



**ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И СПОРТ
В ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ
Бюллетень № 20**

Министерство спорта Российской Федерации

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

Бюллетень № 20
Физкультурное образование и спорт
в Восточной Сибири

г. Иркутск 2023

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, 2023

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

ГТО В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Богомолова С.А.

МБДОУ г. Иркутска, детский сад № 177

Что такое ГТО, и зачем в 21 веке сдавать нормативы ГТО?

Ответ на этот вопрос для каждого может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым во всем. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта - целеустремленность. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века.

На заседании Совета по развитию физической культуры и спорта 24 марта 2014 г. Президент Российской Федерации В.В. Путин сообщил о подписании им указа о возрождении системы ГТО и решении сохранить название прежним. Целью данного указа от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» является «дальнейшее совершенствование государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения». Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Что дает сдача **норм ГТО**?

Здоровье, крепкая, гармонично развитая фигура, гибкость, сила и ловкость — это наиболее очевидные преимущества от систематических занятий спортом. Значок ГТО не только подтверждает уровень физического развития ребенка, но и является предметом гордости и успешности.

Что такое знак отличия комплекса ГТО?

По аналогии с медалями в большом спорте это награда, вручаемая участникам за успешное выполнение **нормативов** определенных возрастных ступеней комплекса ГТО.

Знаки отличия бывают бронзового, серебряного и золотого достоинств в каждой возрастной ступени.

Зачем нужно ГТО в **дошкольном возрасте**?

Цель: внедрить комплекс «Навстречу комплексу ГТО» в систему физического воспитания дошкольников, повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении

здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма.

Задачи: создание положительного отношения детей к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности; углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на занятиях физической культурой; развитие основных физических качеств; формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний

Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся согласно статье 44 Закона «Об образовании в РФ» имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка. В связи с этим пристальное внимание уделено работе с родителями (законными представителями) обучающихся. Прохождение детьми 7-го года жизни тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется при наличии официальной заявки и согласия родителей (законных представителей) (образцы см. сайт <http://www.gto.ru>) подают заявку лично. Прием **нормативов** осуществляется в выбранном центре тестирования по расписанию или на базе детского сада.

В рамках мониторинга дети дошкольного возраста выполняют тесты:

- бег 30 м;
- челночный бег (10 м. три раза);
- метание мешочка с песком (солью) вдаль;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега (с 6 лет);
- прыжки в высоту с разбега (так же старшие дети);
- бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками;
- равновесие (стойка на одной ноге);
- гибкость (наклон вперед вниз, стоя на скамье).

Организация по выполнению видов испытаний, нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта осуществляется Центрами тестирования. Центром тестирования является некоммерческая организация, учредителями которых являются:

- Министерство спорта РФ;
- Исполнительный орган государственной власти субъекта РФ в области ФК и С;
- Органы местного самоуправления.

Финансовое обеспечение деятельности Центров тестирования осуществляется за счет собственных средств, средств учредителя и иных средств, привлеченных в рамках законодательства РФ.

Дошкольный период жизни - это этап наиболее интенсивного физического, психического, эмоционально-волевого и нравственного развития личности, когда закладываются основы его физического, психического и нравственного

здоровья. С учетом этого дошкольное воспитание направлено на всестороннее развитие личности, предусматривающее охрану и укрепление здоровья, обеспечение полноценного психического и физического развития.

«Движение - это жизнь!». А **дошкольный** период - яркое тому подтверждение. Физическое развитие ребенка - это, прежде всего двигательные навыки. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Ребенок этого возраста отличается чрезвычайной пластичностью. Для развития координации движений сензитивным является старший дошкольный возраст. Именно в это время ребёнку следует приступать к занятиям гимнастикой, фигурным катанием, балетом и т. п. Детские сады должны стать фундаментом, на котором дети приобщаются к здоровому образу жизни и спорту. Свои первые значки ГТО ребята должны получать именно в дошкольных образовательных учреждениях. Дети - подражатели. Если один ребенок получит значок, то остальные также захотят его получить. Взрослые должны помогать им достичь желаемой цели.

Список источников

1. Гавронина Г.А. Электронный ресурс: учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2020. 128 с.
https://distantia.ru/pedagog__educate/autorization/main_website6/file/5modul/2.pdf

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

Белова И.Н., Ананьев С.Ю.

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

1. История развития физической культуры и спорта

Физическая культура развивалась еще в древности в различных регионах мира. В Шумерии основным элементом физической культуры была военно-физическая подготовка. В Древнем Египте спортивные состязания использовались при выборе правителей. В культуре Древней Индии были представлены традиционно проявляющиеся во всех цивилизациях элементы физической культуры Древнего мира: бег, борьба, стрельба из лука, метания копья, ритуальные танцы, но наиболее ярким национальным элементом физической культуры Индии стала йога. В Древнем Китае, наиболее древним упоминанием физической культуры, считается книга «Кунг-фу».

Основные свидетельства об элементах физической культуры в Древней Греции содержатся на фресках Кносского дворца. Сохранились изображения

борьбы, кулачного боя, акробатических упражнений. В Спарте сложилась система исключительно военной физической подготовки, ввиду непрекращающихся войн и контроля спартанцев над рабами. В отличие от Спарты физическое воспитание в Афинах не имело всеобщего характера, т. е. было доступно наиболее богатым, девушки были лишены возможности занятий физической культурой. Первая известная дата проведения Олимпийских игр – 776 г. до н. э. Игры проводились в местечке Олимпия, расположенном у подножия горы Кронос. Сначала они продолжались один день и состояли из одного вида состязаний – бега на один стадий (стадий – единица длины, 192 м 27 см). Современник Олимпиад Гомер также описал в своих произведениях «бег колесниц», поединок в доспехах, борьбу и др.

В Средневековой Европе сложилась система военно-физической подготовки рыцарей. С раннего детства мальчиков закачивали, а в возрасте 7 лет начиналось их систематическое обучение. Они должны были уметь прыгать, бегать, лазать, бросать тяжелые камни, плавать, бороться, стрелять из лука, охотиться.

На возникновение европейских гимнастических систем оказали влияние идейные течения эпохи Возрождения. Жан Жак Руссо отметил идею: чем больше ребенок приучается бороться с силами свободной природы, тем более ловким он вырастает. Например, в Германии, в школе города Дессау реализовывалась программа физического воспитания, состоявшая из трех разделов. Первый раздел включал в себя детские игры, пробуждающие физическую активность. Второй состоял из упражнений для защиты жизни, таких как: лазанье по скалам, спуск по канату, метание и умение уклоняться от падающих предметов. Третий раздел предусматривал военную выучку и строевые упражнения.

Элементы физической культуры и спорта в русской цивилизации оцениваются историками как подготовка к военной деятельности. В воспитательной системе славян особое место занимали игрища, связанные с культовыми обрядами.

С начала XVIII в. Реформы Петра I обусловили более динамичное развитие элементов физической культуры и спорта в России. В общеобразовательных организациях занятия по физической культуре стали обязательными.

В СССР существовало два течения, которые рассматривали физкультуру как средство «реальной научной организации труда» с жестким врачебным контролем. Постановление ЦК РКП(б) от 13 июля 1925 года «О задачах партии в области физической культуры» определило пути дальнейшего развития спорта и явилось программным документом по физическому воспитанию. В августе 1928 г. была проведена Всесоюзная спартакиада. С 1948 г. начинается новый этап развития спорта высших достижений: советские спортивные организации вступают в МСФ, сборная СССР начинает участвовать в Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, а с 1989 г. – во Всемирных играх по неолимпийским видам спорта. На летних играх с 1952 по 1988 г. команда СССР на 9 олимпиадах

6 раз занимала первые места и 3 раза вторые; на зимних играх с 1956 по 1988 г. 7 раз – первые и 2 раза – вторые места. [1]

2. Организация в сфере физической культуры и спорта

Статья 8. Физкультурно-спортивные организации

1. Порядок образования, деятельности, реорганизации и ликвидации физкультурно-спортивных организаций регулируется законодательством Российской Федерации.

2. Физкультурно-спортивные организации создают условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья спортсменов и иных лиц, участвующих в спортивных соревнованиях и тренировочном процессе, обеспечивают спортсменам и тренерам наиболее комфортные условия для тренировок, а также иным образом содействуют им в достижении высоких спортивных результатов.

3. Физкультурно-спортивные организации могут вступать в международные спортивные объединения, приобретать права и нести обязанности в соответствии со статусом членов международных спортивных объединений, если такие права и обязанности не противоречат законодательству Российской Федерации.

Статья 9. Олимпийское, параолимпийское, сурдоолимпийский движения, специальная олимпиада России

1. Олимпийское, параолимпийское, сурдоолимпийское движения России, специальная олимпиада России - составные части соответствующих международных олимпийского, параолимпийского, сурдоолимпийского движений и международной специальной олимпиады, целями которых являются пропаганда и внедрение принципов олимпизма, содействие развитию физической культуры и спорта, укрепление международного спортивного сотрудничества, участие в Олимпийских играх, Параолимпийских играх, Сурдоолимпийских играх и Всемирных специальных олимпийских играх.

2. Государство признает и поддерживает олимпийское, параолимпийское, сурдоолимпийское движения и специальную олимпиаду России.

3. В Российской Федерации олимпийское, параолимпийское, сурдоолимпийское движения, специальная олимпиада России возглавляются Олимпийским, Параолимпийским, Сурдоолимпийским комитетами, Специальной олимпиадой России - организациями, осуществляющими свою деятельность на основе признания международными спортивными организациями в соответствии с законодательством Российской Федерации.

4. Олимпийский комитет России имеет исключительное право в соответствии с Олимпийской хартией Международного олимпийского комитета представлять Российскую Федерацию на Олимпийских играх, других соревнованиях, находящихся под патронажем Международного олимпийского комитета.

5. Параолимпийский комитет России, Сурдоолимпийский комитет России и Специальная олимпиада России имеют исключительное право на представление соответствующих сборных команд России на Параолимпийских, Сурдоолимпийских и Всемирных специальных олимпийских играх и других

соревнованиях, проходящих под патронажем Международного параолимпийского комитета, Международного Сурдоолимпийского комитета и Международной специальной олимпиады. [2]

3. Проблемы развития и воспитания в сфере физической культуры и спорта

Физическое воспитание — это один из главных педагогических процессов направленный на формирование и совершенствование физических навыков человека с целью получения здорового, физически активного поколения. В наше время вопрос физического воспитания будущего поколения как никогда актуален, в последние годы развитие компьютерной отрасли, развитие информационного пространства и коммуникационных технологий достигает колоссальных показателей. С каждым днем мировые бренды выпускают все больше новых гаджетов: компьютеры, телефоны, планшеты. Тем самым современная молодёжь, все больше погруженная в мир компьютерных и телефонных игр, увлеченная просмотром множества видеороликов, расположенных на интернет-пространстве или просто проводящих подавляющую часть своего времени находясь в социальных сетях все меньше уделяет времени своему физическому воспитанию. Специалисты отмечают, что в современных условиях действующая система физического воспитания студенческой молодежи не справляется с существующими проблемами ухудшения уровня физического здоровья студентов и низкой эффективностью образовательного процесса в сфере физического воспитания. Следует найти пути решения данных проблем за счет использования в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов индивидуальных программ обучения и целенаправленному формированию, и развитию у молодых людей компетенций, ориентированных на саморазвитие, занятие физической культурой, создание внутренней мотивации к ЗОЖ, в частности к регулярным занятиям физической культурой с целью укрепления здоровья людей, а также привлечения окружающих к занятиям физической культурой, полезной двигательной активностью, уровень физического развития и функциональной подготовленности большей части современных молодых людей не соответствует оптимальным параметрам. Исследовательские данные свидетельствуют, что в настоящее время более 50% выпускников общеобразовательных учреждений имеют два или более хронических заболеваний, 30% призывников в вооруженные силы Российской Федерации являются не годными к срочной службе по состоянию здоровья, а около 40% молодых людей призывного возраста не могут выполнить нормативы по общей физической подготовке даже на удовлетворительную оценку. К сожалению, в последние годы приходится констатировать выраженное падение уровня физического воспитания как среди школьников, так и учащейся молодежи. Наблюдается не только необоснованное уменьшение времени занятий физической культурой и спортом среди школьников и студентов, но, что самое печальное, падение престижности здорового образа жизни, систематических занятий спортом, не говоря уже о стремительном падении престижности в обществе профессий школьного

учителя физической культуры, тренера в детско-юношеских спортивных школах различной направленности.

