



Министерство спорта РФ
ФГБУ ПОО ГУОР Г. ИРКУТСКА



ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И СПОРТ В ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ

Бюлетень № 19

Министерство спорта Российской Федерации

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

Бюллетень № 19
Физкультурное образование и спорт
в Восточной Сибири

г. Иркутск 2022

УДК 976.0
ББК Ф506

Редактор

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

Редакционная коллегия:

- Лин-бей-юан Н. П. - к.п.н., доцент, замдиректора по УВП ФБГУ ПОО ГУОР г. Иркутска
- Дулова О. В. - к.п.н., начальник отдела методического обеспечения ФБГУ ПОО ГУОР г. Иркутска

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

Рег. св-во ПИ № 13-0119 от 29 ноября 2000 г.

Учредитель – ФБГУ ПОО ГУОР г. Иркутска

Адрес регистрации 664050, ул. Байкальская, 267

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

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

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

Ответственность за смысловое содержание и ошибки несут авторы.

Тексты с авторских электронных вариантов.

©ФБГУ ПОО ГУОР г. Иркутска, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. История, организация, проблемы развития и воспитания в сфере физической культуры и спорта

<i>Антонова Д.Ю.</i> ОСОБЕННОСТИ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ	6
<i>Балдухаева И.И.</i> К ВОПРОСУ О ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	10
<i>Грекова Ю.В.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	12
<i>Даниловцева Ж.С.</i> ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ДОСУГИ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	16
<i>Золотухин В.В., Шульга А.В.</i> ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ БЕГА КАК ВИДА МАССОВОГО СПОРТА	20
<i>Качина Т.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ, УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 5-7 ЛЕТ ЧЕРЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ	23
<i>Моногарова О.С.</i> ИГРОВЫЕ ПРИЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	27
<i>Наумова А.С.</i> РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	29
<i>Проценко М.В.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ТРУДНЫЕ ПЕРИОДЫ ИСТОРИИ	32
<i>Султанова Е.В., Мельникова И.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ 2-3 ЛЕТ ПАЛЬЧИКОВЫХ ИГР С ЦЕЛЬЮ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК	34
<i>Трусов К.Н., Абуздина А.А.</i> ОБЗОР ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ	37

Раздел 2. Сущность, функции и основные направления современного образования по подготовке кадров в сфере физической культуры и спорта

<i>Антипина Е.Ю.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ	43
<i>Астахова М.С.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА УРОКАХ АНАТОМИИ (НА ПРИМЕРЕ ФГБУ ПОО ГУОР г. ИРКУТСКА)	47
<i>Барейша О.А.</i> СОЗДАНИЕ НАГРАДНЫХ ДОКУМЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕКСТОВОГО ПРОЦЕССОРА НА ПРИМЕРЕ ГРАМОТЫ ДЛЯ ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ИНФОРМАТИКА	51

<i>Берсенева О.А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ НА УРОКАХ ХИМИИ, БИОЛОГИИ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ГУОР г. ИРКУТСКА)	54
<i>Гаевская С.Ю., Черкашина А.Г.</i> МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО АСТРОНОМИИ ПО ТЕМЕ «ВОЗМОЖНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА НА ПЛАНЕТАХ СОЛНЕЧНОЙ СИСТЕМЫ»	58
<i>Дулова О.В.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО КОНТРОЛЯ В РАМКАХ ИЗУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ ПМ.01 ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	62
<i>Елизарова С.Г.</i> СИНХРОНИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОУД.03 «МАТЕМАТИКА» НА ПРИМЕРЕ ТЕМЫ «ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ НЕРАВЕНСТВА»	66
<i>Кешикткина Е.И.</i> СИСТЕМА ТЕСТИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ У УЧАЩИХСЯ «PLICKERS»	70
<i>Косова Е.В.</i> ПРЕПОДАВАНИЕ РУССКОГО ЯЗЫКА С УЧЕТОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ГУОР г. ИРКУТСКА	72
<i>Литвинцев Д.В.</i> ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ГУОР С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ (В РАМКАХ ИЗУЧЕНИЯ МДК 02.01. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)	78
<i>Литвинцева И.Г.</i> ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ГУОР г. ИРКУТСКА С ПРИМЕНЕНИЕМ КЕЙС-МЕТОДА (В РАМКАХ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»)	83
<i>Набиева Е.В.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИИ «ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СТУДИЯ» НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЕДАГОГИКЕ В ГУОР	88
<i>Паламарчук А.В.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ СВЯЗЕЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПРОБЛЕМНОГО ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЛОСОФИИ	92
<i>Писаренко С.Н.</i> ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ФАКТОР ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРИОБРЕТЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО НЕОБХОДИМЫХ КАЧЕСТВ, НАВЫКОВ И УМЕНИЙ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	97
<i>Поликарпова В.Е.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	100
<i>Попова А.М.</i> АКВААЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ	103
<i>Рабинович Я.В.</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОНКУРСЫ И ОЛИМПИАДЫ КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	105
<i>Черентаева Я.А.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ТОРМОЖЕНИЯ УПОРОМ И «ПЛУГОМ» НА ЛЫЖАХ	110

Черняева С.В. К ВОПРОСУ О МОТИВАЦИИ И ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА К УЧАСТИЮ ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 115

Раздел 3. Теоретико-методические подходы к организации тренировочного процесса

Завиркин О.Н., Лушникова Е.В. ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ УШУ-САНЬДАИСТОВ 118

Лаптева Ю.С. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ ИГРОКА «ЛИБЕРО» НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 123

Рыбалко М.В. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ РАЗНЫХ СТИЛЕЙ 125

Раздел 4. Психология и психофизиология физической культуры и спорта

Поликарпов Р.М. ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ НА УРОВЕНЬ ДОСТИЖЕНИЙ В СПОРТЕ 129

Раздел 5. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта

Григорьева О.А. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 132

Дац Е.А. ДЫХАНИЕ КАК СПОСОБ САМОРЕГУЛЯЦИИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА 135

Черкашина А. Г., Пермьяков И.А. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ТРАВМАХ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ 138

Юрьева А.А. РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ТРАВМАХ КОЛЕННОГО СУСТАВА У БОРЦОВ 142

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

ОСОБЕННОСТИ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Антонова Д.Ю.

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

Эстетика спорта относительно новое направление в изучении физической культуры и спорта с теоретической позиции. Ряд авторов выделяет данное направление в философии спорта, однако с течением времени выявлено то, что эстетика спорта – это отдельная категория научного умозаключения. Данное явление объясняется тем, что в спортивной жизни эстетическое начало проявляется достаточно широко. Во-первых, в современном мире занятие спортом формирует чувственное восприятие прекрасного у различных слоев населения. Во-вторых, эстетический компонент в спорте стал неотъемлемым элементом в таких видах спорта, как фигурное катание, художественная гимнастика, синхронное плавание. В-третьих, во все века спорт выступал как зрелище, в котором особое место отводилось эстетическому элементу, соответственно при проведении спортивных мероприятий необходимо учитывать эстетическое восприятие у различных социальных групп.

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что до сих пор в современном мире «культ тела» занимает лидирующее место в оценке красоты человека. Соответственно эстетический идеал и физическое совершенство находятся в непосредственной связи друг с другом. Так, спортивные состязания - это не только борьба за победу, демонстрация силы и выносливости, это еще и источник эстетического наслаждения и эстетических переживаний как для зрителя, так и для самого спортсмена. Достаточно вспомнить знаменитые слова Кубертена из «Оды к спорту»: «О спорт, ты – красота!» Известный британский специалист по теории эстетики Р.К. Эллиот писал: «Если мы хотим показать, что спорту присущи эстетические ценности, которые можно сравнить с эстетическими ценностями искусства, то следует выделить такие его особенности, как быстрота, выносливость, грация, плавность, ритм и энергия, качества, которые в различных сочетаниях друг с другом составляют красоту [2].»

Целью данного исследования является выявление особенностей эстетического воспитания борцов и гимнасток (на примере интервьюирования тренеров г.Иркутска). Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить понятие эстетического воспитания.
2. Провести интервью с тренерами художественной гимнастики и боевыми искусствами по вопросам выявления особенностей эстетического воспитания борцов и гимнасток.
3. Проанализировать результаты интервьюирования.

Эстетические чувства человека играют немаловажную роль в его жизни. Создавая красоту через различные практические действия, человек получает полное ментальное удовлетворение не только от результата, но и от процесса. Среди многочисленных трактовок понятия эстетического воспитания, можно выделить определение и характеристики, представленные в работе А.Н. Егорова. Итак, эстетическое воспитание — это целенаправленное формирование способностей и умений личности воспринимать, понимать и создавать красоту в природе, культуре, социальной среде, спорте в соответствии с общественными идеалами и вкусами.

Физическая культура и спорт относятся к важным факторам гармонического развития личности, так как предоставляют большие и общедоступные возможности удовлетворять эстетические потребности и воспитывать эстетические вкусы.

Основными задачами эстетического воспитания являются:

- развитие сознательного стремления к прекрасному;
- формирование эстетических идеалов;
- воспитание способности непосредственно воспринимать и переживать прекрасное;
- воспитание способности понимать, оценивать и создавать прекрасное;
- развитие эстетических способностей в различных видах деятельности [2].

Для достижения цели и поставленных задач, было проведено интервью с тренерами боевых искусств и художественной гимнастики. Данные виды спорта были выбраны по следующим параметрам:

- преимущественное гендерное различие в выбранных видах спорта, которое показывает разницу в эстетическом воспитании мужского и женского населения;
- популярность выбранных видов спорта среди иркутян у мужского и женского населения (по данным материалов Министерства спорта Иркутской области за 2018-2022 годы);

Критерием выборки стали такие параметры, как специализация тренера и тренерский стаж от 5 лет. Выборочная совокупность составила по 5 интервью с тренерами боевых искусств и тренерами по художественной гимнастике, что является минимально-необходимым условием для интерпретации полученных данных в рамках проведенного исследования.

Итак, интервью начиналось с уточнения критериев выборки и обозначения цели проведения исследования. Для выявления особенностей эстетического воспитания борцов и гимнасток интерпретация полученных данных будет осуществлена в непосредственной связи друг с другом. Для получения корректных данных тренерам был задан вопрос о понимании значения слова «эстетика». Как показали результаты интервью, тренеры по гимнастике дают более содержательные ответы («красота», «грация», «красота тела, движения в сочетании с музыкой»), у тренеров же по боевым искусствам эстетика понимается как отдельный вид искусства и философии («эстетика - это можно даже сказать что-то философское. Учение о чем-то прекрасном в творчестве, в спорте...», «закон красоты»). Полученные данные можно объяснить активным внедрением в боевые искусства восточной философии, основа которой заключена в практике самопознания и саморазвития.

Обобщая ряд вопросов для более содержательного анализа интервью, необходимо выделить лишь вопросы о возможности развития чувства прекрасного и о выявлении методик по формированию эстетического идеала спортсмена. На вопрос о возможности развития эстетических чувств у молодого поколения через физическое воспитание, тренеры обеих специализаций дали положительный ответ. Важно отметить, что респонденты акцентируют внимание не только на возможности развития данных качеств, но и на важности эстетического воспитания, так как оно необходимо для полноценного и гармоничного развития личности. Следующий вопрос заключался в выявлении особых знаний и методик в работе тренера по формированию эстетических идеалов спортсмена. Ответы респондентов в данном вопросе соответственно не были идентичны. Данный факт очевиден, так как выбранные спортивные специализации это и предполагают. Так, тренеры по художественной гимнастике привели в качестве примера разработанные методические пособия по развитию эстетических идеалов в данном виде спорта. Важно подчеркнуть то, что ссылка на литературу по данному критерию показывает высокий уровень компетентности тренеров. Так, в качестве примера тренеры привели учебное пособие преподавателей НГУ им. П.Ф. Лесгафта в соавторстве с олимпийской чемпионкой А.М. Кабаевой. Очевидно, что в художественной гимнастике разработаны основные критерии спортивной эстетики (легкость, выразительность, грация, плавность, артистичность, виртуозность и т.д.), но вопрос о средствах достижения данных критериев остается до сих пор открытым, так как они носят абстрактный характер. Ответы тренеров боевых искусств по данному вопросу заключались не в знании конкретных способов формирования эстетического идеала спортсмена, а в воспитании эстетических чувств борцов на протяжении всей спортивной жизни через духовные практики. Ярким примером выступает комментарий одного из тренеров по айкидо: «Спорт способствует развитию человека не только физически, но и морально, нравственно и культурно. Тренер, обладающий совокупностью знаний о физиологических и психических свойствах личности, способен донести до своих спортсменов мысль о том, что развитие эстетических чувств в спорте – это не только физика, но и духовное развитие...».

Для завершения интервью тренерам был задан дискуссионный вопрос о возможности рассмотрения спорта как отдельного вида искусства. Обратим внимание на то, что спорт и искусство являются составляющими звеньями современной культуры, и большинство авторов рассматривают их как отдельные компоненты в развитии личности. Комментарии тренеров по анализируемым спортивным специализациям были схожи. Для конкретизации позиции в отношении данного вопроса следует представить один из ответов тренера, который содержательно выразил свою мысль: *«Спорт и искусство во многом сходятся. На мой взгляд, спорт является в какой-то мере искусством, а искусство в какой-то мере спортом. Однозначный ответ дать очень трудно, в виду того, что существует множество проявлений как одного, так и другого. Но тот факт, что эстетика и спорт неразлучны, стремительно сближает спорт и искусство. Спорт – это не только физическая активность, но и мыслительная, если рассуждать с этой точки зрения, то и шахматы могут занять почетное место среди видов спорта...»*.

Таким образом, эстетическое воспитание борцов и гимнасток занимает одну из прочных позиций в формировании личности спортсмена. Эстетическая подготовка анализируемой группы рассматривается как необходимая часть воспитательного и тренировочного процесса. На наш взгляд, формирование чувства красоты и прекрасного необходимо включать не только в те виды спорта, в которых представленные критерии является оценочным компонентом, но и в те виды спорта, в которых они менее значимы. Фактически спортсмен – это субъект спортивных мероприятий, на котором зиждиться вся зрелищность состязаний, а она, как правило, без эстетических категорий не рассматривается. Как видно из проведенного анализа, цель и задачи исследования достигнуты. Практической значимостью данного исследования выступает тезис о том, что потребность в эстетическом воспитании очевидна, но комплексных методик и способов для формирования данного компонента в различных видах спорта недостаточно. Важно подчеркнуть, что данная область знаний является междисциплинарной и требует комплексного анализа со стороны как гуманитарного знания, так и специалистов в области физической культуры и спорта.

Список источников:

1. Бакшева Т.В. Эстетическое воспитание в подготовке квалифицированных кадров в области физической культуры и спорту / Т.В. Бакшева. - Текст : непосредственный // Проблемы детской антропологии: Материалы Всероссийской научной конференции. 2016. №6 (24). - С. 50-51.
2. Егоров А.Б. Эстетическое воспитание юных футболисток / А.Б. Егоров. - Текст : непосредственный // Общие вопросы физической культуры и спорта. 2017. №4 (11). С. - 181-185.
3. Плеханова М.Э., Кабаева А.М. Основные критерии спортивной эстетики / М.Э. Плеханова, А.М. Кабаева - Текст : непосредственный // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2015. №4 (62). - С. 85-90.
4. Приказ Министерства спорта Иркутской области от 28.05.18 №112 «О перечне базовых видах спорта на 2018-2022 годы».

К ВОПРОСУ О ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Балдухаева И.И.

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

В истории нашей страны достаточно сложных, переломных, непростых событий, когда от объединения и совместных усилий её граждан зависела судьба государства в целом. Если бы патриотизм и самосознание были на низком уровне, невозможно предугадать ход истории развития России, а вместе с тем положения в мире вообще.

Первого января 2021 г. вступил в силу федеральный проект Министерства просвещения Российской Федерации «Патриотическое воспитание», в рамках которого ведётся работа по развитию воспитательной работы в образовательных организациях общего и профессионального образования. К концу декабря 2024 г. планируется вовлечь в патриотическое движение не менее 24% молодых граждан страны через создание Ассоциаций студенческих патриотических клубов, привлечь молодёжь к участию во всероссийских, межрегиональных, окружных мероприятиях, конкурсах, акциях, активизировать деятельность Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников», Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «Юнармия» и т.д.

Патриотическое воспитание является составной частью государственной молодёжной политики. Правовая основа базируется на Конституции страны, Федеральном законе об образовании, Указе Президента России от 20.10.2012 № 1416 «О совершенствовании государственной политики в области патриотического воспитания РФ», постановлении правительства Российской Федерации от 24.07.2000 № 551 «О военно-патриотических молодёжных и детских объединениях, на Основах государственной молодёжной политики до 2025 г. и т.д.

Глобализация современного мира на первый план ставит глобализацию культуры: современный технический прогресс, политические, экономические и культурные изменения привели к тому, что, несмотря на противоречия и коренные различия, народы, населяющие планету, пытаются найти способы и средства взаимопонимания [5]. Глобальными становятся структуры и идеи, в частности, прав человека, его воспитания, образования, идеалы красоты, организационные принципы и пр. В этом случае, безусловно, важно использовать исторический опыт, имеющий положительный результат, в том числе древнегреческий, ведь греки во многом были первыми, а точнее: в области государственного устройства предложили республиканскую форму правления, в экономике – раскрыли возможности производительного труда и межгосударственных торговых связей, создали государственную систему

воспитания и общество получило гармонически развитую личность, что для дальнейшего плодотворного развития общества в каждой стране мира продолжает оставаться актуальным. В России, где социалистический путь развития изменился на капиталистический, личные интересы для многих граждан выступили на первое место несмотря на внимание, которое оказывается патриотическому воспитанию в учебных учреждениях разного типа, средствам массовой информации и т.д.

Греческая цивилизация выработала такие традиции, которые заложили основу европейской педагогики Нового времени, через Византию, арабский мир, средневековый аристотелизм Западной Европы до эпохи Возрождения использовались лучшие образцы древнегреческой мысли, ставшие одной из составляющих фундамента современной науки [3]. Кроме прочего, в силу географического фактора и полисной системы для древнегреческого сознания характерна определенная конфессиональная толерантность.

Одной из главных отличительных особенностей древнегреческой педагогики является то, что она ориентировалась не на частное или семейное воспитание детей, а на полисную систему обучения и воспитания полноправных граждан городского сообщества. Основные знания, умения и навыки ребёнок мог получить, например, в палестре, гимназии, мусической школе, где патриотическое воспитание было составной частью [2]. Так, в процессе воспитания патриота важное место занимало чтение ему и им самим трудов древних авторов, где обязательно говорилось об идеальном гражданине, поставившем интересы государства гораздо выше своих: Сократ, затем его ученик Платон, считали, что человек должен посвятить жизнь не себе, а служению обществу [4]. Не будь столь пристального внимания патриотическому воспитанию, греки не добились бы высокого уровня развития и влияния, которое они оказывали на своих соседей и не только ближайших.

Идеалом эллинского духа и гармонически развитой личности стали атлеты, выступавшие на Олимпийских играх, представлявших собой единое целое спортивных, театральных, риторико-философских состязаний и религиозных действий [1].

Каждый исторический период включает в себя положительный опыт прошлого, то ценное и прогрессивное, что может или должно принести пользу в новых исторических условиях. Преемственность неразрывно связана с историческим подходом при рассмотрении общественных явлений, исторических факторов и фактов. Забвение прошлого часто тормозит процесс общественного развития, отрицательно воздействуя на все сферы народного хозяйства и культуры.

Патриотическое воспитание молодёжи позволяет формировать у юных граждан страны высокую нравственность: понимание ценности семьи, дружбы, уважение окружающих людей и их мнения, понимание исторических и культурных особенностей, принятие активной гражданской позиции, готовность к выполнению гражданского долга, в частности для юношей служба в рядах Российской Армии, всё это, так или иначе, входит в понятие

«любовь к Родине». Идентичность с российской многонациональной культурой, с собственной национальной культурой, традициями предков, родителей, – основа патриотического самосознания. При этом в системе патриотического воспитания любовь и уважение к своей стране, служение на её благо и интересам должны соседствовать с уважением к другим народам и странам. А, если вспомнить историю древней Руси, России, Советского Союза, с 1991 года Российской Федерации, следует указать на особенную ментальность, доброту и щедрость души жителей страны, заявивших о себе, как о едином народе РФ.

Список источников:

1. Аристотель. Сочинения: в 4-х т. Т. 4 / Пер. с древнегреч.; Общ. Ред. А. И. Доватура. – М.: Мысль, 1983. – 830 с. - Текст : непосредственный.
2. Бузескул В.П. Введение в историю Греции: Лекции по истории Греции / В.П. Бузескул. – СПб.: Коло, 2005.- 672с. - Текст : непосредственный.
3. Нестеров П.В. Многообразие античной традиции олимпизма / П.В. Нестеров. - Текст : непосредственный // Материалы XXVIII научно-методической конференции профессорско-преподавательского и научного состава МГАФК. Выпуск 5 / П.В.Нестеров.- Малаховка, 2000.– 174с.
4. Платон. Сочинения в четырех томах. Т. 3. Ч. 1 / Под общ. ред. А.Ф.Лосева и В. Ф. Асмуса; Пер. с древнегреч. – СПб.: Изд-во С. Петерб. ун-та; «Изд-во Олега Абышко», 2007. – 752 с. - Текст : непосредственный.
5. Садохин А.П. Культурология: учебное пособие / А.П. Садохин. – М.: КРОНУС, 2012. – 376с. - Текст : непосредственный.

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Грекова Ю.В.

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

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. По мнению родителей и учителей никогда еще проблема низкой двигательной активности детей и подростков не стояла так остро, как сегодня. Это обусловлено многими факторами, не последнее место среди которых занимает всеобщая увлеченность школьников компьютерными играми и общением в социальных сетях.

Как утверждают ученые В.С. Аванесов, В.Ф. Балашова, А.А. Красников, ученики не имеют достаточного представления о пользе и необходимости двигательной активности и физического развития для организма [1, 2, 3]. Для проверки сформированности теоретических знаний учащихся старших классов по предмету «Физическая культура» рекомендуется использовать тестовые задания. Тестовые задания помогут преподавателям школ качественно проводить учебный процесс, а школьникам быстрее и легче освоить знания по физической культуре, расширят их кругозор и углубят знания в области физической культуры.

Любой тест представляет собой совокупность *тестовых заданий*. Тестовое задание – основная составляющая часть теста, которая состоит из инструкции для учащихся, текста задания, имеет однозначный правильный ответ и характеризуется набором показателей [1].

С точки зрения разработчика тестовые задания имеют следующую структуру:

1. Инструкция.
2. Текст задания (в том числе предлагаемые варианты ответов).
3. Правильный ответ.

Инструкция содержит указания, что надо делать испытуемому, как выполнять задание, где отмечать, как дописывать, сообщается общее время тестирования и т.д. Если тест имеет различные формы заданий, то при смене форм, перед каждым субтестом дается дополнительная инструкция по выполнению новой формы задания. Задания в субтесте рекомендуется располагать по нарастанию трудности.

После инструкции в тесте располагаются пронумерованные тестовые задания. Задания могут формулироваться как в утвердительной, так и в вопросительной форме и содержать или не содержать варианты ответов. Тестовое задание должно иметь однозначный правильный ответ [5].

Тестовые задания подразделяются по типам, формам и видам. В пользу разнообразия форм тестовых заданий можно привести следующие доводы:

— задания разной формы делают процесс тестирования менее монотонным, отодвигают порог наступления утомления, и в тест можно поместить большее количество заданий, что увеличивает его надежность;

— для разных элементов содержания образования подходят разные по форме задания, поэтому сведение многообразия учебного материала к одной форме заданий заведомо делает подобные тесты не соответствующими содержанию обучения и, тем самым, менее качественными (даже при большом количестве заданий) [2].

В литературе выделяется 4 уровня усвоения знаний:

I. Уровень знакомства с учебным материалом (ведущие познавательные действия – узнавание, распознавание, различение).

II. Уровень репродуктивного воспроизведения (воспроизведение учебной информации по памяти или смыслу в знакомой ситуации, действие по образцу).

III. Уровень воспроизведения в измененной ситуации (собственные примеры, ситуации из жизни) – основной уровень в школе.

IV. Уровень творческого применения знаний с формированием нового знания [2].

Соответственно четырем уровням усвоения знаний формируются и тестовые задания четырех уровней. Тем самым снимаются возражения некоторых педагогов по поводу примитивности и простоты тестовых заданий.

Тестовые задания I уровня представляют собой задания на опознание, различение или классификацию объектов, явлений, понятий. Учащемуся необходимо определить, относится отдельно взятый объект к данному классу (виду) или нет. Более сложная форма – «выборочный» тест, когда выполнение задания осуществляется в условиях «помехи», создаваемой сходными вариантами ответов. Часто в таких тестовых заданиях используются «неполные» ответы, с пропуском существенных деталей.

Тестовые задания II уровня нередко составляются как «тесты-подстановки», в них учащиеся должны воспроизвести слово, фразу, формулу или другой элемент знания, пропущенный в тексте. Более сложны «конструктивные» тесты, в которых ученик должен воспроизвести (сконструировать) требуемое в полном объеме. Новой информации из теста он не получит.

Тестовые задания III уровня специально разрабатываются для проверки определенных умений и содержат « типовые » вопросы и задачи. Обучающий эффект тестовых заданий третьего уровня состоит в том, что учащийся в ходе выполнения не просто повторяет уже отработанные действия, но преобразует их в связи с ситуацией.

Тестовые задания IV уровня выявляют умение учащихся ориентироваться и принимать решения в проблемных ситуациях. Работая с такими заданиями, школьник приобретает новые знания и умения как следствие расширения и трансформации усвоенного.

По способу формулирования различают 6 основных видов тестовых заданий и 2 –дополнительных [6].

Возможные типы и виды тестовых заданий представлены на рис. 1. За основу взята классификация тестовых заданий А.Н.Майорова [5].

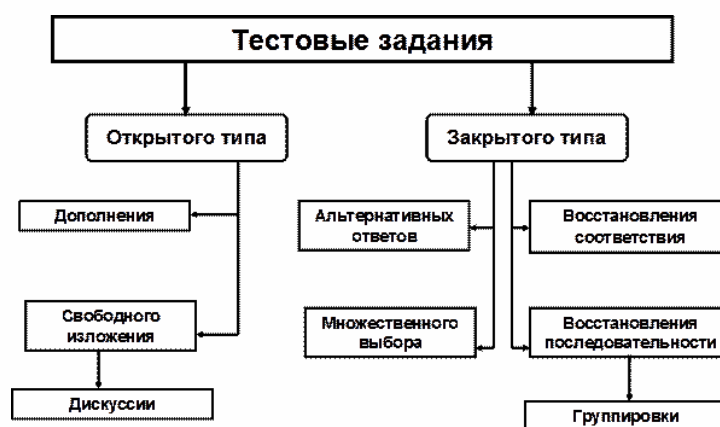


Рис.1. Возможные типы и виды тестовых заданий

Помимо этого, любое из представленных на схеме тестовых заданий по форме выражения информации может быть:

- вербальным, т.е. информация выражена словами;
- невербальным – информация выражена рисунком, схемой, видеофрагментом, слайдом и др. подобными формами.

Выбор типа задания влияет на результаты обучения. Так, задания закрытого типа содержат варианты готовых ответов, из которых учащиеся должны самостоятельно выбрать правильный (правильные). Ответ на такое задание легко фиксировать и однозначно оценивать. В отличие от заданий открытого типа они содержат подсказку, что повышает их обучающую функцию, но снижает объективность контроля. Задания альтернативных ответов несут в себе максимальную подсказку; для повторения материала и для закрепления знаний они наиболее полезны [4].

Задания открытого типа предполагают самостоятельный ответ учащихся без каких-либо ограничений и подсказок. Это широко известные традиционные вопросы, применяемые при устном и письменном опросе. Они позволяют проверять любые уровни знаний, но их трудно однозначно оценить [5,6].

Целью тестовых заданий по предмету «Физическая культура» для учащихся старшего школьного возраста может быть: оценка и контроль уровня знаний учащихся 10-х и 11-х классов по предмету «Физическая культура».

Тестовые задания должны включать в себя информацию по всем изучаемым разделам: волейбол, футбол, баскетбол, лыжи, легкая атлетика, гимнастика. По каждому разделу рекомендуется давать несколько вопросов, как открытого, так и закрытого типа.

Правильность написания тестов проверяется в соответствии с ключом к заданному тесту. По количеству правильных ответов в тесте можно выявить, насколько хорошо дети владеют теоретическими знаниями в рамках школьной программы по предмету «Физическая культура». Количество баллов необходимо перевести в отметку.

Изучение и анализ источников по рассматриваемой теме позволили установить, что использование тестовых заданий на уроке физкультуры в старших классах является весьма целесообразным. По мнению специалистов, занимающихся изучением данных вопросов, тесты являются эффективным средством диагностики и могут быть широко использованы при управлении и контроле над деятельностью учащихся. Тесты обеспечивают возможность объективной оценки знаний и умений учащихся в баллах по единым критериям, что поможет учителю определить уровень владения учебным материалом в соответствии с программными требованиями.

Применение различных видов тестовых заданий позволит сформировать у учащихся осознанное использование теоретических знаний в повседневной жизни. Тестовые задания обеспечивают проверку знаний и умений на всех уровнях: узнавания и воспроизведения; применения в знакомой ситуации и новой ситуации.

Список источников:

1. Аванесов, В.С. Композиция тестовых заданий / В.С. Аванесов. – Москва: Адепт, 2017. - 15с. – Текст: непосредственный.

2. Балашова, В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие – 2-е изд. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – Москва: Физическая культура, 2019. – 25с. – Текст: непосредственный.
3. Красников, А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – Москва: Физическая культура, 2017. – 32 с. – Текст: непосредственный.
4. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – Москва: Советский спорт, 2016. – Текст: непосредственный.
5. Майоров, А.Н. Теория и практика создания тестов для системы образования / А.Н. Майоров – Москва: Народное образование, 2010. – 45 с. – Текст: непосредственный.
6. Типы, формы и виды тестовых заданий. – URL: <https://lektsii.org/10-19415.html> (дата обращения: 25.03.22). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ДОСУГИ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Даниловцева Ж.С.

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №148 г. Иркутск,
инструктор по физической культуре*

Введение

Вопросы совершенствования двигательных умений и навыков детей старшего дошкольного возраста являются актуальными не только в контексте укрепления физического здоровья, но и реализации потенциальных возможностей возраста в овладении техникой движений, точностью и быстротой движений.

Двигательное умение – это степень владения двигательным действием, для которой характерно сознательное управление движением, неустойчивость к действию сбивающих факторов и нестабильность итогов. Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, для которой характерно автоматизированное управление движениями, высокая прочность и надежность исполнения движений.

В дошкольном возрасте формирование двигательного навыка у детей дошкольного возраста проходит три стадии: стадию иррадиации, стадию специализации, стадию стабилизации. На стадии стабилизации у старших дошкольников происходит совершенствование двигательных умений и навыков. Одним из средств совершенствования двигательных умений и навыков выступает физкультурный досуг.

Методология

Вопросами использования физкультурных досугов в физическом воспитании дошкольников занимались З.Ф. Аксенова, М.А. Давыдова, З.П. Красношлык, Н.Н. Луконина, Т.А. Семенова. В работах перечисленных авторов раскрыты вопросы организации физкультурных досугов в ДОУ, подготовки к их

проведению, требованиям к ним. Возможности физкультурных досугов в совершенствовании двигательных умений и навыков старших дошкольников остаются практически не изученными.

Таким образом, на основании анализа психолого-педагогических исследований мы сталкиваемся с противоречиями:

– между требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования к решению задачи укрепления физического здоровья детей дошкольного возраста и недостаточно эффективной системой физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации.

– между возможностями физкультурных досугов в совершенствовании двигательных умений и навыков старших дошкольников и недостаточной разработанностью педагогических условий организации этого процесса в ДОУ.

Цель исследования: апробировать педагогические условия, способствующие совершенствованию двигательных умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурных досугов.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что совершенствование двигательных умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурных досугов будет эффективным при реализации следующих педагогических условий:

- созданию развивающей предметно-пространственной среды в группе;
- планировании и организации системы физкультурных досугов с детьми старшего дошкольного возраста;
- организации консультативно-обучающей работы с родителями и педагогами (практикум, семинар, педагогическая мастерская и др.).

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

- положения методики физического воспитания о сущностных характеристиках двигательных умений и навыков (В.И. Гончаров, Л.П. Матвеев);
- положения о закономерностях формирования двигательных умений и навыков в дошкольном возрасте (А.В. Кенеман, Э.Я. Степаненкова, Н.В. и др.);
- теоретические положения о сущности и организации физкультурных досугов в дошкольном возрасте (З.Ф. Аксенова, М.А. Давыдова и др.).

Результаты

В исследовании приняли участие 54 ребенка старшего дошкольного возраста (6,6 – 6,10 года жизни), посещающие МБДОУ детский сад № 148 г. Иркутска, условно разделенные нами на контрольную и экспериментальную группы – по 27 детей, а также 25 педагогов и 54 родителя.

На констатирующем этапе мы выявили уровень готовности педагогов к развитию двигательных умений и навыков, определив, что у 44% педагогов уровень готовности является критическим. У них слабо сформирована совокупность знаний, педагоги затрудняются в дифференциации двигательных умений и навыков, не выделяют этапы их формирования, не обозначают способы совершенствования двигательных умений и навыков, не выделяют методы, приемы и пути, которые позволяют решать задачи совершенствования двигательных умений и навыков в образовательном процессе.

Вносимое в развивающую среду оборудование лишь частично отвечает задачам совершенствования двигательных умений и навыков, а форм работы с родителями по данному направлению педагогами не планируется.

Уровень представлений у 63% родителей экспериментальной группы и у 59% родителей контрольной группы является критическим: родители частично представляют себе значимость двигательных умений и навыков, не могут перечислить двигательные умения и навыки, не используют методы и приемы для развития двигательных умений и навыков.

У 45% детей старшего дошкольного возраста из обеих групп уровень двигательных умений и навыков является средним. Дети допускают отдельные ошибки в технике выполнения основных видов движений, в результате чего у них могут снижаться общие показатели в каждом из видов движений. Одной из характерных особенностей движений у детей является то, что оно лишь частично автоматизировано и на определенном этапе детям требуется контроль за выполнением движения.

В соответствии с видами планирования, которые предлагает Н.А. Короткова, мы разработали тактическое годовое планирование, оперативное планирование на неделю, разработали направления амплификации развивающей предметно-пространственной среды в группе и планы мероприятий с родителями и педагогами на базе дошкольной образовательной организации.

Для определения эффективности реализованных нами педагогических условий формирования двигательных умений и навыков детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурных досугов, мы провели повторную диагностику. Для диагностики мы применяли методы и методики констатирующего этапа исследования для выполнения сравнительного анализа результатов и формулировки выводов о выявленных изменениях.

Все компоненты готовности педагогов к совершенствованию двигательных умений и навыков на контрольном этапе повысились.

С повышенным уровнем количество педагогов возросло на 20%, на базовом уровне количество педагогов возросло на 4%, на критическом уровне количество педагогов уменьшилось на 24%. Мы связываем эти изменения с мероприятиями, которые мы проводили для повышения у педагогов уровня их подготовленности к совершенствованию двигательных умений и навыков детей.

Далее мы проанализировали результаты экспертной оценки оснащенности Центра спорта спортивным и игровым оборудованием для совершенствования двигательных умений и навыков. По результатам диагностики мы можем сделать вывод о том, что уровень оснащенности развивающей предметно-пространственной среды группы повысился.

На формирующем этапе мы осуществляли работу с родителями, направленную на повышение уровня их представлений о совершенствовании двигательных умений и навыков детей дошкольного возраста.



Рис. 1 Результаты диагностики представлений о совершенствовании двигательных умений и навыков детей дошкольного возраста у родителей

Результаты диагностики на рисунке 1 показывают, что организованная с родителями работа способствовала тому, что уровень представлений изменился.

Рисунок 2 содержит обобщенные данные об уровне сформированности двигательных умений и навыков старших дошкольников.



Рис. 2 Уровень сформированности двигательных умений и навыков старших дошкольников

Из рисунка 2 мы видим, что количество старших дошкольников с высоким уровнем увеличилось в экспериментальной группе на 11%, в контрольной группе - на 4%, количество дошкольников со средним уровнем увеличилось в экспериментальной группе на 7%, в контрольной группе - на 3%. На низком уровне количество детей сократилось на 18% в экспериментальной группе и на 7% в контрольной группе.

Вывод

В результате проведенных исследований была пополнена предметно-пространственная среда разнообразными атрибутами и материалами в физкультурном зале, что улучшило проведение физкультурных досугов, в работе с педагогами и родителями проводились практикумы, семинары, консультации и все это в совокупности положительно повлияло на совершенствование двигательных умений и навыков у детей старшего дошкольного возраста, что доказывает выдвинутую в работе гипотезу.

