечения поиска способов повышения физической активности населения как средства сохранения нации и развития спорта.

#### Список источников:

1. Еликов, А.В. Антиоксидантный статус у спортсменов при выполнении дозированной физической нагрузки и в восстановительном периоде / А.В. Еликов, А.Г. Галстян // Вопросы питания. – 2017. – Т. 86, № 2. – С. 23–31.
2. Особенности окислительного стресса у мужчин разных этнических групп с ожирением и бесплодием / Л.И. Колесникова, Н.А. Курашова, Л.А. Гребенкина и др. // Здоровье. Медицинская экология. Наука. - 2011. -№1(44). - С.38-41.
3. Этнические особенности липидного профиля у подростков - представителей коренных этносов Сибири / Л.И. Колесникова, М.А. Даренская, Л.В. Рычкова и др. // Журнал эволюционной биохимии и физиологии.- 2018.- Т. 54.- № 5.- С. 315-320.
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. Antioxidant status evaluation in sportsmen using in their ration natural concentrated food products made by cryogenic technology / R.S. Rakhmanov, A.E., Gruzdeva, T.V. Blinova et al. // *Vopr Pitan.*- 2017.- 86(4).- P. 104-112. Doi: 10.24411/0042-8833-2017-00066.
6. 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.- T. 54.- № 5.- P. 356-362.
7. Kolesnikova, L.I. Activity of components of lipid peroxidation system and antioxidant protection in men with infertility, carriers of non-functional genotypes GSTT1 and GSTM1 / L.I. Kolesnikova, N.A. Kurashova, T.A. Bairova, E.V. Osipova // *Free Radical Biology & Medicine.*- 2018.- T. 120. - № S1. - P. S72-S73.

**Бюллетень № 18**  
**Физкультурное образование и спорт**  
**в Восточной Сибири**

Сдано в набор 13.04.2021 г.  
Подписано в печать 15.04.2021 г.  
Бумага офсетная. Формат 64x84/18  
Печ. л.6,8 Усл.- Изд. л. 6,4  
Гарнитура Times New Roman  
Тираж – 100  
Заказ № 1709

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