Более того, наметился необоснованный уклон в сторону занятий, так называемых, элитных видов физических упражнений, в частности, таких как фитнес, бодибилдинг, большой теннис и т.п., причем преимущественно для строго ограниченной группы людей с определенным социальным положением и финансовым достатком. Следствием данной стратегии развития физической культуры и спорта стало сокращение количества учебных занятий в общеобразовательной школе и в высших учебных заведениях. Все это привело не только к снижению уровня физического здоровья и физической подготовленности детей и молодежи, но и к формированию неблагоприятного имиджа массовой физической культуры. [3]

Список источников:

1. Федеральный закон от 29.04.1999 N 80-ФЗ (ред. от 30.06.2007) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
2. Гайл В. В. Краткая история физической культуры и спорта [Текст] / Гайл В. В. — 1. — Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ–УПИ, 2006, 2006 — 72 с. [1]
3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М. Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с. [2]
4. Давыдов В. Ю., Шептикин С. А., Трифонов А. Г. Методика оценки физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Волгоград, 2013. - 27 с.
5. Екжанова, Е. А. Об особенностях организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях компенсирующего вида / Е.А. Екжанова // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. -М. - С. 66-69, 2014. [3]

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ИСТОЧНИК ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Клюшникова А.В., Кузьмина П.С.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска детский сад № 178*

Физическое воспитание - органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармоническое развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и производительной деятельности, и, в конечном итоге, на достижение физического совершенства. **Физическая культура** в детском саду – это важная составляющая общего развития ребенка в детском учреждении. Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, активным и жизнерадостным. Чтобы ребенок всегда был таким, основы нужно заложить с самого раннего детства, поэтому в детском саду большое внимание уделяется физическому развитию детей. Среди основных средств правильного физического воспитания детей можно выделить: правильное питание, соблюдение личной гигиены, прогулки на свежем воздухе, организация и

проведение закаливающих процедур, правильно организованный режим дня, хороший сон, занятия по физической культуре.

Сохранение и укрепления здоровья является актуальной проблемой физического воспитания детей дошкольного возраста. В настоящее время проблема профилактики и оздоровления дошкольников приобрела особую актуальность для большинства дошкольных учреждений.

Организм ребенка – то саморегулирующая система, но при недостаточном двигательном активном процессе, особенно в период роста – ухудшается здоровье. Физическая культура в детском саду способствует всестороннему развитию умственных способностей, мышления, внимания, восприятия, существенному улучшению питания тканей организма, формированию скелета, формированию правильной осанки и улучшению иммунной системы ребенка. Движение, здоровый образ жизни, физические упражнения – это залог здоровья детей.

Поэтому при формировании физической культуры личности ребенка, необходимо учитывать:

- возможности каждого ребенка;
- опираться на ресурс каждого родителя (законного представителя) воспитанников;
- обеспечить правильное организационное пространство;
- формировать правильное активное отношение к физической культуре.

Педагогами ДОУ проводятся различные виды физкультурно-оздоровительной работы:

- непосредственно-образовательная деятельность;
- физкультминутки;
- разновидности гимнастики (утренняя, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная и т.д.);
- различные виды закаливания;
- дни здоровья;
- физкультурные праздники, досуги

Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны. Для всех групп составляется режим двигательной активности, где помимо организованных видов занятий по физической культуре в режиме дня дошкольников значительное место отведено самостоятельным двигательным играм (с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.)

Занятия в дошкольном образовательном учреждении для детей проводятся 3 раза в неделю: 2 раза в спортивном зале, 1 раз на улице. Их продолжительность, как и остальных занятий в детском саду, - от 15 до 30 минут. Это связано с тем, что очень сложно удержать внимание ребенка дольше этого времени. Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре может проводиться как с музыкальным сопровождением, так и без него.

Помимо непосредственно-образовательной деятельности по физической культуре в детском саду в каждой возрастной группе ежедневно проводится

утренняя гимнастика, которая состоит из поворотов и наклонов головы, махов руками, наклонов туловища, приседаний, прыжков. Продолжительность утренней гимнастики 5-8 минут. В перерывах между «сидячими» занятиями и после дневного сна тоже проводятся физкультурные пятиминутки, дающие возможность ребенку поддерживать мышечную активность в тонусе.

У ребенка обязательно должна быть специальная форма для занятий физкультурой – это вопрос гигиены. В качестве физкультурной формы подходят шорты и футболка из дышащих материалов. На ноги дети одевают чешки.

Инструктор по физической культуре проводит физкультурные занятия и во время их проведения полностью отвечает за безопасность воспитанников. Контролирует двигательную активность детей в течение дня. Инструктор по физкультуре руководствуется утвержденными программами, учитывающими возрастные особенности детей, и во время занятий учитывает индивидуальные возможности каждого ребенка.

Большое внимание в процессе непосредственно-образовательной деятельности уделяется формированию правильной осанки, двигательных навыков, а также привитию интереса к физическим упражнениям, что способствует формированию моральных качеств, волевых черт личности, ведению здорового образа жизни.

В течение года с детьми проводятся спортивные праздники, досуги, развлечения, спортивные игры на свежем воздухе. В летний оздоровительный период занятия проводятся на свежем воздухе с контактом природных факторов. Летние занятия проходят в более игровой форме, насыщены спортивными и подвижными играми.

Главная цель физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную биологическую потребность детей в движении, добиваться хорошего уровня здоровья и всестороннего физического развития ребят. А также обеспечивать овладение дошкольниками двигательными умениями и навыками; создавать условия для разностороннего (умственного, нравственного, эстетического) развития ребят и воспитания у них потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В современных условиях актуальной задачей, стоящей перед взрослыми, является привитие детям потребности в физической культуре и спорте. Таким образом, методически правильно организованная работа по физическому воспитанию помогает удовлетворить потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями, формировать положительную самооценку.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого дошкольного учреждения. Быть в движении – значит укреплять здоровье! Мы не можем представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр. Одни развивают сообразительность, другие – смекалку, третьи – воображение и творчество, но объединяет их общая задача – воспитание у ребенка потребности в движении и

эмоциональном восприятии жизни. Зная о том, что дети особенно восприимчивы, к примеру родителей, необходимо стараться активнее их привлекать к участию в совместных спортивных праздниках, досугах и развлечениях, которые проводятся в дошкольном учреждении.

Двигаясь, ребенок познает мир и себя, учится ориентироваться и целенаправленно действовать в нем.

Список источников:

1. Захаров П.Я. История физической культуры и спорта. Учебно-методический комплекс. Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009;
2. Захаров В.П. История развития физической культуры и ее роль в жизни общества // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XXVII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 12(27);
3. Новикова Т.В. Формирование основ физической культуры, 2018;
4. Почтенная М, В. Проблема физического воспитания дошкольников, 2018.

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С СЕМЬЕЙ

Кошелева М.Б., Сергеева А.С.

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

Дошкольный возраст в жизни ребёнка отличается от других этапов развития тем, что в эти годы закладываются основы общего развития личности, формируются психические и личностные качества ребёнка, ценностное отношение ребёнка к окружающей действительности (природе, продуктам деятельности человека, к самому себе), формируются средства и способы познания мира, культура чувств. Одной из важных составляющих, влияющих на личностное развитие человека, является здоровье.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам здоровья.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. У детей отсутствует ценностное отношение к собственному здоровью. Ни в какой другой период жизни

физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые годы жизни ребенка, в годы дошкольного детства. От здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать развитие ребенка с самого раннего возраста. В настоящее время особое внимание уделяется укреплению физического и психического здоровья ребенка.

Немаловажную роль при этом играет валеологическое просвещение дошкольников: развитие представлений о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем. Это не только повышает их эмоциональность, но и при грамотном использовании различных средств, может содействовать решению оздоровительных задач.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Важной задачей является усиление воспитательного потенциала семьи через вовлечение семьи в образовательное пространство детского сада, определение перспектив сотрудничества в вопросах укрепления здоровья детей, формирования культуры здорового образа жизни. Создание условий, способствующих включению родителей в образовательное пространство детского сада, является актуальной задачей современной педагогики и психологии.

В своей работе педагоги ДОУ опираются на *основные принципы практической работы, ориентированной на семью*:

- Считать семью основным получателем услуг. Учитывая, что семья является константой в жизни ребенка, признавая ее главенствующую роль в его развитии, необходимо уделять должное внимание семье как центральному элементу в образовании и обеспечении качества жизни ребенка.
- Стимулировать, поддерживать и уважать решения, принимаемые семьей. С позиции данного принципа специалисты рассматривают членов семьи как главных людей, отвечающих за принятие решения относительно стратегий образования ребенка, и важнейших участников образовательной практики.
- Проявлять гибкость и чуткость в воспитании детей. Предоставлять услуги, призванные улучшить жизнь ребенка и семьи. Этот принцип предполагает уважение культурных различий семей, содействие мобилизации ресурсов родителей для удовлетворения изменяющихся потребностей ребенка, оказание помощи в доступе к официальным общественным услугам

(образовательным, медицинским, социальным), а также координацию этих услуг.

Отталкиваясь от мнения, что «личность может воспитывать только личность», необходимо в первую очередь повышать психолого-педагогическую компетентность родителей в деле воспитания детей, а также совершенствовать условия для повышения профессиональной компетентности педагогов. В результате у взрослых участников образовательных отношений появится осознание и понимание истинного смысла и важности личностно-ориентированного подхода, средством реализации которого является системное использование современных педагогических технологий. Этого можно достигнуть путём повышения уровня профессиональной компетенции педагогов и обеспечением мотивации педагогов на результат своего труда. Необходимо переместить акцент на личностно-ориентированное взаимодействие с каждым родителем, учитывая особенности детско-родительских отношений и семейного воспитания, родительских позиций и установок.

Миссия дошкольного учреждения обеспечение доступного качественного и разностороннего воспитания и образования дошкольников в соответствии с современными требованиями и запросами потребителей услуг, сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников и окружающих их взрослых через оказание семье помощи в воспитании и образовании, развития индивидуальных способностей детей дошкольного возраста.

Миссия определяется ценностями.

К ценностям детского сада относятся:

- *Здоровье.* Мы понимаем как гармонию психического, физического и эмоционального состояния человека. Мы стремимся, чтобы здоровый образ жизни стал стилем жизни каждого участника образовательного процесса. Это обеспечивается здоровьесберегающими технологиями, разработкой и реализацией новых программ и проектов. «Здоровый образ жизни – деятельность, наиболее характерная, типичная, для конкретных социально-экономических, политических, экологических и прочих условий, направленная на сохранение и улучшение, укрепление здоровья людей» [4].

- *Открытость, поддержка и сотрудничество.* Педагоги в ДОУ делятся опытом, информацией, идеями, открыто обсуждают проблемы и находят вместе решения, их действия корректны и носят поддерживающий характер. Педагоги и родители открыто делятся информацией, обсуждают проблемы, соблюдая конфиденциальность. Комментарии педагогов корректны и носят оптимистичный, позитивный характер. Для ДОУ характерен постоянный поиск партнеров и выстраивание профессиональных взаимовыгодных связей. Мы стремимся открыто обсуждать профессиональные проблемы и оказывать поддержку и помощь в их решении.

- *Инновационность.* Педагоги стремятся узнавать и осваивать новые, современные технологии уместно, деликатно, квалифицированно их интегрировать в деятельность ДОУ.

- *Индивидуализация.* Каждый участник образовательного процесса в нашем ДОУ рассматривается как уникальная, неповторимая, своеобразная личность со своими особенностями, возможностями и интересами, поэтому мы стремимся создавать условия для раскрытия потенциала и индивидуальных особенностей каждой личности.

- *Преемственность.* Цели, задачи, содержание стиль взаимоотношения с ребенком согласуются между педагогами ступеней образования и между педагогами и специалистами ДОУ.

- *Мобильность, гибкость.* Мы готовы изменять и совершенствовать педагогическую практику, соответствовать потребностям и интересам семей, расширять перечень образовательных услуг.

- *Традиции и стили семейного и общественного воспитания* являются для нас равноценными, и уникальный опыт каждой из сторон используется для обогащения практики воспитания в семье и ДОУ.

- *Профессионализм* и высокое качество образовательных услуг. Педагоги ДОУ стремятся в совершенстве овладеть профессиональными знаниями и умениями. Это достигается непрерывным обучением и постоянным повышением компетенций в разных формах. [1]

Цель деятельности ДОУ: создание системы сохранения и укрепления физического и психического здоровья участников образовательных отношений в процессе объединения ресурсов дошкольного образовательного учреждения и семьи.

Переход учреждения на новую ступень развития будет осуществляться через решение следующих задач:

✓ совершенствовать систему управления качеством образования в дошкольной организации;

✓ повышать профессиональную компетентность педагогов в вопросах сохранения и укрепления психофизического здоровья воспитанников в единстве дошкольной образовательной организации и семьи, разнообразить формы и методы взаимодействия педагогов с родителями;

✓ расширять систему оздоровительной работы с детьми, родителями и педагогами, направленную на сохранение и укрепление физического и психического здоровья участников образовательных отношений через создание единого пространства «детский сад – семья»;

✓ обновлять образовательную, в том числе развивающую предметно-пространственную среду ДОУ, способствующую здоровьесберегающей активности всех участников образовательных отношений.

Ценность ДОУ – приумножение позитивных достижений детского сада, внедрение современных образовательных технологий, в том числе здоровьесберегающих, обеспечение индивидуального подхода к каждому ребенку и семье с учетом состояния здоровья воспитанников, создание единого образовательного пространства «детский сад – семья» в процессе сохранения и укрепления здоровья детей и взрослых.

Стратегия развития ДОО предусматривает обновление содержания и приоритетных направлений деятельности, способствующих достижению нового качества образования.

Стратегическая цель – создание единого открытого (прежде всего для родителей) инновационного образовательного пространства в условиях модернизации образования.