Список источников:

1. Гончаров, В. И. Еще раз о понятиях «двигательное умение» и «двигательный навык» [Текст] / В.И. Гончаров // Ученые записки университета Лесгафта. – 2008. – №3 (30). – С. 30-33.
2. Гурьев, С. В. Совершенствование двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста. Монография / С.В. Гурьев. – М. : КноРус, 2018. – 290 с.
3. Давыдова, М. А. Спортивные мероприятия для дошкольников 4 - 7 лет [Текст] / М.А. Давыдова. – М. : ВАКО, 2007. – 304 с.
4. Кенеман, А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М., 2005. – 271 с.
5. Красношлык, З. П. Организация спортивного досуга с детьми старшего дошкольного возраста при участии семьи [Текст] / З.П. Красношлык // Наука и современность. – 2014. – № 32-1. – С. 87-93.
6. Микляева, Н. В. Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Охрана и укрепление здоровья [Текст] / Н. В. Микляева. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с.
7. Семенова, Т. А. Особенности формирования двигательных навыков у дошкольников [Текст] / Т.А. Семенова // Дошкольное воспитание. – 2014. – № 12. – С. 105-111.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст] / Министерство образования и науки Российской Федерации. – М.: Центр педагогического образования, 2014. – 36 с.

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ БЕГА КАК ВИДА МАССОВОГО СПОРТА

Золотухин В.В., Шульга А.В.

Беговой клуб «Беги Иркутск»,

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

олимпийского резерва

тренер, преподаватель

Массовый спорт включает в себя регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, продления творческого долголетия, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства.

Задачи массового спорта во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок для людей различного возраста.

Наиболее распространённые виды физкультуры / массового спорта в России – бег (13% - от тех, кто занимался спортом последние 6 мес.), зарядка (12%), фитнес (11%), плавание (10%), футбол (10%). Также популярны волейбол, гимнастика, единоборства.

2021 год в Иркутской области признан годом массового спорта. В номинации «Лучшее муниципальное образование Иркутской области по развитию массовой физической культуры» победил Иркутск. В мероприятиях,

проведенных в рамках года массового спорта, приняли участие 25 тысяч иркутян. Также область участвует в реализации федерального проекта "Спорт - норма жизни", в рамках которого, а также в ходе реализации нацпроектов в муниципальных образованиях Иркутской области будут построены и отремонтированы ряд важнейших спортивных объектов [4].

С мая по сентябрь на открытых площадках в 35 округах Иркутска были организованы ежедневные массовые зарядки. С мая по сентябрь на них зарегистрировали более 20 тыс. посетителей. В начале осени прошла спартакиада среди жителей «Народные игры от Бабра». Участниками стали не профессиональные спортсмены, а любители активного образа жизни. В октябре прошел проект «Битва вузов». В турнире участвовали студенты и преподаватели из шести учреждений высшего образования. Самым спортивным стал Иркутский государственный аграрный университет».

Благодаря организованному в рамках года массового спорта «Фитнес-марафонам онлайн» иркутяне могли заниматься спортом в любое время и любом удобном месте. Проект продлился с середины мая до середины декабря. В нем участвовали более 7 тыс. человек. В рамках проекта «Спорт в каждый дом» был запущен счетчик спортивных достижений. Вместе иркутяне пробежали свыше 26 тыс. км, прошли свыше 42 млн шагов, проплыли более 159 км, отжались свыше 71 тыс. раз и проехали более 21 тыс. км на велосипедах. В 2021 году в Иркутске построено и отремонтировано около 30 спортивных площадок [3].

В последние годы бег как вид массового спорта переживает значительный рост, чему способствует большое количество беговых мероприятий для любителей, а также появление гонок с препятствиями и массовых соревнований.

Многие крупные спортивные бренды мотивируют спортсменов, делают для них спортивные приложения для отслеживания физической формы, поощряют экипировкой свои сообщества. Например: беговой клуб Adidas, Nike, Asics, Puma, Kalenji или клуб-бар, недавно запущенный New Balance и Strava, где бегуны могут зарабатывать бесплатные напитки в зависимости от того, сколько миль они пробежали.

Беговое сообщество сегодня представляет новые беговые клубы. Ряд из них был так же сформирован, как и первые в истории беговые клубы, для совместного участия и подготовки к определённым стартам, а их деятельность направлена на общие клубные тренировки и поездки на соревнования (как для индивидуального, так и для командного участия). У таких клубов обычно есть 1-2 лидера, они же могут сами выступать в качестве тренера или обращаться к помощи других специалистов для осуществления тренировочной деятельности.

Любительские клубы ни от кого не зависят, существуют сами по себе, и пока им не придаётся особой серьёзности и должного внимания от государственных спортивных организаций и чиновников.

В России существуют более 233 беговых клубов [2], в Иркутске около 10. Что позволяет судить о том, что бег в регионах России с каждым годом становится популярнее и привлекает людей в беговые клубы.

В целях популяризации бега как вида массового спорта, было принято решение о создании бегового клуба в г. Иркутске.

Цель тренировок в беговом клубе:

1. Популяризация оздоровительного бега среди населения, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, объединение всех любителей бега в одно большое беговое сообщество единомышленников;
2. Привлечение к участию в соревнованиях легкоатлетов – любителей, ветеранов спорта, спортсменов разного возраста;
3. Повышение спортивного мастерства;
4. Воспитание патриотизма;
5. Организация тренировочных сборов выходного дня в среднегорье, для того чтобы за несколько дней концентрированно поработать над одной и единственной задачей - улучшать свою физическую форму.

В России такие клубы существуют всего 3-5 лет, их участники проводят собственные старты, тренируются по определенной системе, имеют собственную символику и клубную стратегию развития. Но главное - клубы имеют свой организационный центр, расположенный на базе спортивных сооружений или лесопарковой зоне, тренерский состав, методическую базу и разработанные маршруты.

Если же у человека не хватает времени на занятия по расписанию, он может бегать и передавать информацию тренеру онлайн, что способствует повышению мотивации к соревновательной деятельности нового формата.

Проект «Беги Иркутск» направлен на развитие массового спорта (спорт «для всех») в Иркутской области через популяризацию оздоровительного бега.

В рамках проекта проведена широкая информационная кампания, которая привлекает внимание к занятиям бегом заинтересованных людей и объединит их в сообщество. Организованная школа бега на базе клуба «Беги Иркутск» позволяет участникам сообщества грамотно и систематически тренироваться с профессиональным тренером, получать консультации и принимать участие в соревнованиях.

Проектом предусматривается проведение серии беговых мероприятий, направленных на объединение любителей и опытных спортсменов для повышения их мастерства, и улучшения здоровья. В течении года проводились мероприятия: «Забег желаний-2022», «Благотворительный забег в пользу приюта для животных «Поводог», «Чемпионат (первенство) по кроссу. В долгосрочной перспективе планируется мероприятия сделать ежегодным, а также популяризировать занятия бегом на всей территории Иркутской области.

Также беговой клуб позволяет его представителям принимать участие в командных и личных зачетах в соревнованиях различного уровня.

Основным результатом проекта станет формирование установок здорового образа жизни, направленные на улучшение общественного психологического климата, качества и продолжительности жизни населения за счет популяризации занятий оздоровительным бегом в Иркутской области.

В заключение хотелось бы подчеркнуть, что крупномасштабное спортивное мероприятие способно за короткий период времени изменить отношение значительных масс людей к систематическим занятиям спортом.

Бег — это не гонка за результатом, а прекрасный инструмент для того, чтобы оставаться здоровыми и счастливыми.

Список источников:

1. Тумасян Т.И., Спорт в ДГТУ и тенденции его развития / Т.И. Тумасян, Е.В. Немцева, А.А. Иванова, О.Ю. Бровашова. - Текст : Непосредственный // The Newmanin Foreign Policy, 2019. - № 48 (92). - С. 70-72.
2. Портал для любителей бега «ПробЕГ»: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://probeg.org/clubs/> (дата обращения: 25.03.2022). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
3. Твой Иркутск: официальный сайт. – Иркутск. – URL: <http://www.irk.ru/news/20211210/sport/> (дата обращения: 25.03.2022). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
4. Иркутск медиа: официальный сайт. – Иркутск. – URL: <https://irkutskmedia.ru/news/995612/> (дата обращения: 30.03.2022). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
5. Массовый спорт. [Электронный ресурс]. - URL: https://studopedia.su/6_51504_massoviy-sport.html. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

ФОРМИРОВАНИЕ, УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 5-7 ЛЕТ ЧЕРЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Качина Т.В.

*МКДОУ ШР «Детский сад №16 «Ручеёк»
инструктор по физической культуре*

Одной из ключевых задач дошкольного образования является сохранение и укрепление физического здоровья детей. Решение этой задачи тесным образом связано с организацией физического воспитания, реализацией задач укрепления здоровья через систему дополнительного образования.

Потребность в движениях, двигательная активность в дошкольном возрасте физиологически обусловлена и оказывает большое влияние на физическое и психическое развитие ребенка, совершенствование всех функциональных систем организма. Е.С. Игонова считает, что целенаправленное развитие и совершенствование движений ребенка, формирование физической активности требует специально организованной работы [11]. Одним из средств, с помощью которых можно организовать такую работу в дошкольном возрасте является легкая атлетика.

А.А. Щепелев, М.А. Правдов указывают, что легкая атлетика обладает большим арсеналом средств физического развития, таких как бег, прыжки, метания, но в системе дошкольного воспитания она используется фрагментарно. При этом она является доступным средством, так как не требует специальной экипировки, позволяет развивать все группы мышц. Благодаря правильному дыханию происходит насыщение органов и тканей кислородом, улучшение циркуляции крови, что способствует профилактике многих болезней, поддерживает тонус в организме [3; 4].

По мнению Ю.М. Черничкиной, в дошкольном возрасте легкая атлетика помогает развивать физические качества детей – быстроту, силу, выносливость. Занятия легкой атлетикой являются активными, разнообразными и вызывают у детей устойчивый интерес, что при целенаправленной, последовательной работе, дают положительный результат [2].

Нами апробированы дополнительные занятия легкой атлетикой с детьми старшего дошкольного возраста. Их введение позволяет решать более четко и последовательно задачи, связанные с укреплением здоровья детей, развивать их физически. Комбинирование в рамках занятий комплексов упражнений, их вариативность, изменение условий выполнения обеспечили в процессе работы необходимые условия для достижения результата.

Для укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста нами была реализована программа дополнительного образования по легкой атлетике на базе детского сада.

Целью данной программы являлось формирование ориентации на здоровый образ жизни, развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Задачами программы выступали:

1. Дать необходимые представления о легкой атлетике, о значении физических упражнений в жизни человека и для его здоровья.
2. Формировать двигательные умения и навыки.
3. Развивать физические качества детей.

Воспитывать здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников.

Программа строилась на использовании следующих групп методов обучения: словесных, наглядных, практических, а также игровых методах. Словесные методы - это группа методов, которые помогают осмысленно поставить двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения. В группу наглядных методов входят методы, направленные на создание зрительных представлений о движении. Практические методы - это методы, которые используются для закрепления на практике знаний, умений, навыков основных движений. В группу игровых методов входят методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

В качестве основных принципов реализации программы дополнительного образования выступали такие общедидактические принципы, как принцип систематичности, принцип индивидуальности, принцип развивающей направленности, принцип воспитывающей направленности, принцип оздоровительной направленности, принцип сознательности, принцип наглядности, принцип доступности.

В процессе организации работ по программе внимание уделялось созданию условий, отвечающих гигиеническим требованиям, в частности, поддерживался соответствующий уровень освещенности спортивного зала, соблюдался режим проветривания, регулярно осуществлялась влажная уборка, воспитанники на занятиях занимались в спортивной форме и обуви, обеспечивалась безопасность

и достаточное количество спортивного оборудования, обеспечивалась рациональная двигательная активность на занятиях через смену деятельности. Содержание программы составляли такие составляющие легкой атлетики как ходьба, бег, прыжки, метание.

Структура занятий в рамках программы включала в себя три части: в вводной части основной целью работы являлся разогрев мышц и суставов, подготовка детей к предстоящему занятию, мотивация на работу. В содержание вводной части присутствовала разминка в течение 5 - 10 минут, в ходе которой проводились легкие физические упражнения. По своему типу они являлись такими же, как в основной части, но отличалась их интенсивность. К примеру, использовалась медленная ходьба в качестве разминки перед бегом, проводилась легкая растяжка мышц.

Целью основной части являлось развитие физических качеств, таких, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, совершенствовалась спортивная техника, развивались волевые качества. Физические упражнения, входящие в содержание основной части занятия, выполнялись в режиме непрерывного ритмического движения. В процессе работы задействовались крупные группы мышц, что за счет увеличения притока кислорода обеспечивало нужный энергетический потенциал для их выполнения в течение необходимого времени. В основной части занятия дети выполняли различные упражнения из легкой атлетики, которые варьировались между собой по интенсивности, по степени сложности. Упражнения использовались в рамках каждого занятия разнообразные, большое внимание уделялось технике выполнения упражнения.

Целью заключительной части являлось обеспечение постепенного перехода от возбужденного состояния к относительно спокойному состоянию, переключение на другую деятельность. Содержанием заключительной части являлись упражнения на развитие внимания, на восстановление дыхания, на релаксацию, развитие гибкости.

В процессе работы, в рамках программы уделялось большое внимание анализу ошибок, которые наблюдались у детей в процессе выполнения упражнений и их исправлению. К примеру, в беге с ускорением у детей часто наблюдались такие ошибки, как: недостаточное поднятие бедра, раннее выпрямление ноги в колене, вынос стопы, нарушение вертикального положения туловища, движение рук поперек туловища, неполное отталкивание стопой и так далее.

В качестве способов исправления ошибок выступало использование таких упражнений, как: бег с высоким подниманием бедра, складывание ноги в коленном суставе с постепенным увеличением скорости при продвижении вперед, ускоренный вынос бедра, бег мелкими подскоками, бег в упоре, различные многоскоки, бег с высоким подниманием бедра с постепенным увеличением шагов и переходом в бег с ускорением, бег по линии, бег с поднятыми руками. При выполнении высокого старта у детей при команде наблюдались такие ошибки как, например, толчковая нога располагалась близко от стартовой линии, наблюдался большой наклон вперед, когда плечи уходили за стартовую линию, ноги были излишне согнуты в коленях.

Для исправления данных ошибок внимание обращалось на выполнение таких действий, как: отставить ногу от линии старта, уменьшить наклон туловища вперед; выпрямиться и не переносить вес тела вперед; выпрямить ноги, поднять выше голову и руки; плечи подать вперед, подбородок опустить ниже. В процессе реализации программы по легкой атлетике для детей старшего дошкольного возраста уделялось внимание отработке разных видов упражнений, например, эстафетному бегу. Его сложность состоит в передаче эстафетной палочки на большой скорости в ограниченной зоне передачи. Бег по дистанции ничем не отличается от обычного гладкого бега, так как наличие в руках эстафетной палочки весом 50 грамм не отражается на технике бега.

В процессе обучения эстафетному бегу мы придерживались определенной последовательности или этапности. Для этого использовали разные средства. Первым этапом являлось создание представлений о технике эстафетного бега; на втором этапе происходило обучение занимающихся технике передачи эстафетной палочки; на третьем этапе мы достигали передачи занимающимися эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне.

В качестве средств, с помощью которых решались задачи обучения эстафетному бегу выступали такие средства, как: рассказ о видах эстафетного бега, показ и объяснение техники бега, разные виды упражнений, направленные на отработку техники бега, повторные пробежки с передачей, пробегание дистанции в соревновательном темпе, участие в соревнованиях. На основе приведенного примера мы продемонстрировали как осуществлялась работа по реализации программы по легкой атлетике для детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, мы установили на основе наблюдения и мониторинговой оценки, что у детей 5-7 лет в результате дополнительных занятий легкой атлетикой снижается заболеваемость, повышается двигательная активность, укрепляется интерес к физическим упражнениям, занятия легкой атлетикой.

Список источников:

1. Игонова Е.С. Подготовка дошкольников к занятиям спортом средствами основной гимнастики координационно-развивающей направленности: дис. ... канд. пед. наук / Игонова Е.С. - Москва, 2017. - 170 с.
2. Черничкина, Ю. М. Дополнительное образование дошкольников старших возрастных групп в формировании начальных представлений о видах спорта / Ю.М. Черничкина, В. Д. Чепик // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 6 (136). - С. 180-186.
3. Щепелев А.А. Методика занятий игровой легкой атлетикой с детьми 5-7 лет в системе дополнительного образования в детском саду // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №3 (193).
4. Щепелев А.А., Правдов М.А., Правдов М.М. Анализ участия детей дошкольного возраста в соревнованиях по легкой атлетике // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №5 (183). URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-uchastiya-detey-doshkolnogo-vozrasta-v-sorevnovaniyah-po-legkoy-atletike> (дата обращения: 26.03.2022).

ИГРОВЫЕ ПРИЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Моногорова О.С.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска детский сад №74
инструктор по физической культуре*

В современных условиях задача укрепления и сохранения физического здоровья детей позиционируется как одна из ключевых на всех ступенях образования. В дошкольном возрасте, как указано в Федеральном государственном образовательном стандарте эта задача также является одной из основополагающих. Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья детей обусловлена стремительным повышением гиподинамии у подрастающего поколения и на этом фоне возникновение различных отклонений в состоянии здоровья, а также общим ростом числа заболеваемости у детей, снижением уровня их физического развития, а также физической подготовленности [1].

В исследованиях, посвященных психологии спорта важная роль в организации занятий физической культурой отводится такому фактору, как мотивация. Мотив является по сути побуждением к деятельности. При достаточной сформированности потребности в физической активности, освоении двигательных навыков создаются благоприятные условия для физического развития детей. В тоже время в дошкольном возрасте у детей наблюдается противоречивая ситуация, с одной стороны от природы дети являются достаточно активными, с другой стороны популяризация компьютерных игр, использование различных гаджетов приводит к тому, что естественная природная активность детей ограничивается формированием у них интересов к пассивным видам деятельности.

С.О. Филиппова указывает, что для того, чтобы сформировать систему внутренних побуждений к проявлению физической активности у детей необходимо рассмотреть вопрос о повышении их мотивации к занятиям физической культурой [6]. Этот вопрос в разных аспектах рассматривается в работах ряда авторов. В частности, исследователи ведут научный поиск в плане выбора форм и средств работы позволяющих стимулировать потребность детей в занятиях физической культурой, но этот вопрос в большей степени рассматривается применительно к младшему школьному, подростковому возрасту и недостаточно рассмотрен в дошкольном возрасте. Возможно, это обусловлено тем, что в отношении дошкольников считается, что у них достаточно высокая естественная активность и интерес, который выступает в качестве мотивирующего фактора. В тоже время наблюдение за детьми дошкольного возраста показывает, что на фоне изменившейся ситуации существует актуальная необходимость в повышении мотивации к занятиям физической культурой.

Именно поэтому мы провели анализ методической литературы и научной литературы, на основе которого выделили игровые приемы в качестве одного из

средств повышения мотивации занятий физической культурой у детей дошкольного возраста. Выбор игровых приемов был обусловлен тем, что ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является игра.

О.Е. Громова подчеркивает, что разные виды игр вызывают у детей интерес и оказывают положительное влияние на стремление детей принимать участие в разных видах деятельности и проявлять активность [2].

Другой аспект использования игровых приемов обусловлен тем, что в дошкольном возрасте дети характеризуются тем, что у них слабо сформированы навыки целеполагания и произвольная регуляция, они не могут целенаправленно осуществлять постановку цели и двигаться к ее достижению продолжительное время без внешнего контроля.

В игре цель представлена в игровой задаче, благодаря этому дети воспринимают задачу по-другому и это вызывает у них положительное отношение к принятию задачи, готовность преодолевать возможные затруднения в случае, если они возникнут для того, чтобы достичь результата. К числу игровых приемов, которые позволяют повышать мотивацию занятий физической культурой мы можем отнести следующие приемы.

Одним из таких приемов является соревновательный прием. Как давно уже доказано, соревнование актуализирует соревновательный мотив, желание ребенка достичь более высоких результатов в выполнении той или иной деятельности. По мнению Т.А. Семеновой, использование соревновательного приема способствует дополнительной активизации детей, мобилизации их сил, а достижение положительного результата укрепляет соответствующую мотивации, повышает готовность детей участвовать в аналогичной деятельности и в дальнейшем [5].

Ларина О.В. указывает, что еще одним игровым приемом является использование разной формы игры. Например, форма квеста, как мы полагаем, в значительной степени стимулирует детей к выполнению различных двигательных действий, так как в квесте дети двигаются к определенной цели, этой целью является прохождение этапов с целью нахождения какого-либо предмета или решения какой-либо практической задачи [3]. Под нее, соответственно, выстраиваются все этапы, включаются необходимые двигательные умения и навыки. Кроме того, в использовании квеста как формы организации спортивных развлечений, физкультурного досуга также проявляется и развитие у детей волевых качеств.

Ноткина Н.А. обосновывает, что основу повышения мотивации в игре также составляет и достижение какого-либо конкретного результата, например, достижение заданной цели через прохождение полосы препятствий в эстафетной форме. Привлекательность конечной цели и ее достижение играет важную роль в освоении детьми необходимых двигательных умений, навыков и их проявлении [4].

Благодаря игровым приемам происходит опредмечивание мотива, но в игровой форме. Завуалированный в игровой форме мотив, потребность способствуют тому, что ребенок принимает поставленную задачу, идентифицируется с ней, понимает, что ему необходимо достичь данной задачи.

Перечисленные игровые приемы отображают лишь некоторые варианты организации работы направленной на повышение мотивации детей занятий физической культурой. Их использование нацелено на реализацию следующего алгоритма. В начале с помощью игровых приемов актуализируются интерес или желание ребенка участвовать в конкретной деятельности, затем создаются условия для достижения ребенком конечного результата, чтобы ребенок ощутил себя успешным и тогда у него, соответственно, появляется собственное стремление выполнять данные действия.

Регулярное включение игровых приемов в процесс занятий физической культурой будет способствовать укреплению мотивации у детей на качественные освоения двигательных умений и навыков достижения положительных результатов.

Список источников:

1. Бережнова, О.В. Парциальная программа физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепьши» [Текст] / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017. – 136 с.
2. Громова, О. Е. Спортивные игры для детей [Текст] / О. Е. Громова. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 128 с.
3. Ларина, О. В. Физкультурные праздники и досуги как эффективный метод реализации двигательных потребностей детей старшего дошкольного возраста [Текст] / О. В. Ларина, И. М. Плугарева, О. Ю. Гоманюк // Молодой ученый. – 2017. – № 47.1 (181.1). – С. 112-115.
4. Ноткина, Н. А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников [Текст] / Н. А. Ноткина. – СПб.: Образование, 2013. – 108 с.
5. Семенова, Т. А. Игры-эстафеты как средство совершенствования двигательных навыков детей старшего дошкольного возраста [Текст] / Т.А. Семенова // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – С. 13-16
6. Филиппова, С. О. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста [Текст] / С.О. Филиппова. – М.: Академия, 2015. – 318 с.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Наумова А.С.

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

Быстрота определяется по времени пробегания (с хода) не большого расстояния 10 м. Выбирается прямая ровная дорожка, длиной не менее 20 м. До линии старта, обозначенной полосой, должно быть 4 – 5 м разбега и примерно столько же за линией финиша. Секундомером фиксируется время бега от старта до финиша, не считая времени начального ускорения бега до стартовой линии и время снижения скорости после финиша.

Быстротой называется способность человека совершать действия в минимальной для данных условий отрезок времени. При этом выполнение таких

заданий не должно занимать много времени и вызывать утомление. Способность к быстроте необходима для формирования и совершенствования бега, разных видов прыжков и метаний, в подвижных играх, а также для успешного овладения многими видами спортивных упражнений.

Быстрота проявляется в разных формах, основные из которых:

- быстрая реакция на сигнал к действиям или их смене;
- скорость одиночного движения;
- способность увеличивать в короткое время темп движений по сигналу или в игровой обстановке;
- частота циклических движений (бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде).

Для детей характерно стремление к быстрым движениям, что связано с особенностями их организма, особенностями нервной системы (повышенная чувствительность, быстрая смена процессов возбуждения и торможения). Наблюдения за играющими детьми показывают, что они часто и охотно выполняют быстрые движения. Малыши догоняют бабочку, взлетевшего голубя, катящийся мяч или обруч, бегают с машинами, вертушками. Дети постарше соревнуются друг другом в скорости перебегаания через площадку, играют в «догонялки», «ловишки». При этом ребенок многократно повторяет понравившееся движение, использует его в разных ситуациях, стараясь выполнить быстрые, чередуя его с моментами отдыха – догоняет мяч и, подняв его, останавливается или, добежав до скамейки, усаживается на нее. Естественное стремление детей к непродолжительным скоростным движениям следует поддерживать и предлагать им разные упражнения в проявлении быстроты, интересные игровые задания и игры. Отмечено, что в играх, увлекающих детей, чаще достигают более высоких скоростей, чем, просто выполняя задание, быстро пробежать дистанцию. Игры как бы дают возможность выявить резерв скоростных способностей детей.

В соответствии с особенностями проявления быстроты выделяются две основные задачи, направленные на развитие способности быстро выполнять движение. Одна из задач – это упражнение в быстром начале движения, умении мгновенно реагировать действием на сигнал (словесный, звуковой). Это качество необходимо во многих подвижных и спортивных играх, на старте в беге, плавании, любых эстафетах. Другая задача – учить поддерживать высокий темп движения, например, в беге наперегонки, за партнером, при катании мяча, обруча.

Подбор игр и упражнений для развития быстроты определяется общими дидактическими принципами (соответствие возрасту, подготовленности ребенка, постепенное усложнение заданий, их повторность). Необходимо при этом учитывать и некоторые специфические для данного качества требования, к которым относятся следующие:

1. Движение должно быть в основных чертах освоено ребенком в медленном темпе. Без этого все усилия будут направлены на овладение действием, а не быстрое его выполнение. Так, малыш, неуверенно ловящий мяч и допускающий

ряд ошибок, не сможет быстро поймать и тут же перебросить обратно. Исправить недостатки в технике движения при быстром его выполнении невозможно;

2. Продолжительность упражнений на быстроту должна быть небольшой, чтобы к концу выполнения этого упражнения скорость не снижалась и не наступало утомление. Длина дистанции для бега в быстром темпе должна быть не более 10 – 30 м, число повторений прыжков 10 – 12 раз, продолжительность непрерывного интенсивного бега в играх у детей 2 – 3 лет – 10 сек, 6 – 7 лет – до 15 – 20 сек. Кроме того, должны быть интервалы отдыха.

3. Упражнения для развития быстроты не должны носить однообразный характер. Повторять их надо в различных условиях, с разной интенсивностью, с усложнениями или, наоборот, снижением требований, облегчением заданий. Тогда не будет закрепления, стабилизации скорости, так называемого «скоростного барьера», который в дальнейшей работе с трудом преодолевается.

4. Важным условием для успешного выполнения быстрых движений является оптимальное состояние центральной нервной системы, которое достигается лишь тогда, когда дети не утомлены предшествующей деятельностью. Значит, игры и упражнения, совершенствующие быстроту, целесообразно проводить в начале физкультурного занятия или в начале прогулки.

Для развития быстроты целесообразно использовать различные упражнения в размахивании, кружении, взмахе, ударах, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимально возможной частотой. У детей в возрасте 3 – 4 лет можно использовать разнообразные упражнения без предметов и с мелкими пособиями. Эти предметы должны быть такими, чтобы их было удобно держать в руке, брать и класть, перекладывать из одной руки в другую.

Возможности развития быстроты движений расширяются у детей 5 – 6 лет в связи с тем, что они уже лучше владеют бегом, прыжками, бросанием и ловлей мяча. Ребята пробуют свои силы в спортивных упражнениях и играх с элементами спортивных игр. С целью развития быстроты у старших дошкольников так же, как и для детей младшего возраста, проводятся общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Список источников:

1. Бережнова О. В. Проектирование образовательной деятельности в дошкольной организации. Современный взгляд на проблему // Школа управления образовательным учреждением. – 2013.
2. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2 - 7 лет М.: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.
3. Полтавцева Н. В., Гордова Н. А. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4 – 5 лет – М.: Просвещение, 2005.
4. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981.
5. Тимофеева Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. М., Просвещение, 1979.
6. Деметер Роза. Бегай, ползай, прыгай. М. Физкультура и спорт, 1972.

7. Кистяковой М. Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (развитие основных движений и двигательных качеств). М., Педагогика, 1978.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В ТРУДНЫЕ ПЕРИОДЫ ИСТОРИИ

Проценко М.В.

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

О пользе физической подготовке человека известно с давних времен. Во времена любых международных конфликтов возникает потребность в физически подготовленных человеческих резервах. Наибольший вклад в решение этого вопроса может внести и вносил спорт. Если посмотреть в историю, мы увидим, что с 1911г. Германия ввела в своих школах военно-физическую подготовку (до 3-х часов в неделю) [2], ежедневную маршировку, проводили больше военно-спортивных игр, форсированных маршей, создавали спортивные и моторизированные клубы.

Естественный метод Жоржа Эбера (1875–1957), который он создал накануне первой мировой войны, предусматривал упражнения в прыжках, ходьбе, поднимании тяжестей, метаниях, плавании, изучение приемов защиты и нападений. Его рекомендации содержали призывы для ускоренной подготовки солдат владению винтовкой, пистолетом, шпагой, умению ездить верхом, управлять мотоциклом, грести на лодке и ставить парус, пользоваться топором и молотком, лопатой, ломом и пилой. Он же видел огромную пользу в закаливании организма путем солнечных и воздушных ванн. Главным достоинством системы Эбера является простота и доступность упражнений, подбор их по цели и по форме тренировки. Естественный метод Ж. Эбера нашел применение в военно-учебных заведениях армии и флота многих стран.

Создание стрелковых обществ, различных комитетов содействия физической и военной подготовке, бойскаутских отрядов, введение военно-физической подготовки в учебных заведениях – все это было направлено на подготовку кадрового резерва армии.

После российской революции физкультурное движение продолжилось как в СССР, так и в странах социалистического направления. Советской системе физической культуры в начале 20 века пришлось столкнуться с проблемой, что рабочая молодежь была слабой и хилой, из-за изнурительного труда и не достатка питания, несущей на себе все последствия войны и голода. Однако спортивной подготовке продолжали уделять внимание.

По завершению Первой мировой войны, в условиях мирной жизни, государства вновь обратили внимание на проблемы физической культуры и спорта. Устаревшие методы заменялись новыми с учетом опыта,

приобретенного в мировой войне и новых исторических условий. Усилился государственный контроль за деятельностью спортивных организаций. Значительное внимание было обращено на развитие самостоятельного спортивно-гимнастического движения и постановку физического воспитания в учебных заведениях, особенно в школах.

После поражения Германии в Первой мировой войне и при заключении Версальского договора, по которому ей разрешалось иметь лишь ограниченную армию, руководители германского правительства и военного ведомства, чтобы закамуфлировать военную подготовку, снова, как и до войны, на помощь призвали спортивные организации. Им была поставлена задача – в ближайшие годы подготовить к воинской службе миллионы юношей. Ведущую роль в милитаризации, а затем и фашизации немецкой молодежи играл Германский гимнастический союз (ДТ), который в 1914 г. дал немецкой армии 700 тыс. солдат. ДТ поддержал Гитлера в борьбе за власть в стране, хотя какое-то время прикрываясь лозунгом аполитичности и политическим нейтралитетом, выступал как организация, отвлекавшая молодежь от участия в политической борьбе. Для привлечения в свои ряды молодежи ДТ после окончания Первой мировой войны начал развивать спортивную гимнастику, легкую атлетику, футбол, гандбол, фехтование, плавание, греблю на байдарках. Руководство союза заявляло: «Мы хотим видеть молодежь военизированной, преданной до мозга костей – германской».

В 1939 г. началась Вторая мировая война. Прогрессивные спортсмены многих стран активно включились в борьбу с фашистским агрессором. Одним из крупнейших нелегальных центров сопротивления фашизму было немецкое Общество борьбы за красное спортивное единство. Под руководством Красного спортивного интернационала (КСИ), депутата рейхстага от Коммунистической партии Германии (КПГ) Эрнста Грубе. «Тяжелые потери понесло спортивное движение Венгрии. Из 1050 спортивных клубов 700 перестали существовать.» [2]

На территории Российской Федерации возникновение физических упражнений и игр относится к первобытному обществу. Бытовали верховая езда, метание разных предметов, стрельба из лука, игры. Народы Севера использовали лыжи в труде, охоте и в быту. У других народностей Сибири и Дальнего Востока в воспитательных целях использовались состязательные игры с бегом, метанием копья, дротиков, топора, гребля, игры в медведя и оленя. Население берегов Черного моря и прикаспийских степей в совершенстве владели наступательным и оборонительным оружием (луком, щитом, мечом). Они были прекрасными наездниками и стрелками из лука.

Славянские мальчики с юных лет знали свое предназначение – вырасти воином. В четыре года ребенка уже сажали на коня. В 10 лет он под руководством отца должен был в совершенстве владеть деревянным оружием, знать приемы фехтования. К 12 годам мальчик овладевал основными приемами борьбы – бросковой и ударной техникой. В 12 лет подросток приступал к тренировкам. В 16 лет юноша проходил посвящение в воина. Восточные славяне были искусными пловцами и гребцами. На своих лодках-«одnodеревках» они пускались в плавание по Днепру в Черное море. Среди славян были популярны

метания копий и дротиков в цель, стрельба из лука, кулачные бои, поднятие и метание камней и др.

Развитие физической культуры и спорта представляет собой объективный, закономерный процесс в жизни человеческого общества, который вносил, вносит и будет вносить свой вклад в любой период исторического развития человечества. Хотелось бы, чтобы мир чаще использовал достижения физической культуры и спорта на благо народов в мирных целях.

Список источников:

1. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М.: Радуга, 1982. – Текст : непосредственный.
2. Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин; под редакцией Н. Ю. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2017. — 432 с. — ISBN 978-5-906839-97-8.- URL: <https://profsport.ru/books/79433> (дата обращения: 08.03.2022). Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
3. Пиотровский, Е.О. Эбер и его естественный метод физического воспитания / Е.О.Пиотровский. - М. ; Л. : Молодая гвардия, 1924. - 152 с., . – Текст : непосредственный.
4. Столбов, В.В. История физической культуры и спорта. Учебник / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. – М.: ФиС, 2000. – Текст : непосредственный.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ 2-3 ЛЕТ ПАЛЬЧИКОВЫХ ИГР С ЦЕЛЬЮ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК

Султанова Е.В., Мельникова И.А.
МБДОУ г. Иркутска детский сад № 94
воспитатели

Направление практики: практика направлена на использование в работе пальчиковых игр для развития умственных способностей, монологической речи, внимания и памяти у детей младшего дошкольного возраста.

Срок реализации практики: 2020-2021 учебный год

Актуальность: Одним из главных показателей развития ребенка младшего дошкольного возраста является мелкая пальцевая моторика, или как принято называть мелкая моторика рук. Кисть руки имеет самое большое «представительство» в коре головного мозга, поэтому именно развитию пальчиков принадлежит важная роль в формировании головного мозга и становлении речи. И именно поэтому речь ребенка начинается, когда движения его пальчиков достигают достаточной точности. Руки ребенка как бы подготавливают почву для последующего развития речи.

Основным видом деятельности детей дошкольного возраста является игра. Пальчиковые игры очень эмоциональны и увлекательны, они отражают реальность окружающего мира: животных, людей, предметы, явления природы. Пальчиковые игры помогают налаживать коммуникативные отношения на уровне соприкосновения, эмоционального переживания, контакта «глаза в

глаза»; имеют развивающее значение, так как наилучшим образом способствуют развитию не только мелкой моторики рук, но и речи, внимания, памяти.

Описание практики.

В группе младшего возраста в нашем детском саду в 2020-2021 учебном году реализован проект «Использование в работе с детьми 2-3 лет пальчиковых игр с целью развития мелкой моторики рук». Начиная работу по данному проекту, нами была поставлена цель по созданию условий для развития мелкой моторики рук, речи у детей раннего и младшего дошкольного возраста в процессе пальчиковых игр.

Задачи по данному проекту:

- обучать детей пальчиковым играм в разных видах детской деятельности;
- развивать речь, мышление, память, внимание, творческое воображение;
- вызвать положительные эмоции, прививать устойчивый интерес к пальчиковым играм.

В ходе реализации данного проекта была подобрана, изучена и проанализирована методическая литература, разработан перспективный план работы по данной теме. К реализации проекта были привлечены родители. Работу с родителями проводили в соответствии с составленным планом.

На родительском собрании провели беседу с родителями о необходимости развития мелкой моторики пальцев рук у детей младшего дошкольного возраста с использованием пальчиковых игр.

Для формирования и повышения педагогической компетентности родителей мы провели семинар-практикум «Пальчиковые игры помогают малышам успешно адаптироваться к детскому саду». На семинаре родителям были даны рекомендации по организации пальчиковых игр в условиях семьи и предложена выставка пальчиковых игр для детей младшего дошкольного возраста. Также родителям были предложены консультации, памятки, практические занятия по данной теме. По итогам работы с родителями самые умелые папы смастерили и подарили нашей группе различные бизиборды-игрушки для развития мелкой моторики рук.



Рис. 1. Бизиборд «Бантики»

При реализации проекта были использованы следующие методы и приемы:

- разучивание потешек, стихов;

- использование атрибутов к пальчиковым играм, игры с бросовым материалом;
- изобразительное творчество;
- применение пальчиковых игр на занятиях, во время прогулок и досуга.

Использование данных методов и приемов помогли детям быстрее и безболезненней адаптироваться в детском саду, что немаловажно для детей 2-3 лет. Чтобы вызвать у детей интерес и желание играть в пальчиковые игры, использовались игрушки (куклы, мягкие игрушки), которые предлагали поиграть в игру.