Условиями реализации стратегической цели является:

- здоровьесбережение всех участников образовательных отношений;
- создание единого образовательного пространства «детский сад – семья»

Одним из ресурсов для реализации стратегической цели является использование опыта деятельности ДОО (ее сильных сторон). Развитие образовательного пространства в ДОО будет обеспечиваться постоянным совершенствованием:

- системы управления ДОО;
- системы методической работы;
- образовательного и воспитательного процесса;
- системы работы с родителями воспитанников;
- системы общественных связей (сотрудничество с учреждениями здравоохранения, образования, науки и культуры).

Инновационность образовательного пространства в ДОО будет достигаться тем, что в системе методической работы будет происходить целенаправленное освоение современных технологий и методик, их качественная интеграция в жизнедеятельность детского сада, а также разработка авторских методик, в том числе оздоровительной и здоровьесберегающей направленности.[3]

Открытость образовательного пространства будет достигаться благодаря активизации родителей, приобщению родителей к сотрудничеству с педагогами, организации совместной детско-взрослой деятельности, единству требований в дошкольном учреждении и семье

Список источников:

1. Белая К. Ю. Организация инновационной деятельности в ДОО: методическое пособие / К. Ю. Белая. - Москва: ТЦ Сфера, 2017. – 125 с.; ISBN 978-5-9949-1774-9:3800.
2. Кузнецова С.В., Проектирование развития ДОО: Методическое пособие/ Кузнецова С.В., Гнедова Н.М. - Москва: Творческий центр, 2009- 112 с.; ISBN: 978-5-9949-0197-7/
3. Лебедева С. С. Проблемы управления инновационным дошкольным образовательным учреждением в условиях социального партнерства / С. С. Лебедева, Л. М. Маневцова. - Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2001. - 96 с.: табл.; ISBN 5-89814-131-6
4. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие / Орел В. И. [и др.]; под ред. В. И. Орла и С. Н. Агаджановой. - Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2006. – 170 с. ISBN 5-89814-363-7.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ, КАК СРЕДСТВО ПРИОБЩЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Кузякина Д.К., Голова Е.Ю., Кузякина В.П.

г. Иркутск, муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Иркутска детский сад №35

Ценным средством оздоровления и воспитания детей является утренняя гимнастика. Занимаясь систематически утренней гимнастикой, повышается эмоциональный подъем, чувство бодрости, работоспособность, исчезает сонливое состояние, вырабатывается настойчивость, дисциплина. Именно утренняя гимнастика помогает «разбудить» организм, настроить ребенка на действенный лад, умеренно повлиять на мышечную систему, стимулировать работу органов чувств и внутренних органов, активизировать деятельность дыхательной, сердечной и других функций организма. Утренняя гимнастика ценна тем, что вырабатывается полезная привычка – потребность каждый день по утрам делать физические упражнения. В дальнейшем эта полезная привычка остается у человека на всю жизнь.

Утренняя гимнастика позволяет окончательно проснуться, размять мышцы, ощутить прилив энергии и бодрости. Комплексы систематических упражнений приводят к постепенному укреплению иммунитета и повышению сопротивляемости организма к различным заболеваниям. Ежедневно занимаясь зарядкой, меньше возникает проблем с опорно-двигательным аппаратом. Ежедневное участие в утренней гимнастике приводит к правильному режиму дня. Активное начало утра настраивает на плодотворное времяпровождение. Регулярность утренней гимнастики развивает упорство, зарядка становится частью жизни.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком в одно и то же время в холодное время года в помещении, а в теплое время года на улице. Для проведения утренней гимнастики необходимо наличие спортивной формы и спортивной обуви. Продолжительность проведения утренней гимнастики должна соответствовать возрасту детей: младший возраст – 4-5 минут, средний возраст – 6-8 минут, старший возраст – 8-10 минут, подготовительный к школе возраст – 10-12 минут. Включение в комплексы утренней гимнастики специальных упражнений на тренировку выносливости (бег трусцой, непрерывные прыжки, бег со скоростью) помогают повысить физическую нагрузку на организм.

В комплекс утренней гимнастики необходимо включать разнообразные упражнения позволяющие укрепить все группы мышц: плечевого пояса, спины, живота, нижних конечностей. Для поддержания интереса к утренней гимнастике целесообразно включать в нее интересные задания: сочетать ходьбу с хлопками, останавливаться по сигналу, ходьбу сменять бегом, например высоко поднимая колени (как лошадки), упражнения выполнять из различных исходных положений (сидя, лежа на животе, спине, руками за головой). Утренняя гимнастика проходит на «ура» если она составлена в «едином» сюжете,

например «Прогулка в лес», «Полет в космос» и др. Так же эффективность утренней гимнастика увеличивается, если сочетать ее с водными процедурами – обтиранием, обливанием и др.

Последовательность проведения утренней гимнастики классическая – начинается с плечевого пояса и рук, затем для ног и туловища. Утренняя гимнастика условно делится на три части: вводную, основную и заключительную. Указания педагога должны быть краткими, четкими, понятными для детей.

Рассмотрим пример комплекса утренней гимнастики для детей младшего дошкольного возраста «В гостях у солнышка».

Воспитатель: посмотрите ребята как светло и тепло в нашем зале. Как вы думаете почему? Все очень просто. Мы с вами попали в гости к солнышку. Проводится игра «Солнечный зайчик»: солнечный зайчик заглянул в глаза (закрываем глазки). Он побежал дальше по лицу – нежно гладим ладонями лоб, щеки, нос, подбородок. Побежал по шее, рукам, животу и ногам. А потом солнечный зайчик побежал в рассыпную – разбежались все в разные стороны по залу.

Следующее упражнение «Улыбнемся солнышку»: и.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в исходное положение. То же самое другой ногой и рукой. Вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

«Играем с солнышком»: и.п. сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватили колени. Поворот на 360 градусов, переступая ногами, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

«Играем с солнечным зайчиком»: и.п. сидя, ноги вместе, руки опущены. Развести ноги в стороны, ладошками хлопнуть по коленям, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

«Отдыхаем на солнышке»: и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок, вернуться в и.п. Повторить 3 раза в каждую сторону.

Подвижная игра «Солнышко и дождик».

Упражнение на восстановление дыхания.

Прощание с солнышком, возвращение в группу.

Вывод: утренняя гимнастика – одно из средств профилактики болезней, оздоровления. Дети, которые регулярно занимаются утренней гимнастикой чувствуют себя бодро, у них хороший эмоциональный подъем, высокая работоспособность. Утренняя гимнастика оказывает на организм положительное влияние, способствует нормальному обмену веществ, благоприятно сказывается на развитие двигательных умений, формировании правильной осанки.

Список источников:

1. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. – М.: Учитель, 2011. - 136 с.
2. Пензулаева, Л. И. Растем здоровыми и крепкими. 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Дрофа, 2007. – 832 с.
3. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / Н.В. Полтавцева и др. – М.: Флинта, 2011. – 262 с.

ВОСПИТАНИЕ ПРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Легкая Н.М.

г. Брянск, Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Брянский техникум энергомашиностроения и радиоэлектроники имени Героя Советского Союза М.А. Афанасьева»

Актуальность. В воспитании человека важно добиваться, чтобы нравственные и моральные истины были не просто понятны, но и стали бы целью жизни каждого человека, предметом собственных стремлений и личного счастья. Во все века детям прививали нравственную воспитанность, она ценилась людьми. Глубокие социально-экономические преобразования, происходящие в современном обществе, заставляют нас размышлять о будущем России, о ее молодежи. В настоящее время нравственные ориентиры размыты, подрастающее поколение можно обвинять в бездуховности, безверии, агрессивности, участились случаи детской преступности. Поэтому актуальность проблемы нравственного воспитания студентов связана с тем, что современное российское общество нуждается в людях, обладающих не только теоретическими и практическими научными знаниями, но и нравственной культурой. В современном мире на студента обрушивается огромное количество информации, и требуется помочь ему создать особое мерило, с помощью которого он будет понимать, что нравственно, а что – нет.

Перед преподавателем физической культуры ставится задача подготовки ответственного гражданина, способного самостоятельно оценивать происходящее и строить свою деятельность в соответствии с интересами окружающих его людей, общества, государства. Решение этой задачи связано с формированием устойчивых нравственных качеств личности студента [1].

Исследуемая проблема нашла отражение в фундаментальных работах А.М. Архангельского, Н.М. Болдырева, Н.К. Крупской, А.С. Макаренко, И.Ф. Харламова и др., в которых выявляется сущность основных понятий теории нравственного воспитания.

Проблема нашего исследования актуальна. На рубеже XX – XXI веков на первый план вышло не нравственное, не духовное, а материальное, бездушное. Преподавателю физической культуры предстоит осуществлять нравственное воспитание зачастую вопреки общественным установкам. Для решения данной проблемы преподавателю физической культуры требуется не только знание предмета и методики его преподавания, но и умение направить свою деятельность на воспитание нравственных качеств на уроках физической культуры. Эффективность воспитательной работы на уроке определяется следующими основными факторами:

- твердой убежденностью преподавателя физической культуры в больших воспитательных возможностях своего предмета в целом и каждого занятия в отдельности;

- отчетливого представления преподавателя в воспитательной

направленности всего хода занятия и последовательным решением воспитательных задач от его начала до окончания;

- четким пониманием преподавателем роли и места в занятии каждой воспитательной задачи;

- определением оптимального количества и соотношения воспитательных задач в одном занятии;

- подбором средств, методов и приемов решения воспитательных задач [3].

Результат воспитательного воздействия зависит от ясного представления цели, задач и итогов деятельности как преподавателем, так и студентами на каждом занятии. Именно ясное представление того, каких задач нужно добиться на конкретном занятии, является одним из главных мотивов деятельности студентов.

Воспитательные задачи определяют направленность и эффективность всей системы обучения студентов и подготовки их к общественной и трудовой деятельности. Специально подобранные упражнения позволяют моделировать разнообразные жизненные ситуации, требующие определенные линии поведения воспитанников.

Современный преподаватель должен воздействовать на личность обучающихся, прививать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, вырабатывать потребность в самовоспитании.

Цель исследования: изучить влияние занятий физической культуры на воспитание нравственных качеств.

Объект исследования: процесс физического воспитания студентов.

Предмет исследования: воспитание нравственных качеств на занятиях физической культуры.

Гипотеза заключается в предположении о том, что занятия физической культурой положительно влияют на формирование нравственных качеств студентов.

Задачи:

1. Рассмотреть методы, используемые на занятиях физической культуры, направленные на формирование нравственных качеств.

2. Изучить средства, используемые на занятиях физической культуры, направленные на формирование нравственных качеств.

Нравственность – внутренние, духовные качества, которыми руководствуется человек, этические нормы; правила поведения, определяемые этими качествами и полученные в результате нравственных наставлений.

Нравственное воспитание представляет собой целенаправленное формирование моральных убеждений, развитие нравственных чувств и выработку навыков и привычек поведения человека в обществе. В общей системе воспитания нравственное воспитание имеет ведущее значение [2].

Основами нравственного воспитания являются: общечеловеческие ценности, непреходящие моральные нормы, выработанные людьми в процессе исторического развития (честность, справедливость, порядочность, долг, гуманизм, толерантность, любовь к Родине, труд, семья и т.д.).

Задачами нравственного воспитания являются:

1. формирование нравственного сознания (т.е. нравственных понятий, взглядов, суждений, оценок), идейной убежденности и мотивов деятельности (в частности, физкультурной), согласующихся с нормами высокой морали;

2. формирование нравственных чувств (любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм и др.);

3. формирование нравственных качеств, привычек соблюдения этических норм, навыков общественно оправданного поведения (уважения к результатам труда и предметам духовной и материальной культуры, уважения к родителям и старшим, честности, скромности, добросовестности и др.);

4. воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и др.).

Средства нравственного воспитания: содержание и организация учебно-тренировочных занятий; физические упражнения; соревнования (строгое выполнение их правил); спортивный режим; тренировка; деятельность учителя (тренера); общественная деятельность и др.

Методы нравственного воспитания включают в себя:

1. убеждение в форме разъяснения установленных норм поведения, сложившихся традиций;

2. беседы при совершении занимающимися какого-либо проступка;

3. диспуты на этические темы;

4. наглядный пример (прежде всего, достойный пример самого педагога, тренера);

5. практические приучения (суть: постоянно, настойчиво упражнять занимающихся в дисциплинированном, культурном поведении, в точном соблюдении спортивных правил, спортивного режима, традиций, пока эти нормы не станут привычными; в перенесении значительных и длительных усилий, каких требуют зачастую тренировочные нагрузки и соревнования);

6. поощрение: одобрение, похвала, объявление благодарности, награждение грамотой и др.;

7. оказание доверия в выполнении обязанностей помощника учителя, начисление команде поощрительного очка при подведении итогов соревнований и др.;

8. наказание за совершенный проступок: замечание, выговор, обсуждение на собрании коллектива (спортивной команды), временное исключение из состава команды и др.

Группы нравственных качеств:

1. качества, неотъемлемые от мировоззренческих качеств и установок личности: патриотизм, интернационализм, коллективизм и солидарность;

2. качества, регулирующие межличностные отношения: четкость, единство слова и дела, отзывчивость, дисциплинированность и трудолюбие;

3. качества, связанные с простыми нормами нравственности и проявляемые в конкретных ситуациях: уважение к женщине, к старшим, бережливость, скромность и др.

Формированию высоких нравственных качеств личности учащихся способствуют такие формы спортивно-массовой деятельности, в которых сами студенты выступают не только в качестве участников, но и как их организаторы.

Участие студентов в общественной жизни, совокупность таких факторов, как среда, в которой проводятся занятия спортом, преподаватели, их профессиональная подготовка, уровень общественной культуры и эрудиции, уровень требований к занимающимся, осмысление значимости занятий, понимание их необходимости – могут активно способствовать воспитанию гармоничного человека, формированию нравственного сознания.

Выводы

1. На занятиях по физической культуре наряду с решением специфических задач физического воспитания (укрепление здоровья, формирование двигательных навыков, развитие физических качеств и др.) формируются нравственные качества (коллективизм, сознательная дисциплина, честность и др.).

2. Специально подобранные упражнения на занятиях по физической культуре позволяют моделировать разнообразные жизненные ситуации, требующие применения определенных нравственных качеств воспитанников.

3. Для формирования нравственных качеств, положительных черт характера, на занятиях по физической культуре используются разнообразные методы: убеждение, оценка поступков (поощрение, похвала, осуждение, порицание), положительный пример обучающихся и самого преподавателя, практическое приучение к правильным действиям и поступкам.

Практические рекомендации

1. Преподавателю физической культуры необходимо не только знание своего предмета и методики его преподавания, но и умение направлять свою деятельность и деятельность студентов на воспитание нравственных качеств на занятиях по физической культуре.

2. Преподаватели физического воспитания должны хорошо знать и уметь применять в работе со студентами методы нравственного воспитания.

3. Убеждение применять в форме словесных воздействий (разъяснение, беседа). Пользуясь методом убеждения, разъяснять правила поведения, побуждать занимающихся к более осознанному их выполнению. Одобрение, похвала помогают студенту преодолевать неуверенность в своих возможностях, устранять недостатки в поведении.

4. Накопление нравственных качеств и их закрепление осуществляется методом практического приучения, многократного повторения правильных действий и поступков в конкретных условиях двигательной деятельности.

5. Преподавателю физической культуры необходимо для воспитания нравственных качеств помочь составить студентам план самовоспитания, наметить рубежи нравственных и спортивных достижений за год самостоятельных занятий.

6. Стремление к нравственному самосовершенствованию формируется под воздействием педагога, коллектива, примера лучших спортсменов.

Список источников:

1. Гурин В. Е. Формирование нравственного сознания и поведения старшеклассников. - М.: Педагогика, 2018, с. 129.
2. Рувинский Л. И. Нравственное воспитание личности. - М.: Педагогика, 2011, с. 126.
3. Яновская М.Г. Эмоциональные аспекты нравственного воспитания. - М.: Просвещение, 2016, с. 155.

**СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ КАК СПОСОБ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Мещерякова О.В

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска детский сад №92*

Многие сейчас говорят о том, что занятия спортом сводятся в основном к занятиям фитнесом, йогой и т.д. Но постараюсь раскрыть наши проблемы и какие пути их решения мы находим.

Сейчас как никогда остро встает вопрос о приобщении ребенка к физической культуре. Для сохранения здоровья важно включить в повседневную жизнь ребенка физические нагрузки.

И вот первая проблема - проблема с финансированием на покупку нужного оборудования.

В нашем городе строятся новые детские сады, с огромными спортивными залами, отличными спортивными площадками. Но почему всегда забывают о старых детских садах, которым уже больше 40 лет?

Даже если найдется финансирование на покупку некоторого оборудования, то встает вопрос: где его хранить?

Вот и еще одна проблема- в нашем детском саду нет даже отдельного спортивного зала, площадка на улице создана силами родителей и педагогов. И таких детских садов не мало.

А ведь есть еще проблема физического развития детей дошкольного возраста.

В последнее время, в связи с развитием цифровых технологий, а также из-за вынужденного ограничения общения детей друг с другом(пандемия), дети стали меньше двигаться, проявляют больше интереса к компьютерным играм, просмотрам видео роликов в телефонах. Как никогда стало актуально привлечение детей к различным видам спорта.

Чтобы дети росли спортивными, здоровыми мы используем в своей работе различные здоровье сберегающие технологии.

В последнее время в детском саду увеличилось количество детей с малой подвижностью суставов, искривлениями ног и позвоночника. Чтобы вселить в

детей уверенность в себе, развить гибкость и пластичность, а также укрепить мышцы мы решили добавить в комплекс ОРУ элементы современных танцев.

А так как в нашем саду нет отдельного физкультурного зала то музыку и элементы спортивных танцев мы используем во время выполнения ОРУ, утренней гимнастики.

Что такое спортивные танцы для детей

Спортивные танцы для детей – это адаптированные под их возраст разновидности обычных, взрослых видов спортивных танцев.

При этом стили исполнения могут быть самыми разными.

Спортивные танцы – это отличное увлечение для ребенка любого пола, которое вселяет в него уверенность в своих силах, способностях, помогает раскрыться внутренним переживаниям.

Кроме того, данные занятия смогут укрепить его организм, развить интеллект и дисциплинировать.

Это гарантировано сделает его более успешным как в школе, так и во взрослой жизни.

Значение танцев для здоровья

Спортивные танцы— это не только красивое, но и очень полезное для здоровья увлечение. Занятия танцами:

- Укрепляют сосуды и мышцы;
- Увеличивают физическую выносливость ребенка;
- Улучшают осанку;
- Снимают мышечные зажимы;
- Улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- Поднимают настроение;
- Учат ребенка спокойно относиться к неудачам и проигрывать, быть более стресс устойчивым.

Современные дети стремятся повторять то что видят по телевизору, в интернете. Поэтому очень хорошо отреагировали на разучивание хип-хоп движений.

Занятия хип-хоп для детей, прежде всего, упражнения для хорошей общей физической подготовки, расслабление, растяжка, развитие физической силы, а также гибкости. Они способствуют формированию осанки, укреплению всех мышц, улучшению подвижности суставов. Это все положительно сказывается на физическом состоянии ребенка.

Схема обучения - от простого все к более сложному, все начинается с небольших танцевальных композиций и постановок. Дети реализовывают свои полученные знания и творчески растут.

Танцы прививают ребенку соблюдение дисциплины, умение согласовывать действия и мысли, улучшают координацию, развивают чувство ритма, умения слышать музыку. Это помогает направить энергию, которая находится в ребенке, в нужное русло. Взаимодействие с другими детьми помогает ребенку учиться работать в коллективе, он станет общительным и раскрепощенным.

Движения для детей точно такие же, как для взрослых, ребенок, который будет увлечен и, делать успехи в обучении, обязательно захочет развиваться дальше и демонстрировать свои умения друзьям.

Во время танца задействуются все группы мышц, а также появляется положительный эмоциональный настрой.

Делимся своим опытом работы, желаем всем успеха в работе, от нас зависит здоровье детей.

Список источников:

1. Виды спортивных танцев. [Электронный ресурс]. - Музыкальный класс. Музыкальная школа онлайн. //точка доступа: <https://music-education.ru/vidy-sportivnyh-tantsev/>
2. Спортивные танцы в детском саду. [электронный ресурс]. – Садикру.// точка доступа: <http://sadicru.ru/sportyvnye-tanzy-vdetskom-sadu/>
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ», Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2003

РИТУАЛ В СПОРТЕ

Паламарчук А.В.

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

Наверное, сложно встретить более суеверных людей, чем спортсмены, ради достижения победы большинство атлетов готовы совершать странные ритуалы, верить в приметы, носить амулеты и «счастливые трусы», следовать гороскопам, посещать экстрасенсов и доверять результат соревнований штатным шаманам.

Возможно, что это связано с тем, что спорт — самая рискованная сфера. Каждый отдельный спортсмен, или команда, выходя на старт, понимают, что есть только два варианта: «пан или пропал». А так как всем хочется быть в числе первых и лучших, а не последних и худших, то в достижении цели хороши все средства, включая магию и колдовство.

Например, практически каждый уважающий себя футбольный клуб Африки имеет своего «штатного» шамана, который перед игрой проводит ритуал на победу. В штате команды «Формулы-1» «Феррари» под званием «советников» и «психологов» скрывается целая бригада экстрасенсов. В использовании услуг «злых волшебников» был уличён и небезызвестный хозяин «Милана» Сильвио Берлускони [6].

В чём же кроются причины тотальной веры около спортивного мира в помощь экзотерических сил во время спортивных состязаний? Дело в больших деньгах, которые теперь неразрывно связаны со спортом или в человеческой психологии?

Справедливости ради, следует сказать, что верны оба предположения: и деньги и психологические мотивы становятся причинами веры многих спортсменов-профессионалов в безграничные возможности сверхъестественного.

И как следствие, возникает потребность с этим «сверхъестественным» как-то взаимодействовать, «приручить», договориться или даже подчинить его при помощи определённых ритуалов.

Опустим материальную составляющую и рассмотрим психологический аспект проблемы. Спортивная деятельность ставит перед тренером и спортсменом, в том числе и психологические задачи, от которых напрямую зависит моральное состояние и того, и другого.

Большой спорт – это всегда и большой риск, повышенный травматизм, колоссальная растрата энергии. Нервное перенапряжение – еще один фактор, характерный для такого рода деятельности, как большой спорт.

Часто спортсмен является заложником собственных иллюзий, в сознании стоит только одна цель – быть первым, либо занять призовое место. А соперники так ловки, так сильны и опасны!

Если спортсмен не может побороть свои психологические проблемы сам, в большом спорте нередко прибегают к услугам психологов, психотерапевтов, и даже гипнологов.

Профессиональный гипнолог, вводя в транс спортсмена, дает ему четкие установки, и убирает блоки в подсознании. И это очень хорошо работает на практике. Безусловно, этот вид деятельности не афишируется в спорте, но имеет далеко не последнее место в борьбе за медали и титулы. Введя в подсознание ту или иную установку, можно добиться невероятных результатов: зажатый и неуверенный в себе спортсмен становится на публике дерзким, ловким, и кажется, что только он достоин победы [2].

Различные виды спорта являются психологически разными видами деятельности, поэтому для адекватного выбора средств психологической работы в конкретном виде спорта следует чётко представлять себе механизм его воздействия на психику спортсмена. Именно для этих целей часто приглашаются психологи, специализирующиеся на работе со спортсменами и тренерским составом.

Рассмотрим, в качестве примера, работу Рудольфа Загайнова - спортивного психолога, гипнолога и психотерапевта с будущим олимпийским чемпионом Алексеем Ягудиным.

Тренер Ягудина - Татьяна Тарасова пригласила Загайнова для работы с Алексеем, не только из-за накопившейся за семнадцать лет физической усталости, но и по причине «большого количества у фигуриста психологических проблем».

Загайнов применил «метод непрерывного психологического секундирования»: - «...Лёша к тому времени полностью потерял веру в себя, у него сформировался мощный «комплекс Плющенко», возникла стойкая уверенность, что Евгений – это робот, он прыгает, как автомат. ...пришлось убедить Ягудина, что Евгений - не робот, а живой человек, который, проигрывая, тоже теряет уверенность или часть ее. На это ушло пять месяцев ... Ежедневные сеансы, это своего рода сочетание гипноза, массажа и психологического настроя. ...За пять месяцев подготовки к Солт-Лейк-Сити была осуществлена

реконструкция личности спортсмена. Многие подходили ко мне и говорили, что Ягудин стал совсем другим человеком, более вдумчивым, собранным, внимательным к другим...» [4].

Одна из основных задач ритуалов - побороть страх. Некоторые ученые даже считают, что люди создали их в качестве ответа на переживания страха и неуверенности.

Ежедневные «сеансы» Загайнова, а он проводил для Ягудина по три сеанса в день, практика визуального сопровождения спортсмена «у бортика» во время выступления и тренировок – вполне могут рассматриваться в качестве своеобразного ритуала – «ритуала поддержки и сопровождения неких лояльных, «прирученных» экзотерических сил». И «комплекс Плющенко» был успешно побеждён, чему доказательством явилась блестящая победа Ягудина на олимпиаде.

Интересно, что этот ритуал «сработал» и в обратную сторону, так как Евгений Плющенко утверждает, что в его сорванной короткой программе виноват психолог Ягудина – Рудольф Загайнов, который «во время его выступления, стоял у бортика и гипнотизировал Женю на неудачу, посылая отрицательные флюиды» [4].

Данный пример, результатов работы психолога Загайнова с Ягудиным и Плющенко показывает, что актуальность ритуала в спорте будет востребована всегда, так как люди порой очень суеверны и ритуал создаёт ощущение контроля над ситуацией.

Ритуал можно рассматривать как определённую последовательность действий, регулярное выполнение которых приводит к запланированному психическому состоянию.

При этом разнообразие используемых действий и их продолжительность обусловлены только целью и условиями применения, а результатом является изменение психического состояния и межличностных взаимоотношений.