Детям с удовольствием играли в такие игры, как: «Сорока, сорока...», «Ладушки», «Дружная семья» и др. Малыши очень любят такие игры, ведь проведение их подразумевает тактильный контакт, теплые прикосновения, поглаживания пальчиков, ладонек.

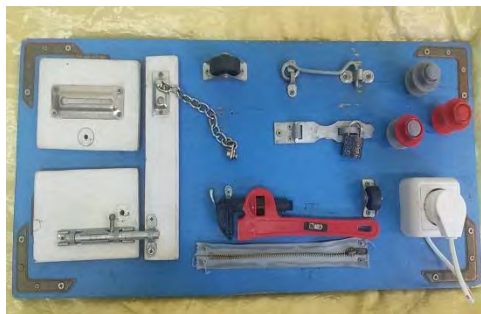


Рис. 2. Бизиборд «Юный мастер»

Для формирования дружелюбных отношений детей друг с другом и развития внимания организовывали с ними пальчиковые игры, в которых малыши ловили или гладили свои пальчики, загибали их. Это такие игры, как: «Пальчики кивают», «Пальчики здороваются», «Ладонь – кулак», «Солнышко-тучка» и др.

«Затормаживать» отрицательные эмоции, снимать психоэмоциональное напряжение у малышей в период привыкания к детскому саду, а также развивать силу и подвижность пальцев помогают монотонные движения руками или сжатие кистей рук. Для этого предлагали игры с резиновыми игрушками-пищалками, бусами, мячом-ежиком, мозаикой, крупой, водой, бумагой.

Так же применяли пальчиковые игры с прищепками, шариками, орехами, пробками и другими предметами бросового материала. Это такие игры, как: «Гусенок», «Крышки пальчики обули...», «Горошки», «Комканье платка», «Пальцеход», «Веселые гусенички», «Рисуем пуговицами» и др. Данные игры привлекают малышей, они с удовольствием в них играют.

Организовывали сюжетные пальчиковые игры, такие как: «Мы стираем», «Птичка пьет водичку» и др. Пример одной из таких игр – «Калачик». Дети садятся на ковер, согнув ноги в коленях, выполняют движения руками, пальцами.

«Мы калачиком сидели, за работой песни пели,
Шили ниткой, а потом проводили утюгом.

Мы бумажки вырезали, мерку мерили с ноги,
Все стучали, все стучали-выходили сапоги.
Мы дрова пилой пилили, и рубили топором,
А потом мы смастерили деревянный новый дом –
Вот такой» – руки соединяем над головой – «крыша».

По результатам реализации проекта мы пришли к выводу, что данная работа повлияла на успешное становление речи детей, развитие памяти и внимания, улучшение состояния мелкой моторики рук, сокращение сроков адаптации в детском саду. Систематическая работа в данном направлении позволила достичь положительных результатов в работе с детьми младшего дошкольного возраста.

Данный проект позволил родителям осознать важность использования пальчиковых игр в работе с детьми для развития мелкой моторики пальцев рук, а также понять роль взрослого в данном процессе. Помог привлечь их к тесному сотрудничеству при изготовлении пособий, пополнения картотеки пальчиковых игр. Реализованный нами проект позволяет говорить о том, что педагогическая и психологическая компетентность педагогов и родителей в вопросах использования пальчиковых игр в работе с детьми младшего дошкольного возраста для развития мелкой моторик пальцев рук повысилась.

ОБЗОР ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

Трусов К.Н., Абуздина А.А.

*Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная
образовательная организация Государственное училище (колледж)
олимпийского резерва
обучающийся, преподаватель*

Разработка и внедрение электронных средств поддержки обучения способствуют повышению уровня учебной, методической и научной работы. Внедрение информационных технологий в образовательный процесс по физической культуре и спорта, к сожалению, зачастую ограничивается достаточно общими средствами (такими как видео, презентации и текстовые редакторы). Однако в деятельности педагогов, тем более по физической культуре, существуют достаточно специфические и рутинные задачи, для решения которых необходимо иметь специальное программное обеспечение. Одной из таких задач является планирование уроков [6].

Необходимость применения электронных средств позволяет решать ряд существенных педагогических задач обучения и обусловлена различными факторами, среди которых можно назвать:

- повышение эффективности восприятия учебного материала, связанного с двигательной деятельностью, важное значение имеют обучающие мультимедиа

системы и формы представления информации, сочетающие учебные тексты с графическими, анимационными, видео- и аудио-иллюстрациями;

- потребность в интерактивном взаимодействии учеников и преподавателей;
- выполнение проектов и исследовательских работ;
- увлекательные задания с целью повторения (кроссворды, ребусы и др.);
- создания образовательного пространства;
- создание и использование баз данных;
- формирования у учащихся познавательной самостоятельности и активности;
- развития критического мышления, толерантности, готовности конструктивно обсуждать различные точки зрения.

• контролировать уровень усвоения учебного материала через систему тестов и контрольных вопросов для учащихся по различным темам [4].

Переход к системе обучения с применением дистанционных образовательных технологий, не лучшим образом отразился на качестве проведения занятий именно по физической культуре. Уровень обеспеченности цифровыми образовательными ресурсами предмета «Физическая культура», один из наименьших, нет полного понимания, как именно проводить занятия физической культурой с применением цифровых ресурсов.

Как показало исследование НИУ ВШЭ, проведенное в 2019 году, сами преподаватели вузов с ученой степенью невысоко (3,2 балла из 5) оценивают свой уровень владения электронными образовательными технологиями, а каждый 4-й из них ни разу за последние 3 года не использовал сервисы удаленной видеосвязи для участия в вебинарах и виде о- конференциях или проведения аналогичных мероприятий [5].

Учителя физической культуры, согласно, проведенным исследованиям имеют наиболее низкий уровень цифровой грамотности, в сравнении с другими педагогами [1].

Специализированные ресурсы по физической культуре и спорту, а также спортивному образованию достаточно высоко востребованы, ресурсов, где можно найти структурированную и систематизированную информацию по специальности «физическая культура и спорт», недостаточно.

Первый аспект проблемы – очень малое количество разработок по физической культуре в цифровом формате, второй аспект проблемы – отсутствие у учителей физической культуры технического оборудования для качественного проведения практических занятий с применением дистанционных образовательных технологий [3], третий аспект – отсутствие четкого понимания содержательной части образовательного процесса по физической культуре, которую нужно реализовывать с применением дистанционных образовательных технологий [2].

Существует достаточно много мобильных приложений в сфере спорта, физической культуры и фитнеса (Workout Trainer, Твой тренер, FitProSport, JEFIT, Freeletics, Adidas Training by Runtastic). Основными недостатками данных онлайн - сервисов являются:

- отсутствуют упражнения из школьной программы по физической культуре;
- отсутствует функционал по обучению сложным координационным движениям;
- специализированы на тренировках для снижения массы тела, йоги или силовых тренировках;
- многие приложения не русифицированы;
- не все приложения допускают возможность составления тренировки.

Нами были изучены и проанализированы цифровые образовательные ресурсы, где можно смотреть видеуроки, презентации, игры, методические рекомендации, комплексы упражнений, интерактивные формы занятий.

Далее представлены сайты с цифровыми образовательными ресурсами, их содержание, применительно к предмету «Физическая культура».

Проект «Российская электронная школа» (<https://resh.edu.ru/subject/9/>) содержит полную базу видеуроков по всем темам школьной программы с 1 по 11 класс.

Проект «Физкультура в школе» (<http://www.fizkulturavshkole.ru/>) содержит обширную информационную базу. Размещены инструкции по технике безопасности при проведении занятий по физкультуре, материалы по методике преподавания, каталог и правила проведения подвижных игр, сценарии спортивных праздников.

Сайт «О плавании» (<http://plavaem.info/>) содержит разнообразную информацию по плаванию: виды плавания, стили, польза, которую приносят занятия плаванием, описана техника выполнения всех элементов, используемых в плавании, инвентарь для плавания и экипировка пловца.

Сайт «FK и спорт» (<https://fk-i-s.ru/>) содержит базу литературы по теории и методике преподавания, истории физической культуры и спорта, биомеханике, психологии физической культуры и спорта, дартсу, тяжелой атлетике, гимнастике и единоборствам.

Сайт журналов «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (<http://www.teoriya.ru/ru>) дает возможность ознакомиться с полной подборкой материалов, размещенных в данных журналах.

Сайт «Физкультура. Все для учителя!» (<http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/>) содержит информацию по методике преподавания физической культуры в разных классах школы.

Сайт «Физкультура - сайт учителей физической культуры» (<https://fizcultura.ucoz.ru/>) содержит информационную базу по нормативно-правовым документам, каталог научных и научно-популярных статей, методические рекомендации для учителей, материалы по календарно-тематическому планированию. Также на сайте рассмотрены отдельные разделы школьной программы: баскетбол, волейбол, гандбол, гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, туризм, футбол. Размещены правила соревнований в отдельных видах.

Проект «ФизкультУРА Покой Вечногo Движения» (<http://www.fizkultura.ru/>) содержит статьи по различным видам спорта, авторские публикации, литературу по лечебной физической культуре, истории физической культуры, спортивному отбору, спортивной медицине, спортивной психологии, спортивной физиологии и практике физической культуры. На сайте представлена видеотека по видам спорта.

Сайт «Материалы к уроку» (<https://spo.1sept.ru/urok/>) создан на базе материалов журнала «Спорт в школе» и содержит разделы: документы, физкультура и здоровье, подготовка к уроку, организация урока, подведение итогов урока, внеурочная работа, материалы по различным видам спорта и оборудованию спортзалов.

«Учительский портал» (<https://www.uchportal.ru/load/100>) собраны конспекты уроков по физической культуре, готовые презентации по физической культуре, мультимедийные и печатные тесты по физической культуре, программы внеклассных мероприятий, материалы контрольных работ, рабочие программы, а также компьютерные программы, которые можно использовать при обучении физической культуре.

Сообщество взаимопомощи учителей «Педсовет» (<https://pedsovet.su/load/98>) в разделе физическая культура размещены нормативные документы, разработанные материалы к урокам, презентации к урокам, планы занятий и внеурочной деятельности (материалы факультативов, элективов, планы работы кружков), готовые сценарии спортивных праздников.

Сайт «Современного учительского портала» (https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/) содержит материалы готовых уроков, презентации, разработки по внеклассной работе, методические материалы для учителей физической культуры.

Учительский портал «Учителя.com» (<https://uchitelya.com/fizkultura/>) содержит разработанные материалы уроков, спортивных праздников и внеклассных мероприятий, готовые презентации и проекты, методику организации и проведения комплексов упражнений, информацию о правилах командных и подвижных игр, материалы описания техники отдельных видов и упражнений для ее совершенствования, размещены планы предметных недель и соревнований, содержится база тестов и педагогических отчетов, а также необходимые инструкции.

Проект «Конспектоотека» (<https://konspektka.ru/fizkultura/>). Здесь можно найти: готовые конспекты уроков, разработанные технологические карты, базу олимпиадных заданий, разнообразные викторины и игры, материалы внеклассных мероприятий, рабочие программы, разработки поурочного планирования, разнообразные мастер-классы, дидактические материалы и презентации к урокам.

Сайт «Росучебник» (<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura/>). На сайте можно взять разнообразные методические материалы, вебинары, материалы по внеурочной деятельности, конспекты уроков, технологические карты, базу олимпиадных заданий, рабочие

программы, разнообразные мастер-классы и видеоуроки, дидактические материалы и презентации к урокам.

Сайт «Видеоуроки.net»(<https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-b/>) размещены материалы видеоуроков по физкультуре.

«Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей Физкультуры» (<https://pculture.ru/>) содержит разработанные комплексы общеразвивающих упражнений, литературу в области физической культуры и спорта, базу нормативов по физкультуре, официальные правила соревнований, материалы по подвижным играм, протоколы соревнований, банк рефератов по физкультуре, разработанные материалы по организации секций, конспекты уроков, материалы экзамена по физкультуре.

«Копилка уроков – сайт для учителей» (<https://kopilkaurokov.ru/fizkultura>) содержит материалы поурочного планирования по физической культуре, конспект уроков, готовые презентации, базу тестовых заданий, материалы планирования, планы и конспекты различных урочных и внеурочных мероприятий.

Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре (<http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>).

Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры (<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>).

Российский образовательный портал (<http://www.school.edu.ru>).

Информационные технологии имеют большое значение не только в учебном процессе (в методической работе), но и для поддержки общественной жизни школы, во внеурочной/внеклассной работе, на уроках,

Данная работа проведена для помощи учителям физической культуры в плане использования доступных цифровых образовательных ресурсов на занятиях и во внеурочной деятельности. Актуальность материалов высока, поскольку использование современных электронных образовательных средств занимает все большую роль в модернизации образования.

Перспективы дальнейших исследований: проверить на практике эффективность использования данных цифровых образовательных ресурсов и влияние их использования на уровень усвоения учебного материала обучающимися.

Список источников:

1. Воронин, Д.М. Организация занятий физической культурой в дистанционном формате / Д.М. Воронин, Е.Г. Воронина, А.В. Киселев, И.В. Киселева; Современные здоровьесберегающие технологии. – Орехово-Зуево: ГГТУ. – №2. – 2020. – с. 7-18. - Текст : непосредственный.
2. Иванов, А.А. Использование информационных технологий в спортивных школах и организациях / А.А. Иванов. - Текст : непосредственный // Academy. - 2017. - №5 (20). - с. 50–52.
3. Козина, Ж.Г. Дистанционная физическая культура: миф или реальность // Калининградский вестник образования. – 2020. – №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/distantcionnaya-fizicheskaya-kultura-mif-ili-realnost> (дата обращения: 09.03.2022). – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.

4. Обучение с применением дистанционных образовательных технологий или какими цифровыми инструментами должен владеть педагог / ред. Д.М. Воронин, А.В. Киселев, И.В. Киселева ; Проблемы современного педагогического образования. – Ялта : РИО ГПА, 2021. – Вып. 70 – Ч. 4. – с. 93-96. - Текст непосредственный.
5. Независимое информационное агентство Интерфакс образование. Дистанционное обучение в экстремальных условиях. - URL: <https://academia.interfax.ru/> (дата обращения: 11.03.2022). – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.
6. Новые электронные и цифровые сервисы по физической культуре и спорту / ред. Шутова Т.Н. - Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - №6 (184). - с. 410–413.

Раздел 2. Сущность, функции и основные направления современного образования по подготовке кадров в сфере физической культуры и спорта

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧОМ

Антипина Е.Ю.

*Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация Государственное училище (колледж) олимпийского резерва
преподаватель*

Современные критерии подготовки специалиста требуют постоянного совершенствования всех сторон образовательного процесса, и, прежде всего, его методического уровня. Первостепенным необходимо считать формирование у обучающихся значимых для будущей профессиональной деятельности качеств личности педагога по физической культуре и спорту, его знаний, умений и навыков, обеспечивающих выполнение функциональных обязанностей по избранной специальности. Методы практико-ориентированного обучения позволяют обучить студентов не только определённым знаниям, умениям и навыкам, но и передать им опыт практической деятельности для достижения профессионально и социально необходимых компетенций, развить их мотивацию овладения теорией для последующего решения практических задач, свободного и сознательного выбора способов достижения желаемого результата.

Цель исследования: совершенствовать у студентов навыки наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительных занятий.

Задачи исследования:

- 1) Систематизировать и обобщить знания о методике проведения физкультурно-оздоровительных занятий для детей 5-7 лет с использованием подвижных игр и игровых упражнений с мячом.
- 2) Усовершенствовать умения студентов по определению взаимосвязи между средствами, методами, формами организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с учетом возрастных особенностей детей 5-7 лет.

Методы исследования: теоретический анализ педагогической и научно-практической литературы, педагогическое наблюдение, беседа, интервью.

Результаты исследования. На базе «Государственного училища (колледжа) олимпийского резерва г. Иркутска» в рамках второго профессионального модуля междисциплинарного курса базовые и новые виды

физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки по разделу подвижные игры для студентов было проведено методическое учебное занятие на тему: «организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий для детей 5-7 лет с использованием подвижных игр и игровых упражнений с мячом». В ходе наблюдения студенты анализировали и определяли взаимосвязь между средствами, методами формами организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с учётом возрастных особенностей детей и отвечали на вопросы письменно в раздаточном материале. В заключительной части занятия в форме рефлексивного интервью было обсуждение вопросов по методике организации проведения подвижных игр с учётом возрастных особенностей занимающихся, обобщение полученных знаний, подведение итогов.


Актуальность данной темы заключается в том, что дети, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним, получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти) – активизируется весь организм. Даже простое подкидывание мяча вверх заставляет ребёнка выпрямляться, что благотворно влияет на осанку. Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке [4]. Такие игры и упражнения развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально – волевую сферу. Что особенно важно, как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов – лёгких, сердца.

Выводы. Необходимость проведения данного методического занятия проявлялась в систематизации и обобщении знаний студентов о методике проведения физкультурно-оздоровительных занятий для детей, в совершенствовании умения студентов по определению взаимосвязи между средствами, методами, формами организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с учетом возрастных особенностей детей 5-7 лет, в развитии умения обобщать полученные знания, проводить анализ, синтез, сравнения, делать необходимые выводы, а также умения грамотно, четко и точно выражать свои мысли. Опрос студентов проводился в форме рефлексивного интервью, отличительной особенностью которого является отсутствие оценочных знаний студентов, при котором можно излагать свои мысли [3]. Примеры вопросов рефлексивного интервью для студентов: почему содержание подвижных игр представлено именно такими двигательными действиями? Как можно усложнить и упростить содержание игры в соответствии с изменением возрастной группы занимающихся? Какие затруднения могут возникнуть при проведении подвижной игры? Какие типовые ошибки могут быть допущены при проведении подвижной игры.

В таблице представлен подробный план проведения непосредственно самого физкультурно-оздоровительного занятия с соблюдением педагогических требований к подготовке и проведению каждой игры, руководство подвижной

игрой, обеспечение оптимальной нагрузки, реализация принципов обучения, подведение итогов игры.

части занятия	частные задачи	содержание	дозировка	организационно-методические указания
Подготовительная часть	Организовать внимание детей, сформировать представление о свойствах и типах мячей в игровых видах спорта	Вход в зал Построение, приветствие, сообщение задач занятия	5 мин	Загадка про мяч: Он бывает баскетбольным, Волейбольным и футбольным. Скачет, прыгает, летает И усталости не знает.
	Подготовить организм детей к предстоящей деятельности через основные упражнения с мячом (школа мяча)	1. Упражнения с мячом (школа мяча): 1) Круговые вращения мяча вокруг головы 2) Круговые вращения мяча вокруг туловища 3) Передачи мяча под правым (левым) коленом из одной руки в другую 4) «Восьмерка» 5) Удар мяча об пол, хлопок руками – мяч поймать 6) Бросок мяча вверх над собой, прыжком поворот вправо-влево – поймать мяч 7) Бросок мяча вверх над собой, соединить руки в «кольцо» - поймать мяч в «кольцо» 8) Сед ноги врозь – удар мяча об пол – быстро встать и поймать мяч 9) Лежа на спине, подбросить мяч вверх и поймать 10) Отбивание мяча рукой об пол по баскетбольному (на месте и в движении)	10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 1 мин	При выполнении упражнений не торопиться Добиваться правильности выполнения каждого упражнения
Основная часть	Воспитывать ориентировку в пространстве, быстроту сложной двигательной, реакции развивать внимание, смелость, находчивость Осваивать ведение мяча ногой, развивать точность	2. Подвижная игра «Пулеметчик» Выбирается водящий – «пулеметчик» с мячом в руках. Его задача выбивать мячи, бросая свой мяч руками, у всех остальных игроков, которые контролируют мяч с помощью ног, убегая от водящего. Они не должны терять и бросать свой мяч.	5 мин	Можно выбрать два пулеметчика. Считаем количество выбитых мячей у каждого водящего. Каждый водящий по минуте играет пулеметчиком. Убегающие игроки стараются сохранить свой мяч и закрыть от пулеметчика.

Заклочительная	<p>Развивать точность движений и чувство двигательного ритма Осваивать бросок мяча на точность в зависимости от размера мяча</p>	<p>3. Игровое упражнение с использованием координационной лестницы. После предложенного перемещения на одной лестнице занимающиеся выполняют бросок волейбольного мяча в корзину, а на другой лестнице – бросок теннисного мяча в корзину.</p>	по 10 раз каждый	<p>Упражнения на лестнице: 1) два шага в каждое деление лицом вперед; 2) правым (левым) боком два шага в каждое деление.</p>
	<p>Развивать быстроту реакции и точность движений</p>	<p>4. Подвижная игра «Снайпер» Игроки друг за другом стоят колонне по одному. Задача: пробежать в обозначенном коридоре шириной 1,5 метра, увернуться от манишки, которую бросает тренер в игрока, взять пластиковый шарик и бросить его из обозначенного места в кегли.</p>	по 10 раз каждый	<p>Не торопиться, стараться выполнить задание правильно. Бросок в корзину выполняем как можно точнее</p>
	<p>Воспитывать ориентировку в пространстве, быстроту сложной двигательной, реакции развивать внимание, смелость, находчивость</p>	<p>5. Подвижная игра «Пираты». Один участник - пират (без мяча, в воротах), остальные – корабли (с мячами, водят по площадке), по сигналу "на abordаж" пират должен отобрать мяч у какого-либо "корабля" и спрятать у себя на корабле. Корабли сопротивляются, не отдают свои мячи.</p>	каждый пират по 1 минуте	<p>Коридор обозначен разметочными фишками. Шарик расположен в обруче. Считать количество сбитых кеглей.</p>
	<p>Восстановить организм занимающихся, привести в оптимальное состояние</p>		3 мин	<p>В зависимости от количества детей, можно назначить двух пиратов.</p>
		<p>Игра малой подвижности «Самый быстрый» На пару мяч. Игроки стоят напротив друг друга. Тренер называет различные части тела – ребята руками показывают их. По команде «МЯЧ!» - нужно схватить мяч. Кто быстрее – тот самый быстрый.</p> <p>Построение, подведение итогов, обобщение пройденного материала</p>		<p>Те ребята, у кого мяч отобрали помогает пирату отбирать мячи у других.</p> <p>Ребята должны стоять на расстоянии 1 метра друг от друга Выявить самых быстрых игроков Выявить успехи у занимающихся</p>

Список источников:

1. Алиев, Э.Г. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие / Э.Г. Алиев Э.Г., О.С. Андреев, С.Н. Андреев. – М.: Советский спорт, 2014. – 124 с. ил., [8] л. цв. ил. - Текст : непосредственный.
2. Горбачева, О.А. Подвижные игры: учебно-методическое пособие / О.А. Горбачева. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и

выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с. — 2227-8397. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/73253.html>
– Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст : электронный.

3. Макаров Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студ. учреждений высш.проф.образования / Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина и др.- 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 272 с- Текст : непосредственный.

4. Овчинникова, Т.С. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР / Т. С. Овчинникова, О.В. Черная, Л.Б. Баряева. — Санкт-Петербург : КАРО, 2010. — 248 с. — ISBN 978-5-9925-0564-1. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/19396.html> (дата обращения: 23.09.2021). – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст: электронный.

ОСОБЕННОСТИ ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОГО АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА УРОКАХ АНАТОМИИ (НА ПРИМЕРЕ ФГБУ ПОО ГУОР г. ИРКУТСКА)

Астахова М.С.

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

Овладение профессиональными навыками и компетенциями в сфере физической культуры неразрывно связано с глубоким изучением анатомических и физиологических особенностей структуры человеческого тела. В содержание анатомии живого человека, изучаемом в курсе спортивной морфологии, входит изучение проекций основных анатомических образований двигательного аппарата (костей, костных выступов, суставных щелей, мышц), границ внутренних органов, крупных сосудов и нервов на поверхность тела. Одна из основных задач изучения анатомии на живом человеке - не только знание расположения изучаемых анатомических образований и связи между ними, но и определение их практической значимости [5].

Анатомия, изучаемая будущими тренерами и педагогами по физическому воспитанию - это наука о живом здоровом человеке. Знание строения организма человека - обязательное условие, конечная цель предмета. Анатомические модели, муляжи, таблицы должны играть подчиненную роль, быть средством, методом, с помощью которого можно и нужно изучать анатомию человека, так как единственным объектом будущей практической деятельности специалистов по физическому воспитанию является человек. Изучение организма человека должно занимать доминирующее положение. Целостное системное представление об анатомии на живом человеке в наибольшей мере приближает анатомию к запросам теории и практики спорта [1, 5].

Изучение анатомии как науки в сфере физической культуры связано с рядом особенностей:

1. Анатомия как наука не имеет абсолютной, целостной системы терминов, понятий, иерархических схем, не смотря на вековую историю попыток привести анатомические знания разных школ к «единому знаменателю». Таким образом, первичное изучение анатомии требует выбора источника, и, следовательно, системы анатомических знаний, которые неизбежно будут иметь разночтения с информацией из других источников. Данный фактор не может не затруднять изучение этой науки.

2. Сугубо анатомические знания не имеют привязки к функциональным особенностям тех или иных органов и, следовательно, крайне затруднительно усваиваются. Как следствие, образовательный процесс при изучении данной дисциплины требует буквально ежеминутного образования межпредметных связей с физиологией, биологией, биохимией, биофизикой, спортивными дисциплинами. В противном случае преподаваемый материал будет представлять собой систему фактов и названий, не проецируемых на субъективную реальность обучающегося.

3. Усвоение знаний напрямую зависит от их понимания, в связи с этим словесного описания топографического положения органа практически всегда недостаточно, требуется наглядность, которая достигается либо демонстрацией на натурщике, либо введением раздаточного материала, либо анатомическими макетами и плакатами, что приводит нас к следующей особенности образовательного процесса [4].

4. Анатомический наглядный материал в ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска частично представлен макетами и плакатами. Изучение трупного материала для обучающихся недоступно, это необходимо компенсировать посредством иллюстрационных ресурсов с целью формирования целостного образного мышления с сфере анатомических знаний.

Дополнительные сложности неизбежно вносит низкая мотивация обучающихся к образовательному процессу. В результате длительного наблюдения за образовательным процессом был сделан ожидаемый, с учетом спортивной направленности образовательного учреждения, вывод – подавляющее большинство обучающихся демонстрируют в разной степени сниженную мотивацию к теоретическим дисциплинам, не связанным с немедленным активным закреплением знаний на практике [2]. Низкая мотивация может проявляться по-разному и в различных комбинациях: систематические пропуски, нежелание посещать занятия по причине отсутствия интереса к дисциплине или к получению знаний в целом; низкая познавательная активность, неоднократно подтвержденная результатами как входного контроля, так и текущего; нежелание выполнять самостоятельную работу, невнимательность, повышенная отвлекаемость; ошибочная уверенность обучающихся в том, что получаемые знания не пригодятся им для выполнения профессиональной деятельности. Также часто отмечается динамическое снижение мотивации к познавательной деятельности при переходе к темам дисциплины, связанным с усложнением преподаваемого материала.

Повышение мотивации и актуализация получаемых знаний – два неразрывно связанных понятия [3]. Основываясь на анализе литературы по

данной тематике и собственном опыте, разделю методы актуализации получаемых знаний на уроках анатомии и физиологии на 2 вида по применению относительно временного промежутка:

1. Немедленная актуализация – приведение аргумента в пользу того, что полученные знания обучающийся может проверить и испытать прямо сейчас, на занятии, стоит только попытаться. Например, отведение и приведение нижней конечности в области коленного сустава возможно только при согнутом положении коленного сустава. Другой пример: при непродолжительном растяжении четырёхглавой мышцы бедра, вызванном лёгким ударом по сухожилию этой мышцы под надколенником, возникает коленный рефлекс. В данном случае, если обучающемуся удастся вызвать коленный рефлекс у себя или у напарника, ему вряд ли удастся остаться равнодушным к своему достижению, что вызовет положительное эмоциональное подкрепление. Незамедлительная проверка полученных знаний приводит к повышению уверенности обучающегося в себе – ему удалось и понять преподаваемый материал, и проверить его на себе.

2. Отсроченная актуализация – оперирование ситуацией, которая встречалась или может встретиться чуть позже в жизни каждого. Например, колющая боль в правом боку при физических нагрузках часто вызывается резким выбросом крови из печени в не успевшие расшириться сосуды кровеносного русла. Такой способ актуализации способствует образованию связи новой информации с уже имеющейся в долговременной памяти.

Также направленность актуализации знаний может быть разделена по сфере деятельности:

1. Бытовая актуализация – приведение в пример обычного бытового действия или явления. Например, икота – неспецифическое нарушение функции дыхания, которое возникает в результате серии судорожных толчкообразных сокращений диафрагмы и проявляется субъективно неприятными короткими и интенсивными дыхательными движениями. Один из возможных симптомов переохлаждения, переедания, алкогольного опьянения и других состояний. Актуализация такого вида направлена в первую очередь на появление связи между преподаваемой дисциплиной и реальностью за пределами образовательного учреждения.

2. Профессиональная актуализация – применение практико-ориентированной методики, привязывающей получаемые знания к будущей профессиональной деятельности обучающегося и ее особенностям. Например, применение тяжелых силовых статических упражнений у подростков приводит к ускорению окостенения хрящей, что, в свою очередь, чревато остановкой роста подростка. Данный тип актуализации наиболее предпочтителен, поскольку приводит к образованию прочных межпредметных связей и связей с будущей профессиональной деятельностью.

В целях повышения концентрации практико-ориентированного учебного материала поставлена цель максимально привести методы актуализации к практическим навыкам в сфере физической культуры [6]. Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Увеличить количество применяемых на занятиях видео-материалов, направленность которых свести исключительно к теме физического воспитания.

2. Производить совместно со студентами анатомический разбор упражнений по видеозаписи выступлений ведущих спортсменов мира.

3. Увеличить число практических занятий, на которых обучающиеся будут применять методы оценки анатомических особенностей и физиологического состояния друг друга. Сделать упор на изучение опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

4. Регулярно проводить конкурсы рисунков среди обучающихся на проходимые в текущий период темы для формирования таких компетенций, как способность организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; а также умения осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

Система применяемых методик уже апробирована и продолжает постоянно совершенствоваться. Например, по таким темам, как «Кости человека», «Мышцы человека», «Сердечно-сосудистая система человека», «Нервная система человека» проводятся конкурсы рисунков. При подведении итогов среди всех участников выбирается победитель и призеры, а также имеются такие номинации как «Художественное исполнение», «Анатомическая грамотность», «Креативность» и т.д. Работы обучающихся выставляются в учебном кабинете и используются, в том числе, как наглядные пособия. По результатам анализа итогов текущего контроля, участвовавшие в конкурсе рисунков обучающиеся демонстрируют на 18% более высокий уровень усвоения материала по сравнению с обучающимися, которые не участвовали.

По темам «Мышечная система человека» и «Анатомический анализ положений и движений тела» проводились игры-викторины, цель которых состоит в повышении интереса к изучаемой теме и познавательной активности обучающихся на основе соревновательного азарта.

Подводя итоги, можно утверждать, что грамотная и достаточная актуализация знаний способна значительно повысить мотивацию обучающихся к познавательной деятельности, повысить их уровень усвояемости учебного материала и замотивировать их в дальнейшем самостоятельно актуализировать свой профессиональный опыт и знания.

Список источников

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека / М.Ф. Иваницкий. - М., 2020. – 624 с. - Текст : непосредственный.
2. Ильинский С.В. Особенности мотивации спортсменов в различных видах спорта /С.В. Ильинский. - Текст : непосредственный // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. - 2013. - №1.
3. Ландарь А.А. Мотивация к спорту в нашей жизни / А. А. Ландарь, О. В. Носик, О. Л. Иванова // Успехи в химии и химической технологии. - 2017. - №14 (195). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-k-sportu-v-nashey-zhizni> (дата обращения: 20.03.2022). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

4. Мильхин В. А. Медико-биологические проблемы совершенствования физкультурно-спортивной деятельности. Физическая культура и состояние здоровья на примере студентов АлтГУ // Ukrainian Journal of Ecology. - 2015. - №1а (14). – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.
5. Спортивная морфология: учебно-методическое пособие / В.П. Федоров, И.Е. Попова, Н.Н. Попова. – Воронеж: ВГИФК, 2018. – 63 с. - Текст : непосредственный.
6. Юров И. А. Мотивация спортсменов: гендерный и квалификационный аспекты / И.А. Юров. - Текст : непосредственный // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. - 2012. - №3.

СОЗДАНИЕ НАГРАДНЫХ ДОКУМЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕКСТОВОГО ПРОЦЕССОРА НА ПРИМЕРЕ ГРАМОТЫ ДЛЯ ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ИНФОРМАТИКА

Барейша О.А.

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

Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины. [1]

Внеклассная работа является составной частью воспитательной работы и направлена на достижение общей цели обучения и воспитания. Разнообразная внеклассная деятельность способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, которые не всегда проявляются на уроке. Разнообразие внеклассной деятельности способствует самореализации обучающегося, повышению его самооценки, уверенности в себе, т.е. положительному восприятию самого себя. Включение обучающихся в различные виды внеклассной работы обогащает их личный опыт, знания о разнообразии человеческой деятельности, формирует необходимые практические умения и навыки.

В рамках дисциплины Информатика в нашем училище проводятся различные конкурсы, по результатам которых студенты получают награжденные документы: дипломы, грамоты, сертификаты участников. Практически каждый преподаватель сталкивается с необходимостью напечатать большую пачку грамот и дипломов. Но иногда готовые бланки не подходят к тематике конкурсов или хочется, чтобы дипломы отражали суть конкурса и дисциплину, т.е. были индивидуальны. В этом случае на помощь приходит текстовый процессор.

Для создания оригинальных шаблонов грамот, дипломов или сертификаты с помощью текстового процессора Microsoft Word необходимо выполнить следующие действия:

1. создать документ;
2. на вкладке Дизайн (или Конструктор) выбрать команду Подложка.

Подложка или водяной знак – это графическое изображение в виде рисунка или слова, которое отображается в виде цветного или светло-серого полупрозрачного фона. [2]

С правой стороны панели инструментов открыть команду «Подложка».

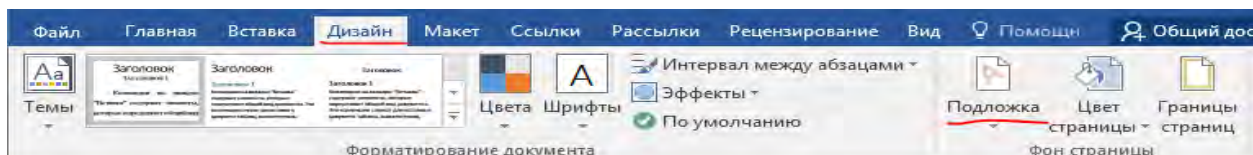


Рис 1. Вкладка Дизайн

В открывшемся окошке на выбор представлены готовые образцы надписей для подложки. Word устанавливает подложку на каждой странице документа, кроме заглавной.

Если предлагаемые варианты вам не подходят, то можно создать собственную подложку с помощью параметра «Настраиваемая подложка». Для этого в выпадающем списке команды «Подложка» выбрать команду «Настраиваемая подложка»

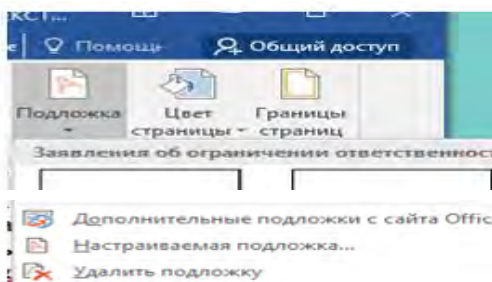


Рис 2. Работа с настраиваемой подложкой

При выборе данной команды откроется диалоговое окно «Печатная подложка». В нем можно выбрать вид подложки (рисунок или текст), и выставить свои настройки.

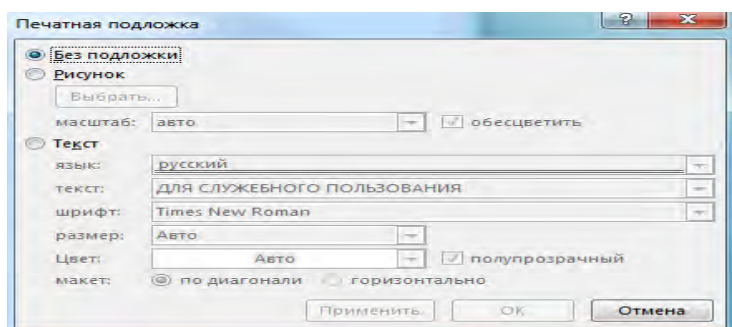


Рис 3. Выбор настраиваемой подложки

Откроется диалоговое окно «Печатная подложка».

В диалоговом окне установить переключатель на строку «Рисунок». Далее активируется команда «Выбрать» и окно с выбором месторасположения нужного файла.