Внешне ритуал может выглядеть, как короткое, практически незаметное действие, например: отдельные движения в процессе принятия боевой стойки в единоборствах или «гипнотический взгляд из-за бортика во время проката фигуриста с отрицательными или положительными флюидами». И как продолжительная во времени комплексная процедура с использованием внешней атрибутики и других людей — действия игроков команды в определенные моменты игры: забитый или пропущенный гол, тайм-аут, случайная пауза в матче и т.п.

Основными признаками ритуала следует считать: во-первых: обязательный и определённый порядок действий, например: мысленного проговаривания словесных формул; во-вторых: их обусловленность соревновательной ситуацией, то есть в одинаковые моменты — одинаковые действия; и в-третьих: целостную смысловую направленность, то есть восстановление оптимального баланса эмоций, концентрацию внимания на конкретных объектах, способность «отключиться» от внешних помех [3].

Например: талисманы, «счастливые» места, номера или стороны, способы шнуровки обуви, последовательность одевания снаряжения и тому подобные особенности, которые могут строго контролироваться спортсменом, несут в себе элемент веры в сверхъестественные силы, удачу или судьбу.

Ритуал в спорте создаётся, как правило, для решения определённых задач и является средством регуляции психического состояния перед выполнением деятельности.

Такую оптимизацию готовности человек проводит практически перед любым запланированным действием, но сознательное отношение к этому процессу позволяет существенно повысить его эффективность.

Ритуал может стихийно возникнуть в процессе деятельности человека как защитный или регуляционный механизм, и осуществляться даже без осознания его выполнения, но в большинстве случаев имеет место сознательно выполняемая последовательность действий.

Например, интересна тактическая рекомендация заслуженного тренера СССР по фехтованию Виктора Харитоновича Быкова: «Если не «чувствуешь» противника, делай преднамеренные действия» [2].

Преднамеренные действия, т.е. заранее отработанные до автоматизма движения, в соответствии с рекомендациями тренера выступают типичным примером ритуала при отсутствии специализированного «чувства боя».

По форме последовательность действий, составляющая создаваемый ритуал, может быть: **внешняя** — конкретные движения, мимические упражнения, манипуляции с объектами и др.; **внутренняя** — вспоминание или воображение нужных ситуаций, концентрация внимания на ощущениях и т.п.

По механизму формирования последовательность действий может: быть «скопирована» с других исполнителей, например, с более результативных спортсменов или быть передана с другими знаниями и умениями, в системе конкретной тренерской «школы», традиций команды или клуба, в форме советов старших товарищей.

Так же может возникнуть и стихийно в результате анализа практического накопленного опыта, в стремлении повторить «удачное» стечение обстоятельств или «счастливые» условия прошлой победы или быть целенаправленно разработана для решения конкретных задач психологической подготовки к предстоящей соревновательной деятельности: разминка или ее отдельные элементы, преднамеренные действия, запланированные тайм-ауты.

В области спорта ритуал может использоваться для психологической подготовки, как диагностическое и развивающее упражнение, существенно расширяя методический арсенал средств воздействия на психическое состояние спортсменов.

Следует отметить, что выполнение ритуальных действий общераспространенно среди спортсменов. Например, трехкратная чемпионка Уимблдона Сирена Уильямс перед выходом на корт, берёт с собой тапочки для душа, определенным образом завязывает шнурки на кроссовках, а носки не

меняет, в течение всей игры. Все свои неудачи Сирена списывает на то, что перед матчем она что-то забыла сделать [6].

Многие исследования показали, что спортсмены, которые перед выступлениями выполняют ритуалы, показывают лучшие результаты. Кроме того, чем выше ранг спортсмена и больше психологическое давление на него, тем длиннее и сложнее ритуалы он склонен выполнять.

Большой спорт сейчас — это безжалостный мир, это полигон на проверку выживаемости человека.

Спортивная деятельность таит в себе немало секретов, о которых умалчивают тренеры и их подопечные. Но, чтобы быть быстрее, выше, сильнее, ловчее, некоторые спортсмены прибегают ко всем возможным и невозможным способам для достижения цели.

Список источников

1. Спортивная психология: учебник для СПО / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 367 с.
2. Барташников А. А. Прошлое, но не забытое / А.А. Барташников, В.Г. Сивицкий // Спортивный психолог. - 2009. - № 1. - С. 91—92.
3. Пуни А.Ц. Очерк истории психологии спорта // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. - СПб.: Питер, 2002. — С.38-42.
4. Родионов А. В. Психология спорта // Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнедеятельности. - М.: ЮНЕСКО; EOLSS; МАГИСТР-ПРЕСС, 2012. - С. 103-123.
5. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. А.В. Родионова. - М.: Академия, 2010. — 320 с.
6. Малов В. И. Сто великих спортивных достижений/ В.И. Малов. - М.: Вече, 2010. — 480 с.

РОЛЬ ИГРОВЫХ И СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ В РАЗВИТИИ И ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Побойкина Е.В.

МБДОУ «ДСОВ № 117», г. Братск

Ключевые слова: спортивное развитие, дети дошкольного возраста, здоровые привычки, формирование спортивного интереса

Аннотация. Статья посвящена важности игровых и спортивных занятий для развития и воспитания детей в дошкольном возрасте. В статье обсуждается, как игровые и спортивные занятия могут способствовать формированию моторики, эмоциональной сферы, коммуникативных навыков, социальных навыков, здоровых привычек, дисциплины и самоуправления, компетентности в решении проблем, командного духа. Также обсуждаются важные факторы, такие как организация и подготовка, выбор подходящих игр и упражнений, роль родителей и воспитателей. В заключение статьи предлагаются перспективы для дальнейших исследований в этой области.

Целью статьи является исследовать роль игровых и спортивных занятий в развитии и воспитании дошкольников, анализировать преимущества и влияние таких занятий на формирование ключевых компетенций у детей, а также предоставить практические рекомендации для родителей и воспитателей.

В последние годы все большее внимание уделяется вопросам развития и воспитания детей в раннем возрасте. Исследования показывают, что игровые и спортивные занятия имеют значительное влияние на формирование моторики, эмоциональной сферы, коммуникативных и социальных навыков у детей. Кроме того, такие занятия помогают формировать здоровые привычки, дисциплину, умение решать проблемы и развивать командный дух. Однако, для достижения максимального эффекта такие занятия должны быть проведены правильно и с учетом особенностей развития детей в раннем возрасте.

Раннее формирование здоровых привычек и компетенций у детей является одним из важнейших этапов в их жизни. Игровые и спортивные занятия могут играть важную роль в этом процессе, так как они помогают формировать моторику, эмоциональную сферу, коммуникативные и социальные навыки, а также воспитывают дисциплину и умение решать проблемы. Поэтому, рассмотрение роли игровых и спортивных занятий в развитии и воспитании дошкольников является актуальным и важным исследованием для повышения качества жизни и развития детей.

Развитие детей через игры и спорт позволяет [1]:

1. Формировать моторику. При помощи упражнений и игр, связанных с физической активностью, дети развивают свои навыки координации, баланса и ритма. Это помогает улучшить их физическую способность и повысить уверенность в себе. Кроме того, участие в физических играх и спортивных занятиях также помогает формировать положительные привычки к физической активности, что важно для здорового и сбалансированного развития в будущем.

2. Развивать эмоциональную сферу. Участие в командных играх и спортивных занятиях помогает детям развивать умение работать в команде, чувство доверия к другим людям и умение эффективно коммуницировать. Это помогает улучшить самооценку и уверенность в себе у детей, а также формировать положительные эмоции и настроение. Кроме того, игровые и спортивные занятия могут помочь детям преодолеть стресс и улучшить их эмоциональный баланс.

3. Улучшить коммуникативные навыки. При помощи командных игр и спортивных занятий дети научатся эффективно общаться, решать конфликты и взаимодействовать с другими детьми. Это важно для формирования уверенных в себе людей, способных успешно взаимодействовать с другими в будущем. Кроме того, участие в спортивных занятиях помогает улучшить коммуникативные навыки, так как дети научатся выражать свои эмоции и идеи, а также адекватно реагировать на эмоции и идеи других.

4. Развить социальные навыки. При помощи командных игр и спортивных занятий дети учатся работать в команде, уважать и поддерживать друг друга, а также формировать положительные взаимоотношения с другими детьми. Это важно для формирования успешных социальных взаимоотношений в будущем. Кроме того, участие в спортивных занятиях помогает развивать умение слушать и понимать других, а также формировать эмпатию и сочувствие.

Воспитание детей через игры и спорт дает возможность:

1. Формировать здоровые привычки. Это важно, так как здоровый образ жизни в детстве может сыграть важную роль в здоровье и благополучии в будущем. Участие в физических играх и спортивных занятиях помогает формировать привычку к физической активности и здоровому образу жизни. Кроме того, участие в спортивных занятиях может помочь детям научиться делать здоровые выборы в питании и здоровому образу жизни в целом.

2. Развивать дисциплину и самоуправление. Игровые и спортивные занятия могут также сыграть важную роль в развитии дисциплины и самоуправления у детей. Участие в спортивных занятиях требует от детей дисциплины и самоуправления, так как они должны следовать правилам и режиму тренировок. Кроме того, участие в спортивных занятиях может помочь детям научиться планировать и организовывать свое время, а также принимать ответственность за свои действия. Это важно для развития самоуправления и дисциплины у детей, которые смогут применять эти навыки в своей будущей жизни.

3. Улучшать компетентность в решении проблем. При помощи командных игр и спортивных занятий дети учатся решать проблемы, работать в команде и формировать стратегии. Это важно для формирования компетентных лидеров и успешных решения проблем в будущем. Кроме того, участие в спортивных занятиях может помочь детям улучшить способность к анализу и принятию решений, что является важным навыком в решении проблем.

4. Формировать командный дух. Командные игры и спортивные занятия требуют от детей работать вместе и сотрудничать для достижения общей цели. Это помогает формировать уважение к другим и способность работать вместе, что является важным навыком для успешной жизни в будущем. Кроме того, участие в спортивных занятиях может помочь формировать принципы командной работы, такие как взаимопомощь и поддержка, что важны для успешной работы в команде.

Организация игровых и спортивных занятий подразделяется на несколько этапов [2]:

1. Выбор подходящих игр и спортивных занятий для детей зависит от их возраста, уровня физической подготовленности и интересов. Это включает в себя выбор игр и упражнений, которые соответствуют их возрасту, уровню физической подготовленности и интересам. Кроме того, выбор подходящих игр и упражнений также должен учитывать их физическую безопасность и поддерживать здоровые привычки.

2. Выбор подходящего времени и места для игровых и спортивных занятий важен для их эффективности.

3. Подготовка оборудования необходимого для проведения игровых и спортивных занятий.

4. Работа с инструктором: необходимо работать с квалифицированным инструктором, чтобы обеспечить безопасность и эффективность занятий.

Родители и воспитатели играют важную роль в развитии и воспитании детей через игровые и спортивные занятия [3]. Они могут:

1. Поддерживать и поощрять детей в их участии в игровых и спортивных занятиях.

2. Участвовать вместе с детьми в физических активностях, чтобы показать им пример здорового образа жизни.

3. Обеспечить безопасное и здоровое окружение для игровых и спортивных занятий.

4. Общаться с инструкторами и отслеживать прогресс детей в их физическом развитии.

Важно, чтобы родители и воспитатели были активными участниками в процессе развития и воспитания детей через игровые и спортивные занятия.

Игровые и спортивные занятия имеют важное значение для развития и воспитания детей. Они могут способствовать формированию моторики, эмоциональной сферы, коммуникативных навыков, социальных навыков, здоровых привычек, дисциплины и самоуправления, компетентности в решении проблем, командного духа. Организация и подготовка детей к игровым и спортивным занятиям, а также выбор подходящих игр и упражнений являются важными факторами [4].

В целом, игровые и спортивные занятия могут быть важным инструментом для развития и воспитания детей, если основаны и организованы правильно. Они могут помочь детям формировать крепкое тело, ясный ум, душевное здоровье и крепкую духовность, которые помогут им в жизни [5]. Родители и воспитатели имеют важную роль в поддержании и поощрении детей в их участии в игровых и спортивных занятиях, а также в обеспечении безопасного и здорового окружения для них.

Список источников:

1. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С. Н. Агаджанова. – Москва: Детство-Пресс, 2012. - 444 с.
2. Анисимова, Т. Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет / Т. Г. Анисимова. – Москва: ИЛ, 2016. - 610 с.
3. Доронина, М. А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М. А. Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007. - №4. - С. 10-14.
4. Кособуцкая, Г. В. Организация физической подготовки старших дошкольников / Г. В. Кособуцкая // Дошкольное воспитание. - 2009. - №12. – С. 39-42.
5. Полтавцева, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: учебное пособие / Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова. – Москва : РОСМЭН, 2007. - 176 с.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Семенова Е.С.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города
Иркутска детский сад «Сказка»*

Физическая готовность к обучению в школе включает в себя такие понятия, как общее крепкое здоровье, низкую утомляемость, работоспособность, выносливость.

Физическое здоровье ребенка - важнейший показатель его готовности в освоение школьной программы.

Физическая готовность предполагает высокий уровень закаленности и общего физического развития, бодрое и активное состояние организма. Сформированные соответственно возрасту разнообразные движения, двигательные качества и трудовые навыки должны сопровождаться соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью.

К моменту поступления в школу у ребёнка должна быть развита способность переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств [1].