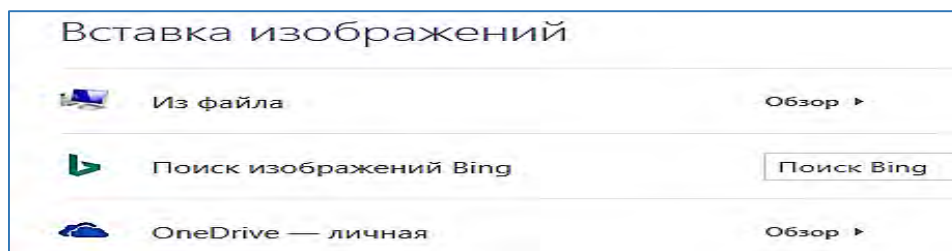


Рис 4. Выбор месторасположения файла подложки

В этом же окне «Печатная подложка» можно изменить размер изображения и использовать опцию «Обесцветить». В открывшемся окне выбрать нужный файл и нажать кнопку «Вставить». Рекомендуется предварительно найти несколько различных файлов на подходящую тематику и сохранить их на компьютере.

Для предварительного просмотра результата можно выбрать команду «Применить», если результат положительный, то нажать кнопку «Заккрыть», если результат вам не понравился, то можно продолжить выбирать файлы. При удовлетворительном результате, после нажатия кнопки «Заккрыть», в вашем документе появится подложка (водяной знак). [3]

После вставки расположение подложки (водяного знака) можно изменить. Для этого необходимо открыть верхний или нижний колонтитул, щелкнув дважды в любом месте предполагаемого расположения верхнего или нижнего колонтитула. Активируются колонтитулы. Затем выбрать рисунок подложки (по краям рисунка появятся маркеры, а на панели инструментов появится Вкладка «Формат». Работая с командами данной вкладки, можно изменять размеры рисунка, подбирать яркость, контрастность рисунка, применять доступные эффекты, добавить текст. [4, 5]

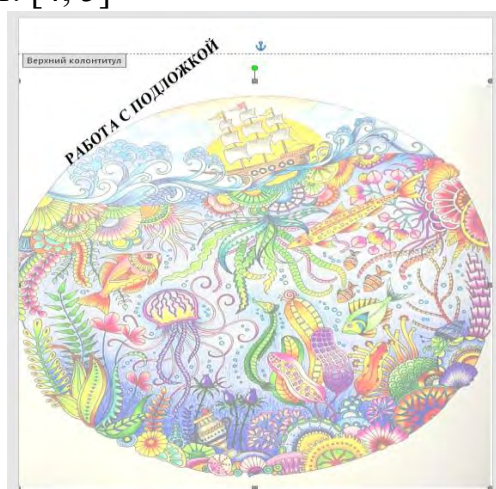


Рис 5. Форматирование подложки в колонтитулах

Для выхода из колонтитулов щелкнуть дважды на поле документа.

Для удаления подложки перейти на Вкладку «Дизайн» и выбрать команду «Удалить подложку».

Следует помнить, что добавление подложки, подразумевает её наличие на всех страницах создаваемого документа.



Рис 6. Пример выполнения грамоты за участие в конкурсе рисунков

Список источников:

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года" / [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>/ Дата обращения 19.03.2022. – Текст: электронный.
2. Основы Word. - URL: <http://on-line-teaching.com/word/> (дата обращения 19.03.2022). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
3. Иллюстрированный самоучитель по Microsoft Word URL: <http://samoychiteli.ru/document37900.html/> (дата обращения 19.03.2022. -). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
4. Паклина, В. М., Подготовка документов средствами Microsoft Office 2013: учебно-методическое пособие / В.М. Паклина, Е.М. Паклина. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 111, [1] с. - - Текст : непосредственный.
5. Леонтьев, В. Новейший самоучитель работы на компьютере. 2012 / В. Леонтьев. - М. : ОЛМА Медиа Групп, 2012. - 496 с. - Текст : непосредственный.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ НА УРОКАХ ХИМИИ, БИОЛОГИИ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ (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*

Федеральный государственный образовательный стандарт СПО, рабочая программа дисциплин химии и биологии предусматривает обеспечение условий достижения обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов путем организации личностно-значимой деятельности, которая может быть осуществлена в ходе проектно-исследовательской работы.

Существуют разные трактовки педагогической технологии «метод проектов». Проект от лат. «projektus» означает буквально «выброшенный вперед». Французское слово «projet» переводится как «намерение, которое будет осуществлено в будущем». Метод проектов не является, новым он возник в начале прошлого столетия. Основоположниками данного метода считаются американские педагоги Джон Дьюи, и Уильям Килпатрик. Они предлагали строить обучение на активной основе, через практическую деятельность учащегося, ориентируясь на его личный интерес и практическую востребованность полученных знаний в дальнейшей жизни [1].

В современной образовательной практике существуют различные типы проектов [1,2]:

1. Творческие проекты

Эти проекты не имеют столь строго проработанной структуры, как исследовательские. Например, изготовление нового объекта. В процессе преподавания дисциплин химии и биологии этот тип проектов также может быть использован достаточно широко (изготовление моделей органических веществ, макетов живых организмов).

2. Игровые проекты

Отличаются от остальных проектов тем, что ведущим видом деятельности учащихся является ролевая игра. Результатом такого проекта является проведение этой игры.

3. Информационные проекты

Здесь учащиеся используют различные источники информации (библиотечные фонды, базы данных, в том числе электронные, результаты анкетирования) т.е. производят сбор информации по какой-либо тематике. Информационные проекты могут быть частью исследовательских или подготовительным этапом к проведению исследования.

4. Исследовательские проекты

Они имеют структуру, приближенную к научным исследованиям: аргументация актуальности темы, определение проблемы, объекта исследования, постановка целей, задач, формулировка выводов. Результаты таких проектов могут быть представлены в форме доклада на конференции. Многие проекты по предметам естественно - научного цикла и, в частности, по химии, биологии относятся к этому типу.

5. Практико-ориентированные проекты

Под практико-ориентированным проектом понимается работа над проблемой через проектную деятельность обучающихся, которая предусматривает практическое решение проблемы и умение на практике применять приобретенные ими знания.

По количеству учащихся, участвующих в разработке проекта выделяют индивидуальные или групповые проекты. По предметно-содержательной области предметные и межпредметные проекты.

В своей работе практикую выполнение студентами проектов разной сложности. По результатам исследований были представлены следующие проекты: «Физическая культура, спорт и здоровье – неразделимые понятия»,

«Энергетические напитки: опасная зависимость для спортсмена или безопасный допинг», «Изучение состава и физико-химических свойств спортивных нутрицевтиков (незаменимых аминокислот, тестостероновых бустеров), их влияния на организм спортсмена и спортивный результат». Защита индивидуальных или групповых проектов перечисленных выше осуществлялась в ходе научно - практических конференций, конкурсов различного уровня.

Исследовательская деятельность учащихся организуется мною на двух уровнях: исследование на уроке и исследование во внеурочное время.

Преимущество метода проектов в том, что он подходит как для студента с высокой мотивацией к предмету, так и для повышения мотивации слабоуспевающих учащихся.

Химия и биология – одни из наиболее практико-направленных дисциплин их преподавание напрямую связано с процессом формирования исследовательской компетенции, поскольку методы, на которых основывается химическая и биологическая наука (анализ, эксперимент), во многом совпадают с основными компонентами исследовательской компетенции. В основе преподавания данных дисциплин лежит эксперимент как источник знаний, выдвижения и проверки гипотез. Для этого я использую на уроках изучения нового материала элементы исследовательской деятельности. Этот элемент можно использовать на всех уроках изучая химические свойства различных веществ.

Значительно повысить интерес к изучению биологических объектов позволяет работа с микроскопом.

Проектно-исследовательская работа строится по плану:

Предварительный этап: обзор литературы, определение актуальности темы, цели и задач исследования, предполагаемой гипотезы.

Исследовательский этап: проведение эксперимента на основе теоретических знаний и практических умений.

Заключительный этап: формирование выводов, публикация проектной работы, выступления учащихся на конференциях, конкурсах различного уровня.

Как спланировать работу по подготовке исследовательского проекта? Я рассмотрю подготовку исследовательского проекта на тему: «Энергетические напитки: опасная зависимость для спортсмена или безопасный допинг». На подготовительном этапе студент определил цель работы: выявление наиболее употребляемых студентами 1 курса специальности «Физическая культура» и «Спортивный резерв» ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска энергетических напитков для дальнейших исследований их качественного химического состава и определения влияния на организм спортсмена и спортивный результат. Студент поставил перед собой задачи: Составить вопросы анкеты по теме: «Энергетические напитки: спорный допинг»; методом анкетирования выявить наиболее популярные энергетические напитки среди студентов, определить частоту их потребления и влияние на здоровье спортсмена с последующей статистической обработкой полученных результатов; провести сравнительный анализ напитков на основе их маркировки; провести практические химические опыты по исследованию состава энергетических напитков, на основании

проведенных экспериментов сделать вывод о влиянии энергетических напитков на здоровье спортсмена и спортивный результат.

Были выбраны объекты исследования биоэнергетические напитки Red Bull и Adrenaline Rush. Студент выдвинули гипотезу: биоэнергетики могут содержать различные химические вещества, положительно или отрицательно влияющие на здоровье спортсмена. На этапе планирования работы определили методы работы, источники информации. На этапе исследовательская деятельность студентом был проведён социологический опрос «Выяснение информированности о биоэнергетических напитках, анализ напитков по их маркировке и ряд лабораторных химических исследований определения химического состава энергетических напитков: (витамина С, глюкозы, таурина, танина, лимонной кислоты, красителей, кислотно-щелочного баланса энерготоников). Результаты исследований были сформулированы в выводах и подготовлен материал для публикации. Студентом были разработаны практические рекомендации по употреблению энергетических напитков. Работа по данному проекту была представлена на Всероссийском конкурсе проектных работ среди студентов 1 курса училищ, колледжей олимпийского резерва в Красноярском колледже олимпийского резерва, где заняла I место в научной секции «Допинг в спорте. История и современность».

Анализируя опыт работы организации проектно-исследовательской деятельности на уроках химии, биологии и во внеурочное время можно сделать следующие выводы:

1. Проектно-исследовательская деятельность учащихся способствует лучшему усвоению учебного материала, уроки проходят более оживленно, при решении экспериментальных практико-ориентированных задач учащиеся видят связь химии и биологии с их профессиональной деятельностью, что способствует развитию интереса к изучению данных предметов.
2. Реализация проектно-исследовательского метода развивает способность обучающегося самостоятельно успешно усваивать новые знания, формировать умения и компетентности в том числе профессиональные.
3. В ходе реализации проектно-исследовательской деятельности у обучающихся формируются проектные и исследовательские умения: планирование, поисковые умения, коммуникативные умения, презентационные умения.

Список источников:

1. Ганиева Э.А. Проектно-исследовательская деятельность обучающихся в современном образовательном пространстве / Э.А. Ганиева / Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4. - № 4. - URL: <http://mir-nauki.com/PDF/40PDMN416.pdf>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
2. Закирова Т.И. Проектная деятельность студентов как метод формирования компетенций студентов вузов / Т.И. Закирова // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 5. - URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=27080>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ ПО АСТРОНОМИИ ПО ТЕМЕ «ВОЗМОЖНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА НА ПЛАНЕТАХ СОЛНЕЧНОЙ СИСТЕМЫ»

Гаевская С.Ю., Черкашина А.Г.

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

Современная научная общественность в докладах и отчетах различных комиссий, критических выступлениях и статьях отмечает крайне низкий уровень знакомства выпускников учебных заведений с астрофизикой, космогонией космических объектов и вопросами космологии. Место науки в умах подрастающего поколения начинают занимать разные формы суеверий и оккультизма. Изучение науки астрономии для студентов училища является средством образования, воспитания и развития, подготовки к будущей трудовой и общественной деятельности. Целью изучения является формирование научного мировоззрения и научной картины мира на основе поэтапного формирования системы астрономических знаний о космических объектах, космических явлениях и космических процессах, основных законах и теориях астрономии, методах и инструментах астрономических исследований [5].

Содержание предметов естественнонаучной области предоставляет преподавателю Государственного училища олимпийского резерва обширные возможности использовать интеграцию с другими учебными дисциплинами, что позволяет наиболее эффективно достигать целей обучения, служит основой развития личности будущего специалиста. Такая форма организации занятий содержит значительные педагогические возможности: снимает утомляемость, перенапряжение студентов за счет переключения на разнообразные виды деятельности, повышает познавательный интерес, служит развитию воображения, внимания, мышления и памяти. Астрономическая проблема рассматривается средствами нескольких учебных дисциплин, осуществляется синтез и систематизация знаний и умений, что обеспечивает формирование у студентов целостной картины мира.

В рамках образовательной программы был разработано интегрированное занятие в форме бинарного для студентов 1 курса. Проводилось двумя преподавателями. *Целью урока является:* интеграция знаний из области физиологии, физики и астрономии для решения проблемы о возможности или невозможности жизни на планетах Солнечной системы с учетом действия силы тяжести; формирование умений анализировать информацию и выполнять необходимые расчеты. *Образовательная задача:* расширить представление о функциях систем организма человека в условиях измененной силы тяжести; научиться анализировать и обобщать информацию. *Развивающая:* развивать умение работать с информацией; развивать логическое мышление путем анализа

и сравнения физических характеристик тел Солнечной системы, изменение функций различных систем организма. *Воспитательная:* содействовать повышению мотивации к изучению дисциплин естественнонаучной области; умению высказывать свою точку зрения и давать оценочные суждения. *Тип урока* - урок закрепления знаний, формирования умений и навыков. *Методы проведения* - информационный, проблемный.

В учебном занятии прослеживается межпредметная связь астрономии с физикой, основами безопасности жизнедеятельности, физиологией с основами биохимии. Используется презентация по гравитационному полю, функциям систем организма человека, видеоролик с постановкой проблемы, раздаточный и информационный материал. Представлен план учебного занятия, приведен список литературы.

«Невозможное сегодня
станет возможным завтра»
(К.Э.Циолковский)

План занятия

<i>Структура</i>	<i>Деятельность преподавателя</i>	<i>Деятельность студента</i>	<i>Время</i>
Введение	Организационная деятельность: сообщает тему, цель, задачи, план деятельности; выдвигает проблему; сообщает критерии оценки работы на занятии	Записывают в тетради тему, слушают преподавателя	10 мин
Повторение теоретических знаний.	Проверяет усвоенные ранее знания (опорные знания) в форме фронтального опроса; излагает теоретический материал, используя интеграцию знаний физики, астрономии и физиологии;	Отвечают на заданные вопросы; слушают, делают записи в тетради;	10 мин
Совместное выполнение практических заданий.	организует выполнение практической работы в микро группах	выполняют задания-исследования	20 мин
Самостоятельная работа			20 мин
Проверка выполнения заданий. Подведение итогов. Рефлексия	Организует представление выводов по практической работе, обсуждение результатов, подводит общие итоги урока	Представляют выводы на обсуждение группы, участвуют в обсуждении итогов работы, делятся впечатлениями	20 мин

1. Введение. Сообщение цели и задач, плана работы; просмотр видеоролика; выдвижение проблемы:

с точки зрения физики и астрономии: перед человечеством Земли стоит проблема выживания и поисках пригодной для жизни планеты. Есть ли такая планета в Солнечной системе?

с точки зрения физиологии: сможет ли выжить человек в измененных условиях, если при современном уровне научных достижений во внеземных

условиях можно обеспечить жизнедеятельность человека всеми основными условиями: температуру, давление, химический состав воздуха, то создать искусственную силу тяжести на планетах Солнечной системы невозможно. Таким образом, человек сможет выжить только в условиях с приближенными условиями силы тяжести к земным.

2. Повторение теоретических знаний. Фронтальный опрос.

Из чего состоит Солнечная система? С какой скоростью надо запускать космический корабль для полетов в пределах Солнечной системы (для земли 11,2 км/с)? Какие физические характеристики планеты надо учитывать, чтобы рассматривать возможность жизни на планете?

3. **Объяснение и интеграция учебных знаний.** Преподаватели объясняют, студенты выполняют краткий конспект:

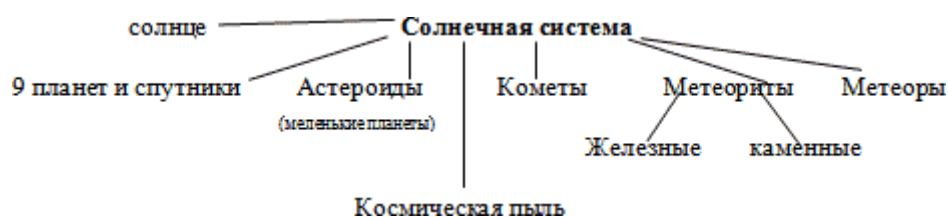


Рис.1 Структура Солнечной системы и ее основные компоненты

- краткая характеристика планет;
- существование гравитационного поля во Вселенной и его роль в жизни нашей планеты;
- значение гравитационной константы и ускорение всемирного тяготения;
- сила тяжести и вес тела (состояние перегрузки и невесомости).

Преподаватель физики и астрономии рассказывает о значении силы тяжести для жизнедеятельности [1].

Преподаватель физиологии рассказывает о функциях сердечно-сосудистой системы, дыхательной, сенсорной, эндокринной и нервной системы в обычных условиях, в условиях невесомости и увеличенной силы тяжести:

В настоящее время, в связи с необходимостью подготовки к долговременным межпланетным космическим полётам, исследуется влияние невесомости и силы тяжести на костно-мышечную, сердечно-сосудистую, лимфатическую и иммунную системы позвоночных животных и человека [2,3,4]. Работая с цифрами о силе человеческой мускулатуры, исследователи определили, что, находясь в хорошей физической форме и регулярно тренируясь мы довольно просто могли бы противостоять силе тяжести не более 5g. В состоянии невесомости происходит истончение костей и атрофия мышц, при увеличенном значении силы тяжести - эффект, обратный невесомости: увеличивается плотность костной ткани, и мышцы увеличивают массу. Пищеварение - не изменяется за счет сокращения гладких мышц. Иммунная система - вирусы никак себя не проявляют. Дыхательная система - в невесомости легкие пропускают меньшие потоки воздуха. Кровообращение -

кровь приливает к верхней части тела при невесомости, усиливается диурез, при увеличенном значении силы тяжести – отеки, и недостаточность кровоснабжения в верхней части, особенно страдает головной мозг и органы равновесия. *Эндокринная система* - увеличен синтез дофамина в невесомости, при увеличенном значении силы тяжести - нарушен синтез всех основных гормонов гипофиза.

Таким образом, функции всех систем организма человека изменяются в неблагоприятную сторону под влиянием и невесомости, и при увеличенных значениях силы тяжести.

4. Совместное выполнение практических заданий. Самостоятельная работа. Студенты выполняют задания по плану:

А. Рассчитать ускорение всемирного тяготения на всех планетах, используя табличные данные.

Б. Рассчитать свою силу тяжести на всех планетах, используя табличные данные.

В. Проанализировать таблицу в указанном приложении и сделать выводы, используя план ответа, представить ответ. Каждая группа проводит анализ двух планет, - возможность жизни на планетах, используя сравнительные физические характеристики планет по температуре, составу атмосферы, плотности, массе, и т.д.

План ответа: возможность или невозможность жизни на планетах с учетом своей силы тяжести; влияние увеличенной или уменьшенной силы тяжести на жизнедеятельность организма. Решение проблемы - если на планетах можно искусственно создать параметры и условия для жизни людей, то можно ли изменить силу тяжести для существования человека?

5. Проверка выполнения заданий. Подведение итогов.

Итоги подводятся по активности работы, правильности ответов, грамотных выводов, астрономической и физиологической грамотности.

6. Рефлексия. Прием «ПМИ» (плюс, минус, интересно).

Список источников:

1. Воронцов-Вельяминов, Б.А. *Астрономия: учеб. для общеобразоват. учеб. заведений* / Б. А. Воронцов-Вельяминов, Е. К. Страут. - М.: Дрофа, 2018. - 238 с. –Библиогр.: с.23- 238. - ISBN 5-7107-6750-6. - Текст : непосредственный.
2. Ушаков, И.Б. *Атлас по авиационной и космической медицине* / И. Б. Ушаков. - М.: МДВ, 2008. - 175 с. Библиогр. В подстр.примеч. - ISBN 978-5-91629-002-В. – Текст : непосредственный.
3. Зверев, И.Д. *Анатомия, физиология и гигиена человека* / И.Д. Зверев, О.В. Казакова, О.С. Яковлева. - Л.: Просвещение, 2015. - 168 с. - Библиогр.: с.166-168. – Текст : непосредственный.
4. Казин, Э.М. *Биология. Основы индивидуального здоровья человека* / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. - М.: Владос, 2017. - 192 с. - Библиогр.: с.190-192. - ISBN 5-691-00597-9. - Текст: непосредственный.
5. Скворцов, П.М. *Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Астрономия» для профессиональных образовательных организаций* / П.М.Скворцов, Т.С.Фещенко, Е.В.Алексеева. - М.: Издательский центр «Академия», 2018. - 18 с. - Библиогр.: с. 16-17. - ISBN 978-5-4468-7150-6. – Текст : непосредственный.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО КОНТРОЛЯ В РАМКАХ ИЗУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ ПМ.01 ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Дулова О.В.

*Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация «Государственное училище
(колледж) олимпийского резерва г. Иркутска
к.п.н., начальник отдела методического обеспечения*

Управление любым процессом по предпологает осуществление контроля, т.е. определенной системы проверки эффективности его функционирования. Контроль крайне необходим для успешного протекания процесса обучения, что вполне объяснимо с психологической точки зрения: каждый из участников педагогического взаимодействия неизбежно теряет рычаги управления своей деятельностью, если не получает информации о ее промежуточных результатах.

С кибернетических позиций контроль призван обеспечить внешнюю обратную связь (контроль педагога) и внутреннюю (самоконтроль ученика). Контроль направлен на получение информации, анализируя которую, педагог вносит необходимые коррективы в осуществление процесса обучения. Это может касаться изменения содержания, пересмотра подхода к выбору форм и методов обучения или же принципиальной перестройки всей системы учебной работы [2].

В современной педагогической практике по утверждению Сластенина В.А. с соавт. «обратная связь рассматривается как чрезвычайно действенное средство формирования познавательной мотивации и мотивации учебы в целом. Студент получает возможность проанализировать собственную учебную деятельность и скорректировать сложившуюся ситуацию только на основе полученной от преподавателя информации относительно своего успеха или неуспеха в изучении той или иной дисциплины. Однако такая обратная связь наиболее часто имеет место в завершающей фазе учебного курса, в виде итогового результата, и тогда пробелам в знаниях студентов суждено остаться неизжитыми» [2, стр. 282].

По мнению Бордовской Н.В. «более эффективным является организация преподавателем «быстрой» обратной связи в течение всего семестра. Именно такая связь позволит преподавателю оценить прогресс студентов, определить, насколько эффективна организованная им передача знаний, а также своевременно внести коррективы в учебный процесс. Безусловно, такая обратная связь потребует от преподавателя дополнительных усилий, готовности слушать и реагировать, готовности к изменениям в своей деятельности» [1, стр. 215].

Также получение обратной связи в ходе проведения контроля выполняет взаимосвязанные образовательную, развивающую и воспитательную функции. Обучающиеся активно участвуют в опросе, задавая вопросы, отвечая на них, повторяя материал про себя, готовясь к тому, что сами могут быть опрошены в любой момент. Также слушают дополнительные объяснения или комментарии преподавателя, приучаются к систематической работе, дисциплинированности.

Ожидание проверки заставляет обучающихся регулярно готовиться к урокам самому разобраться в своих знаниях и способностях, т.е. формирует самооценку. Регулярный контроль повышает ответственность за выполняемую работу не только обучающихся, но и преподавателя, приучает к аккуратности, формирует положительные нравственные качества, коллективизм [2].

Сочетание разных методов контроля (устный, письменный, практический, машинный) реализуется в ходе проведения комбинированного (уплотненного) контроля, достоинством которого является возможность основательной проверки за небольшой промежуток времени, применяется, когда материал по разделу, предмету пройден и есть необходимость проверить знания сразу у всей группы обучающихся.

Освоение любого вида профессиональной деятельности начинается с освоения понятийного аппарата, специфических профессиональных терминов и понятий [3]. В статье представляются примерные задания и формы организации и проведения тематического контроля с применением комбинированного (уплотненного) метода для обобщения, углубления и систематизации знаний профессиональной терминологии о понятиях системы спортивной подготовки, соревновательной деятельности, выявления пробелов и оценки уровня сформированности знаний по теме «Общая характеристика спортивной подготовки, соревновательной деятельности».

Задание №1: Понятийный диктант. Для побуждения к мышлению, привлечению органов чувств в процессе познания, определения понятий диктуется преподавателем вслух, не более 2-х раз. Обучающиеся должны выбрать правильный ответ из списка понятий и поставить его номер в предложенную форму.

1. **Спортивное состязание** подразумевается собственно соревновательная деятельность спортсменов, то есть конкурентное сопоставление реальных спортивно-достиженческих возможностей спортсменов или команд.
2. **Спортивная тренировка** представляет специализированный педагогический процесс, построенный преимущественно на системе физических упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов.
3. **Соревновательная деятельность** как специальную сферу, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющую объективно сравнивать определенные его способности, обеспечивать их максимальное проявление и максимально специализированными средствами повышать уровень подготовленности занимающихся.
4. **Система спортивной подготовки** как длительный, многокомпонентный процесс, представляющий собой упорядоченную совокупность специфических тренировочных и соревновательных средств, целесообразную их организацию в сочетании с внешними факторами и условиями, взаимосвязанное использование которых на этапах многолетней подготовки, дополняя и усиливая друг друга, обеспечивает наилучшую готовность спортсмена к достижениям
5. **Календарный план соревнований** - систематизированный перечень соревнований, планируемых и официально утвержденных спортивными организациями, которые представлены в нем в календарной последовательности, с указанием дат и мест проведения

6. **Спортивное соревнование** – это многостороннее явление спортивной жизни, в сфере которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные его способности и обеспечивать их максимальное проявление, а также обусловленные ими отношения непосредственных участников и «соучастников», поведение которых организуется в сложившихся для определенных видов спорта формах
7. **Главные соревнования.** В годичном цикле подготовки у спортсмена, может быть, от 1 до 3 главных соревнований. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.
8. **Собственно спортивные соревнования** - представляют собой соревнования с активной состязательно-достиженческой установкой соревнующихся, полным комплексом присущих им черт и официальным статусом проведения. Состав соревновательной деятельности, условия ее осуществления и оценка достижений основаны на принципе неантагонистической конкуренции.
9. **Единый календарный план спортивных мероприятий** Календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Задание № 2: Соотнесите понятия по смыслу (Табл. 1).

Таблица 1

1. Факторы, повышающие эффективность соревновательной и тренировочной деятельности	1. - особенности места проведения соревнования (географическое положение, климатические условия); - состояние и оборудование спортивных баз; - характер судейства, который особенности поведения соперников, болельщиков.
2. Основные требования к составлению календарных планов спортивных мероприятий	2. Система соревнований, система тренировки и система факторов, повышающих эффективность их функционирования.
3. Функции системы спортивных соревнований	3. - является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов; - во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; - используется в качестве одного из важнейших средств специализированной тренировки; - выступает в качестве необходимого инструмента контроля; - позволяет сопоставлять и оперативно координировать различные системы подготовки атлетов; - активно воздействует на формирование мотивационного механизма в спорте; - оказывает определяющее воздействие на дальнейшее развитие вида спорта; - способствует развитию гласности и популярности спорта.
4. Компоненты системы спортивной подготовки	4. - под непосредственным или опосредованным руководством преподавателя (тренера); - по определенной программе; - в виде обязательных занятий с определенным контингентом; - по фиксированному расписанию с возможным дополнительным использованием спортсменом самостоятельных занятий
5. Спортивная тренировка как педагогический процесс	5. - регулярность включения соревнований различного типа и ранга; - охват широкого контингента спортсменов разной квалификации, возраста и пола; - рациональная последовательность в распределении соревнований менее высокого и более высокого ранга; - принципиальная соразмерность между сроками проведения особо престижных общезначимых

	соревнований и усредненными величинами времени - стабильность календарного плана
6. Условия внешней среды, оказывающие влияние на соревновательную деятельность спортсменов	6. физкультурно-спортивная ориентация и спортивный отбор, кадровое, материально-техническое, научное, медико-биологическое, и информационное обеспечение, факторы внешней среды, социально-экономические условия, финансирование, организационно-управленческие структуры и механизмы

Задание №3. Прочитайте текст, найдите ошибки, запишите правильные ответы. В скобках представлен правильный ответ.

1. Спортивная тренировка представляет специализированный педагогический процесс, построенный преимущественно на системе физических упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих повышение подготовленности спортсмена (готовность спортсмена к достижению высших результатов).

2. Субспортивные соревнования представляют собой соревнования с активной состязательно-достиженческой установкой соревнующихся, полным комплексом присущих им черт и официальным статусом проведения (не имеют ярко выраженной функции соревновательного ранжирования, в их основе имеется приоритет какой-либо другой стороны подготовительной, показательная, рекреативная).

3. Ординарные соревнования планируются в основном во второй половине подготовительного и в начале соревновательного периодов (Регулярно проходящие по спортивному календарю соревнования, в которых спортсмену приходится выступать как участнику команды).

4. Спортивное соревнование - собственно соревновательная деятельность спортсменов, то есть конкурентное сопоставление реальных спортивно-достиженческих возможностей спортсменов или команд, отношения непосредственных участников и «соучастников», поведение которых организуется в сложившихся для определенных видов спорта формах (многостороннее явление спортивной жизни, в сфере которой осуществляется деятельность спортсмена).

5. Главным системообразующим фактором, важнейшим компонентом процесса спортивной подготовки является спортивная тренировка (система соревнований).

Анализ и оценка знаний обучающихся является заключительным этапом контроля. Именно на этом этапе при оценке знаний должна проявляться объективность контроля, и, следовательно, в наибольшей степени выполняется его воспитательная функция.

Успеваемость обучающихся находится в прямой зависимости от ориентации системы контроля на конечные цели обучения. Исходным моментом проверки и оценки являются постановка целей и задач обучения, конечных и промежуточных результатов, которых должны достигнуть обучающиеся.

Очень важно для преподавателя уметь создать свою систему контроля, которая будет соответствовать общим стандартам, и которая будет эффективной. Эффективность зависит от четкого понимания преподавателя, принадлежности той или иной проверки знаний, на что она направлена, на повторение и закрепление или на результат. Четко организованная система контроля позволяет планомерно и оперативно управлять процессом обучения, помогает выделить пробелы в знаниях и разработать программы для их устранения.

Список источников:

1. Бордовская, Н.В. Современные образовательные технологии: учебное пособие / коллектив авторов, под ред. Н.В. Бордовской. – 3 изд. стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 432 с. – Текст : непосредственный.
2. Слостенин, В.А. Общая педагогика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.А. Слостенин, И.В. Исаев, Е.Н. Шиянов, под ред. В.А. Слостенина: в 2 ч. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Ч.1.-288с. – Текст : непосредственный.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студ. учреждений высш. проф. Образований / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11 изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 480 с. – Текст : непосредственный.

**СИНХРОНИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ ОУД.03 «МАТЕМАТИКА» НА ПРИМЕРЕ ТЕМЫ
«ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ НЕРАВЕНСТВА»**

Елизарова С.Г.

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

С каждым днем требования к подготовке специалистов в системе профессиональной подготовки повышаются. Об это говорится в ФГОС среднего общего образования, который формулирует результаты обучения по различным направлениям: личностные, метапредметные и предметные. Также необходимо формировать и общие компетенции. Изучение общеобразовательной дисциплины «Математика: алгебра и начала математического анализа; геометрия» на современном уровне направлено на синхронизацию всех результатов обучения.

Рассмотрим такую цепочку синхронизации результатов при изучении темы «Показательные неравенства».

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ЛР 7. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

ПР 3. Владение методами доказательств и алгоритмов решения; умение их применять, проводить доказательные рассуждения в ходе решения задач;

ПР 4. Владение стандартными приемами решения рациональных и иррациональных, показательных, степенных, тригонометрических уравнений и неравенств, их систем.

В этом учебном году на первом курсе обучаются ребята после 11 классов, 5-7 человек в каждой группе. Их уровень знаний существенно выше остальных обучающихся. Поэтому эти студенты выступили в роле консультантов при работе в группах и освоении алгоритма решения показательных неравенств.

Тема: «Показательные неравенства»

Цель урока: научить решать показательные неравенства

Задачи:

образовательная:

- познакомит с понятием показательного неравенства и методом решения;
- выработать умение работать по алгоритму решения показательных неравенств;

развивающая:

- совершенствовать умение анализировать, сопоставлять, устанавливать взаимосвязи и выявлять общие методы;
- развитие умения работать по алгоритму;
- развитие навыков самостоятельной работы в группе;

воспитывающая:

- правильно оценивать результаты своей работы;
- воспитание ответственности, активности, самостоятельности, умение работать в коллективе;
- воспитание качеств характера таких как, настойчивость в достижении цели, умение не растеряться в проблемных ситуациях.

Оборудование: интерактивная доска, презентация, раздаточный материал

Тип урока: изложение и усвоение новых знаний с применением алгоритмического метода при групповой форме работы и деловой игры

Методы: словесный, наглядный, практический.

ПЛАН УРОКА:

Части	Ход урока	Время (мин)
I Вводная	1. Организационный момент Сообщение темы и цели урока	3
II Основная	2. Повторение, введение в новый материал	30
	3. Изложение новых знаний	10
	4.Закрепление	40
III Заключительная	5. Сообщение домашнего задания	2
	6. Подведение итогов работы.	5
	ИТОГО:	90

ХОД УРОКА

I.Вводная часть

1.Организационный момент

Преподаватель приветствует обучающихся. Студенты рассаживаются в группы по 5 человек, один студент обязательно после 11 классов. Этот студент будет руководить работой группы, оказывать помощь, оценивать работу каждого студента и заполнять оценочный лист. Порядковый номер в списке группы соответствует номеру примера в каждом задании.

Сегодня работа на занятии пройдет под девизом Аристотеля: (слайд)

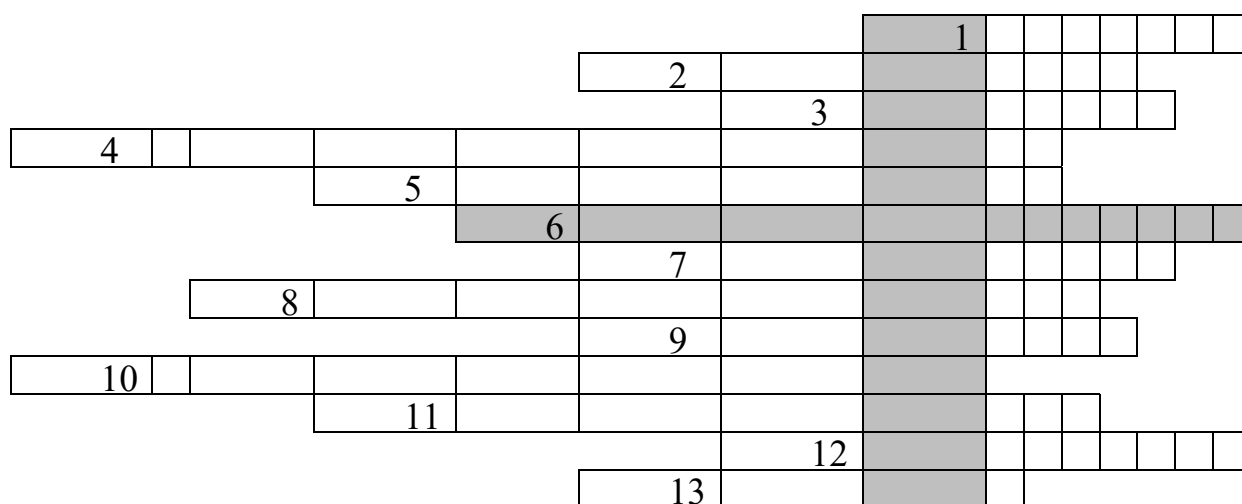
«Ум заключается не только в знании, но и в умении прилагать знания на деле»
Аристотель

II. Основная часть

2. Повторение, введение в новый материал (работа в группах)

Чтобы узнать тему нашего занятия необходимо решить кроссворд.

1. Как называется график квадратичной функции?
2. Математическое предложение, справедливость которого доказывается.
3. Предложение, принимаемое без доказательства.
4. Упорядоченная пара чисел, задающая положение точки на плоскости.
5. Прямая линия, ограниченная с двух сторон.
6. Выражения, содержащие знаки $<$, $>$
7. Числовой промежуток.
8. Равенства, содержащие переменную.
9. Компоненты при делении.
10. Результат вычитания.
11. Название второй координаты на плоскости.
12. Действие, с помощью которого определяют на сколько одна величина больше другой.
13. Французский математик 19 века, «отец» алгебры, юрист, разгадал шифр, применяемый испанцами в войне с французами, а нам помог в быстром решении квадратных уравнений.



После решения кроссворда студенты записывают тему занятия, преподаватель сообщает цель занятия.

Для активизации знаний обучающиеся выполняют задания:

1. Представить в виде степени число: (Слайд)

$$4; \frac{1}{3}; 216; 1; 81; \sqrt[3]{16}; 49/9; 5$$

2. Записать условие монотонности показательной функции(Слайд)

3. Определить монотонность функций: (Слайд)

$$1) y = (0,9)^x; 2) y = \left(5\frac{3}{5}\right)^x; 3) y = (\sqrt[5]{32})^x; 4) y = \left(\frac{3}{7}\right)^x$$

3. Изложение новых знаний

Используя определение показательного уравнения сформулировать определение показательного неравенства. Студенты записывают определение в справочник. (Слайд)

-Какие методы решения показательных уравнений вы знаете?