Одним из показателей физической готовности к школе является высокая работоспособность. Она связана с множеством биологических, социальных, гигиенических и других факторов, поэтому при ее развитии надо учитывать возраст детей, состояние их здоровья, уровень познавательных способностей.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребёнка.

К формам организации двигательной деятельности и формирования физической готовности дошкольника относятся:

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия;
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- активный отдых: туристские прогулки, физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья, каникулы;
- индивидуальная работа с детьми;
- подвижные игры.

Все формы способствуют комплексному решению задач физического воспитания и подготовки детей к обучению в школе. Однако каждая из форм решает свои специальные задачи и имеет свою специфику.

В формировании физической готовности детей к обучению в школе подвижным играм отводится важнейшее место. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. В игре он упражняется в самых разнообразных движениях, большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы [2].

Увлечённость ребенка игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их,

способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Свободу действий дошкольник также реализует в подвижных играх, которые являются ведущим средством формирования физической готовности к обучению в школе. Играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, изобретают, творят и развиваются гармонично и целостно.

Подвижная игра — это сознательная, активная деятельность ребёнка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познаёт окружающий мир, но и преобразует его.

Правильный отбор и руководство играми приобретают решающее значение в воспитании чувства коллективизма, активности, инициативы, сознательной дисциплинированности; настойчивости в достижении поставленной цели, смелости.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье.

Игра является одним из важнейших средств физической культуры детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка [3].

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Перед тем как выбрать определённую игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность.

При отборе игры надо учитывать форму проведения занятий (тематическое, праздник, тренировочного типа), а также, что очень важно, придерживаться

известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в её состав (бег, прыжки, метание, лазание). Объясняя правила игры, педагог сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, результате. Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Педагог может назначить ведущим одного из игроков на своё усмотрение, коротко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать самые игроки. Однако, для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга, иначе их выбор не всегда будет удачным.

Проблема нормирования двигательной активности детей имеет важное гигиеническое значение, так как в последнее время отмечается прогрессирующая гиподинамия у дошкольников и младших школьников, что обусловлено большим объёмом учебных занятий не только в образовательной организации, но и дома. Для сохранения здоровья и высокого уровня развития физических качеств дошкольникам необходим двигательный режим, в который должны входить физические упражнения, специальная гигиена, развивающие подвижные игры.

Большое влияние подвижные игры оказывают и на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций. Совместные действия в подвижных играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Подвижные игры, прежде всего средство физической культуры детей, дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняться в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, повышению жизнедеятельности организма [4].

Формирование физической готовности старшего дошкольника к обучению в школе успешно в условиях построения физкультурно-оздоровительной работы на основе решения конкретных проблемно-игровых ситуаций с учётом психолого-педагогических и индивидуальных особенностей детей в процессе подвижных игр, в условиях активного взаимодействия с родителями по развитию отдельных компонентов физической готовности детей; в условиях объединения игровой и непосредственно образовательной деятельности (физкультурные занятия) в целостную организационно-педагогическую систему.

Список источников:

1. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 444 с.
2. Белогурова, В. А. Воспитание физически здорового ребенка. Учебное пособие / В.А. Белогурова. - М.: Нестор-История, 2021. - 472 с.

3. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры. Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г.Н. Германов. - М.: Юрайт, 2017. - 777 с.
4. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. - К.: Здоровья, 2018. - 168 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Семенова Е.С.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Иркутска детский сад «Сказка»

Современное общество в физическом воспитании ребенка преследует цель - это развитие физических качеств. При развитии физических качеств ускоряются и улучшаются процессы становления систем организма ребенка.

По мнению различных ученых, затрудняется формирование двигательных умений и навыков, если физические качества недостаточно развиты.

Физические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Физические качества выявляются через двигательные навыки. Двигательные навыки и физические качества тесно связаны между собой произвольной реакцией и поэтому создаются пропорциональное развитие [1].

Для формирования физических качеств нужна долгая и естественная трансформация при помощи физических упражнений.

Неотъемлемую часть среди качеств занимает – быстрота. Быстрота – это способность человека совершать двигательные действия за короткий промежуток времени.

Формы быстроты:

- 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).

Они не зависимы между собой. Дошкольник, имея быстроту реакции, может быть медлительным, а может и наоборот. Выше, указанные формы определяют быстроту. А вот относительными являются скоростные способности ребенка. При выполнении одних движений могут выполняться другие. Например: ходьба и ползание. Можно ходить медленно, а ползать быстро. Быстрота движений развивается отдельно, ранее приобретенных навыков.

Нервная система дошкольника еще не зрелая, она слишком уязвима, не сформирована, резкое изменение возбуждения и торможения.

Частота выполнения повторяющихся движений или отдельных движений является быстротой реакции. Быстрота реакции бывает простой и сложной.

Простая реакция - это ответ на уже известное движение. Например: игра «Перебежки» команда «Беги».

Сложная реакция определяется уже действием, которое имеет выбор. Например: игра в мяч «Летучий мяч» [2].

Сила – это физическое качество, которое необходимо для преодоления сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. От нее зависят другие физические качества. При развитии силы у ребенка дошкольного возраста учитываются его возрастные особенности: нервная система не до конца сформирована, слабые мышцы и их тонус. Отсюда делаем выводы, что силу мышечного корсета мы развиваем медленно.

При развитии силовых качеств дети могут играть не только в подвижные, но и спортивные игры. Развивая быстроту движений и скоростно- силовые качества развивается сила.

Выносливость - это способность человека длительное время выполнять мышечную работу и противостоять утомлению.

Причины развития выносливости у ребенка дошкольного возраста:

- укрепление сердечно - сосудистой, дыхательной, костно-мышечной системы, оказывает прекрасное воздействие на физическое и психическое здоровье дошкольника, гармоничное развитие всего организма

- повышение работоспособности и функционирования организма является воспитание

- циклические движения развивают природные задатки

- выносливость формирует волю, характер ребенка: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах.

У детей старшего дошкольного возраста повышается интерес к двигательной активности. С помощью игры поднимается эмоциональный фон, что способствует непроизвольному преодолению трудностей, позже наступает утомление организма [3].

Гибкость - это способность человека выполнять упражнение с большей амплитудой. Подвижные суставы, эластичность, амплитуда движений - это характеристика гибкости. Способность свободно, непринужденно, легко выполнять действие, умение контролировать свое тело. При отсутствии гибкости, чаще всего встречается мышечный тонус, не эластичность их.

Гибкость не дает наступать быстрому утомлению дошкольника, напряжения и травм. Она благоприятно влияет на развитие других физических качеств. Например: сила и выносливость развивается при развитии гибкости [4].

Физические качества имеют неотъемлемую связь с двигательными умениями. Чем богаче двигательный опыт, тем легче происходит успех в развитии способности.

Таким образом, каждое двигательное действие обуславливается всеми физическими качествами, но в приоритете только одно. Например: при беге на короткие дистанции — быстрота; при беге на длинную дистанцию — выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега — сила в сочетании с быстротой.

Физические качества развиты не равномерно у человека, одно заменяет другое. Например: гибкость не сочетается с силой.

Ни для кого не секрет, что закладка фундамента здоровья ребенка идет дошкольный период. Физическое развитие, изменение массы тела и роста, изменение функций организма в период становления развития изменения работоспособности и физических качеств.

Физическая подготовленность состоит из функциональных возможностей и развитием физических качеств.

Дошкольный возраст характеризуется не постоянством тела и ограничением двигательных действий, развитием ЦНС, ростом, совершенствованием действий старшего дошкольного возраста.

В среднем ребенок вырастает на 15 см за период с 5 до 7 лет. Вес составляет от 21 до 22 кг. В возрасте с 5 до 6 лет вес разнится от 2.1-2.2 кг. В этом возрасте происходит развитие крупных и мелких мышечных волокон.

У детей старшего дошкольного возраста идет совершенствование двигательных навыков и умений. Расширен список действий: прыжки в высоту, в длину, с препятствиями, метание в цель, и дальность, бег легкий, ритмичный, развита мускулатура. Упражнения в движении доводятся до автоматизма, согласованные. Повышается выносливость, дети наиболее сознательнее.

Так же происходит развитие мелкой моторики особенно в период с 4 до 6 лет. Для ее развития используются:

- штриховка, плетение, рисование;
- сгибание, резка бумаги;
- перебор крупы и т.п.

Чем старше возраст, тем лучше развиты двигательные навыки, развиты мышцы.

В этом возрасте дети более развиты физически и умственно. Они склонны к повторению за другими, высоко эмоциональны и впечатлительны.

Старший дошкольный возраст завершается: развитие крепкого скелета, ростом, набор мышечной массы, багаж двигательных действий. Части тела достаточно развиты: руки и ног сильные, выносливые, ловкие. Много прыгаю, мало утомляются, выполняют наиболее трудные задания. Интересны игры с мячом, так как координация движений согласованны. Лазание по гимнастической стенке, лазание, ползание и другие двигательные действия разнообразны, легкие, четкие [4].

Список источников:

1. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 444 с.
2. Здоровье сберегающие технологии воспитания в детском саду/ Под ред. Т.С. Яковлевой. - Москва: Школьная пресса, 2006. - 233с.
3. Инструктор по физкультуре, №1, 2016. - М.: Сфера, 2016. - 128 с.
4. Пензулаева, Людмила Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе / Людмила Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2014. - 626 с.

СТРИТБОЛ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Хандуев С.Э., Набиева Е.В.

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

Одной из популярных спортивных игр подрастающего поколения в настоящее время является современная разновидность баскетбола – стритбол.

Недостаток методических разработок и программ обучения стритболу сдерживает его эффективное использование в процессе физического воспитания учащихся.

Вместе с тем, анализ литературных исследований позволяет утверждать, что стритбол – эффективное средство физического воспитания подрастающего поколения. Его систематическое использование в урочных и внеурочных формах занятий с учащимися предоставляет дополнительные возможности для повышения уровня их физической подготовленности и закрепления необходимых двигательных навыков.

Так, в исследовании Глазина А.М. [1] отмечается, что, изучая уровень физического здоровья студентов Иорданского университета, занимающихся в летнем семестре баскетболом еще в 1997г., Я. Дауд выяснил, что за два месяца регулярных тренировок (3 раза в неделю по 1,5 часа) уровень физического здоровья в контрольной группе увеличился с 5 до 7 баллов («ниже среднего»), а в экспериментальной – с 6 до 12 баллов (средний).

Впервые соревнования по уличному баскетболу (3х3) начали проводиться во Франции в начале 1990-х годов в основном на самодеятельной основе под влиянием информации из США об этой игре, а также как результат маркетинговой деятельности крупных фирм, производящих спортивную обувь.

В период 1994 – 2000 г. самодеятельные турниры стали проводиться под контролем федерации баскетбола Франции и с охватом многих городов (иногда до 35).

В 2001 году в городе Каорве (Италия) прошел турнир по стритболу с участием 6 команд, который спонсоры назвали Кубок мира. В финале команда Литвы обыграла команду США, а команда Франции заняла 5-ое место.

В дальнейшем (2002-2003 гг.) вырабатывались единые правила, появились профессиональные судьи, трибуна для зрителей и т.д. Что позволило повысить уровень организации турниров в г. Каорве.

Стритбол продолжал развиваться во Франции и в Италии, он стал рассматриваться как отличное дополнительное тренировочно-соревновательное занятие для игроков профессиональных и особенно любительских клубов.

Для определения навыков и тактики для успешной игры в стрит-бол группой исследователей из Калифорнии проводился анализ записей технико-тактических соревновательных взаимодействий спортсменов.

Проведение такого исследования было обусловлено рядом причин:

1) понимание необходимости борьбы с лишним весом и увеличения регулярной двигательной активности в связи с высоким уровнем ожирения большого количества людей разного возраста в США, возрастающего с каждым годом;

2) необходимость вовлечения в двигательную активность детей, что должно способствовать их регулярной физической активности в студенческие годы и во взрослой жизни;

3) предоставление учителям физического воспитания и тренерам конкретной практической помощи в подготовке уроков и занятий, конкретизация разработанных национальных стандартов в области физического воспитания.

Результаты исследования показали, что основные навыки, наиболее часто используемыми в игре, являются: передачи от груди (84,6%), передачи над головой (61,5%), передачи с отскоком от пола (56,9%), дриблинг с мячом вперед (91,6%), дриблинг с изменением скорости и направления движения (41,5%), дриблинг со скрестным перемещением (36,9%), бросок в прыжке (70,8%), бросок с опоры в движении (61,5%), бросок с места (41,5%). При наступательной тактике в основном используются прямые атаки (63,1%), быстрый прорыв (50,8%), позиционное нападение (38,5%). Наиболее часто при оборонительной тактике используются прессинг игрока с мячом (81,5%), перехваты мяча (83,1%) и заслоны (70,8%).

Методика применения стритбола для целенаправленного физического воспитания и оздоровления студентов разработана и экспериментально обоснована А.В. Мазуриной [2]. Разработанная и экспериментально обоснованная рекреационно-оздоровительная методика стритбола в системе физического воспитания студентов заведений основана на:

- уровне необходимых суточных энергозатрат;
- основных мотивах, определяющих интерес и желание заниматься стритболом;
- выявленных двигательных характеристиках игры в стритбол;
- физиологической напряженности (пульсовой стоимости) специальных упражнений и игровых режимов в стритболе;
- особенностях проведения соревнований по стритболу.