-Как вы думаете, какие могут подойти для решения неравенств?

Преподаватель знакомит студентов с алгоритмом решения показательных неравенств:

1.Привести обе части неравенства к одному основанию a .

2.Выписать основание a .

3.Сравнить основание с единицей:

-если $a > 1$, то между показателями неравенства ставим знак исходного неравенства;

- если $0 < a < 1$, то знак исходного неравенства меняем на противоположный и ставим его между показателями.

4.Решить получившееся неравенство.

5.Изобразить результат на числовой прямой.

6.Записать ответ в виде интервала.

Преподаватель показывает пример решения неравенства по алгоритму(слайд):

$$1) 2^{10x-5} > \frac{1}{32}; 2) \left(\frac{2}{7}\right)^{6x+3} \leq 1$$

4.Закрепление (слайд)

После объяснения материала студенты начинают работу в группах. Задания представлены в 3 уровнях сложности. Каждый студент должен решить по одному неравенству каждого уровня. Консультанты-студенты

1 уровень:

$$1) 72^x > 1$$

$$2) 3^x < 27$$

$$3) \left(\frac{1}{7}\right)^x > \left(\frac{1}{343}\right)$$

$$4) \left(\frac{1}{4}\right)^x \leq 0,25$$

2 уровень:

$$1) \left(\frac{1}{3}\right)^{3x-1} < \frac{1}{9}$$

$$2) \left(\frac{1}{5}\right)^{3x-7} > 0,04$$

$$3) 5^{0,25x-5} < 625$$

$$4) 3^{2x-2} < 81$$

3 уровень:

$$1) 7^{x+2,3} \leq \frac{1}{49}$$

$$2) 3^{2x-1} \geq \frac{1}{81}$$

$$3) 10^{4x-5} \geq 0,1$$

$$4) 2^{10x-5} \leq \frac{1}{64}$$

В процессе решения неравенств правильность проверяем на доске.

III. Заключительная часть

5. Сообщение домашнего задания (слайд)

№96(1,2,3) 638(7)

6. Подведение итогов работы

Оценка за занятие выставляется по итогам таблицы.

(3-4 балла- «3», 5 баллов- «4», 6-7 больше баллов- «5»)

Работу консультантов оценивают участники группы.

Рефлексия: (слайд)

1. Сегодня на уроке я узнал

2. Меня заинтересовало....

3. Теперь я могу....

В результате рефлексии, студенты высказали заинтересованность в такой форме работы, студенты-консультанты имели возможность почувствовать себя в роле педагога. Цель занятия была достигнута. Использование нестандартной формы занятия повышает интерес к изучению дисциплины и качества знаний.

СИСТЕМА ТЕСТИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ У УЧАЩИХСЯ «PLICKERS»

Кешиктин Е.И.

*Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная
образовательная организация*

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

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

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования учителям общеобразовательных школ ставится задача по формированию у учащихся умения использовать компьютерные технологии и мультимедийные ресурсы, которые понадобятся им в будущем. Современный преподаватель может применять информационные технологии как средства

создания и обмена информацией. Использование ИКТ помогает достичь повышения доступности качества образования.

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

Система тестирования знаний у учащихся «Plickers» (Пликерс) состоит из веб-сайта и программы на мобильном устройстве (планшете смартфоне). Эта программа дает возможность создать тест-онлайн и позволяет опросить большое кол-во учащихся (более 60 чел.). Используя программу пликерс в учебном процессе, можно провести интерактивный опрос за короткое время, тем самым ускоряя процесс коммуникации между учителем и учащимися и содействуя активизации внимания учащихся на материале.

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

Как начать пользоваться Plickers?

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

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

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

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

Использование технологии Plickers позволяет экономить время во время опроса, представляет собой разновидность игровой формы, помогает улучшить обратную связь между учителем и учениками, вызывает не поддельный интерес

у обучающихся, позволяет мгновенно оценить ответы всех учащихся в классе, представляет собой новую информационно-коммуникационную форму обучения, не требует особых затрат и специальной техники, при этом является максимально наглядным средством обучения не только по математическим дисциплинам, но и другим, начиная с начальной образовательной школы.

Список источников:

1. Зверева, Е.Н. ИКТ как эффективный инструмент в современной системе образования /Е.Н. Зверева, Е.Н., О.В. Харитонова // Статистика и экономика. -2015.-№3. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ikt-kak-effektivnyy-instrumentv-sovremennoy-sisteme-obrazovaniya>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
2. Петрова, Е.А. Мировой опыт использования информационных и коммуникативных технологий и их влияния на образовательный процесс / Е.А. Петрова // International scientific review/-2016/-№7(17). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mirovoy-opyt-ispolzovaniya-informatsionnyh-i-kommunikativnyh-tehnologiy-i-ih-vliyanie-na>. - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
3. Plickers: инструкция по использованию интерактивной системы тестирования. - URL: <https://tutorials.nothx.pro/ru/archives/123>. - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
4. Plickers: учителя могут сэкономить свое время с помощью QR-кодов / Наталья Гневашева //newtonew.- URL: <https://newtonew.com/app/plickers-uchitelja-smogut-sekonomit-svoe-vremja-s-pomoshchju-gr-kodov>. - Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

ПРЕПОДАВАНИЕ РУССКОГО ЯЗЫКА С УЧЕТОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ГУОР г. ИРКУТСКА

Косова Е.В.

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

Профессиональная направленность преподавания русского языка стимулирует процесс познания обучающихся. Основным фактором успешного обучения является отношение обучающихся к дисциплине «Русский язык» и осознанная потребность овладения знаниями как профессионально-значимыми. Любого специалиста-выпускника можно охарактеризовать по наличию у него профессиональных знаний, профессиональных умений и навыков, опыта работы, профессионального потенциала, по его личным качествам [2, с.673]. Все эти показатели составляют понятие профессиональная компетенция. Формирование профессиональной компетенции происходит в основном в образовательном процессе.

Учебная дисциплина «Русский язык» предусматривает изучение разделов, которые направлены на формирование профессиональной речи обучающихся.

Раздел «Язык и речь. Функциональные стили речи» направлен на анализ научных, публицистических, официально-деловых текстов, содержащих профессиональную лексику; составление собственных текстов разных стилей на

темы, связанные с будущей профессией. Связь текста с будущей специальностью повышает мотивацию студентов к обучению русскому языку.

Раздел «Фонетика, орфоэпия, графика, орфография» рассматривает произношение звуков, постановку ударения в словах, являющихся специальными терминами. В разделе «Морфемика, словообразование, орфография» предлагаются задания, которые направлены на словообразование профессиональной и терминологической лексики

В разделе «Морфология и орфография» ведется работа над грамматическими нормами в разных частях речи.

Раздел «Синтаксис и пунктуация» формирует у обучающихся синтаксические нормы.

Раздел «Лексикология и фразеология» основан на отборе профессиональной лексики путем анализа специальной литературы и работе со словарями. Овладение профессией начинается с терминологии, которая зачастую вызывает трудности у обучающихся. В связи с этим на уроках русского языка важна работа по обогащению терминологического запаса обучающихся.

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

На примере конспекта-урока по теме «Употребление числительных в речи» можно увидеть формирование профессиональных компетенций у студентов училища олимпийского резерва. В данном конспекте представлена система применения форм, методов и средств развития деятельности обучающихся при изучении числительного, которые активизируют их умственную деятельность на основе анализа, сравнения, обобщения языковых явлений, а также формируют умения использования речевых и орфоэпических норм имен числительных и других частей речи в практических ситуациях.

План-конспект урока

Тема: «Имя числительное. Правописание имен числительных. Употребление числительных в речи»

Цель урока: расширить знания, умения и навыки по употреблению числительных в речи педагога по физической культуре и спорту

Задачи урока:

Образовательные:

- 1) углубить знания в использовании словообразовательных, речевых и орфоэпических норм имен числительных и других частей речи в практических ситуациях;
- 2) научить применять знания, умения и навыки (ЗУН) в употреблении числительных в повседневной жизни и профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту;
- 3) проверить качество усвоения ЗУН в употреблении числительных в письменной и устной речи педагога по физической культуре и спорту

Развивающие:

- 1) развитие навыков анализа языкового материала;

2) усвоение знаний, умений, добытых в ходе активного поиска и самостоятельного решения проблем;

3) развитие коммуникативных и творческих способностей у обучающихся.

Воспитательные:

1) повышать интерес обучающихся к соблюдению норм литературного языка;

2) демонстрировать готовность и способность вести диалог, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

Тип урока: комбинированный

Вид занятия: урок-практикум

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

Методы: контекстно-проективное обучение (монопроект)

Оборудование: мультимедийное оборудование, дидактический материал, таблица, классная доска.

Межпредметные связи: введение в специальность, теория и история физической культуры и спорта, физическая культура

Ход урока

I. Организационный момент. Введение в тему урока. Приветствие. Активизация внимания обучающихся к уроку, создание благоприятного микроклимата.

1. Блиц-опрос

1. Какое сегодня число?
2. Какой месяц по счету?
3. Какой год по счету?
4. Назовите номер вашей группы.
5. Сколько в вашей группе обучается студентов?
6. Сколько уроков бывает у вас каждый день?
7. Сколько минут продолжается урок?
8. Какую часть речи вы использовали в ответах?
9. Что вы можете о ней сказать?

2. Сообщение темы и цели урока

3. Эвристическая беседа: «Роль числительных в жизни человека»

Речь без имён числительных трудно себе представить. Ведь это слова, которые люди используют каждый день. Они называют количество разных предметов, например, два, сорок восемь, миллион. А также указывают на порядок каких-нибудь предметов при счёте, например, шестой, тринадцатый, тысячный. Мы используем числительные при походе в магазин, планировании распорядка дня, участии в соревнованиях и в других важных областях жизни.

Сами того не замечая, мы считаем ежедневно. В школе - минуты, страницы, в транспорте - количество остановок, в магазине - сдачу. Поэтому можно смело утверждать, что числительные играют огромную роль в жизни каждого из нас. Без чисел не обошлись бы точные науки, представители различных профессий.

Давайте представим, что было бы, если бы в нашем мире исчезли числительные, и не было бы ни одной цифры (высказывания обучающихся).

Слово преподавателя.

Без числительных трудно было бы жить, хотя ученые считают, что по частоте употребления среди других частей речи числительные занимают лишь восьмое место. Все они уже есть в любом толковом словаре, и новы вряд ли появятся в отличие от других частей речи.

II. Основная часть.

1. Составление кластера по теме.

- что обозначают числительные? (число, количество, порядок при счете, примеры практической направленности)

- какими бывают числительные по составу (простыми, составными, дробными, примеры практической направленности)

- назовите разряды количественных числительных (целые, дробные, собирательные, примеры практической направленности)

- как изменяются числительные (по падежам)

- какие трудности возникают при произношении числительных? (можем употреблять не в той форме, не в том падеже)

2. *Работа с теоретическим материалом по таблице* (под руководством преподавателя)

Часто мы допускаем ошибки в сочетаниях числительных и существительных, не умеем выбрать правильную форму или числительного или существительного, не умеем правильно склонять количественные числительные.

- Чем физкультура отличается от других предметов? (местом проведения, формой одежды, уровнем физической нагрузки, предмет имеет высокое воспитательное значение, поскольку призван сформировать правильное отношение к здоровью).

Подготовка будущих специалистов по физической культуре и спорту связана с употреблением числительных. Благодаря правильному употреблению числительных упрощается процесс обучения и тренировки на всех уровнях

Работа в группах.

Задание: Опираясь на теоретический материал, данный в таблицах, приведите примеры числительных (раздаточный материал)

1 группа - разряды числительных (примеры);

2 группа - правописание числительных (примеры);

3 группа - склонение числительных (примеры)

3. *Предметно-практическая деятельность*

3.1. *Исследовательская работа.* Проведем исследовательскую работу и попытаемся разобраться, как давно появились числительные, в каких сферах жизни они употребляются, что нужно знать для правильного употребления числительных в речи.

До появления письменности, до появления научных книг люди очень часто употребляли имена числительные, доказательством этому служат народные сказки, пословицы, поговорки.), (чтение пословиц, поговорок, загадок обучающимися)

Работа с текстами (презентация)

I. Текст научного стиля

Стандартное количество беговых дорожек – 9. Их длина зависит от номера. Длина первой дорожки – самой маленькой – ограничивается 400 метрами, а длина 9, самой длинной, должна быть не менее, чем 460 метров. Длины дорожек увеличиваются на 7-8 метров в зависимости от их расположения. То есть длина пятой дорожки равна 430 метров, шестая – 437 метров, а седьмая в 445 метров. Таким образом, чтобы пробежать 1 км, нужно преодолеть дистанцию в несколько кругов, обычно – в 2,5 – 3 круга.

II. *Текст официально-делового стиля*

Между людьми широко распространены деловые отношения, многие из которых закрепляются различными документами, в которых неизбежно употребление числительных, обозначающих количество, сумму, время...

**Техническая заявка для участия в соревнованиях
на первенство ГУОР по легкой атлетике команды группы 1д**

Фамилия Имя	Год рождения	Спортивный разряд	Виды, дистанции				
			100 м	200 м	400 м	Прыжки в длину	Эстафета 4x100 м
Иванов Д.	2003	1	+			+	+

Вопрос: С какой целью употреблены числительные в данном стиле? (для конкретности). Перечислите жанры публицистического стиля, где могут встречаться числительные (объявление, протоколы, заявка, отчет о проведении соревнований).

III. Текст публицистического стиля.

Американский пловец Майкл Фелпс – 23 кратный олимпийский чемпион, 26 кратный чемпион мира в 50-метровом бассейне, участник 5 олимпиад, обладатель семи мировых рекордов. Наибольший успех Фелпса был в Пекине в 2008 году, где 23-летний пловец выиграл все дистанции, на которых стартовал, и завоевал 8 золотых медалей, три из них на дистанции 200 метров.

Обозреватель Би-би-си задается вопросом, чем питается сверхчемпион. На завтрак: 3 сендвича с яичницей, 200 граммов сыра, помидоры, жареный лук и майонез. За ними 3 блина с шоколадной крошкой, омлет из 5 яиц, 3 французских хлебца с сахаром и 0,5 литровая миска овсянки, все это запивается 2 чашками кофе. В общей сложности 36-летний атлет, который весит около 85 кг при 193-метровом росте съедает более 10 тысяч калорий в сутки при весе 83 килограмма.

С какой целью употреблены числительные в данном стиле? (роль числительных может быть разной, могут украсить речь, способствуют ее образности). Перечислите жанры публицистического стиля, где могут встречаться числительные (выступление перед аудиторией, заметка в газету, репортаж, очерк)

Вывод: Числительные могут употребляться в разных стилях речи для точности, конкретности и выразительности.

3.2. Работа с презентацией. Правописание некоторых числительных

IV. Закрепление

4.1 Задание: *Прочитайте текст, правильно употребив числительные, произведите анализ текста* (стиль текста, обоснование; анализ числительных)

С 04.02.22 по 20.02.22 в Пекине пройдут XXIV зимние олимпийские игры. Столица Китая станет первым в истории городом, который примет летнюю и зимнюю олимпиаду.

На играх в Пекине будет разыграно 109 комплектов – это на 7 больше, чем на предыдущих XXIII олимпийских играх, состоявшихся в 2018 году.

В программе зимних Олимпийских игр 2022 будет 109 дисциплин, 15 видов спорта и 92 страны участницы. Церемонии открытия и закрытия Игр состоятся на стадионе, который способен вместить до 91 тыс. зрителей.

4.2. Формирование умений.

Выполнение учебного монопроекта в малых группах «Использование числительных в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту».

I. Этап – подготовительный (написание объявления, составление заявки на участие, написание расписки в получении спортивной формы для участников эстафеты).

1 группа - написание объявления о проведении соревнований;

2 группа - составление заявки;

3 группа - написание расписки в получении спортивной формы для участников соревнования;

II. Этап – основной (проведение эстафеты). участвуют все группы

Правильное склонение числительных, правописание числительных.

III. Этап – заключительный (составление протокола, вручение грамот, составление отчета о проведении эстафеты)

4 группа - составление протокола;

Судейская бригада –подведение итогов соревнования, оформление грамот.

Оформление проекта в виде отчета о проведении соревнования

IV. Групповая работа. Создание постера «Значение числительных в спорте»

4.3. Проверка и оценка знаний и умений.

Представление группами готового продукта.

III. Заключительная часть

Подведение итогов:

Вопрос:

- Можно ли человека, который неправильно произносит числительные в речи, назвать грамотным культурным человеком? Какова роль числительных на уроках физической культуры?

Выставление оценок и комментирование оценок.

Домашняя работа: оформление буклета с информацией об одном из спортивных сооружений ГУОР с употреблением числительных (на бумажном носителе)

На протяжении всего урока используется материал с учетом профессиональной направленности. В процессе работы студенты не только повторяют морфологические признаки числительного, учатся правильно склонять и употреблять данную часть речи, но и дополнительно узнают много нового о выбранной ими профессии. Интеграция русского языка с дисциплинами профессионального цикла убеждает обучающихся в том, что знание русского языка имеет прямое отношение к выбранной специальности.

Урок, представленный в данной статье, носит практико-ориентированный характер, это соответствует не только требованиям ФГОС, но и требованиям, которые предъявляет жизнь к обучающимся, а именно получение практико-ориентированных навыков в процессе прохождения обучения.

На протяжении всего урока используется материал с учетом профессиональной направленности. В процессе работы студенты не только повторяют морфологические признаки числительного, учатся правильно склонять и употреблять данную часть речи, но и дополнительно узнают много нового о выбранной ими профессии.

Список источников:

1. Дейкина А.Д. Русский язык: Учебник- практикум для старших классов / А.Д. Дейкина, Т.М. Пахнова. – М.: Вербум, 2003. – 256с. – Текст : непосредственный.
2. Поташкина Ю.А. Практическое руководство по русскому правописанию: пособие для старшеклассников и абитуриентов / Ю.А. Поташкина. – Воронеж, 2000. – 166с. Текст : непосредственный.
3. Современный русский язык: Учебник для ВУЗов / Под. ред. Д. Э. Розенталя. – М.: Высшая школа, 2010. – 412с. - Текст : непосредственный.

ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ГУОР С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ (В РАМКАХ ИЗУЧЕНИЯ МДК 02.01. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

Литвинцев Д.В.

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

Современные требования ФГОС СПО предполагают практико-ориентированную подготовку будущего специалиста. В современном образовании недостаточно обеспечить студентов определенной суммой теоретических знаний, только овладение профессиональными компетенциями в условиях колледжа поможет им стать востребованными специалистами.

При этом значимой стороной подготовки будущего специалиста является его практическая готовность к осуществлению профессиональной деятельности. В рамках изучения ПМ 2. Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения разработан междисциплинарный курс МДК 02.01. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки, в который включены основные базовые разделы, в том числе и раздел «Легкая атлетика». В рабочей программе модуля выделены основные компетенции, умения и знания, которые должен освоить обучающийся. Так, в ходе освоения профессионального модуля обучающийся должен:

уметь:

– планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Знать:

– технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

– методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности;

– методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Легкая атлетика, в силу ее многогранности и разнонаправленности видов, обладает уникальной возможностью отбора средств, направленных на воспитание двигательно-координационных способностей, которые так необходимы студентам для освоения техники сложно-координационных видов легкой атлетики: барьерный бег, прыжок в высоту, прыжок с шестом, прыжок в длину, метания, а также освоению других разделов курса.

Исследователи А.А. Гужаловский, Д.Д. Донской, В.И. Лях Л.Д. Назаренко, Ю.М. Кабанов, А.И. Табаков отмечают, что развитые двигательно-

координационные способности влияют на темп, вид и способ усвоения техники движений. Ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, увеличению двигательного опыта, обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов [1, 3]. По мнению В.И. Ляха, среди двигательных способностей одно из центральных мест занимают двигательно-координационные способности, показатели которых наиболее интенсивно нарастают в возрасте от 7 до 12 лет [2]. При этом возрастной контингент обучающихся ГУОР г. Иркутска это студенты в возрасте от 17 до 22 лет, у которых уже закончился сенситивный период воспитания двигательно-координационных способностей. Анализ результатов тестирования обучающихся 2, 3 курсов показывает, что не у всех студентов двигательно-координационные способности развиты на среднем и высоком уровне, что необходимо для будущей профессиональной деятельности.

Одними из ключевых способностей, какими должен обладать педагог по физической культуре и спорту, являются двигательно-координационные способности, которые присутствуют практически во всех видах спорта, а также составляют основу упражнений, изучаемых на уроках физической культуры в образовательных учреждениях. В процессе обучения и подготовки к осуществлению будущей профессиональной деятельности необходимо поддерживать и продолжать воспитывать двигательно-координационных способности у студентов. Это необходимо для реализации наглядного метода обучения, а также для осознания особенностей выполнения того или иного сложного физического упражнения. Педагогу по физической культуре и спорту очень часто приходится «в живую» демонстрировать технику двигательного действия, тем самым реализовывать метод непосредственной наглядности. Непосредственный показ упражнения предъявляет требования в том числе и к уровню двигательно-координационных способностей педагога.

По нашему мнению, заложенные в процессе обучения двигательные способности, в том числе и двигательно-координационные, составляют основу для профессиональной готовности будущего педагога в области физической культуры и спорта. При освоении содержания раздела «Легкая атлетика» студенты должны овладеть практическими умениями и навыками: в процессе выполнения двигательных действий в короткий промежуток времени быстро и точно оценивать постоянно меняющуюся обстановку и принимать верное решение, правильно пробегать виражи, точно попадать на место отталкивания, соблюдать ритмовую структуру движений, контролировать мышечные усилия и т.п. Все вышеперечисленные умения и навыки формируются на основе проявления двигательно-координационных способностей.

Для качественной подготовки будущих специалистов мы определили четыре направления *воспитания двигательно-координационных способностей*, которые реализуются при освоении МДК.02.01 в разделе «Легкая атлетика»:

1. Общеразвивающие упражнения координационной направленности (проводятся в вводной части занятия).
2. Подвижные игры, игровые упражнения (в основной и заключительной частях занятия);

3. Упражнения с применением координационной лестницы (в разминке (вместо СБУ) и начале основной части);

4. Упражнения на неустойчивой поверхности (в конце основной части).

Два из выше указанных направлений (3 и 4) включают использование нестандартного оборудования (координационной лестницы, фитболов, Bosu, баланс-бордов, дисков Здоровья и др.)

Нами были составлены комплексы упражнений координационной направленности для студентов 2 и 3 курсов с использованием упражнений на неустойчивых поверхностях.

Используемые нами упражнения классифицированы по следующим признакам:

1. Локализация мышечных напряжений:

- для нижней части туловища (приседы, выпады, перекаты и др.);
- для плечевого пояса (сгибания-разгибания рук в упоре на Bosu, TRX);
- для туловища (сгибание-разгибание туловища в положении сед на Bosu, гиперэкстензия на Bosu, и др.);
- комплексные (приседы и выпады с дополнительным отягощением, с бросками набивного мяча и др.).

2. Количество точек опоры:

- 1) одноопорные (приседы, стойки на одной);
 - 2) двухопорные (приседы, выпады, перекаты и др.);
- в стойке на двух ногах на одной Bosu;
 - в стойке на двух ногах на двух Bosu или надувных дисках;
 - в стойке на одной ноге на Bosu, или надувном диске, другая нога располагается на жесткой опоре (пол, скамейка, стенка и др.).

3. Дополнительная опора:

- с опорой руками (гимнастическая стенка, барьер);
- без опоры рукой (руками).

4. Дополнительное отягощение:

- с динамическими движениями (движение рук с предметом: мяч, гимнастическая палка);
- со статическими движениями (фиксация предмета: мяч, гимнастическая палка);
- с баллистическими движениями (броски набивных мячей);
- без дополнительного отягощения.

Нагрузка при выполнении приведенных выше упражнений дозировалась исходя из двигательной сложности, за счет варьирования следующих параметров:

- конфигурации используемого оборудования (большая площадь опоры Bosu по сравнению с надувным диском);
- дополнительной опоры руками;
- исключения из контроля движений зрительного анализатора;
- дополнительного отягощения;
- баллистических движений.

Таким образом, нами были разработаны занятия, с включением упражнений координационной направленности: в водно-подготовительную часть занятия включались упражнения специального характера, выполняемые с применением координационной лестницы, в основную часть включались подготовительные и специальные упражнения содержащие элементы новизны, выполняемые на «лестнице» и неустойчивой поверхности, в конец основной части и заключительную часть – подвижные игры и игровые упражнения на координацию.

Основная нагрузка составленных нами упражнений, выполняемых с применением координационной лестницы и упражнений на неустойчивой поверхности, была направлена на мышцы ног и таза. Выполняемые упражнения носили динамический и статодинамический характер.

Статодинамические упражнения выполнялись в медленном темпе с собственным весом обучающегося. Между уступающей и преодолевающей фазами движения, и наоборот, выдерживалась пауза 0,5-2 сек, в течение которой студент в статическом положении балансировал на неустойчивой опоре. Оптимальная дозировка включала от 2 до 6 упражнений с количеством серий от 2 до 4, выполненных интервальным методом.

Основная цель данной методики заключалась в воспитании компонентов двигательных способностей: способности к сохранению равновесия, точной оценке и дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве.

При повышении координационной сложности упражнений мы строго придерживались принципа постепенности. На первых занятиях обучение технике выполнения упражнений на неустойчивых поверхностях осуществлялось с дополнительной опорой. Особое внимание уделялось положению спины, таза, углам сгибания ног.

С целью разнообразия средств воздействия, нами помимо упражнений на неустойчивой опоре, были включены динамические и статодинамические упражнения, выполняемые на координационной лестнице.

Упражнения на координационной лестнице выполнялись после серий упражнений на неустойчивой поверхности или в конце занятия для перехода от обще подготовительных к специально-подготовительным упражнениям, от медленных к быстрым движениям. На «лестнице» выполнялись различные беговые и прыжковые упражнения. Скорость выполнения упражнений варьировалась с учетом сложности двигательной структуры движения. Согласованная работа участвующих в движении мышечных групп обеспечивается должным уровнем внутри- и межмышечной координации. Координационная структура движений на координационной лестнице предъявляет повышенные требования к способностям точно оценивать и дифференцировать параметры движения, сохранять равновесие, ориентироваться в пространстве и воспроизводить ритм движений. Количество повторений и интенсивность выполнения беговых и прыжковых упражнений определяла направленность работы по совершенствованию быстроты и координационно-двигательной выносливости.

Для формирования готовности обучающихся к осуществлению профессиональной деятельности в качестве педагога по физической культуре и спорту мы использовали методический прием «продолжи упражнение», когда студентами предлагалось изменить содержание выполняемого общеразвивающего упражнения усложнив его структуру, количество движений на счет, придумать новое исходное положение, продолжить комплекс упражнений на 16 или 32 счета или выполнение их поточным способом.

Вывод: чтобы повысить уровень двигательно-координационных способностей студентов, необходимо внести корректировки в методику обучения. В методике необходимо во всех частях практического занятия предусмотреть совершенствование различных параметров координационных способностей. Необходимо увеличить количество определенных упражнений, которые будут направлены на развитие «Чувства времени» (упражнения на определение коротких промежутков времени), на развитие «Чувства пространства» (упражнения на определение длинных промежутков пространства) и на развитие равновесия (упражнения с увеличением времени для поз на равновесие, с усложнением поз и с введением «сбивающих» факторов). Применение нестандартного оборудования позволит снять однотипность циклических упражнений легкой атлетики.

Список источников:

1. Кабанов, Ю.М. Сенситивные периоды развития двигательных способностей человека / Ю.М. Кабанов, Н.Т. Станский, В.В. Трущенко. - Текст: непосредственный // Вестник Витебского государственного университета. – 2011. – № 2. – С. 94-98.
2. Лях, В.И. Координационные способности в спорте: теории модели, направления настоящих и будущих исследований. - Текст: непосредственный // Моделирование управления движениями человека: Сб. науч. Труд. / Под ред. М. П. Шестакова и А. Н. Аверкина. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – С. 156-202.
3. Табаков, А.И. Выполнение упражнений координационной и кондиционной направленности сопряженным методом в подготовке легкоатлетов / А.И. Табаков, В.Н. Коновалов // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4. – С. 34–45. - URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26563>. – Режим доступа: для зарегистр. пользователей. – Текст : электронный.

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ГУОР г. ИРКУТСКА С ПРИМЕНЕНИЕМ КЕЙС-МЕТОДА (В РАМКАХ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»)

Литвинцева И.Г.

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

Модернизация образовательной системы предполагает изменение подходов и содержания в обучении, через внедрение новых образовательных технологий, которые формируют не только знаниевый компонент, но и позволяют ответить на вопрос «как учить результативно?». Одной из особенностей образования в системе СПО является практико-ориентированность, направленность которой ярко выражена в реализуемых федеральных стандартах нового поколения, предусматривающих усиление практического характера профессионального образования на всех его уровнях, соответствие их современным требованиям экономики, науки и общества. Метод *Case-Study* (разбор конкретных ситуаций) является одним из вариантов применения в практике образования современных педагогических технологий.

Применение кейс-метода на теоретических дисциплинах выводит содержание преподаваемого предмета на практико-ориентированный уровень, позволяет формировать образ мышления, развить творческий потенциал обучающихся, оценивать альтернативы, находить решение и таким образом приобретать устойчивый навык решения практических задач.

Кейс-метод позволяет преломлять теорию с точки зрения реальных практических ситуаций или проблем, в результате проработки кейсов у студентов должна быть сформирована модель практического действия. Он позволяет заинтересовать студентов в изучении теоретической дисциплины, способствует активному усвоению знаний и навыков самостоятельного сбора, обработки и анализа информации, характеризующей различные ситуации, для последующего ее обсуждения в коллективе с аргументацией своего варианта решения вопроса или проблемы. При этом применение кейс-метода возможно на различных этапах образовательного процесса: на стадии обучения, на стадии закрепления изученного материала или контроля результатов обучения.

В зависимости от специфических целей обучения кейсы могут быть разными по содержанию и организации представленного в них материала:

- кейсы, обучающие анализу и оценке;
- кейсы, обучающие решению проблем и принятию решений;
- кейсы, иллюстрирующие проблему, решение или концепцию в целом

[4].

Применение кейс-метода позволяет развивать у обучающихся следующие *навыки*:

1. *Аналитические навыки*: умение отличать данные от информации, классифицировать, выделять существенную и несущественную информацию, анализировать, представлять и добывать ее, находить пропуски информации и уметь восстанавливать их, мыслить ясно и логично.

2. *Практические навыки*: пониженный специально по сравнению с реальной ситуацией уровень сложности проблемы, представленной в кейсе, способствует более легкому формированию на практике навыков использования теории, методов и принципов, позволяет преодолевать барьер трудности теории.

3. *Творческие навыки*. Одной логикой, как правило, ситуацию не решить. Очень важны творческие навыки в генерации альтернативных решений, которые нельзя найти логическим путем.

4. *Коммуникативные навыки*: умение вести дискуссию, убеждать окружающих. Использовать наглядный материал и ИКТ-средства, кооперироваться в группы, защищать собственную точку зрения, убеждать оппонентов, составлять краткий, убедительный отчет.

5. *Социальные навыки*: умение слушать, поддерживать в дискуссии или аргументировать противоположное мнение, контролировать себя и т.д.

6. *Самоанализ*. Несогласие в дискуссии способствует осознанию и анализу мнения других и своего собственного [1].

Высокая эффективность применения кейс-метода определяется следующими положениями:

- 1) развитие навыков структурирования информации;
- 2) освоение технологий выработки управленческих решений различного типа (стратегических, тактических);
- 3) актуализация и критическое оценивание накопленного опыта в практике принятия решений;
- 4) эффективная коммуникация в процессе коллективного поиска и обоснования решения;
- 5) разрушение стереотипов и штампов в организации поиска верного решения;
- 6) стимулирование инноваций за счет синергетики знаний - развитие системного, концептуального знания;
- 7) повышение мотивации на расширение базы теоретического знания для решения прикладных задач [3].

Для разработки кейсов выделяют следующие основные этапы:

- определение целей;
- подбор ситуации (проблемы) соответственно критериям;
- подбор необходимых источников информации по теме, создание преподавателем краткой версии учебных материалов для самостоятельного изучения студентами теории вопроса; определение главных понятий, которые должны усвоить слушатели;
- подготовка первичного материала в кейсе;
- экспертиза материала;

- подготовка методических рекомендаций по его использованию, вопросов для последующего обсуждения проблемы, самого задания, алгоритмов в возможных вариантах, указаний по видам предоставления решения задания и т.д.

- обсуждение и решение кейса, проведение итогового занятия, контроль темы [1].

Кейс должен удовлетворять следующим требованиям:

- соответствовать четко поставленной цели создания;
- иметь соответствующий категории слушателей уровень трудности;
- иллюстрировать несколько аспектов предмета или практики в жизни;
- не устаревать слишком быстро;
- иметь национальную окраску;
- быть актуальным на сегодняшний день;
- иллюстрировать типичные ситуации;
- развивать аналитическое мышление;
- провоцировать дискуссию;
- иметь несколько решений.

Технология работы с кейсом в учебном процессе включает в себя следующие этапы:

1) индивидуальная самостоятельная работа обучаемых с материалами кейса (идентификация проблемы, формулирование ключевых альтернатив, предложение решения или рекомендуемого действия);

2) работа в малых группах по согласованию видения ключевой проблемы и ее решений;

3) презентация и экспертиза результатов малых групп на общей дискуссии.

Кейсы в основном разрабатывают опытные преподаватели или совместные с преподавателем группы заинтересованных студентов, которые имеют повышенную мотивацию к учению. Составление такого учебного материала требует кропотливой работы по отбору содержания, по сбору фактов и цифр.

Рассмотрим примеры применения кейс-метода в рамках преподавания дисциплины ТиИФКиС при изучении разделов «Средства и методы физического воспитания», «Теоретико-практические основы развития физических качеств».

Проблемная задача. При освоении учащимися сложных двигательных действий учитель физической культуры, в силу различных обстоятельств, не всегда имеет возможность продемонстрировать на собственном примере технику или их отдельные элементы. В данном случае возникает проблемная ситуация между требованиями методики обучения по созданию наглядного представления об изучаемом действии и невозможностью непосредственного показа упражнения учителем. Мы знаем, что методы физического воспитания делятся на две группы и в них есть методы опосредованной наглядности.

Задание. Определите эту группу методов физического воспитания, а также конкретный состав методов, позволяющих решить данную проблемную ситуацию с наибольшей эффективностью.

Проблемная ситуация №1. Каждое двигательное действие осваивается в три этапа. На каждом этапе выделяют методы обучения двигательным действиям, с помощью которых задачи этапа решаются с большей степенью эффективности.

На этапе начального разучивания двигательного действия широко применяется расчлененно-конструктивный метод. Чаще всего на данном этапе возникают противоречия между знанием общего набора упражнений и незнанием состава конкретных упражнений, предназначенных для использования их на каком-либо этапе обучения.

Задание. Определите состав конкретных упражнений, которые будут использоваться при обучении учащихся 5 класса технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с применением расчлененно-конструктивного метода (можно рассмотреть пример с учетом ИВС).

Проблемная ситуация №2. В физическом воспитании различают методы стандартного упражнения и методы переменного упражнения. Эти методы используются в режиме непрерывной и интервальной нагрузки. Каждый из этих методов позволяет решать те или иные задачи в процессе физического воспитания.

Вашему вниманию предлагается следующая проблемная ситуация. В процессе проведения условных занятий физическими упражнениями необходимо поочередно под каждый метод сформулировать:

- 1) задачу, связанную с использованием метода стандартно-непрерывного упражнения;
- 2) задачу, которая может быть решена с помощью метода стандартно-интервального упражнения;
- 3) задачу, связанную с использованием метода переменного-непрерывного упражнения;
- 4) задачу, которая может быть решена с помощью метода переменного-интервального упражнения.

Задание. Дайте обоснование сформулированным вами задачам.

Проблемная ситуация № 3. В процессе разучивания двигательных действий применяют два методических подхода:

- 1) разучивание действия в расчлененном виде с последующим объединением частей в целостное действие. Методы, соответствующие этому подходу, называют «методами расчлененно-конструктивного упражнения»;
- 2) разучивание действия по возможности в целостном виде с избирательным вычленением отдельных деталей. Методы, типичные для этого подхода, называют кратко «методами целостного упражнения».

Первый путь избирают, если разучиваемое действие (либо совокупность действий) поддается расчленению на относительно самостоятельные элементы, без существенного искажения их характеристик. В тех случаях,

когда расчленение целостного приводит к изменениям самой сути движения и резкому искажению их структуры, выбирают второй путь. Структура целого вначале обычно упрощается за счет исключения отдельных, относительно самостоятельных деталей, которые по мере освоения основного механизма действия соединяются с ними и совершенствуются на фоне целостного выполнения.

Задание 1. Определите порядок расчленения целостного двигательного действия на примере избранного вида спорта (для первого пути).

Задание 2. Определите последовательность освоения того или иного элемента техники избранного вида спорта.

При решении и предъявлении результата обоснуйте правильность вашего ответа.

Проблемная ситуация №4:

В процессе беседы между тренерами возник спор. Тренер «А» утверждал, что применение метода круговой тренировки возможно лишь для воспитания физических качеств. Тренер «Б» утверждал, что круговой метод применяется и для совершенствования двигательных действий, для сопряженного воздействия при воспитании физических качеств.

Задание №1: Определите, кто из тренеров прав, аргументируйте выбор.

Задание №2: Разработайте комплекс упражнений круговой тренировки, подтверждающую выбранную вами позицию тренеров.

Таким образом, применение кейс-метода в процессе освоения дисциплины «Теория и история физической культуры и спорта» помогает студентам перейти на более качественный уровень профессиональной готовности через осмысление значения деталей, описанных в ситуациях; формирует умение работать с информацией, анализировать, выделять и аргументировать собственную позицию; отстаивать мнение, основанное на теоретических положениях; учит принятию решений и формированию креативного мышления, а так же формирует навыки работы в микро-группах. Кейсы позволяют теоретические знания переложить в практическую область и тем самым обогатить опыт студента в решении профессиональных задач. Они незаменимы при подготовке к различным видам производственных практик, к прохождению итоговой аттестации (в виде демонстрационного экзамена), потому что строятся на разборе конкретных примеров или решений профессиональных ситуаций.

Список источников:

1. Бурчакова, И.Ю. Обеспечение современного качества профессионального образования студентов колледжа на основе компетентного подхода / И.Ю. Бурчакова. – Текст: непосредственный // Среднее профессиональное образование. 2012. №1. – С.48-54.
2. Карюкина О.А. Практико-ориентированный подход в подготовке специалистов / О.А. Карюкина. - URL: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2014/11/16/praktiko-orientirovannyy-podkhod-v-podgotovke>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

3. Кейс-метод как педагогическая технология. – URL: <https://infourok.ru/keys-metod-kak-pedagogicheskaya-tehnologiya-4010626.html>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
4. «Кейс-технологии: особенности применения в обучении. Разновидности кейс-технологий, правила и алгоритмы разработки кейсов для обучения». – URL: <https://infourok.ru/doklad-po-teme-keystehnologii-osobennosti-primeneniya-v-obuchenii-raznovidnosti-keystehnologiy-pravila-i-algoritmi-razrabotki-ke-3231061.html> – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
5. Основные характеристики кейс-стади. – URL: https://studme.org/137303/pedagogika/osnovnye_harakteristiki_keys_stadi. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

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

Набиева Е.В.

*Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»
к.п.н., доцент, руководитель практики, преподаватель*

Одним из средств достижения образовательных результатов являются современные педагогические технологии, позволяющие реализовывать субъектную позицию обучающихся, сделать его равноправным участником процесса обучения.

Технология «Педагогическая студия» (Н.Е. Щуркова) позволяет мотивировать обучающихся на проявление инициативы и самостоятельности в открытии новых знаний. Назначение педагогической студии – вооружение обучающихся умениями на основе знаний. При этом обучающийся обязательно ставится в субъектную позицию при помощи различных форм работы, заданий, способствующих созданию для него ситуации выбора, успеха, при помощи «технологических» приемов, типа: «проекция результата», «положительное подкрепление», «оглашение мотива» и др. Самостоятельная деятельность является главным условием проведения студии [2].

Цель представленной в статье методической разработки – раскрытие опыта проведения уроков по изучению темы учебной программы на основе использования современной педагогической технологии «Педагогическая студия».

Разработка урока по дисциплине ОП.05 «Педагогика» на тему «Основы педагогического общения» направлена на формирование:

1. общих компетенций:

- понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;
- работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами;

2. умений:

- анализировать педагогическую деятельность, педагогические факты и явления;

3. знаний о:

- психолого-педагогических условиях развития мотивации и способностей в процессе обучения, основах развивающего обучения, дифференциации и индивидуализации обучения и воспитания.

Процесс общения – процесс окультуривания человека, вхождения его в мир культуры, освоения индивидом ценностей культуры. Хотя этот процесс объективен, но, разумеется, эффективность его возрастает при условии наличия определенного уровня коммуникативной культуры как в обществе в целом, так и у отдельных субъектов коммуникации [1].

Педагогическое общение — это многоплановое, профессиональное общение педагогов в педагогическом процессе с обучающимися, включающее в себя развитие и установление коммуникаций, взаимодействие и взаимопонимание между педагогами и учениками.

Проблеме педагогического общения посвящено значительное количество исследований, анализ которых обнаруживает несколько аспектов в её изучении. Прежде всего, это определение структуры и условий формирования коммуникативных умений педагога (Кан-Калик В.А., Емельянов Ю. Н., Ковалев Г. А., Леонтьев А.А. и др.). В этом аспекте получили развитие методы интерактивного обучения: ролевые игры, социально-психологические тренинги, дискуссии и др. С их помощью педагоги овладевают способами взаимодействия, развивают общительность. Другим направлением является исследование проблемы взаимопонимания между педагогами и обучаемыми (Бодалев А.А., Кондратьева С.В. и др.). Они значимы в силу того, что контакт возможен только в условиях достаточно полного взаимопонимания между общающимися, достижение которого требует поиска определённых условий и приемов. Особую группу исследований составляют те, которые изучают нормы, реализуемые в педагогическом общении. Прежде всего, это исследования по проблеме педагогической этики и такта (Гришин Э. А., Страхов И. В. и др.).

Цель урока: Формирование знаний об основах педагогического общения.

Задачи:

1. Образовательная:

- формирование знаний о сущности, стилях, этапах организации педагогического общения.

- формирование первичных умений организовывать педагогическое общение.

2. Развивающая:

- развитие коммуникативных способностей.

3. Воспитательная:

- осознание значимости педагогического общения, коммуникативной культуры.

Оборудование: презентация, раздаточный материал.

Тип урока: комбинированный

Технология: педагогическая студия (авт. Щуркова Н.Е.)

В соответствии с авторской технологией структура студии имеет пять этапов: пролог, этюд, экспликация, практикум, рефлексия.

1. Пролог (психологический настрой на предстоящую деятельность).

Для создания психологического настроения на предстоящую деятельность могут быть использованы следующие примерные вопросы:

- Существуют ли для вас проблемы в сфере общения? Хотели бы общаться красиво, грамотно?
- Вы получаете профессию педагога, важно ли для педагога уметь правильно общаться?
- Важна ли для вас эта тема и в личностном плане как для людей, живущих в обществе, и в профессиональном плане, как для будущих педагогов?

Раскрывая свою позицию, студенты приходят к умозаключениям: тема общения важна как в личностном, так и в профессиональном плане. Педагог организует общение, учит детей общению. Порой успешность или не успешность ребенка зависит от характера общения педагога с ним.

2. Этюд (образное представление явления).

Образное представление житейского термина «общение» осуществляется через анализ близких понятий: беседа, диалог, коммуникация, связь, взаимодействие, контакт, взаимосвязь, сообщение. Просмотр кратких сюжетов, характеризующих некоторые из них, на экране позволяет понять, что в жизни часто допускается смешение этих понятий, чем отличается термин «общение» от других.

3. Центральная часть студийной работы посвящена *экспликации* профессионального понятия «педагогическое общение» и содержит несколько этапов:

1. Проводится параллель с понятием «педагогический процесс», целью педагогического процесса. Следуя рекомендациям Н.Е. Щурковой, раскрывая сущность понятия, мы придерживаемся вопросов: *что? почему (зачем)? где? когда?*

Основываясь на своих рассуждениях, студенты самостоятельно формулируют ответ на вопрос: отличается ли профессиональное общение от житейско-обыденного, формулируют определение: педагогическое общение – это процесс взаимодействия педагога и других участников педагогического процесса, задачами которого являются успешное воспитание и обучение, обмен информацией, создание благоприятного психологического климата и эмоционального контакта.

2. Чтобы ответить еще на один вопрос: «*Как?*» (как организуется данное явление? Каким оно может быть?) предлагается ситуация общения педагога с воспитанниками для моделирования в трех вариантах, отличающихся позицией и тоном ведения диалога педагогом.

Обмениваясь впечатлениями присутствующие, отвечают на вопросы:

- *Как* педагог организовал общение в каждом из вариантов? Какой из них, на ваш взгляд, более верный? Почему?

- Как необходимо организовывать диалог между педагогом и воспитанниками, чтобы он способствовал успешному воспитанию, созданию благоприятного психологического климата? Почему? Для этого в текст предлагаемого тезиса о необходимости соблюдения в общении-диалоге взаимного уважения, взаимопонимания, взаимной ответственности необходимо вставить пропущенные слова.
- Как характеризуются стили педагогического общения: авторитарный, демократический, либеральный?
- Как педагог может подготовиться к предстоящему общению? Каковы этапы организации педагогического общения?

4. Практикум направлен на формирование первичных умений организовывать педагогическое общение и развитие коммуникативных способностей. Для его организации используются ролевые упражнения, воспроизводящие реальные ситуации организации педагогического общения. Работа ведется в трех микрогруппах. Задания раздаются микрогруппам на карточках и выполняются независимо друг от друга. Обсуждение ведется по поводу стиля общения в том или ином случае с точки зрения умения будущего педагога «пристроиться» в общении в различных ситуациях.

Задание: организовать общение педагога с родителем, учитывая его особенности, по поводу срыва урока физкультуры ребенком.

Микрогруппа 1 – рассеянный родитель

Микрогруппа 2 – равнодушный родитель.

Микрогруппа 3 – агрессивно настроенный родитель.

1 этап - подготовительный:

- в микрогруппе осмыслить ситуацию, особенности родителя. Смоделировать общение педагога с родителями (2 и 3 этапы);
- выбрать представителей на роли педагога и родителя.

2 этап – организация общения – выбранным участникам инсценировать модель общения:

- краткая, эмоциональная вступительная речь;
- психологический настрой собеседника через проявление доброжелательности и интереса с учетом индивидуальных особенностей

3 этапы – управление общением:

- организация непосредственного общения;
- проявление подлинного интереса к участникам и предмету общения;
- поддержание целостности взаимодействия;
- направление общения в “русло”, определенное темой, задачами.

4 этап — анализ осуществленной системы общения другой микрогруппой по вопросам:

- как был организован начальный период общения (была ли проявлена педагогом доброжелательность при встрече, был ли позитивным его настрой, учтены ли особенности родителя),
- стиль общения,
- удалось ли прийти к конструктивному решению,

– что бы посоветовали изменить?

5. Рефлексия.

Осмысление значимости проведенной работы может быть осуществлено в двух вариантах:

1. Методика «неоконченного предложения»: «На этом занятии я понял, что...», «Главное для меня ...» и др.)

2. Устные ответы на вопросы:

- Что нового сегодня узнали на уроке?
- Какие первичные умения сформировали?
- Что показалось сложным?
- Над чем необходимо работать, что совершенствовать в себе?

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

Список источников:

1. Подласый, И.П. Педагогика: Новый курс. В двух книгах. Книга 2. Процесс воспитания / И.П. Подласый. – Москва: ВЛАДОС, 2003. – 256 с. – Текст : непосредственный
2. Щуркова, Н. Е. Педагогическая технология: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Н. Е. Щуркова. - 2-е изд., доп. - Москва: Пед. о-во России, 2005. – 255 с. – Текст : непосредственный.

РЕАЛИЗАЦИЯ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ СВЯЗЕЙ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПРОБЛЕМНОГО ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЛОСОФИИ

Паламарчук А.В.

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

олимпийского резерва г. Иркутска»

к.и.н., преподаватель

Одним из основных факторов, способствующих повышению уровня преподавания предметов гуманитарного цикла, в частности, истории и философии, является использование *межпредметных связей*.

Во-первых, это дает возможность, показать мир в целом, преодолев дисциплинарную разобщенность научного знания, а освободившееся учебное время позволяет использовать для осуществления дифференциации в обучении. Во-вторых, применение межпредметных корреляций, раскрывает многоплановость, многомерность исторических алгоритмов, роль человеческого фактора в общественном развитии, показывает возможность исторических альтернатив.

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

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

В качестве примера занятия с элементами проблемного обучения и дискуссии хочу привести занятие по предмету «Основы философии» на третьем курсе училища олимпийского резерва.

План открытого урока по теме: «Русская философия. Философские концепции русских мыслителей»

Цель урока: познакомиться с достижениями русской философской мысли и выявить связь особенностей русской философии с историей России через анализ лекционного и видео материалов

Задачи урока:

Образовательные:

- изучить взгляды русских философов на мир и человека, на историческую судьбу России;
- сформировать понимание характерных особенностей русской философской мысли через анализ видео материала.

Развивающие:

- способствовать развитию исследовательских навыков при работе с видео материалами;
- развитие основ исторического мышления на базе систематизации и обобщения ранее изученного материала.

Воспитательные:

- воспитание чувства патриотизма и национальной идентичности;
- прививать навык грамотно корректировать свое мнение под влиянием контраргументов.

Вид урока: урок – лекция с элементами дискуссии, углубление новых и ранее полученных знаний за счет реализации межпредметных связей.

I. Введение в урок. Организационный момент, список присутствующих. *Слово учителя:* Приветствие. У вас на рабочих столах, находятся пакеты документов с карточками самооценки работы на занятии, где указаны критерии подсчёта итогов работы. За каждый правильный ответ выставляете себе по одному баллу, карточку подпишите и в процессе занятия ведите учёт своей работы. Кроме того,

по нашей традиции, для экономии времени, у вас в раздаточных материалах есть листы с терминами, чтобы вклеить в тетрадь.

1. Ориентация студентов на реализацию учебной темы урока. Мы продолжаем знакомиться с историей мировой философской мысли. Давайте попробуем определить тему нашего сегодняшнего занятия, прочитав эпитафию к лекции.

Слайд № 1. Должны назвать тему занятия или свои варианты.

Слайд №2. Тема: Русская философия. Философские концепции русских мыслителей (запись в тетрадях). *Вопрос:* Исходя из темы урока, какую же цель мы должны сегодня достигнуть?

Слайд № 3-4. Цель и план: мы познакомимся с трудами российских философов и попробуем установить связь отечественной философской мысли с историей нашей страны. Информации по теме много, поэтому в лекции будут представлены только некоторые направления русской философии. Работать будем по следующему плану, который соответствует словам Николая Бердяева: «В истории мы видим пять разных России: Россию киевскую, Россию татарского периода, Россию петровскую, императорскую, и наконец, новую советскую Россию»

Вопрос: Какую историческую ошибку допустил Н. Бердяев в этом высказывании?

2. Актуализация знаний: Слово преподавателя. Чтобы разобраться в истории русской философии, мы должны использовать знания, полученные в ходе изучения истории России. Для русского народа были характерны определенные особенности самосознания, давайте вспомним какие.

Вопрос: Каковы характерные черты русского менталитета?

Задание: АССОЦИАЦИИ – записываем все ассоциации.

Вопрос: под воздействием каких причин сложились эти черты русского национального характера? Ответ на этот вопрос попробуем найти в видео источнике, посмотрим музыкальный клип Дарьи Волосевич «Небо славян».

Вопрос: – Перечислите те события в истории нашей страны, которые перечислены в тексте песни. Определите, как они повлияли на национальное самосознание русского народа.

Ответ: это постоянные войны с соседями, начиная с момента образования древнерусского государства. Принятие христианства по-восточному (византийскому) образцу и укоренение православия на Руси, как религии. Географический фактор.

В итоге основой национального самосознания становится... общность, единство, коллективизм. На Западе человек – это индивид, то в русской философии человек – это вселенная, микрокосмос, несущий в себе ответ на тайну макрокосмоса. Сущность человека – это не я, а мы.

Слайд № 6. Проблемная задача. Сформулировать свой проблемный вопрос по данной теме. Примерный проблемный вопрос: «Почему в русской философии наблюдается повышенный интерес к теме духовности человека и общества? Как это связано с историей российского государства?»

II. Изложение новых знаний

1. Объяснение нового материала преподавателем.

А) Период зарождения древнерусской философии и зарождение христианской философии Руси IX – XII вв. Слайд № 7-9. Киевский митрополита «русин» *Илларион (XI в.)*. Развивал учение о смене в мировой истории ветхозаветной эпохи закона эпохой благодати. Общественную мысль на Руси развивали и первые князья, например в своём духовном завещании изложил свои взгляды об основных правилах жизнедеятельности человека и политического деятеля князь Владимир Мономах.

Б) Философия периода монгольского ига, зарождения, становления и развития русского государства, XII—XVII веков. Слайды № 12-19. В этот не простой период истории нашей Родины, именно православная вера стала нем скрепом, который сплотил народ и седлал из оторванных друг от друга княжеств, единый монолит, способный сбросить с себя Монгольское иго, такого деяния повторить не удалось никому.

С этим периодом нашей истории связано имя Духовного собирателя русского народа - Сергия Радонежского. Известен также как представитель деятельного исихазма, основоположник русского старчества.

Посмотрите значение термина *ИСИХАЗМ, в пакетах документов.*

Вопрос: С какой ранее изученной философской системой согласуется понятие – «Контроль за всеми исходящими внутри помыслами»?

Ответ: Восьмеричный путь спасения в Буддизме – ступень шестая – правильное усилие: искоренять дурные мысли; - ступень седьмая - самообладание: осознавать мысль.

Концепция: «МОСКВА - ТРЕТИЙ РИМ» была сформулирована в посланиях старца Псковского Елизарова монастыря Филофея великому князю Московскому Василию III Ивановичу в 1523-1524 гг. Автор обосновал идею Москвы: как третьего Рима, наследницу Константинополя, хранительницу правой веры и традиционных нравственных ценностей.

В) Философия XVIII в. Слайды 16-22. Философы эпохи петровских реформ: Феофан Прокопович, В. Н. Татищев, А. Д. Кантемир. Материалистическая философия середины и второй половины XVIII в.: М. В. Ломоносов, А. Н. Радищев и другие.

Феофан Прокопович, в миру Елисей Прокопович (1681 - 1736) - епископ Русской Православной Церкви. С 25 января 1721 года — первый вице-президент Святейшего Правительствующего Синода. Елисей родился в купеческой семье. Образование получил в Киево-Могилянской академии, обошел пешком всю Европу. В 1701 г. в Риме поступил в иезуитскую коллегию св. Афанасия. Своими дарованиями обратил на себя внимание папы, не пожелал остаться в Риме и в 1704 г. вернулся в Киев. *Прокопович стал первым русским ученым, который отделил философские представления от богословия и обосновал светский подход к науке.* Однако основное его деяние — это участие в реформе церковной Петра, т.е. подчинения РПЦ государству на 200 лет!

Г) *Философия XIX в. Слайд №21-24.* Вся эпоха XIX века в России прошла под знаком борьбы славянофилов, которые тяготели к идее целостности и коллективности, и западников, для которых были характерны ориентация на западноевропейскую цивилизацию, критика православия, превосходство индивидуального начала над коллективным.

Александр Иванович Герцен выступал за революционные преобразования социально-политического уклада в России по примеру Запада. Федор Михайлович Достоевский сформулировал *идею всемирного братства*. В противоположность европейскому идеалу самостоятельного и непогрешимого человека - человекобога, он говорил о глубоко пережитой и прочувствованной *идее соборного единства во Христе*. Что для европейского человека является результатом исканий, направляемых разумом, то для русского - результат исканий душевных.

Д) *Русская религиозная философия и советская философская мысль XX в. Слайд 35-49.* Павел Александрович Флоренский задался вопросом – что есть истина, как её постичь? Владимир Сергеевич Соловьев (1853-1900) выдвинул идею «*всеединства*». Целью и смыслом исторического процесса является одухотворение человечества, единение Бога и человека, становление *бого-человечества*. Христос открыл человеку подлинные ценности, создал человеку условия нравственного совершенствования.

Уникальное направление философской мысли - *русский космизм*. Его основоположник - Николай Федорович Федоров (1828-1903) выдвинул идею «Общего дела», т.е. регуляции природы человеком, который должен стать разумом природы, ее волей, и тогда для человека нет ничего невозможного. Можно превратить Землю в космический корабль Вселенной. Можно преодолеть смерть и совершить патрофикацию (воскресить умерших), решив проблему заселения космоса и освоения Вселенной.

Религиозная отечественная философия XX века культивировала не политические, а нравственные или религиозные пути спасения России.

III. Закрепление. *Подведение итога лекции:* обозначить особенности русской философской мысли: **большая** роль проблем морали и нравственности; сильная подверженность религиозному влиянию; целостность, стремление всем комплексом актуальных проблем; философские мысли выражаются через художественное творчество; широкое распространение в массах, понятность простому народу.

IV. Формирование умений. *Рефлексия. Решение проблемной задачи. Слайд № 33.* Слово учителя: сформулировать свой проблемный вопрос по данной теме. На обдумывание 5 минут, записать в карточку. Выступить с презентацией вопроса. Записывают все, даже если не ответите сегодня, ваша работа будет оценена. На следующем занятии можно будет выбрать лучший вопрос.

V. Подведение итогов занятия. В русской философии на первом плане неизменно присутствовали историко-философские проблемы, то есть анализ исторического развития России. Затем следуют социально-антропологические проблемы. Сама философская мысль имела мистически религиозную направленность.

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

Критерии оценивания работы: 4-5– отлично; 3 балла – хорошо; 2 балла – удовлетворительно; меньше 1 балл, спасибо за участие

VI. Домашнее задание. Слайд № 52. Составить аннотацию к теме: «Современная русская философия»: *обратить внимание на работу Вешеславцева Б. П. «Кризис индустриальной культуры. IV. 17. Угроза тоталитарной технократии».*

Приложение 1

ТЕРМИНЫ

ИСИХАЗМ - это практика умно-сердечной молитвы, совмещённая с контролем за всеми исходящими изнутри помыслами, способствующая очищению ума и сердца и подготавливающая к Богосозерцанию. Разумеется, речь не идёт о буквальном, физическом созерцании, а о духовном, «внутреннем» узрении.

ОЦЕНОЧНАЯ КАРТОЧКА

ФИО студента, группа, курс	Баллы за занятие	Свой проблемный вопрос	Поощрительные баллы
Итого:			

Список источников:

- 1.Замалеев, А.Ф. Человек в мировоззрении русского средневековья / А.Ф. Замалеев. – СПб., 2016. – 246 с. – Текст : непосредственный.
- 2.Сержантов, В.Ф. Человек, его природа и смысл бытия / В.Ф.Сержантов. - СПб., 2017. – 178 с. – Текст : непосредственный.
- 3.Таранов, П. Анатомия мудрости. 120 философов / П. Таранов. – М.: Мысль, 2006. – 513 с. – Текст : непосредственный.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ФАКТОР ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРИОБРЕТЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО НЕОБХОДИМЫХ КАЧЕСТВ, НАВЫКОВ И УМЕНИЙ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Писаренко С.Н.

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

Среди большого многообразия средств физического воспитания играм принадлежит особое место. Их значение выходит далеко за рамки тех представлений, с которыми мы обычно подходим к оценке средств физического воспитания.

Появление и использование игр в воспитательных целях относятся к самым ранним этапам становления человеческого общества. Игры выступают как средство передачи опыта и подготовки к жизни. Трудовые процессы и, прежде всего, охота первобытного человека, требовали силы, ловкости, выносливости и специальных навыков. Игровая форма обучения, с помощью которой опыт старшего поколения передавался младшему, способствовало накоплению и передачи знаний и в конечном итоге, определила победу человека в борьбе с природой.

Игровая деятельность присуща человеку. В ней с самых первых шагов жизни находит своё выражение потребность в творческой деятельности. Формы проявления игры чрезмерно многообразны. С развитием человеческого общества они непрерывно совершенствуются и усложняются. Уже в Древнем Египте и Древней Греции игры использовались как одно из средств воспитания. Возможности использования подвижных игр в воспитательных целях чрезвычайно разнообразны. Особую ценность представляет тот факт, что в период самого активного формирования - в детские и юношеские годы - игровая деятельность занимает наибольшее место [2].

Принято различать три основные группы игр: творческие, подвижные и спортивные. Подвижными называются игры, содержание которых составляют разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других движений.

Множество подвижных игр делятся на три основные группы, отличительным признаком которых является характер складывающихся в игре отношений. Различают игры некомандные, переходные и командные. В некоторых играх отсутствует коллективность цели - каждый играющий действует независимо от других. В переходных играх появляются элементы согласования действий внутри отдельных групп играющих. Вначале участники действуют самостоятельно, но в дальнейшем образуются группы, в которых при решении отдельных частных задач приходится действовать согласованно. В командных играх соревнования проходят между целыми игровыми коллективами - командами. Действия отдельных их участников здесь подчинены интересам всего коллектива и достижение поставленной цели осуществляется согласованными действиями играющих.

Сложность игры находится в прямой зависимости от характера игровых взаимоотношений. Чем они элементарнее, тем проще содержание игры. Небольшой сложностью отличаются командные игры, где наряду с совершенством владения двигательными навыками необходима высокоорганизованная тактика действий целого коллектива. И в этом отношении командные игры близки к спортивным играм, представляющим собой высший этап развития игровой деятельности [5].

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу личности занимающихся. Характер двигательных реакций и выбора правильного поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов создания в процессе контроля и регуляции. В результате совершенствуется процесс протекания нервных процессов, увеличивается их сила и подвижность, возрастает точность дифференцировок и пластичность регуляций функциональной деятельности.

Высокая эмоциональность игровой деятельности позволяет воспитывать умение контролировать свое поведение, способствует появлению ряда таких черт характера, как активность, настойчивость, решимость, коллективизм у студентов на занятиях

физической культуры. Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию - все эти качества могут успешно формироваться под влиянием занятий подвижными играми.

Чрезвычайно разнообразно образовательное значение игр. С их помощью осуществляется развитие двигательных качеств и, прежде всего, быстроты и ловкости. Одновременно происходит совершенствование двигательных навыков. Под влиянием игровых условий эти навыки быстрее закрепляются и совершенствуются у студентов. В свою очередь, и проявление двигательных качеств становится все более полным и разнообразным на занятиях физической культуры [1].

Формируются четкие, пластичные двигательные навыки, развивается способность к сложной комбинаторике движений. Игровая деятельность отличается сложностью и разнообразием движений и в них, как правило, вовлекаются практически все мышечные группы. А это, в свою очередь, способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

Условия соревнования требуют от участников подвижных игр довольно больших физических напряжений. Чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями с небольшим напряжением позволяет играющим выполнять большой объем работы. Переменный характер нагрузки более всего соответствует возрастным особенностям физиологического состояния организма и поэтому оказывает благоприятное влияние на совершенствование деятельности систем кровообращения и дыхания [5].

Глубина и разносторонность воздействия делают игры незаменимым средством воспитания студентов. Однако, необходимо помнить, что обязательным условием эффективного применения игр становится их сочетание с другими видами физических упражнений, так как, несмотря на все богатство своего содержания, они одни не могут решать весь круг воспитательных и образовательных задач. Только использование подвижных игр в определенной системе и в сочетании с другими средствами может обеспечить высокую эффективность воспитания необходимых черт у студентов на занятиях физической культуры. Целесообразно их проведение в заключительной части занятий по физической культуре.

Общепризнанно, что разнообразные движения и действия, выполняемые в играх, оказывают большое оздоровительное влияние на занимающихся, а именно способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека [3].

Иначе говоря, игры оказывают тонизирующее влияние на организм. В играх развиваются такие качества, как ловкость, подвижность, скорость реакции, внимание, уверенность в своих силах. Игры могут быть использованы в целях воздействия на все системы организма, нормализации эмоционального состояния. Все это приобретает в настоящее время все более важное значение.

Как известно, существуют множество различных подвижных игр. Так, по направленности выделяют физические упражнения: силовые, на быстроту (скорость), на выносливость и ловкость. Результаты исследований последнего времени показали, что наилучшая адаптация организма к физическим нагрузкам развивается лишь в том

случае, если в качестве тренировочных воздействий применяются различные подвижные игры с перечисленными направленностями. Поэтому подвижные игры следует применять для усиления воздействия на отдельные системы организма и восстановления его общей работоспособности. В настоящее время наблюдается значительное снижение двигательной активности студентов, что неблагоприятно сказывается на основных жизненных функциях организма. Поэтому в современных условиях возрастает роль физических упражнений как средства поддержания здоровья. И в этой связи подвижные игры, наряду с прочими средствами, являются составной частью в том числе и в лечебной физической культуре, в которой активно используются их оздоровительные возможности. В соответствии со всем опытом, накопленном практикой физического воспитания молодежи, свидетельствуют о необходимости обязательного включения подвижных игр в процесс занятий физической культурой.

Список источников:

1. Ромашин, Г. Н. Подвижные игры: метод, пособие / Г. Н. Ромашин. -Краснодар: КГАФК, 1999. - 52 с. – Текст : непосредственный.
2. Тер-Ованесян, А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. - М.: Физкультура и спорт, 1990. – Текст : непосредственный.
3. Фомин, Н. А. Основы возрастной физиологии спорта: учеб, пособие / Н. А. Фомин. - Челябинск: ЧГПИ, 1995. - 193 с. – Текст : непосредственный.
4. Яковлев, В. Г. Подвижные игры: учеб, пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов / В. Г. Яковлев. - М. - 2001. – Текст : непосредственный.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Поликарпова В.Е.

МКУ ДО ИР «ДЮСШ»,

тренер-преподаватель по лыжным гонкам и биатлону

В настоящее время, в нашем обществе стоит проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. По многочисленным исследованиям наблюдается ухудшение здоровья и физического состояния молодежи, обострение сердечно-сосудистых, хронических и инфекционных заболеваний. Физическая культура в вузе рассматривается как средство повышения двигательной активности и укрепления физического здоровья, как средство оптимизации психосоматических характеристик и эмоционально-афферентной сферы студентов на этапе профессионально - образовательной подготовки с целью адаптации студентов к факторам профессионально-образовательной среды.

Снижение двигательной активности вызывает состояние гиподинамии, характеризующееся рядом существенных нарушений физиологических систем организма. Основопологающим моментом в оптимизации здоровья студенческой молодежи является увеличение двигательной активности и

повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и к занятиям физической культурой [5].

Одной из старейших и серьёзнейших проблем обучения является формирование мотивации обучаемого. Когда речь идёт о мотивации к занятиям физической культурой, то важность вопроса возрастает вдвое, так как физические упражнения являются основой сохранения здоровья человека. Здоровье в свою очередь является одной из важнейших составляющих жизни человека, хотя многие не уделяют ему должного внимания. В данный момент заболеваемость в Российской Федерации признана достаточно высокой как среди взрослых, так и среди молодёжи. Здоровье студентов является предметом особого внимания, так как по целому ряду причин в нашей стране сегодня восемь из десяти обследованных студентов больны. На сегодняшний день возникает огромное количество вопросов, относительно поиска и формирования новых подходов к повышению уровня здоровья молодёжи, и особенно студентов [2, 5].

Именно студенты являются одной из представительных групп населения нашей страны. Студенчество следует рассматривать как отдельную группу населения, у которой существуют свои особенности поведения, а также отличия в образе жизни. Так, например, зачастую молодые люди, только начавшие своё обучение в высшем учебном заведении ведут сидячий образ жизни, встречаются с резким увеличением уровня учебной нагрузки, к тому же им сложно распорядиться появившейся свободой студенческой жизни. У студентов не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Эти факторы ведут к понижению мотивации к занятиям физической культурой, что в свою очередь ведёт к снижению уровня индивидуального здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности студентов [1].

Слабая организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы - причина низкого уровня мотивационных установок к занятиям физической культурой у студентов.

Для подробного изучения вопроса мотивации к занятиям физической культурой среди студентов мы провели мини-исследование. В исследование принимали участие студенты 2 курса ГБПОУ Энергетического колледжа г.Иркутска. Всего было опрошено 60 студентов.

По результатам проведённого анкетирования можно сделать ряд выводов. Так, отвечая на вопросы анкеты 40% второкурсников ответили, что относятся к занятиям физической культурой положительно, 26% заявили о своём негативном отношении, и 34% ответили «нейтрально».

Также анкетирование выявило, что 23% опрошенных посещают занятия практически всегда, пропуская лишь по болезни, 46% иногда пропускают занятия, но в основном посещают их, 22% пропускают больше половины занятий и 9% практически не посещают занятия по физической культуре.

Можно заметить, что большая часть студентов указывает примерно одинаковые мотивирующие к занятиям факторы. Наиболее популярные из названных: внедрение новых интересных упражнений, музыкальное сопровождение занятий, возможность выбора вида физической активности,

наличие различных видов спортивного инвентаря.

Ответы студентов на вопросы анкеты позволяют выстроить план действий для повышения мотивации к занятиям по физической культуре среди студентов. Исходя из полученных данных можно сказать, что целесообразно провести закупку и обновление спортивного инвентаря, по возможности предоставить студентам свободу в выборе физической активности, вводить и совершенствовать различные направления физической активности, а также использовать при проведении занятий музыкальное сопровождение.

Применение описанных мер должно привести к росту уровня мотивации среди студентов, что в свою очередь напрямую влияет на посещаемость занятий по физической культуре. Систематическое занятие физической культурой способствует укреплению здоровья студентов.

В общем же, по нашему мнению, проблемная ситуация характеризуется недостаточным изучением положительной мотивации студентов к систематическим занятиям физической культуры в настоящее время. Необходимо более глубинно определить основные мотивы, способствующие выработке потребностей студентов к занятиям физической культуры.

Целью исследования явилась разработка наиболее эффективных педагогических условий по формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом как одних из важнейших условий профессионального становления и развития студента.

Для формирования и поддержания мотивации, по нашему мнению, необходима целенаправленная работа по пропаганде физической культуры, среди студентов, как одного из эффективных и результативных средств по поддержанию и укреплению здоровья студентов, а также формирования здорового образа жизни. Мы предполагаем, что такая работа должна осуществляться за счёт вовлеченности студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность. Это возможно осуществить с помощью нахождения форм занятий и соревнований, которые позволяют студенту реализовать свои собственные потребности в движении; необходимо объяснить студентам о взаимосвязи занятий физической культуры и заботой о физическом состоянии, приоритетными ценностями здорового образа жизни. Всё это, по нашему мнению, позволит сформировать у студентов мотивацию к занятиям физической культуры, не только во время учебы, но и на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в их дальнейшей профессиональной деятельности.

Список источников:

1. Беляничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2. - Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2014. - С. 6-9.
2. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение. / Ю. П. Лисицын М., 2015. - 517 с.
3. Малинаускас Р.К. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов педагогических вузов / Малинаускас Р.К. // Физическое воспитание творческих способностей. – М.: МГУ, 2015. - № 4. - С. 97-104.

4. Пономарев В.В. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В.В. Пономаревой. - М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2016. - С. 44.
5. Сырвачева И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. - Владивосток: ДГВУ, 2013. - С. 108-111.
6. Третьякова Н. В. Здоровье как ценность, ориентир и результат деятельности обучающихся: педагогическая модель / Третьякова Н.В., Леван Т.Н. // Вестник Института образования человека. - 2015. № 2. - С. 10.

АКВААЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

Попова А.М.

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

Современные условия жизни предъявляют довольно жёсткие требования к физическим и психическим качествам и способностям члена общества. Поэтому, вопросы восстановления и реабилитации находят своё отражение в режиме труда и отдыха любого человека. Современное молодое поколение, в том числе и учащаяся молодежь, зачастую имеют отклонение в состоянии здоровья при не правильном образе жизни. [1,2] Привлечение молодежи к здоровому образу жизни приобретает высокую актуальность. Современный молодой человек стремится следовать тенденциям и идти в ногу со временем, внося в свою жизнь увлечение каким-либо видом спорта. В наше время существует большое количество спорткомплексов, которые предлагают разнообразный набор занятий для людей разного возраста. Одним из набирающих популярность видом спорта стала аквааэробика. И на наших занятиях по дисциплине МДК 02.01. «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки – Плавание», были включены оздоровительные занятия аквааэробикой в следующие темы календарно-тематического плана:

Разработка фрагмента физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования;

Проведение фрагмента физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования;

Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания;

Использование плавания в рекреационной деятельности.

В этих темах широко используются занятия аквааэробикой в различных направлениях. Так как аквааэробика – это направление фитнеса с использованием специальных упражнений, включающее в себя танцевальные движения, проводимые в воде [5]. Этот вид физической нагрузки набирает

популярность, потому что обладает своей изюминкой и сильно выделяется на фоне других видов спорта.

Аквааэробика – это эффективная тренировка в воде, направленная на укрепление всех групп мышц и особенно мышц брюшного пресса и спины. Один из самых жиросжигающих видов нагрузки. [5] Физические упражнения в воде дают совершенно другие ощущения, нежели на суше. А все потому, что вода обладает уникальными свойствами, оказывающими воздействие на наше тело. Поскольку давление воды в 50 раз превышает давление воздуха, то на каждое движение затрачивается существенно больше сил. Однако выталкивающая сила воды выравнивает эти затраты настолько, что в целом движения получаются более свободными, раскованными и не так выбиваешься из сил. Добавочное сопротивление движениям тела требует больших мышечных усилий и большей затраты калорий. [1] Преодолевая постоянное сопротивление воды, мышцы получают более серьезную многоплановую нагрузку. В тренировке оказываются задействованы все мышцы тела, в том числе и антагонисты. Занятия в воде в 7–14 раз эффективнее, чем на суше. Одно занятие в воде приравнивается к трем занятиям в зале. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. [5] При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Под влиянием занятий аквааэробикой происходят положительные сдвиги в строении и функции сердечно-сосудистой системы: увеличиваются сила и объем сердечной мышцы; отмечается уменьшение частоты сердечных сокращений в покое, значительно возрастает систолический объем сердца по сравнению с людьми, не занимающимися спортом. Таким образом, занятия аквааэробикой, улучшают силу, выносливость, гибкость и ловкость, а также способствуют улучшению функционального состояния. [4]

Исходя из этого на различных занятиях по плаванию применяется разнообразные направления аквааэробики.