В ходе формирующего эксперимента автором выявлено, что использование в физическом воспитании студентов занятий стритболом позволило добиться положительной динамики их здоровья, которая проявилась в более высоких показателях бега на 30 м, 1000 м, прыжке в длину с места и подтягивании на перекладине.

Кроме этого, в процессе использования стритбола в качестве основного средства занятий по физическому воспитанию и проведения факультативных занятий в виде различных соревнований между группами, соревнований выходного дня и т.п. удалось добиться достоверного повышения интереса студентов к занятиям этой формой двигательной активности, выразившегося в

высокой и стабильной посещаемости этих занятий (около 90 % занимающихся посетили все мероприятия и занятия): количество занимающихся увеличилось на 150 % по сравнению с началом учебного года. Удалось добиться и статистически значимого прироста физической подготовленности студентов.

Таким образом, проведенный анализ и приведенные в статье данные свидетельствуют о целесообразности использования занятий стритболом в качестве эффективного средства физического воспитания.

Список источников:

1. Глазина, А.М. Сопряженное применение средств баскетбола и стритбола в процессе физического воспитания подростков 15-16 лет: Дисс.канд.пед.наук: 13.00.04 / Глазин Артем Михайлович. – Краснодар, 2015. – 142 с.– Текст: непосредственный.
2. Мазурина, А.В. Уличный баскетбол в физическом воспитании студентов высших учебных заведений /А.В. Мазурина, О.Е. Лихачев. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. - 2006. -№11. - С. 41-43.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА УЧАЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Черентаева Я.А.

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

Двигательная деятельность школьников и учащейся молодёжи в зимнее время значительно сокращается. Уменьшается время нахождения на открытом воздухе, что отрицательно сказывается на здоровье и физическом развитии обучающихся. Вместе с тем, в зимнее время человеку нужно как можно чаще быть на свежем, морозном воздухе.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма, и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. В то же время длительное, довольно монотонное передвижение на лыжах вызывает физическое и психическое утомление. Применение игр и игровых заданий не только в значительной мере повышает эмоциональность занятия, но и увеличивает интенсивность нагрузки, моторную плотность, интерес занимающихся и в то же время тормозит развитие утомления [1].

На уроках лыжной подготовки и в секции лыжного спорта игры и игровые задания применяются при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах, и при развитии физических качеств. Вместе с тем игры на лыжах необходимо широко включать в различные физкультурно-массовые

мероприятия на лыжах - в программу зимних праздников, вылазок и прогулок на лыжах [5].

Все игры и игровые задания на лыжах в зависимости от поставленных задач можно условно разделить на три группы:

1) игры для обучения, закрепления и совершенствования элементов техники передвижения на лыжах;

2) игры, развивающие физические качества;

3) игры, повышающие морально-волевую, психологическую подготовку занимающихся [1].

Подбирая игру, следует учитывать возраст, уровень физической подготовленности занимающихся, условия её проведения. На организацию и проведение игровых заданий на лыжах влияют погодные условия, состояние снега, качество инвентаря, место проведения занятия. Участок для проведения игры на местности надо подбирать такой, чтобы его рельеф отвечал задачам и содержанию игры. Своевременная и хорошо продуманная подготовка мест проведения игры не только значительно повышает эффективность решения поставленных задач, но и предупреждает возможность получения травм, особенно в играх с различными предметами [3].

В зависимости от задач подвижные игры и игровые задания включаются в ту или иную часть занятия. Так, например, на развитие быстроты и закрепление техники лыжных ходов соответствующие задания проводятся в начале основной части занятия. Игры на развитие выносливости чаще всего включаются в середину или конец основной части занятия. Игры на развитие ловкости и равновесия могут быть включены как в разминку, так и в конец основной части тренировочного занятия. Подвижные игры и игровые задания на силу обычно проводят после упражнений на совершенствование техники, быстроты. Не следует в одном занятии предлагать одну и ту же игру более двух раз: это ведет к переутомлению занимающихся [4].

Для освоения техники скользящего шага целесообразно применять следующие игровые упражнения с элементами соревнований:

1. С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки. Упражнение выполняется поочередно на правой и левой лыже (естественно, без потери равновесия).

2. Преодолеть с места или с предварительного разбега за пять скользящих шагов наибольшее расстояние.

3. Пройти без палок скользящим шагом заданный отрезок за наименьшее количество шагов. В зависимости от возраста и подготовленности занимающихся длина отрезка изменяется от 20 до 50 м.

4. Пройти скользящим шагом по лыжне, размеченной ориентирами (флажками, ветками, лыжными палками). Расстояние между ориентирами - один полный скользящий шаг. Постепенно, с овладением техникой скользящего шага, расстояние между ориентирами увеличивается с учётом условий скольжения на данном занятии.

Совершенствованию техники скользящего шага поможет проведение игры "Сороконожка на лыжах" или «Гуськом на лыжах». Такая игра проводится только с занимающимися, хорошо овладевшими скользящим шагом, для дальнейшего его совершенствования [4].

Для освоения техники одновременных классических ходов применяются следующие игры-задания:

1. Пройти заданный отрезок одновременным бесшажным ходом за наименьшее количество отталкиваний.

2. Пройти заданный отрезок одновременным ходом, отталкиваясь у ориентиров. Условия те же, что и в упражнении для скользящего шага, но учитываются: изучаемый одновременный ход, возраст, пол и подготовленность занимающихся.

3. Одновременными ходами пройти участок с воротами из палок с верхней перекладиной, отталкиваясь палками между воротами, проскользить под ними в положении наклона.

Для обучения отталкивания ногой, овладения одноопорным (свободным) скольжением, сохранения равновесия на скользящей лыже, применяются игровые упражнения: «Лыжный «самокат» (продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой), «Скользи как можно дальше» и «У какой елки меньше ветвей». Данные упражнения применяются на равнине и под небольшой уклон (лыжня должна быть хорошо укатана). Пройти отрезок нужно за наименьшее количество шагов (отталкиваний) [5].

Для совершенствования элементов попеременного двухшажного хода, а также уверенного владения лыжами при поворотах переступанием можно провести соревнование-эстафету "Слалом на равнине". Условия передвижения по трассе и обратно заранее оговариваются. Передача эстафеты осуществляется касанием руки следующего участника. Если участник сбил флажки или пропустили, он обязан вернуться, поставить их на место и обойти вновь с заданной стороны. Победителем объявляется команда, закончившая эстафету первой. Трассу «слалома» можно усложнить, сокращая расстояние между флажками или расставляя их в шахматном порядке (в этом случае флажки обходят с наружной стороны). Можно подготовить различные варианты таких эстафет с включением разнообразных (в том числе и искусственных) препятствий. Сложность трассы зависит от возраста и подготовленности занимающихся и от поставленных задач [1].

Велико значение подвижных игр и игрового метода в воспитании физических качеств. Причем в подвижных играх физические качества развиваются в комплексе. При совершенствовании в играх определенных физических качеств необходимо следить за соблюдением тех условий, при которых они развиваются наилучшим образом.

Для воспитания быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с

периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, передвижением на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными действиями, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника. В этом случае прокладывается «гладкая» (без препятствий) прямолинейная или замкнутая лыжня. Эстафета может носить и встречный характер («Меняйся местами», «Гонка с гандикапом», «День и ночь», «Все по местам», «Салки», «Нападение акулы», «Гонка взаимного преследования», «Гонка с выбыванием» и др.) [4].

Для воспитания ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой. Можно использовать любые подвижные игры, содержащие элементы новизны, физические упражнения большей координационной трудности, упражнения на равновесие и точность движений, а также игры, связанные с необходимостью принимать нестандартные быстрые двигательные решения в дефиците времени и с использованием различных предметов («Спуск с метанием снежков», «Биатлон», «Снайперы», «Пройди и не задень», «Цапля», «Восьмёрка», «Ходьба парами-тройками», «Спуск шеренгами», «Фонарики», «Поймай предмет (тряпичный мячик)», «Собери (разложи) предметы», «Воротца», «Салки на горке» и др.) [2].

Для воспитания силы с большей эффективностью используются подвижные игры, включающие упражнения с внешним сопротивлением (передвижение по глубокому снегу, противодействие партнера) или упражнения с передвижением на лыжах по пересеченной местности за счёт отталкивания только лыжами или только палками («Буксиры», «Финские гонки», «Помоги другу», «Накаты», «Штурм вершины», «Силовая эстафета» и др.).

Для воспитания выносливости в занятия включают игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры. Используются различные физические упражнения, отвечающие следующим условиям: участие большинства мышечных групп, применение освоенных и нетрудных по технике движений, регулируемость интенсивности упражнения, наличие интервалов отдыха и моментов напряжения и расслабления мышц, повторяемость упражнения («Следопыты», «Поход», «Трудная дорога», «Охота на лис» и др.) [5].

Существует и отрицательная сторона подвижных игр на выносливость, ее нужно обязательно учитывать при проведении той или иной игры. Соревновательный характер игры приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности, играющие увлекаются и забывают об усталости. Как правило, развитие выносливости предполагает наступление утомления, в данном случае руководитель должен по

внешним его признакам не допускать проявления крайних форм и вовремя снизить интенсивность и объем нагрузки.

Чтобы не расширять круг учебных средств, любую из уже освоенных игр постепенно усложняют за счет введения различных препятствий, дополнений к правилам, изменяя способы перемещения. В зависимости от решаемых задач, подготовленности занимающихся и конкретных действий можно упростить или усложнить некоторые пункты правил, изменить число играющих и т. п. В ходе игры нужно приучать обучающихся к точному соблюдению правил, добиваться сознательной дисциплины.

Подвижные игры имеют большое значение и для нравственного воспитания. Они учат взаимодействовать в коллективе, а также подчиняться общим требованиям и правилам. Правила игры воспринимаются как закон, а сознательное выполнение правил формирует волю занимающегося, развивает у него самообладание, выдержку, умение контролировать свои эмоции, поступки и поведение. В игре формируются такие качества, как честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу, коллективизму [3].

Значение игр усиливается возможностью их широкого использования в естественных условиях. Игры на лыжах, в лесу – ни с чем не сравнимое средство закаливания и укрепления здоровья. Подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают положительные, радостные эмоции и усиливают все физиологические процессы. Таким образом, подвижные игры – это действенное средство разностороннего развития человека.

Подвижные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции. С этой целью игры применяются на занятиях не только со школьниками, студентами, начинающими спортсменами, но и квалифицированными спортсменами.

Подвижная игра может выступать как средство физической и технической подготовки видов лыжной техники и как метод, помогающий решить ряд вспомогательных задач, в том числе связанных с активизацией выполнения упражнений, внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся. С помощью игрового метода занимающиеся могут быстрее включиться в предложенную деятельность. Игра моделирует многие виды спортивной деятельности, содержит в себе основные естественные движения, поэтому рекомендуется как эффективное средство при обучении и совершенствовании лыжной техники, воспитании физических качеств.

Список источников:

1. Бутин, И. М. Лыжный спорт: учеб. пособие / И. М. Бутин. – Москва: Академия, 2000. – 368 с. – Текст: непосредственный.

2. Глязер, С.В. Зимние игры и развлечения: Сборник подвижных и спорт. игр и развлечений на лыжах, коньках и санях / С.В. Глязер. - Москва: Физкультура и спорт, 1993. - 79 с. - Текст: непосредственный.
3. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов. / М.Н. Жуков. — Москва: Академия, 2000. — 160 с. - Текст: непосредственный.
4. Коджаспиров, Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5–11 классы / Ю. Г. Коджаспиров. – Москва: Дрофа, 2004. – 176 с. - Текст: непосредственный.
5. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника: уч. книга / Т. И. Раменская. – Москва: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с. - Текст: непосредственный

СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «ПРОПАЛ КОЛОБОК»

Шавыкина Е.А.

*МБДОУ "ДСКВ № 90" муниципального образования города Братска
инструктор по физической культуре*

7 апреля отмечается международный праздник здоровья. Ежегодно Всемирная организация здравоохранения выбирает основную тему в области здравоохранения, которая актуальна для всего человечества. В 2023 году праздник проходит под лозунгом "Здоровье для всех".

Здоровьесберегающие технологии в детском саду - это комплекс методов, мероприятий и организационных условий в образовательной среде детского сада, реализуемых с целью сохранения, укрепления здоровья субъектов педагогического процесса (детей, педагогов, родителей), формирование у них ценностного отношения к здоровью, физической культуре.

Плавание - доступный вид спорта, имеющий оздоровительный эффект для взрослых и детей. В результате занятий в бассейне происходит:

- закаливание организма ребенка;
- профилактика простудных заболеваний;
- укрепление иммунитета;
- формирование правильной осанки;
- улучшение сна и аппетита;
- укрепление нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата;
- развивается координация движений, выносливость;
- ребенок получает положительные эмоции.

В нашем дошкольном учреждении 7 апреля прошел День здоровья для всех возрастных категорий детей. Оздоровительные мероприятия проведены и в бассейне детского сада.