Например, в разработке фрагмента физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования, применяется оздоровительное занятие аквааэробикой с использованием различного инвентаря (гантели, нудалсы, ласты, мячи, джогеры, перчатки и т.д.), а также применения различного музыкального направления (темпа). Также включены плавательные упражнения для закрепления техники спортивного и прикладного плавания с использованием инвентаря, а также без применения плавательных средств под музыкальное сопровождение.

На занятии по проведению фрагмента физкультурно-оздоровительного занятия с использованием новых видов оборудования. Студенты подбирают и демонстрируют занятия по оздоровительной аквааэробике с применением различных направлений.

Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания. Студенты знакомятся с оздоровительным влиянием воды на организм человека. И здесь же мы включаем оздоровительное значение аквааэробики на

занимающихся различного возраста. Рассматриваются различные направления такие как: аквафитнес, аквашейпинг, аквааэробика и т.д.

В рекреационном плавании рассматривается кондиционное плавание и плавание в санаториях и различных домах отдыха с использованием аквааэробики.

Введение нового материала на занятиях по плаванию увеличило интерес студентов. Студенты считают, что аквааэробика – привлекательное занятие, которое формирует и расширяет кругозор в сфере здоровья и здорового образа жизни.

Список источников:

1. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н.Ж. Булгакова. М.: «Академия», 2005. - 432с. – Текст : непосредственный.
2. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2014. – 320с. – Текст : непосредственный.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. М.: Советский спорт, 2002. - 448 с. – Текст : непосредственный.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. Рн/Д.: Феникс, 2005. - 382 с. – Текст : непосредственный.
5. Филатова Е.В. Аквааэробика: учеб.-метод. Комплекс / Е.В. Филатова. М.: Финансовая академия при Правительстве РФ, 2007. - 92 с. – Текст : непосредственный.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КОНКУРСЫ И ОЛИМПИАДЫ КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Рабинович Я.В.

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

Современные образовательные реформы в России активизировали поиск новых методологических оснований, концепций и инноваций в деятельности среднего профессионального образования.

Важнейшей задачей системы среднего профессионального образования (СПО) является совершенствование подготовки специалистов и повышение уровня профессиональных знаний, формирование у студентов системного мышления, ориентированного на эффективное использования приобретенных навыков в будущей практической деятельности. Решение поставленной задачи достигается различными дидактическими приемами, среди которых одно из важных мест занимает проведение конкурсов и олимпиад.

Профессиональные конкурсы и олимпиады по праву относятся к одной из наиболее действенных форм работы в целях повышения уровня профессиональной подготовки, развития и популяризации той или иной профессии.

Необходимо отметить, что поддержка талантливой молодежи в системе профессионального образования на сегодняшний день, является одним из приоритетных направлений деятельности министерства образования РФ. В соответствии с Указом Президента РФ от 6 апреля 2006 г. N 325 "О мерах государственной поддержки талантливой молодежи" государственная поддержка молодых граждан в сфере образования, воспитания и развития включает в себя проведение смотров, конкурсов, олимпиад, фестивалей, выставок по различным направлениям творческой деятельности молодежи.

Государство стремится уделять значительное внимание развитию данного направления деятельности образовательной среды, как фактора, способствующего ее совершенствованию. Подтверждением является тот факт, что 12 февраля 2015 года состоялось заседание Правительства РФ, на котором основным вопросом повестки дня был обозначен вопрос – о совершенствовании системы среднего профессионального образования. Среди комплекса мер, направленных на совершенствование системы среднего профессионального образования на ближайшие годы, было определено «выстраивание системы конкурсов и олимпиад профессионального мастерства среди молодежи и молодых рабочих, что будет использоваться как механизм актуализации профессиональных и образовательных стандартов и программ, профессиональной ориентации детей и молодежи» (доклад Дмитрия Ливанова).

Кроме того, внедрение компетентного подхода в образовании требует формирования соответствующей образовательной среды и поиска наиболее прогрессивных методологических оснований, способствующих качественному освоению общих и профессиональных компетенций.

Одним из наиболее эффективных путей способствующих достижению высоких образовательных результатов, выявлению одаренных студентов и повышению общего интереса к выбранной специальности, являются студенческие мероприятия, носящие состязательный характер. Интеллектуальные состязания влияют на формирование тактичности у участников, толерантности, активной позиции учащихся, воспитывают чувство уверенности в своих силах, умение ставить цели и добиваться их, умение реализовать себя в интересных и посильных делах и закладывают фундамент личности, способной в дальнейшем успешно решать жизненно важные цели и задачи.

В системе СПО наиболее актуально проведение олимпиад. Направление олимпиады должно соответствовать профессиональному направлению учебного заведения. Содержание и уровень сложности заданий должны соответствовать федеральным государственным образовательным стандартам СПО с учетом основных положений профессиональных стандартов и требований работодателей к специалистам среднего звена.

Олимпиада по профильному направлению представляет собой соревнование, предусматривающее выполнение заданий ориентированных на наработку практических навыков и проверку базы теоретических знаний. Проведение профессиональных олимпиад способствует:

- выявлению наиболее одаренных и заинтересованных студентов;

– повышению качества профессиональной подготовки специалистов среднего звена и дальнейшего совершенствования их профессиональной компетентности;

– проверке способности студентов к самостоятельной профессиональной деятельности, развитие профессионального мышления, развитие конкурентной среды и повышению престижности специальностей СПО;

– обмену передовым педагогическим опытом;

– повышению интереса к изучению профессиональных дисциплин.

Концепция олимпиады разрабатывается исходя из направления и уровня мероприятия: профильная олимпиада может носить как междисциплинарный, так и строго направленный — предметный характер.

Предметная олимпиада — это вид интеллектуальных соревнований, основанный на демонстрации знаний в области одной конкретной дисциплины. Состязания практической направленности служат исключительно благоприятной почвой освоения профессиональных компетенций.

Подготовка студента к участию в олимпиаде требует углубленного изучения предмета, а значит поиска информации, самостоятельного изучения дополнительной литературы и освоения соответствующих медиаресурсов.

Данные виды внеаудиторной работы позволяют повысить уровень профессиональной компетентности студента в рамках изучаемого предмета, приобрести знания сверх программы и получить больший практический опыт, чем студенты, не занятые в профессиональных соревнованиях. Активная подготовка конкурсантов способствует также и профессиональному самоопределению студентов. Процесс подготовки и сама олимпиадная среда благоприятно сказывается на отношении и понимании студентом самой сути изучаемой дисциплины и возможностей ее практического применения в дальнейшей профессиональной деятельности. Также олимпиадная среда формирует правильное представление о решении профессиональных задач в стрессовых и нестандартных ситуациях, командной работе и личной ответственности конкурсантов. Таким образом, предметная олимпиада побуждает студента к дальнейшему профессиональному развитию и личностному росту, приобщает к научно-исследовательской работе, прививает навыки индивидуальной работы и работы в коллективе.

Опираясь на опыт участия и организации подобных мероприятий, хочется рассказать о Всероссийской дистанционной олимпиаде по психологии «Психология без границ».

X Всероссийская дистанционная олимпиада по психологии «Психология без границ» (далее Олимпиада) проводится Татарстанским республиканским отделением Межрегионального общественного движения творческих педагогов «ИССЛЕДОВАТЕЛЬ» при научно-методической поддержке Центра повышения квалификации Академии наук Республики Татарстан. В текущем году она проходила с 19 октября по 21 ноября 2021 г.

Олимпиада «Психология без границ» нацелена на выявление и поддержку творческих способностей обучающихся, формирование умений проведения

учебного исследования, популяризацию психологических знаний, а также на развитие интереса учащихся к дальнейшей подготовке в области психологии.

В ней приняли участие 2783 обучающихся из 203 населенных пунктов России, а также городов Рига (Латвия) и Семей (Казахстан).

Распределение участников: 6 класс – 250 учащихся, 7 класс – 379, 8 класс – 336, 9 класс – 384, 10 класс – 281, 11 класс – 210, СПО – 943 обучающихся.

В личном и командном турах участвовали учащиеся 6-11 классов из 336 школ, гимназий, лицеев и студенты из 88 учреждений СПО различных субъектов РФ.

Олимпиада состояла из двух туров – личного и командного (группового).

Студенты 4 курса всех групп отделения «Физическая культура» в количестве 25 человек приняли участие в Личном туре Олимпиады. Им были предложены задания личного тура, каждое из которых состояло из 10 задач, затрагивающих предметные области житейской и научной психологии, социальной психологии, конфликтологии, психологии общения. Задачи были выстроены по возрастанию сложности. Эти задачи не носили информационного характера. Они требовали от участников Олимпиады, наряду с некоторой осведомленностью в мире психологии, использования универсальных учебных действий, способностей общего плана, навыков проведения исследования (мысленного эксперимента), применения умений работать с информацией, понимать авторские тексты.

Среди задач были как авторские, так и широко известные в кругу профессиональных психологов задачи или их модификации, прямой ответ на которые в доступных источниках отсутствует. Регламент личного тура предполагал возможность свободного обращения участников к различным источникам информации (в том числе и источникам в сети Интернет). В течение 10 дней участники выполняли задания, консультировались, оформляли работы, затем мы прикрепили их на сайте. Далее проходила централизованная проверка работ личного тура. Согласно Положению, в соответствии с нормами всероссийских предметных олимпиад, Оргкомитетом определялись победители призеры и лауреаты личного тура. Победители и призеры личного тура Олимпиады определялись по сумме баллов по каждому классу общей выборки отдельно. Число победителей личного тура Олимпиады составило 7,2 % от числа всех участников. Ориентиром для отнесения участника к победителям (призерам) Олимпиады в своих возрастных категориях служит попадание результатов в следующие интервалы (максимальный балл в каждой категории составлял 100):

Возрастная категория	Объявляется Победителем	Объявляется Призером
СПО	80-100	50-79

Ориентируясь на эти показатели, можно соотнести результаты участников и прикрепленные в личном кабинете дипломы.

Звания лауреата удостоивался участник, набравший не менее 40 баллов по результатам централизованной проверки, если при решении одной или нескольких задач он проявил творческое своеобразие, применил нестандартный подход, при условии, что остальные задачи были им также решены. Для справки приводим ориентиры, позволяющие определить занятое участником личного тура место (для ОО, принимающих в зачет именно место):

Присвоенное звание	Балл	Занятое место
Победитель	80-100	1
Призер	65-79	2
	50-64	3
Лауреат	40-49	4

Победители, призеры, лауреаты получили именные дипломы в электронном виде с индивидуальным шифром. Этот шифр соответствует шифру благодарственного письма, которым отмечен готовивший ребенка педагог. Благодарственное письмо педагога действительно с приложенным к нему дипломом ребенка.

В 2022 году Олимпиада «Психология без границ» будет также проводиться на платформе сайта <http://fgos2.ru> (<http://psyolimp.ru/>).

Год	Свидетельства участия (количество)			
	Сертификат участия	Диплом лауреата	Диплом призера	Диплом победителя
2016	6	-	-	2
2017	11	3	4	-
2018	16	2	4	2
2019	19	2	5	3
2020	21	1	16	1
2021	25	6	11	4

Основным требованием при организации данных мероприятий является приобщение как можно большего количества студентов к познавательной деятельности, стимулирование студентов к углублению знаний и формирование общих компетенций, определенных ФГОС. Участие в этих мероприятиях позволяет студентам подчеркнуть свой социальный статус и показать значимость в современном мире образовательной составляющей. Студенты гордятся достигнутым результатом, подтверждением является факт демонстрации в социальных сетях наград и дипломов.

Список источников:

1. Гавкина, Н.Н. Конкурсы профессионального мастерства как средство повышения профессиональной компетенции. – URL: <http://vtk64.ru/wp-content/uploads/2015/03/gavkina-n.n.-konkursyi-professionalnogo-masterstva-kak-sredstvo-povyisheniya-professionalnoy-kompetentsii>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный

2. Панфилова, Е.Н. Роль студенческих олимпиад и профессиональных конкурсов в подготовке специалиста. – URL: <http://www.informio.ru/publications/id1374/Rol-studencheskih-olimpiad-i-professionalnyh-konkursov-v-podgotovke-specialista>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный
3. Тарасенко, Ю.А. Роль предметной олимпиады в формировании профессиональных компетенций / Ю. А. Тарасенко // Образование и воспитание. — 2017. — № 1 (11). — С. 50-54. — URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/52/1789/> (дата обращения: 16.12.2021). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ТОРМОЖЕНИЯ УПОРОМ И «ПЛУГОМ» НА ЛЫЖАХ

Чернтаева Я.А.

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

Обучение в лыжном спорте — это приобретение новых знаний и технических навыков в передвижении на лыжах. Как и любое обучение оно проводится в следующей последовательности — ознакомление, разучивание, совершенствование [1].

В процессе обучения у занимающихся формируются навыки в технике способов передвижения на лыжах. Основой формирования двигательных навыков являются возникновение и закрепление целой системы сложных условных рефлексов.

При обучении важное значение имеют все составляющие методического мастерства педагога:

- внешний вид - форма одежды и уверенность в своих действиях;
- краткое, четкое и в соответствии с терминологией название действия;
- хорошо видимый обучаемыми, оптимальный по темпу и правильный по содержанию показ;
- ясное, полное, с выделением главного объяснение;
- соблюдение последовательности обучения [4];
- умение правильно применять команды и рационально расположить обучаемых;
- предупреждение, обнаружение и исправление ошибок;
- оказание помощи; по субъективным и объективным признакам определение состояния занимающихся;
- дозирование нагрузки по объему и интенсивности [2].

Передвижение на лыжах по пересеченной местности требует от лыжника умения спускаться со склонов различной крутизны, преодолевать их неровности и в случае необходимости выполнять торможения и повороты в движении.

Способы торможений применяются с целью снижения скорости или полной остановки лыжника при скольжении по склону или на ровном участке трассы. Торможения выполняются лыжами путем изменения их положения по отношению к склону (кантование) и направлению движения (разведение лыж или поворот) с целью увеличения сопротивления снега [4].

План-конспект урока

Тема: «Методика обучения способам торможений на лыжах»

Цель урока: Формирование двигательных умений и навыков в технике торможения при спусках с гор и на равнине.

Задачи урока:

1. Образовательные

- обучить технике торможения «плугом» и упором при спусках с гор и на равнине
- совершенствовать технику классических ходов, технику преодоления подъёмов, спусков и неровностей.

2. Оздоровительные

- воспитывать координационные способности через преодоление спусков и неровностей на лыжах;
- укреплять здоровье средствами закаливания;
- укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную системы в процессе передвижения по учебной лыжне.

3. Воспитательные

- сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;
- демонстрировать профессиональный энтузиазм и инициативу, самостоятельность для получения необходимого результата учебной и профессиональной деятельности.

Оборудование: конспект, лыжный инвентарь

Тип урока: комбинированный

Вид: практическое занятие

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Д	ОМУ
Подготовительная 25мин.	Организационный момент	Получение лыжного инвентаря	5 мин.	Проверить исправность инвентаря
	Организовать внимание обучающихся	Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Строевые приемы с лыжами	2 мин.	Обратить внимание на внешний вид
	Подготовить организм к предстоящей нагрузке	ОРУ с лыжными палками		

Подготовить мышцы рук и шеи к предстоящей работе	1 упр. И.П. – уз. ст. ноги врозь, палки вперёд, хват двумя за середину 1-4 - вращение палок вправо, наклоны головы вперёд-назад 5-8 - вращение палок влево, наклоны головы вправо-влево	4 р	Руки не сгибать, палки вертикально
Подготовить мышцы рук и плечевого пояса к предстоящей работе	2 упр. И.П. — уз. ст. ноги врозь, палки внизу, широкий хват. 1 — палки вперед книзу; 2 — палки вперед; 3 — палки вперед кверху; 4 — палки вверх; 5-8 — движение палок в обратном порядке до И.П.	4 р	Руки не сгибать, держать осанку
Подготовить мышцы туловища и нижних конечностей к предстоящей работе	3 упр. И.П. — широкая стойка ноги врозь, палки за головой. 1 — наклон с поворотом туловища направо, левым концом коснуться правой стопы; 2 — И.П. 3-4 — то же в другую сторону	8 р	Наклон с большой амплитудой, ноги в коленях не сгибать, пятки с места не сдвигать
	4 упр. И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, палки хватом за середину в правой руке 1 – наклон к левой и под левой ногой палки переложить в левую руку; 2 – выпрямиться, палка в левой руке; 3-4 – то же к другой ноге	8 р	Ноги в коленях не сгибать. В наклоне палки заводить рукоятками вперёд
Подготовить мышцы рук, плечевого пояса и нижних конечностей к предстоящей работе	5 упр. И.П. – уз. ст. ноги врозь, палки внизу сзади, хват на ширине плеч 1 – присед, палки под колени; 2 – руки вперёд; 3 – взяться за палки; 4 – И.П.; 5-7 – три пружинящих приседа, колени врозь; 8 – И.П.	4 р	В приседе пятки вместе, смотреть вперёд
	6 упр. И.П.- уз. ст. ноги врозь, палки вертикально на полу впереди, хват двумя руками. 1-3 — отставляя правую назад, пружинящий выпад левой; 4 — И.П.; 5-7 — то же с другой ноги; 8 – И.П..	4 р	Сзади стоящая нога прямая, туловище вперед не наклонять

		7 упр. И.П. — уз. ст. ноги врозь, палки вверху. 1 — мах правой вперед, палки вперед, ногой коснуться палок; 2 — И.П.; 3-4 — то же с другой ноги	8 р	Ноги в коленях не сгибать, мах с большой амплитудой
	Подготовить мышцы нижних конечностей к предстоящей работе	8 упр. И.П. — уз. ст. ноги врозь, руки на пояс, палки справа. Прыжки через палки на двух слева направо и обратно	8 р.	Постепенно увеличивать высоту прыжка и расстояние приземления (от палок)
	Совершенствовать технику классических ходов	Передвижение на лыжах к учебному кругу	1 км.	Следить за правильностью выполнения техники
Основная 55мин.	Создать правильное представление о технике торможения «плугом», упором	Рассказ, показ техники торможения «плугом», упором	3 мин.	Показ проводят на склоне небольшой длины
	Обучить технике торможения упором	1. Отведение одной лыжи в положение упором	2 мин.	Отведение выполнять за счет давления каблуком ботинка на лыжу
	Обучить технике торможения «плугом», упором	2. Имитация положения «плуга», упора на ровном месте	3 мин.	Принять положение «плуга» и сделать несколько неглубоких пружинистых приседаний, сводя колени и сгибая голеностопы вперед-внутри
		3. Имитация положения «плуга», на склоне средней крутизны. Встать на склон, опираясь на палки. Поставить лыжи так, чтобы носки находились в 10 см, а пятки лыж разошлись в стороны на 1,5м.	7 мин.	Наклоном коленей внутрь и давлением каблуков ботинок поставить лыжи на внутренние ребра. Палки приподнять над снегом. Лыжи не должны скользить вниз
		4. Выполнение торможения «плугом», упором из высокой стойки на пологом склоне (при постоянном положении ног)	3-5 раз	Принять положение «плуга», упора сразу после начала движения на вершине горы и сохранить его до конца спуска или до остановки

		5. Выполнение торможения «плугом», упором с изменением угла разведения пяток лыж и скорости движения по командам: «Уже!», «Шире!», «Медленнее!», «Быстрее!», «Стой!»	3-5 раз	Обратить внимание на жесткое удержание лыж в положении «плуга», упора особенно носков, с тем, чтобы избежать их наезда друг на друга
	Совершенствовать технику классических ходов, технику преодоления подъёмов и спусков. Закрепить технику торможения упором, «плугом»	Передвижение по учебной лыжне	2 км.	Правильно выбирать и применять способы передвижения на лыжах, в зависимости от рельефа местности
Заклочительная 10 мин	Снизить нагрузку, привести организм в состояние восстановления	1. Организованное возвращение на лыжную базу	1 км	Соблюдая дистанцию в колонне
	Оценить деятельность учащихся на уроке	2. Построение. Подведение итогов занятия	2 мин.	Выделить лучших, выставить оценки
		3. Самостоятельная работа. Составить таблицу: «Методика обучения техники поворотов при спусках с гор» (поворот по заданию преподавателя)	1 мин.	Выполнить в тетради

Любой элемент в технике передвижения на лыжах должен изучаться с учетом возрастных особенностей организма, но в каждом случае необходимо учить занимающихся правильной в своей основе технике способов передвижений. Неверно изученное движение закрепляется при повторениях настолько прочно, что впоследствии требуется очень много времени на устранение ошибок или освоение движения заново [3].

Список источников:

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб. пособие / Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская ; СПб. – Санкт Петербург: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2018. — 272 с. - ISBN 978-5-288-05785-4. – Текст : непосредственный.
2. Раменская, Т. И. Лыжные гонки: учебник для ВУЗов / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – Москва: Буки Веди, 2015. – 564 с. - ISBN: 978-5-4465-0533-3. – Текст : непосредственный.
3. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжника: учебно-практическое пособие / Т. И. Раменская. – 2-е изд., испр, и доп. – Москва: ФиС, 2000. – 264 с.: ил. - ISBN 5-278-00699-4. – Текст : непосредственный.

4. Сергеев, Г. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта : Лыжный спорт: учебник / Г.А. Сергеев. – 3-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2013. – 176 с. - ISBN 978-5-7695-9514-1. – Текст : непосредственный.

К ВОПРОСУ О МОТИВАЦИИ И ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА К УЧАСТИЮ ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Черняева С.В.

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

Уровень вовлечённости студента в деятельность Училища отражает заинтересованность человека в реализации своих идей и интересов на благо организации, что в свою очередь способствует более уверенному личностному росту, развитию коммуникативных и организаторских навыков, открывает в студенте черты руководителя и позволяет в формате «тепличных» условий столкнуться со всеми трудностями той сферы, в которой он начинает свой профессиональный путь. Иными словами, речь идет о формировании общекультурных компетенций.

Изучая вовлеченность обучающихся в активную внеучебную деятельность, ряд авторов отмечают, что такая деятельность способствует формированию общекультурных компетенций, провозглашающих такие качества как патриотизм и гражданственность, высокие морально-нравственные характеристики, общую, языковую, правовую культуру, ценности гуманизма и экологического сознания, другие авторы считают, что созданная в Училище социокультурная среда создает предпосылки для формирования системы ценностей студентов, и одной из базовых ценностей становится ценность собственного развития, которая формируется в том числе через систему организации досуга.

Именно поэтому основной целью современной системы образования, помимо формирования фундаментальных теоретических и практических навыков, становится всестороннее развитие личности, что обеспечивается вовлеченностью обучающихся в виды деятельности, не входящие в рамки обязательной учебной программы. К тому же определенные виды внеучебной деятельности помогают студентам получить первичный профессиональный опыт.

С целью изучения вовлеченности студентов ГУОР г. Иркутска во внеурочную деятельность было проведено пилотное анкетирование обучающихся на 4 курсе в количестве 68 человек. Ответы студентов позволяют уверенно судить о том, что в Училище доступны информационные источники, с помощью которых можно ознакомиться с планом проведения внеучебной

деятельности – 88 % положительных выборов респондентов. Наиболее организованными и запоминающимися мероприятиями, по мнению студентов, являются мероприятия профилактики зависимостей, патриотические мероприятия и мероприятия, приуроченные к календарным датам – 44, 48 и 54 выбора соответственно.

Высокую оценку деятельности студсовета дали 60% опрошенных, 72 % опрошенных знают членов студсовета и своевременно получают от них необходимую информацию, 8 человек заявили о желании участвовать в студенческом самоуправлении.

Наибольший интерес и обсуждение среди опрашиваемых вызвали вопросы о поощрении со стороны администрации Училища участников внеурочных мероприятий. По мнению 78% студентов, хорошим мотивирующим фактором является получение грамот об участии в мероприятиях для пополнения личного портфолио.

На данном этапе обработки результатов тестирования, полученные данные позволяют говорить о достаточно хорошей включенности студентов 4 курса во внеурочную деятельность. Несомненно, данное исследование необходимо продолжить, включая в круг респондентов студентов 1-3 курсов для получения более полной информации по изучаемому вопросу.

Стоит отметить, что выход за рамки учебного плана позволяет студенту, стоящему у истоков своего профессионального пути, рассмотреть со всех сторон те ситуации, с которыми ему придётся столкнуться в дальнейшем, развить свои адаптивные способности и наработать ту базу знаний и умений, которая позволит ему более объективно судить о правильности профессионального выбора. Вовлечённость во внеучебную деятельность позволяет обучающимся комбинировать, как основную и обязательную для них направленность, а именно познание выбранной специальности, так и дополнительную активность, способствующую личностной реализации и пониманию своей значимости.

Приверженность молодого поколения к общественной деятельности также является немаловажным аспектом личностного развития студента, формируя активную гражданскую позицию, стремление не обходить стороной социально-значимые проблемы и искать пути их решения.

Вовлечённость студентов во внеучебную активность является неотъемлемым аспектом гармоничного формирования личности. В среде высокой конкуренции, открытого для реализации собственных идей пространства и спектре возможностей для инновационного подхода к уже имеющимся привычным форматам, складывается лидерская черта будущего профессионала, формируется способность мыслить, излагать идею и работать на её реализацию, закладываются навыки руководителя, а также иницируется формирование правильного подхода молодых людей и девушек к расстановке жизненных приоритетов и выбору круга своих интересов.

Список источников:

1. Иванова, Г.П. Внеучебная деятельность современного вуза в контексте социально-педагогического подхода. / Г.П. Иванова, О.К. Логвинова. – Текст : непосредственный // Вестник Нижневартковского государственного университета. – 2018. - № 3. - С. 20–25.
2. Краснорядцева, О.М. Психолого-образовательное сопровождение подготовки специалиста / О.М. Краснорядцева. – Текст : непосредственный // Вестник Томского государственного университета. - 2017. - № 305. – С. 18-24.
3. Обухова, Ю.О. Внеучебная деятельность студентов в современном университете: интересы и ожидания (на примере студентов СПбПУ). / Ю.О. Обухова, А.Г. Танова. – Текст : непосредственный // Научно-технические ведомости Санкт-Петербургского государственного политехнического университета. Общество. Коммуникация. Образование. – 2019. - №4(255). – С. 168–175.

Раздел 3. Теоретико-методические подходы к организации тренировочного процесса

ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ УШУ-САНЬДАИСТОВ

Завиркин О.Н., Лушникова Е.В.

МАОУ ДО ЦДТ г. Усть-Илимска

педагог дополнительного образования, методист

Введение

Скоростно-силовая выносливость – это способность мышц производить максимальное усилие в течение длительного времени. Такую способность ещё называют «взрывной силой». Под взрывной силой понимают способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения, а также – по ходу движения достигать больших показателей проявляемой силы в возможно меньшее время [8].

Во многих спортивных дисциплинах победа зависит от демонстрации максимальной выносливости, скорости или силы, поэтому выступающим спортсменам необходимо постоянно совершенствовать эти физические качества.

Развивается скоростно-силовая выносливость с помощью выполнения плиометрических упражнений. В этих упражнениях все движения выполняются во взрывной манере. Именно быстрая скорость выполнения задействует максимальное количество мышечных волокон, а работа максимального числа волокон стимулирует рост взрывной силы спортсмена.

При подборе специальных упражнений для воспитания «взрывной» силы следует учитывать, что эффективность многих технических действий зависит от способности спортсмена переключаться с одного режима работы мышц на другой. Учитывая, что физиологический эффект расслабления во многом зависит от режима выполнения применяемых упражнений, необходимо их подбирать таким образом, чтобы напряжение мышц сменялось активным расслаблением, и наоборот. Для совершенствования скоростно-силовой выносливости необходимо выполнять упражнения с различным весом отягощений и в темпе от малого до максимального.

Одной из рациональных форм организации спортивной подготовки являются круговые тренировки. Они дают возможность приблизить характер деятельности при выполнении подготовительных упражнений к режимам работы, свойственным соревновательным упражнениям, создавая тем самым благоприятные условия для переноса тренированности.

Круговая тренировка представляет собой комплексную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методов использования физических упражнений. Основная задача использования метода круговой тренировки на занятии – эффективное развитие двигательных качеств в условиях

ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений [11].

Упражнения обычно длятся не более 20 минут, отличаются повышенной интенсивностью. В программе комбинируются такие действия как: бег (спринтерские забеги), гребля (на специальных тренажерах), прыжки (со скакалкой или на препятствия), лазание по канатам, работа с «железом» (гантели, гири, штанга), перенос вещей, упражнения на кольцах, переворачивание покрышек и многие другие.

Методика и организация исследования

Свое исследование мы проводили на 4-недельных тренировочных сборах, когда спортсмены готовились к новому сезону. Для исследования были отобраны 14 спортсменов в возрасте 12-13 лет из группы 4 года обучения по программе «Ушу-саньда». Целью этих сборов было повышение уровня функциональной и скоростно-силовой подготовленности.

Известно, что чем выше интенсивность и длительность тренировки, тем эффект тренировочной нагрузки будет больше. Круговая тренировка проводилась один раз в день во время второй тренировки.

Метод круговой тренировки - это выполнение различных технических действий из арсенала ушу-саньда, например:

- удары рукой на боксерском мешке (связка 2 прямых удара);
- переход бросок («огнетушитель»);
- переход удары ногой на боксерском мешке (2 удара маваши);
- переход бросок (удар ногой - подножка или подсечка).

На выполнение упражнений отводилось 2 минуты, затем происходила смена спортсменов, каждый учащийся проходил по 3 раунда. Соответственно время работы при выполнении приемов составляло столько же, сколько длится общее время 3-х раундов схватки в ушу-саньда.

Нами использовалось шесть станций (упражнений). Длительность работы на каждой станции составляла 30 секунд, и каждый спортсмен должен был выполнить по 5 подходов. На выполнение упражнений отводилось 20 секунд, оставшееся же время спортсмен использовал для отдыха и перехода к другому упражнению (станции). Соответственно время работы на шести станциях составляло столько же, сколько длится общее время 1 раунда в ушу-саньда.

Примерный комплекс упражнений:

- 1 станция - переворот автомобильной покрышки;
- 2 станция - выбрасывание штанги вперед;
- 3 станция - лазание по канату;
- 4 станция - прыжки на скакалке: 1 прыжок 2 оборота;
- 5 станция - вращение блина вокруг головы;
- 6 станция - перенос тяжестей (блина или медбола).

Методы исследования

Наше исследование проводилось с помощью следующих методов:

1. Проба Штанге и проба Генчи – это пробы с задержкой дыхания для определения способности организма переносить кислородное голодание. Проба

Штанге и проба Генчи позволяют оценить достаточность кровообращения и косвенно дать оценку здоровью сердца и сердечно-сосудистой системе.

2. Кистевая и становая динамометрия. Кистевая динамометрия – метод определения сгибательной силы кисти. Становая динамометрия – измерение силы мышечных групп, выпрямляющих туловище.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз/30 сек).

4. Челночный бег 3*10 м. Выполняется с максимальной скоростью в спортивном зале на твердом покрытии и в спортивной обуви.

5. Время 20 ударов маваша правой и левой ногой по мешку.

Темп работы - максимальный. Такой режим организации скоростно-силовых тренировок на базовых этапах подготовки позволил повысить уровень специальной физической подготовленности юных спортсменов в соревновательном периоде. Об этом свидетельствуют результаты контрольных упражнений в начале и в конце учебно-тренировочных сборов.

В результате проведенного педагогического эксперимента было установлено, что все исследуемые показатели постепенно возросли и наивысших значений достигли на 4-ой неделе сборов.

Таблица 1

Результаты контрольных упражнений

Показатель		Спортсмен 1	Спортсмен 2	Спортсмен 3	Спортсмен ...	Среднее значение
Становая сила (кг)	Начало сборов	46	45	46	50	47,7
	Конец сборов	49	48	48	55	50,8
Проба Генчи (сек)	Начало сборов	10	15	10	11	12,6
	Конец сборов	12	19	16	19	18,2
Челночный бег (сек)	Начало сборов	8,3	8,4	8,2	8,6	8,4
	Конец сборов	8,1	8,1	7,8	7,6	7,9
Проба Штанге (сек)	Начало сборов	34	36	38	41	39,7
	Конец сборов	48	49	49	60	55,3
Кистевая сила рук, среднее значение (кг)	Начало сборов	9	8	9	11	10,3
	Конец сборов	12	10	12	13	13,1
Поднимание туловища (количество раз/30 сек)	Начало сборов	27	28	26	30	27,2
	Конец сборов	34	35	33	35	34,7
	Начало сборов	24	24	23	24,7	24,7

Время 20-ти ударов ногами (сек)	Конец сборов	21	20	21	20,8	20,8
---------------------------------	--------------	----	----	----	------	------

Если обратиться к результатам тестирования (таблица 1), полученным в начале и конце исследования, то можно отметить, что практически у каждого спортсмена произошел рост уровня физической подготовленности, однако процент прироста неодинаков, так как исходный уровень готовности к тренировочным нагрузкам у спортсменов различен. Согласно полученным данным, проба Штанге в среднем увеличилась на 38,9%, проба Генчи на 44,4%. Показатели становой силы увеличились на 6,5%, показатели силы рук на 27%. Время 20 ударов ногой уменьшилось на 15,7%. Время выполнения теста подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд улучшилось на 27,3%, время выполнения теста «челночный бег 3*10 м» - на 5,9%.

В сравнении с результатами тестирования за 2019-2021 гг. в таких же условиях тренировочных сборов включение метода круговой тренировки позволило получить более высокие результаты (таблица 2).

Таблица 2

Данные результатов тестирования за период 2019-2021 гг.

Контрольные испытания	Прирост показателей уровня физической подготовленности, %		
	Сборы 2019	Сборы 2020	Сборы 2021
Время 20 ударов правой и левой ногами	8,2	7,4	15,7
Челночный бег 3*10 м	2,3	2,0	5,9
Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	10,9	10,7	27,3

Выводы

По результатам исследования сформулированы рекомендации:

1. Направленность методики совершенствования скоростно-силовой подготовленности юных ушу-саньдаистов должна соответствовать особенностям соревновательной деятельности. Следует выделить наиболее перспективные атакующие технические действия для спортсменов и определить эффективные для них программы скоростно-силовой подготовки. При разработке эффективной методики подбора направленности средств скоростно-силовой подготовки необходимо учитывать индивидуальный арсенал атакующих и защитных действий того или иного спортсмена, с помощью которого он добился определенного уровня спортивных результатов.

2. Для каждого спортсмена рекомендуется подобрать такие упражнения или комплексы упражнений, которые бы в большей степени по своим внешним проявлениям были схожи с его «коронными» излюбленными приемами. В связи с этим для конкретного спортсмена необходимо разработать тренировочную программу по скоростно-силовой подготовке для тех групп мышц, которые в

большей мере задействованы в проведении приемов. При повышении уровня скоростно-силовых качеств рекомендуется стремиться к индивидуальному разнообразию выбора эффективных тренировочных средств.

3. Анализ научно-методической литературы, опыта ведущих тренеров и результатов собственных исследований позволяет сделать вывод о том, что кратковременное использование метода круговой тренировки (1-2 недели) не приносит значительного эффекта, не приводит к существенному повышению скоростно-силовых качеств. Это время является недостаточным для включения адаптационных возможностей организма спортсмена. Период в 4 недели позволяет достигнуть наибольших результатов тестирующих показателей скоростно-силовых качеств.

4. Применение метода круговой тренировки позволяет существенно повысить уровень скоростно-силовой выносливости ушу-саньдаистов. Необходимо помнить, что такую нагрузку можно использовать спортсменам не ниже первого разряда, имеющим стаж занятий не менее 4 лет, так как их организм способен переносить длительную нагрузку повышенной интенсивности.

Список источников:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.
2. Вайцеховский С.М. Управление процессом тренировки: Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 311 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Кадочников А.А. Динамика ударов ногами. Серия «Мастера боевых искусств». Р-н/дону; «Феникс», 2003. – 352 с.
5. Ли Б. Боевая школа Брюса Ли. Книга 1, 2, 3. Серия «Мастера боевых искусств». Р-н/дону; «Феникс», 2003. - 480 с.
6. Музруков Г.Н. Основы ушу: Учебник для спортивных школ. - М.: «Издательский Дом «Городец», 2006. - 576 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Издательство АСТ, 2003. - 863 с.
8. Рябинин С.П., Шумилин А.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: Учебное пособие. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. – 153 с.
9. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта Спортивная физиология. - М.: «Владос-Пресс», 2002.- 608 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.
11. Шолых М. Круговая тренировка: теоретическая, методическая и организационная основы одной из современных форм использования физических упражнений в школе и спортивной тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 165 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ ИГРОКА «ЛИБЕРО» НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Лантева Ю.С.

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

Современный волейбол – это постоянно меняющаяся игра. Сейчас игра идет по новой система отсчета (каждый розыгрыш мяча приносит команде очко); время игры стало короче; возросло напряжение игроков, связанное с каждым розыгрышем мяча; изменилась тактика игры; выросла и продолжает расти скорость игры. В связи с этим высокорослым игрокам тяжело выполнять защитные действия на площадке. В 1998 г. были внесены дополнения в правила волейбола – введено новое амплуа в командах: «либеро» - специализированный защитник. «Либеро» выполняет чисто защитные действия, цель которых – помешать противнику набирать очки. «Либеро» должен быть психологически устойчивым игроком, 80-90% игрового времени он находится на площадке (на задней линии), выполняя большой объем защитных действий, не участвует в атакующих действиях, тем самым не имея возможности, проиграв мяч, реабилитироваться и выиграть следующий. Все это оказывает большое психологическое давление на игрока [2]. По мнению ведущих специалистов, тренеров, игроков, игровой портрет волейбольного «либеро» выглядит так:

- «либеро» необходим на площадке в течении всей игры;

-выбор им зоны защиты зависит от расположения блокирующих, от собственной интуиции;

- основные физико-психологические качества «либеро» заключается в следующем: быстрота двигательной реакции, скорость перемещения, скорость восприятия ситуации на площадке, объем поля зрения, восстановление, рефлексия [3].

Эффективное выполнение такого вида двигательной деятельности обеспечивается высоким уровнем проявления быстроты, ловкости, а также психических функций: зрительное восприятие, интенсивность и устойчивость внимания; вестибулярная устойчивость при выполнении бросков, рывков, падений, резкое изменение направления при перемещениях. Для осуществления эффективной соревновательной деятельности данного игрока с учетом современных тенденций возникает необходимость индивидуального подхода к тренировочному процессу «либеро». Совершенствование защитных действий условно можно разделить на две группы: группа «А» - прием нападающих ударов не в игровых условиях (нападающие удары производятся не через сетку) группа «Б» - прием нападающих ударов, выполняемых через сетку. Определив качество второй передачи и зону атаки, «либеро» уделяет внимание на движениях нападающего игрока, постоянно находясь в движении, к моменту

удара по мячу определяет положение рук, блокирующих над сеткой, и на основе полученной информации, а также учитывая выбранную систему игры в защите (или предыгровую установку) занимает место для встречи с мячом. Одним из правил для «либеро» является – «не прятаться» за блоком. Договоренность с блокирующими игроками – открыть (или закрыть) то или иное направление удара. Для успешной игры в защите необходимо осуществлять постоянно следить за мячом (не выпускать мяч из поля зрения). «Либеро» должен быть готов принимать укороченные мячи. Из вышесказанного следует, что в тренировочном процессе необходим комплексный подход при подготовке «либеро» с использованием средств и методов. Психологическая подготовка «либеро» - современный волейбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий, и «либеро» (являясь игроком защитного плана) несет огромную психологическую нагрузку, на его плечах - огромная ответственность, особенно в окончании партий, когда счет равный, и от его успешных действий зависит исход игры. В связи с этим к методам психологической подготовки, которые используются тренерами для игроков других игровых функций, относятся: убеждение, разъяснение, поощрение, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение. Нужно добавить в тренировку упражнения с повышенным акцентом на работе с «либеро» со сбивающими факторами. Создать максимально соревновательные условия в конце тренировки, когда работает фактор утомления. Например, прием подачи при счете 24:24 – счет объявляется тренером, игра в защите, когда команда проигрывает при счете 24:25, и т.д. [2].

В ходе изучения литературных источников и научно-методического материала, статьи из периодической печати по исследованию совершенствования защитных действий игрока «либеро» на этапе углубленной спортивной специализации у девушек, занимающихся волейболом, были выявлены характерные особенности. А также структура и содержание, планирование тренировочного процесса у девушек волейболисток. В тренировочном процессе используют испытания на точность передачи мяча сверху двумя руками [2]. Передачи выполняется с собственного подбрасывания мяча. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить качественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обручи) их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается). Испытания на точность выполнения приема мяча с подачи снизу или сверху двумя руками. Упражнение преследуют цель определить степень владения умения приема подачи. Производится подача, нацеленная в зону, где расположен игрок амплуа «либеро». Только при этом условии попытки идут в зачет. При наличии специального тренажера мяч

посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), волейболист должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью [1].

Игрок «либеро» должен иметь способность выполнять защитные действия точно, быстро и правильно. Точность – владение в совершенстве техникой приема-передачи снизу-сверху двумя руками и одной рукой при направлении мяча в зону связующего. Быстро и правильно – ударным движением без нарушения правил игры (остановки мяча, броски, прокаты мяча и др.) выполнить прием мяча. «Либеро» быстро адаптируется к постоянно меняющимся условиям игры с качественным выполнением защитных действий.

Список источников:

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография / В. П. Губа, Л. В. Булькина, П. В. Пустошило. — Москва: Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88477.html> (дата обращения: 01.04.2022). Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. — Текст : электронный.
2. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. — 5-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 200 с. — ISBN 978-5-906132-49-9 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98647.html> (дата обращения: 01.04.2022). Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. — Текст : электронный.
3. Шулятьев, В. М. Студенческий волейбол: учебное пособие / В. М. Шулятьев. — Москва: Российский университет дружбы народов, 2011. — 196 с. — ISBN 978-5-209-03544-2 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/11555.html> (дата обращения: 01.04.2022). Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. — Текст : электронный.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ РАЗНЫХ СТИЛЕЙ

Рыбалко М.В.

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

Исследования последних лет убедительно доказывают, что одним из наиболее важных условий достижения высоких результатов в вольной борьбе является индивидуализация процесса подготовки спортсменов в строгом соответствии со стилем их соревновательной деятельности. Однако недостаток конкретных рекомендаций приводит к тому, что многие борцы находят его

методом проб и ошибок, то есть эмпирически. Кроме того, как показывает спортивная практика, многие титулованные борцы даже на самых крупных соревнованиях достаточно часто терпят поражения. Во многих случаях это происходит потому, что они не учитывают индивидуальных особенностей соперников, в частности стиля их соревновательной деятельности [1].

Поэтому для того, чтобы избежать подобных поражений необходимо:

1) формировать индивидуальный стиль соревновательной деятельности адекватный физическим, морфологическим, психическим и другим особенностям организма борца;

2) постоянно изучать и моделировать противоборство соперникам с различными стилями ведения борьбы.

В результате многолетних педагогических наблюдений и тестирований в литературе составлены характеристики представителей конкретных стилей борьбы, которые следует учитывать в процессе технико-тактической и физической подготовки.

«Борцы игрового стиля». Представители этого стиля добиваются побед за счёт технико-тактического превосходства, применяя при этом широкий набор разнообразных действий, оригинально и неожиданным образом реагируя на движения соперника, изобретательны в различных ситуациях поединков. Для них характерны постоянное изменение ритма, темпа атакующих и контратакующих действий и их комбинаций, частая смена захватов и дистанции. «Борцы-игровики», как правило, строят стратегию и тактику на провоцировании, а затем использовании ошибок соперников, делая акцент на встречную борьбу и контратаки. Для них свойственно обыгрывание соперников с помощью широкого арсенала способов тактической подготовки, таких, как угроза, ложные действия, вызов, обратный вызов, повторная атака, двойной обман. Борцы, применяющие игровой стиль, эффективно используют возможность выбора действий в конкретных ситуациях, предпочитают не входить в сковывающие маневренность захваты, ведут поединки на средней и дальней дистанциях. Они одерживают больше чисто технических побед, чем борцы других стилей. К концу поединков у них обычно происходит снижение двигательной активности. Они уступают «борцам-темповикам» по показателям общей и специальной выносливости, а также имеют более низкие показатели силовой подготовленности по сравнению с представителями силового стиля. В то же время они значительно превосходят борцов этих стилей по уровню быстроты и скоростно-силовых качеств. Они обладают достоверно более высокими показателями психомоторики, оперативности мышления, мышечно-суставной чувствительности, что позволяет им значительно быстрее и адекватнее воспринимать и перерабатывать информацию, несмотря на воздействие внешних и внутренних сбивающих факторов.

«Борцы-игровики» для совершенствования индивидуального стиля, как правило, используют следующие основные средства: упражнения с моделированием ситуаций, в которых для достижения успеха необходимо использовать ошибки соперника, комбинационную борьбу с применением широкого круга способов тактической подготовки, упражнения с экспромтным

решением двигательных задач. Кроме того, они стремятся работать над расширением арсенала технико-тактических действий. В процессе физической подготовки отдают предпочтение упражнениям для совершенствования координационных способностей, быстроты, скоростно-силовых качеств [2].

«Борцы силового стиля». Представители этого стиля предпочитают проводить поединки в невысоком темпе на близкой дистанции, эпизодически атакуя одиночными приёмами из излюбленных, привычных захватов, тщательно готовя атаки. Значительную часть своих усилий они направляют на навязывание жёстких и плотных захватов, сковывающих манёвренность соперников и ставящих их в невыгодное положение. Для них характерно постоянное теснение соперника по ковру. Арсенал их технико-тактических действий довольно ограничен (как правило, по несколько приёмов в стойке и партере). Значительная часть выигранных ими баллов приходится на партер. Круг способов тактической подготовки включает сковывания, повторные атаки, выведения из равновесия, а в целом их тактическая подготовленность довольно однообразна. При этом не прослеживается целевая привязанность их действий к особенностям конкретного соперника. Таким образом, тактические задачи «борцы-силовики» решают преимущественно за счёт определённого комплекса хорошо освоенных движений, направленных на сближение с соперником, навязывание силовой борьбы в захватах, теснение, сковывание и подавление силового противодействия, выгрыш активности, по мнению судей, и перевод борьбы в партер. Ограниченный арсенал средств атаки и защиты, длительная подготовка технических действий компенсируются постоянным прессингом, активностью, сковыванием за счёт предельной самоотдачи и целеустремлённости. Борцы силового стиля превосходят представителей других стилей, прежде всего по показателям силы и силовой выносливости [2].

Основными средствами совершенствования мастерства борцов силового стиля являются: борьба на ближней дистанции, выполнение технико-тактических действий из плотных захватов, использование швунгов, раздёргиваний, отключений, блокировок и т.д. При совершенствовании физической подготовленности внимание акцентируется на упражнениях для развития силовой выносливости и взрывной силы.

«Борцы темпового стиля». Представители этого стиля проводят поединки в высоком темпе, подавляя соперника двигательной активностью, большим количеством реальных попыток выполнения технико-тактических действий на протяжении всей схватки. «Борцы-темповики» предпочитают бороться, как правило, на средней и ближней дистанциях, не всегда готовя приёмы. Арсенал их технико-тактических действий обычно более разнообразен, чем у борцов-силовиков, но менее широк, чем у «борцов-игровиков». Они применяют следующие способы тактической подготовки: выведение из равновесия, повторные атаки, ложные действия, угрозы. Для «борцов-темповиков» характерны победы в результате подавления инициативы соперников, изматывания их многочисленными атаками. Спортсмены темпового стиля превосходят представителей других стилей по показателям общей и специальной выносливости [2].

При совершенствовании индивидуального стиля «борцов-темповиков» используются следующие средства: круговые схватки в высоком темпе со сменой партнёров и высокой плотностью выполнения технико-тактических действий, проведение их на фоне значительного утомления, например на последних минутах поединка, преимущественное использование повторных атак, внезапности, натиска, прессинга, маневрирования и др. Для повышения уровня физической подготовленности, прежде всего используются упражнения, направленные на развитие общей и специальной выносливости.

Расширение и усложнение технико-тактического арсенала борцов любого стиля ставит перед тренерами и другими специалистами ряд проблем по организации и управлению технико-тактической и физической подготовкой спортсменов. Суть этих проблем заключается в том, что необходимость освоения борцами все большего арсенала действий и операций требует конкретных ответов на вопросы:

- 1) как организовать и в какой последовательности проводить их изучение?
- 2) как управлять и контролировать их освоение? [3]

Не является секретом, что технико-тактическое совершенствование - это процесс овладения комплексом взаимосвязанных элементов, каждый из которых должен быть доведен до высокой степени автоматизма. Чем большим числом этих элементов владеет борец вне зависимости от его стиля, тем выше его потенциальные возможности. При этом взаимосвязь элементов во всех случаях должна быть прочной, гибкой и надежной. Только тогда спортсмен сможет с легкостью переходить от одного варианта техники к другому, своевременно реагируя на действия соперника. Однако на эту взаимосвязь на практике обращают мало внимания, и вопрос пока состоит в том, как научить борца самым техническим элементам (приемам, контрприемам и защитами), а не самостоятельному осмысливанию и целенаправленному подбору их в своем техническом арсенале.

Список литературы:

1. Абрамов, А.А. Методический подход совершенствования специальных скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля высокой квалификации / А.А. Абрамов // Оптимизация структуры тренировочного процесса квалифицированных спортсменов. - Алма-Ата, 1991. - 39 с. - Текст : непосредственный.
2. Новиков, А.А. Пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в классической борьбе / А.А. Новиков, С.Н. Смоляр. Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1983. - 113 с. - Текст : непосредственный.
3. Пыжов В.В. Использование приемов непосредственного воздействия при обучении технике приемов / В.В. Пыжов, В.С. Портах. Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1981. - 96 с. - Текст : непосредственный.

Раздел 4. Психология и психофизиология физической культуры и спорта

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ НА УРОВЕНЬ ДОСТИЖЕНИЙ В СПОРТЕ

Поликарпов Р.М.

МКУ ДО ИР «ДЮСШ»,

тренер-преподаватель по лыжным гонкам и биатлону

Мотивы спортивной деятельности отличаются динамичностью проявлений, так как в процессе длительных занятий спортом у одного и того же спортсмена наблюдается закономерная смена мотивов.

А.Ц.Пуни установил следующую динамику развития мотивов, побуждающих к занятиям спортом. Начальная стадия занятия спортом. В этот период предпринимаются первые попытки включиться в спортивную деятельность. Побуждающие мотивы: подростки начинают обычно заниматься не одним, а несколькими видами спорта; занятия спортом нравятся, главная движущая сила – любовь к физической культуре; популярность вида спорта по месту жительства, интерес окружающих людей; обязанность посещать уроки физической культуры, секции. Стадия специализации в избранном виде спорта. На этой стадии мотивами являются: развитие интереса к определённым видам спорта; стремление развить обнаруженные способности к определённому виду спорта; стремление к закреплению успеха; расширение специальных знаний, приобретение более высокой степени тренированности. Кроме того, спортивная деятельность становится потребностью. Стадия спортивного мастерства. Здесь основные мотивы выражаются в стремлении: поддержать спортивное мастерство на высоком уровне и добиться ещё больших успехов; служить своими спортивными достижениями родине; содействовать развитию данного вида спорта, потребности передать свой опыт молодым спортсменам. Мотивы спортивной деятельности характеризуются ярко выраженной социальной направленностью и педагогическими стремлениями. Первоначальные мотивы, побуждающие заниматься физической культурой и спортом, нередко, особенно у детей и подростков, бывают случайными или малосущественными с точки зрения их социальной значимости (желание развить мышечную силу ради повышения своего престижа среди сверстников, приобрести привлекательные формы тела, увлечённость внешней атрибутикой спорта, стремление к личному превосходству и т.д.). То, в каком направлении будут развиваться эти первоначальные мотивы, насколько содержательными и действенными они станут, во многом предопределяет общую результативность физкультурной, спортивной деятельности, её подлинную роль в развитии личности, как и её социальную полезность.

На основе своевременного развития спортивной мотивации, у занимающихся спортом, можно добиться планируемой результативности в соревнованиях. Воздействие соревновательных факторов на спортсменов индивидуально и во многом определяется личностными особенностями: нервных процессов, способностей, мотивации. Специфичность спортивной мотивации обусловлена качественным своеобразием предмета спортивной деятельности. Р.А. Пилюян определяет спортивную мотивацию как «особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата».

Мотивация является стержневой характеристикой личности спортсмена, ведет его к поставленной цели и оказывает влияние на характер всех процессов, протекающих в организме в ходе деятельности. Главной же особенностью спортивной мотивации является ее прямое влияние на результативность деятельности спортсмена. В условиях жесткого соревновательного противоборства можно ожидать полной самоотдачи и стремления к победе лишь у мотивированного спортсмена, обладающего максимальной выраженностью мотивации к достижению успеха. Спортивные достижения важны, конечно, не сами по себе, а как конкретные показатели развития способностей и мастерства. Установка на высшие спортивные результаты имеет в этой связи существенное общественно-педагогическое значение, поскольку означает устремленность к высшим рубежам совершенства человека. Такая устремленность стимулируется всей организацией и условиями спортивной деятельности, особенно системой спортивных состязаний и прогрессирующих поощрений (от присвоения начального спортивного разряда до золотой медали чемпиона).

Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает так или иначе все отличительные черты спортивной тренировки - повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.

Специфика спортивной деятельности в высочайшей мотивации, позволяющей подвергать себя многолетним ежедневным физическим и психическим нагрузкам с целью достижения победы на соревнованиях. Благодаря этой мотивации спорт стал великолепной естественной лабораторией человеческих возможностей. В основе возникновения этой мотивации - сопоставление своих результатов с достижениями других спортсменов, включенность спортсмена и команды в многовековые достижения физической культуры, ежедневное проникновение в таинства человеческого организма, природы и техники, возможность реализации своих способностей и самоутверждения, а так же познание мира, обеспечение дальнейших жизненных перспектив: личностных, материальных, образовательных.

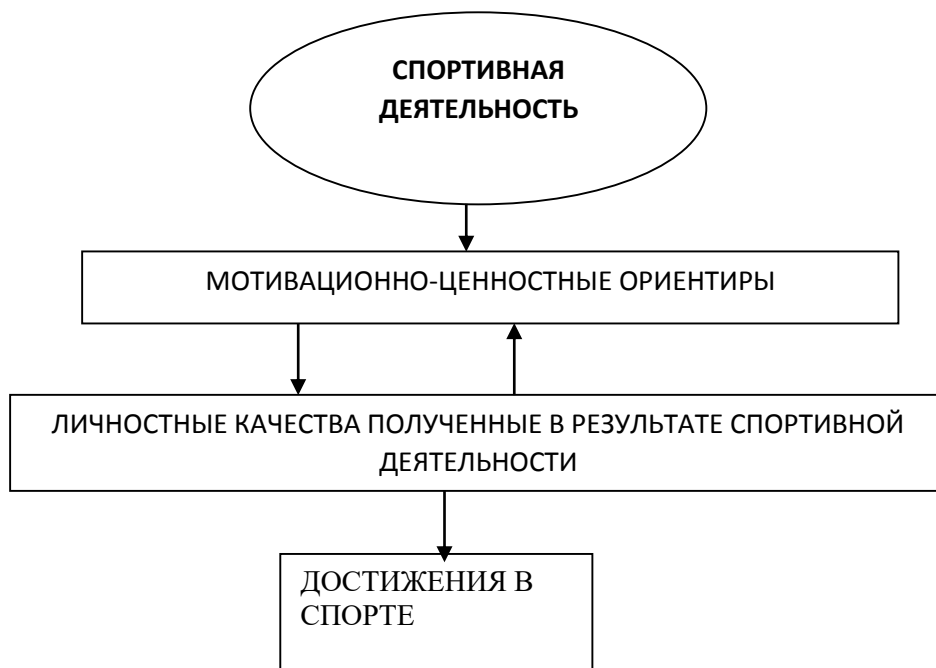


Рис. Влияние мотивации на спортивные достижения

К тому же, постоянно закладывается правильное отношение к состоянию своего организма, формируется положительная мотивация по соблюдению здорового образа жизни. Последовательно продвигаясь по восходящим ступеням, человек должен не только освоить прогрессивный опыт, но и обрести способность к его обогащению собственным вкладом. Поступательное развитие творческого потенциала личности - главное в идее образования. Существующая образовательная практика предусматривает такое развитие самоопределения и выбора профессии личности в период предшествующий трудовой деятельности.

Список источников:

1. Загайнов Р. Проклятие профессии - бытие и сознание практического психолога – М.: Смысл, 2001 – 571 с.
2. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности – М.: Наука, 1984 – 198с.
3. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте – М., 1960

Раздел 5. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Григорьева О.А.

*МБДОУ г. Иркутска детский сад № 143
инструктор по физической культуре*

*«Здоровье – это драгоценность, и,
при том, единственная, ради
которой стоит не жалеть времени,
сил, трудов и великих благ»
Мишель де Монтень*

Тема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения всегда была и остаётся самой актуальной в обществе. Дыхательная гимнастика – это один из способов закаливания детского организма, поскольку обеспечивается наиболее полная вентиляция легких, тренируются мышцы дыхательного аппарата, улучшаются общее физическое самочувствие и эмоциональный настрой. В первую очередь, занятия дыхательной гимнастикой способствуют общему оздоровлению организма ребенка, активизации деятельности иммунной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной систем. Упражнения на глубокое и поверхностное дыхание, которые осваивает малыш, помогают предотвратить опасность возникновения простудных заболеваний.

Дыхательная гимнастика – это комплекс дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний. Она предназначена для профилактики и лечения заболеваний, связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистых болезнях, вегетососудистой дистонии. С её помощью можно легко справиться с переутомлением и бессонницей. В современном обществе дыхательная гимнастика заслужила признание миллионов людей. Является одним из самых чудодейственных методов оздоровления.

Преимущества дыхательной гимнастики

1. Гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба, бег, плавание.
2. Дыхательная гимнастика - отличная профилактика болезней.
3. Гимнастика положительно влияет на организм в целом.
4. Для занятий гимнастикой не требуется особых условий. Специальной одежды, спортивный костюм, кроссовки и т. д. помещения и прочего.
5. Дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетки.

6. Гимнастика показана и взрослым, и детям.

Условия проведения дыхательной гимнастики

Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей на протяжении всей гимнастики имеет интонационное разнообразие речи педагога. Умение голосом передать особенности разных персонажей, выразительность и разнообразие интонации помогает создать на занятии сказочную, волшебную атмосферу. Создание комфортного микроклимата способствует достижению оптимального результата от дыхательной гимнастики.

Дети охотнее выполняют дыхательную гимнастику, если она идет в музыкальном сопровождении. Весь комплекс необходимо превратить в игру. Все основные правила выполнения упражнения даются в игровой форме. Например, для тренировки предельно активного и шумного, резкого и короткого вдоха можно дать детям игровые задания: «Гарью пахнет! Откуда? Тревога! Нюхайте!».

Необходима мотивация для выполнения дыхательной гимнастики. У дошкольников отсутствует мотивация сохранения и укрепления собственного здоровья, поэтому необходима вводная беседа о важности этих упражнений. Важное условие эффективности такой гимнастики в том, что её нужно выполнять регулярно, без перерывов.

Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила.

1. Ребёнок должен хорошо прочистить нос (если нос забит, то упражнения не принесут никакой пользы).

2. Одежда не должна стеснять движений грудной клетки.

3. Упражнения выполняются на улице (не ниже 10 – 12 градусов) или в хорошо проветренной комнате.

4. Дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.

5. Необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное действие.

6. Дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом (это условие не относится к методике Стрельниковой).

7. Выполнять каждое упражнение нужно не дольше, чем оно доставляет удовольствие.

8. Дышать надо носом. Все упражнения выполнять легко, естественно, без усилий и напряжения.

9. Не заниматься за 20 минут до еды и 1 час после еды.

10. Чтобы научить ребенка делать упражнение, педагогу предварительно необходимо самому освоить технику его выполнения.

11. Комплексы можно использовать в работе с детьми разного дошкольного возраста, но начинать надо с упрощенной формой выполнения с постепенным усложнением.

12. Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое

изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).

Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза).

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей. При необходимости делать паузы, менять темп выполнения на более медленный, уменьшать дозировку в упражнении. Надо всегда помнить заповедь Гиппократов «Не навреди!». Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребёнка. Педагог должен обеспечить эмоциональное тепло и поддержку каждому ребёнку.

Форма проведения дыхательной гимнастики

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика может быть использована в различных режимных моментах: на занятиях оздоровительного характера; как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки; в утренней гимнастике; после оздоровительного бега; после дневного сна в сочетании с физическими упражнениями; в закалывающих мероприятиях; в любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состояния детей); в домашних условиях. Гимнастикой можно заниматься как индивидуально, так и с группой детей.

Прогулка хороша для занятий по многим причинам. Во-первых, на свежем воздухе заниматься с детьми лучше, чем в помещении. Кроме того, есть время и возможность заниматься индивидуально, по подгруппам, со всей группой.

Продолжительность занятия в младшей группе 5 минут, средней 6 минут, старшей 7 минут и подготовительной 8 минут.

Надо помнить, что положительные результаты возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников ДОУ и родителей.

Список источников:

1. Винер-Усманова И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Основы физического воспитания в дошкольном детстве. М.: Просвещение, 2014 г.
2. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольной организации. Планирование, занятия, комплексы, спортивно-досуговые мероприятия. - Волгоград: Учитель, 2017 г.
3. Пантелеева Е.В. Дыхательная гимнастика для детей – СПб: Человек, 2012 г.
4. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой для детей - М.: Метафора, 2012 г.

ДЫХАНИЕ КАК СПОСОБ САМОРЕГУЛЯЦИИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Дац Е.А.

МАОУ ЦО № 47 г. Иркутск

педагог-психолог

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путём воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. В статье предлагаем рассмотреть дыхание, как один из способов саморегуляции младшего школьника.

Психолог на занятиях по формированию саморегуляции младших школьников сначала всегда обучает правильному дыханию. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно. Правильное дыхание оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, осуществляет массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Также оно успокаивает и способствует концентрации внимания, а последнее повышает уровень развития всех познавательных процессов.

Дыхательные техники

Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно *сначала лежа, потом сидя и наконец стоя*. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

Универсальным является обучение четырехфазным дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени этапы: «вдох — задержка — выдох — задержка». Вначале каждый из них может составлять 2 — 3 с. с постепенным увеличением до 7 с. Как уже отмечалось, вначале необходима фиксация психологом рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Психолог должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком.

Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание (при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних), состоящее из следующих четырех этапов:

1-й — вдох:

- распусть мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед;
- наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц;

·приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2-й — пауза.

3-й — выдох:

·приподнять диафрагму вверх и втянуть живот;

·опустить ребра, используя группу межреберных мышц;

·опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4-й — пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. *Все упражнения выполняются по 3—5 раз.*

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5 с задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

Упражнение «Шарик»

Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки (*а, о, у, ш, х*) и их сочетания (*з* переходит в *с, о* — в *у, ш* — в *щ, хи* и т.п.).

Упражнение «Ветер»

На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

Упражнение «Свеча»

Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи. Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

После усвоения ребенком дыхательных техник можно переходить к упражнениям, в которых *дыхание согласуется с движением*.

Техники, в которых дыхание согласуется с движением

Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

1. Исходное положение (и. и.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую); ногу; затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

2. И. п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой, с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

3. И. п. то же либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. Со вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

4. И. п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. Со вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

5. И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

6. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

7. И. п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение».

На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

8. И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

9. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе руки вниз, пытаюсь «достать» пальчиками до пола.

Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать, и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

После того, как младший школьник отработает и закрепит дыхательные упражнения, их можно сочетать с другими техниками саморегуляции такими, как управления мышечным тонусом и движением, управление с помощью мысленных образов, управление с помощью слов.

Список источников:

1. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М.: Академия, 2008. - 276 с.
2. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. М.: Метафора, 2009. - 253 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ТРАВМАХ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Черкашина А. Г., Пермяков И.А.

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

В области применения программы подготовки педагогов по физической культуре и спорту, 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».

В рамках данной программы целью работы студентов явилось изучение структуры и распространенности травм у студентов ГУОР, занимающихся баскетболом, а также составление комплекса лечебной физкультуры при повреждении связок коленного сустава.

Тренировочный процесс связан с выполнением больших физических нагрузок, которые сопровождаются динамикой функциональных изменений в различных органах и системах организма. При неудовлетворительном состоянии оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена (жесткие перекаченные мячи, скользкая подошва спортивной обуви, недостаточно надежная установка и крепление щитов и др.), 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 [2].

В структуре травматизма студентов при занятиях баскетболом 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 баскетболистов на старших курсах.

Как указывается многими авторами в области спортивной медицины, среди причин травм при игре в баскетбол является недостаточная разминка, снижение психологического, эмоционального настроения, повышенная нервная возбудимость, неуверенность спортсмена [1,3].

Среди травмирующих факторов у баскетболистов являются методические ошибки в тренировках, недостаточные знания техники прыжков, недостатки психоземotionalной 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 баскетболистов может быть прямой и непрямой механизмы. К прямому механизму относят падения, к непрямым - нарушение координации движений (резкое сгибание, разгибание или скручивания в суставе). Кроме того, при планировании тренировочного процесса следует уделять внимание возрастным особенностям строения опорно-двигательного аппарата, т.к. у молодых спортсменов наблюдается ростовой скачок и несоответствие темпов роста костного скелета и связочного аппарата.

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 баскетболистов 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 [1].

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.

Сразу после травмы средства ЛФК способствуют повышению регуляторных функций ЦНС и улучшению психоэмоционального состояния больного. 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 [2].

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 движениях, 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 [4].

Таким образом, применение ЛФК значительно ускоряет процесс восстановления тканей при травматических повреждениях у баскетболистов, лечебная физическая культура является методикой с подтвержденной эффективностью.

Для восстановительных процессов у баскетболистов подобран примерный комплекс ЛФК при повреждениях связок суставов ноги во 2 периоде (функциональном):

1. Изометрическое напряжение мышц: лежа на спине с прямыми ногами, поочередно сокращать мышцы бедра – 5-10 раз
2. Исходное положение – лежа на спине. Натянуть носки на себя и удерживать 10 секунд – 5-10 раз
3. Исходное положение – лежа на спине, круговые движения ступнями – 5-10 раз.
4. Исходное положение – лежа на спине, здоровая конечность находится параллельно полу, больная сгибается в колене и поднимается вверх под прямым углом – 5 раз
5. Полуприседания – выполняются у стены, колени не должны выходить за стопу – 7 раз
6. Исходное положение стоя – подъем на носочках – 5-10 раз
7. Исходное положение – сидя на стуле, поочередный подъем прямых ног – 5 -10 раз
8. Исходное положение – стоя у гимнастической стенки, взявшись за планку у груди, перекатываются 15 раз с пятки на носок и обратно
9. Поочередное перекатывание предметов ногами
10. Исходное положение – сидя на стуле – сжатие мяча коленями – 10 раз.

Список источников:

1. Белокрылов Н.М. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии: учебник / Н.М. Белокрылов. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017. — 123с. — 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70632.html>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
2. Назаренко, Л.Д. Физиология физических упражнений /Л.Д. Назаренко. - Ульяновск: Изд-во УлГПУ, 2017. - 262с. – Текст : непосредственный.
3. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб - М. Советский спорт, 2019- 624с.- URL: <http://www.iprbookshop.ru/9897.html>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.
4. Фудин, Н.А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: монография / А.А. Хадарцев, В.А. Орлов, ред.: А.И. Григорьев, Науч.-исслед. ин-т нормальной физиологии им. П.К. Анохина, Мед. ин-т Тульского гос. ун-та, Ин-т медико-биол. проблем РАН, Н.А. Фудин .— М.: Спорт : Человек, 2018.— 320 с.: ил. — Библиогр.: с. 297-307.— ISBN 978-5-9500178-7-2 .— URL: <https://rucont.ru/efd/641210>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ТРАВМАХ КОЛЕННОГО СУСТАВА У БОРЦОВ

Юрьева А.А.

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

олимпийского резерва г. Иркутска»

преподаватель

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный университет»

старший преподаватель

Вольная борьба входит в число наиболее травмоопасных видов спорта. Повреждения коленного сустава являются самым распространенным классом травм в вольной борьбе, в процентном соотношении опережая часто встречающийся травматизм голеностопного сустава, ключицы, ушных раковин.

Механизм возникновения травм коленного сустава у борцов-вольников имеет специфические особенности, обусловленные агрессивными действиями спортсменов в постоянно меняющейся обстановке спортивной схватки, частое использование коленных поз, отягощенных весом соперника в защитных или атакующих действиях, а также арсеналом технических действий с захватом ног. Неправильная методика проведения тренировок, отсутствие необходимого уровня врачебного контроля, бессистемная «сгонка» веса также способствуют травматизму коленного сустава в вольной борьбе [2].

Закономерно, что травмированному спортсмену необходима максимально эффективная и быстрая реабилитация, так как снижение тренированности «чувства ковра», вызванное временной нетрудоспособностью, не является критерием роста спортивных результатов. Это явилось предпосылкой для исследований в области восстановления спортсменов после повреждений коленного сустава, анализе коленного травматизма и реабилитации после него.

В результате анализа документальных материалов – медицинских карт студентов ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска» специализации вольная борьба, было изучено 56 врачебно - контрольных карты физкультурника и спортсмена форма 061- У. Средний возраст борцов, медицинские карты которых исследовались, составил 17-20 лет. Распространенность травм коленного сустава составила порядка 52% (34 человека) из общей выборки, что свидетельствует о довольно высоком распространении травм коленного сустава у борцов вольного стиля. У 48% борцов вольного стиля документальных подтверждений травм коленного сустава выявлено не было (рис.1).



Рис.1 Частота встречаемости травм коленного сустава у борцов вольного стиля

При определении характера травм коленного сустава анализировались врачебно-физкультурные карты физкультурников и спортсменов. Результаты анализа медицинских карт представлен в таблице 1.

Таблица 1

Частота и характер травм коленного сустава у борцов вольного стиля

Виды травматических повреждений	Всего	
	Число случаев	В %
Разрыв крестообразных связок коленного сустава	14	48
Повреждение менисков	7	23
Ушиб коленного сустава	6	19
Перелом надколенника	2	10
Всего	30	100

Графически результаты определения характера травм коленного сустава у борцов вольного стиля представлены на рисунке 2.



Рис.2 Характер травм коленного сустава у борцов вольного стиля

Наиболее распространенной среди борцов вольного стиля является травма коленного сустава, связанная с разрывом крестообразных связок. Данное нарушение коленного сустава было документально зафиксировано в 14 медицинских картах, что составило 48% из выборки. В 7 случаях зафиксировано повреждение мениска коленного сустава, что составило 23% от общей выборки. Достаточное распространение у борцов вольного стиля имеет и ушиб коленного сустава. Данная травма выявлена в 6 медицинских картах, что составляет 19% случаев. Наименьшее распространение имеет перелом надколенника. Для получения данной травмы требуется довольно значимое физическое воздействие. При анализе врачебно-физкультурных карт данный тип нарушения целостности коленного сустава был выявлен в 10% случаев (в 2 картах).

Другие травмы коленного сустава в данной выборке не были документально зафиксированы.

Восстановление необходимо начинать как можно раньше, чтобы предотвратить потерю подвижности и силы. Длительная бездеятельность после травмы вызывает дефицит силы и подвижности, которые нуждаются в восстановлении перед возвращением к спортивным занятиям. Задержки в реабилитации влекут за собой задержки с возвращением в спорт [4].

Лечебная физкультура — это из самых важных методов для лечения и восстановления коленей после разнообразных травм. Но при этом физкультуры должно быть в меру, обязательно нужно начинать ею заниматься с разрешения врача. Также должен быть правильный режим тренировки. Важно постепенно увеличивать нагрузку. У каждого борца имеются разные степени травм, и поэтому необходимы уникальные комплексы, которые имеют умеренную нагрузку [1].

ЛФК для улучшения функциональности коленного сустава считается самым лучшим вариантом. С помощью лечебной физкультуры усиливается приток крови к поврежденной конечности. Специальные упражнения помогут укрепить иммунную систему. Чаще всего для таких занятий нужны тренажеры, спортивная ходьба, изометрическое напряжение мышц ног и также динамические движения. Необходимо помнить, что любое упражнение выполняется в медленном режиме.

Заниматься только лечебной гимнастикой не стоит, так как это может вызвать перенапряжение мышц. В комплексе реабилитационных мероприятий необходимы массажи на местах повреждения, специальная диета, которая должна быть богатой на кальций, белок. Диета необходима, для того чтобы дать организму максимум полезных веществ, сбросить лишний вес, если он имеется. Наверное, все знают, что избыточный вес сильно вредит коленным суставам. Необходимо помнить про растяжку, благодаря ей будет намного легче двигаться [3].

Реабилитация борцов при травме коленного сустава – достаточно трудоемкий процесс, включающий в себя комплекс мероприятий из лечебной физкультуры, массажа, физиотерапевтических методов, диеты. При условии соблюдения всех необходимых рекомендаций восстановление пройдет успешно, и спортсмен продуктивно продолжит свою спортивную деятельность.

Список источников:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей института физической культуры / Б. А. Ашмарин. – Москва: ФиС, 2018. - 224 с. – Текст : непосредственный.
2. Алешкевич, А.И. Особенности рентгенодиагностики воспалительных и дегенеративно-дистрофических заболеваний коленного сустава / А. И. Алешкевич – Текст : непосредственный // Актуальные вопросы медико-санитарной помощи населению : материалы областной научн.-практ. конф., 8-9 апреля 2021 г., г. Минск – Минск, 2021. - С. 28-32.
3. Белякова, Р.Н. Физическое воспитание учащихся подготовительной медицинской группы: учебное пособие / Р. Н. Белякова, В.С. Овчаров. - Москва: Юрайт, 2017.- 163 с. – Текст : непосредственный.
4. Мошков, В.Н. Общие основы лечебной физкультуры: учебник / В.Н. Мошков. - Москва: Медицина, 2018. - 177 с. – Текст : непосредственный.

Бюллетень № 19
Физкультурное образование и спорт
в Восточной Сибири

Сдано в набор 16.04.2024 г.
Подписано в печать 15.04.2024 г.
Бумага офсетная. Формат 64x84/16
Гарнитура Times New Roman