В обучении детей плаванию большую роль играют спортивные досуги и праздники, включающие разнообразные игры в воде. Они проводятся с самых первых занятий для привыкания детей к воде, помогают овладеть всеми подготовительными навыками плавания, способствуют воспитанию у детей смелости, уверенности в своих силах и инициативности.

Так, 7 апреля с детьми младшего дошкольного возраста в бассейне проведен спортивный досуг "Пропал колобок" по мотивам русской народной сказки «Колобок»

Цели и задачи мероприятия, следующие:

- формировать навыки смело входить в воду и окунаться самостоятельно;
- формировать уверенность при погружении лица в воду, отрабатывать умение погружаться с головой;
- закреплять навыки открывать глаза в воде;
- помочь детям ознакомиться с сопротивлением воды;
- воспитывать у детей желание активно и самостоятельно передвигаться и играть в воде (глубина по пояс);
- приобщать к здоровому образу жизни.

Для проведения данного мероприятия в помещении бассейна созданы необходимые условия: сказочное оформление; подбор оборудования и игрушек (заяц, волк, медведь – надувные игрушки), разделительная полоса, камушки "рыбки"; музыкальное сопровождение ("Паровозик чух-чух", физкультминутка «Колобок», музыка «Идем за колобком»), голосовое сопровождение (озвучивание персонажей - игрушек). Также задействованы персонажи: бабушка и лиса – работники дошкольного учреждения.

Мероприятие включило в себя три этапа: мотивационный, основной и рефлексивный. В начале мероприятия с детьми проведена беседа по теме "День здоровья", в ходе которой ребята рассказали, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

Для создания мотивации детей на предстоящую деятельность использован сюжет сказки "Колобок": к детям пришла бабушка из сказки, которая потеряла своего Колобка и попросила ребят его найти. Дети охотно откликнулись на просьбу бабушки и отправились на его поиски (мотивационный этап).

На основном этапе детям предстояло выполнить разные физические упражнения в воде по сюжету сказки. Так, дети под музыкальное сопровождение направились к чаше бассейна, где встретили "зайца", который пообещал сказать, где находится колобок, если ребята сделают с ним зарядку (подготовка организма ребёнка к водной среде). Разминка на суше включила в себя комплекс общеразвивающих упражнений, таких как: маховые движения руками, повороты туловища, маховые движения ногами, наклоны туловища вперед, наклоны туловища назад, дыхательные упражнения, имитирующие выдох в воду. После разминки дети, по подсказке "зайца", спустились в чашу бассейна и встретили "волка", у которого спросили, не видел ли он колобка. «Волк» согласился показать дорогу к колобку, но только после того, как дети, покажут, как умеют умываться (с детьми проговаривается потешка: «Водичка, водичка. Умой мое личико...»). Так происходит подготовка организма ребёнка к водной среде. Дальнейшее содержание физкультурного мероприятия включило в себя такие задания, как: пройти через разделительную полосу, нырнуть под воду и достать «рыбок» со дна бассейна для «Медведя» (упражнение на погружение в воду с открытыми глазами для того, чтобы показать, что вода прозрачная и через нее видны игрушки); поиграть с

«Лисичкой» в игру «Море волнуется раз...», чтобы она вернула колобка (игра на преодоление сопротивления воды и укрепление мышц).

По завершению игры "Лиса" отдает колобка и прощается с детьми.

Ребята под музыку выходят из воды, их встречает благодарная бабушка, которая спрашивает, как ребята нашли колобка, кто помогал его искать, какие преграды были на пути, и как они их преодолели (рефлексивный этап мероприятия).

Таким образом, организуя спортивные досуги в детском саду, повышаем у детей интерес и мотивацию для занятий плаванием. Польза плавания несомненна для человека в любом возрасте, но для развивающегося детского организма регулярные занятия этим видом спорта просто необходимы. Плавание является тем видом физических упражнений, которые можно освоить в самый ранний период жизни, когда выполнение других физических упражнений на суше для ребенка еще затруднительно.

Список источников:

1. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей / Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
2. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать: программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: метод. пособие / Л.Ф. Еремеева. - СПб. : Детство-Пресс, 2005. - 112 сс.
3. Карпенко Е. Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е. Н. Плавание. Игровой метод обучения – М.: Олимпия, 2006.- 45с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Шкрадова Л.А., Скородумова О.Г

МБДОУ №43 г. Иркутск

Первостепенное состояние благополучия социума – это картина по здоровью подрастающего поколения. Она демонстрирует действительные реалии и показывает вероятное развитие событий. По многим обстоятельствам трудности сбережения здоровья приобретают другой характер, в каждой сфере деятельности детей, принципиально в области образования. Нынешнее общество нуждается в человеке творческом, независимо мыслящем, просвещенном, мобильном, способном отстаивать свою жизненную позицию. Такие качества формируются через воспитание и самовоспитание, осмысление личной важности как индивида, личности, оценку себя и окружающих, познание и самопознание. Число невостребованных людей в социуме меньше не становится. Апатия к событиям окружающего мира, лично к себе – это тренд для представителей молодого поколения.

Эта работа посвящается анализу темы приобщения дошкольников к регулярным занятиям физкультурой, поскольку плохое физическое развитие

детей, впервые переступающих порог детского сада, становится нормой для сегодняшних дней.

Педагоги работают с контингентом с дефицитом двигательной активности, патологиями осанки, проблемами с ловкостью, силой, гибкостью, координацией движений. Дошкольники испытывают потребность в специальных программах физической подготовки, построенных с оглядкой на полную совокупность соматических, физических и умственных трудностей. Такие образовательные учреждения, прежде всего, обязаны благоприятствовать совершенствованию психомоторного, а также психического, эмоционального, речевого аппарата детей. Люди, получившие в юном возрасте знания о способах укрепления собственного здоровья, с высокой долей вероятности проживут счастливую и долгую жизнь. Время, упущенное в дошкольном возрасте, тяжело наверстывается в более зрелые годы. Поэтому воспитание детей в ДОО должно строиться на увеличении уровня физического и психологического состояния подопечных, на принятии за правило систематических занятий спортом. Внедрение оздоровительной деятельности в образовательную систему нуждается в проработке отлаженного механизма.

Урегулирование такой задачи содействует укреплению здоровья и становлению личности каждого ребенка. Штат ДОО должен пополниться должностью руководителя физическим воспитанием. Этот шаг позволяет нанимать на работу профессионалов с профильным образованием. Другой неблагоприятный фактор – это преуменьшение и непонимание воспитателями важности в расписании дня двигательной активности. Оно обеспечивает эффективное времяпровождение, утоляющее потребность ребенка в движении, выступая ключевым профилактическим и оздоровительным аспектом в дневном распорядке дошкольников.

Полезность такого подхода при обязательном учете персональных индивидуальных качеств каждого ребенка, заключается в активизации всех органов и физиологических систем воспитанников. По ходу нынешней реконструкции образования ответственность ДОО в направлении реализации социальных задач (обучение, подготовка к жизни поколения, чья трудовая деятельность и способности, инициативность станут определяющими факторами в общественном, экономическом, нравственном, техническом прогрессе всего Российского государства в новом столетии) сильно возрастает. Отметим, последние годы сопровождаются стремительным обновлением программ детского оздоровления, которые осваиваются детскими садами. Страна нуждается в организации современной системы физкультурно-спортивного воспитания граждан, перестройке структуры физического просвещения разнообразных категорий и групп россиян, включая профессиональные учебные учреждения.

Помимо всего прочего совершенствование инфраструктуры физкультурной и спортивной направленности, источников финансирования оздоровительной деятельности поможет физической культуре в стране выходу на новый качественный уровень. Множество инновационных проектов в области

медицины, науки, просвещения воплощаются в настоящее время на территории Российского государства. Привитие физической культуры подрастающему поколению есть важный критерий прогресса всесторонне развитой личности, технология открытия спортивных талантов и способностей, подталкивание общественно-биологической активностью к полезной деятельности.

По плану нашего исследования мы работали с ребятами по темам «Что напоминает мяч», «Как мяч укрепляет здоровье», знакомились с видео презентацией «История возникновения мяча», тренировали на уроках физкультуры умения и навыки через приемы с мячом. По ходу упражнений дети двумя руками прокатывали мяч, перекидывали друг другу, отбивали снаряд об пол. Группами и поодиночке дошкольники упражнялись в попадании мячом в корзинку. Такое упражнение нацелено на развитие точности броска и глазомера. Через упражнение «Прокати мяч в ворота» они оттачивали меткость и силу кидания. Ребята знакомились с настольным развлечением «Баскетбол», были в восторге от «Игры с массажными мячиками», тренирующей мелкую и крупную двигательную активность. Дети оттачивали координацию движений и развивали внимание, стремительность реакции через игры «Скажи по-другому», «Съедобное не съедобное». Во время прогулок мы знакомили подопечных со спортивными упражнениями «Лови, бросай», «Передай мяч соседу». Площадка обустроена футбольными воротами, перекладинами, баскетбольными кольцами. Все это мы использовали для обучения. Подвижные игры оказывают мощный оздоровительный и созидательный эффект на процесс развития многогранной личности. Часть времени мы с воспитанниками посвятили рисованию мячей, изготовлению бумажных макетов. Мамы и папы детей активно участвовали в процессе, создавали множество поделок мячей разнообразного назначения. Группа имеет обустроенный физкультурный уголок с гантелями, эспандерами, дисками здоровья, ковриками, султанчиками, прочим инвентарем.

Для продуктивного укрепления дыхательной системы детей, увеличения защищенности организма к простудным болезням, выносливости к силовым нагрузкам мы знакомили ребят с закаливанием, дыхательной гимнастикой. Звуковая и дыхательная гимнастика использовалась нами для тренировки дыхательных мышц. Упражнения подразумевали подражание легкому ветру, пылесосу, урагану. Прием «Змейка» заключается во вдыхании носом и выдыхании ртом струйки воздуха, воображаемой в виде рептилии. Дети с помощью дыхания ваяли в пространстве различные силуэты. Продуманное выстраивание берегающей здоровье среды, применение подобных программ, внедрение модели оздоровления дошкольников способствуют предельному уменьшению статической составляющей в дневном расписании детей, благоприятствуют увеличению двигательной активности и психофизическому совершенствованию каждого воспитанника.

По ходу исследования мы пришли к выводу: берегающие здоровье технологии сегодня являются наиболее безвредными для здоровья и составляют организацию успешного молодого поколения.

Список источников:

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. (Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры) Москва: Физкультура и спорт, 1978г - 223 с.; 21 см. Дата поступления в ЭК 27.01.2011г ВВК –код Ч54в 6.- Текст: непосредственный.
2. Емельянова, В.Н., из опыта работы на тему «Повышение качества физкультурно-оздоровительной работы через методическое сопровождение использования здоровьесберегающих технологий». - Текст: электронный // <https://dousad.ru/index.php/metodicheskaya-kopilka/42-fizicheskaya-kultura/213-zdorovyj-obraz-zhizni> (дата обращения: 15.12.2022).
3. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2010г-160с.; ISBN: 9785891447981. - Текст: непосредственный.

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

ОЦЕНИВАНИЕ ЗНАНИЙ СТУДЕНТА КАК СПОСОБ СОДЕЙСТВИЯ ОБУЧЕНИЮ

Балдухаева И.И.

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

По словам Джон Хэтти, профессора и директора Мельбурнского научно-исследовательского института образования (Австралия), «основная цель оценивания в учебных заведениях должна заключаться в представлении педагогов об их влиянии на учащихся, чтобы иметь информацию о том, какие шаги следует предпринять в обучении. Использование оценок в качестве обратной связи для учителей – это мощный инструмент. И его сила действительно максимальна, когда оценки своевременны, информативны и связаны с тем, что именно учителя преподают» [1].

В настоящее время в связи с актуализацией задачи гарантии качества образования функция оценивания в целом и учебной деятельности студентов приобретает новые смыслы, изменяется понимание рамочной цели, которую обслуживает процедура оценивания [1]. Кроме того, переход образовательных учреждений на удаленный и смешанный формат обучения создали некоторые препятствия для преподавателей в правильности оценивания достижения обучающихся. Грамотная процедура оценивания знаний, умений, навыков обучающихся должна мотивировать последних, дать им возможность развиваться в рамках образовательного процесса.

Безусловно, важнейшими принципами контролирования обученности учащихся как одного из главных компонентов качества образования являются: объективность, систематичность, гласность. Оценка должна быть объективной, но по своей природе она всегда субъективна. В соответствии с этим выбираются конкретные методы проверки и оценки знаний обучающихся.

Своеобразной методом контроля является повседневное, систематическое наблюдение учителя за учащимися, необходимо, следовательно, учитывать индивидуальные особенности при выборе методов контроля [5].

Сегодня функция оценивания рассматривается как критический анализ образовательного процесса, предполагающий, более точное определение направлений улучшения. Речь идет не столько об изменении средств оценивания (хотя инструменты и процедуры оценивания тоже могут меняться), сколько об изменении целей оценивания и философии оценки [2]. Главное здесь – улучшение качества работы преподавателя и качества работы всей образовательной организации в целом. Оценивание выступает как

конструктивная обратная связь: преподавание – обучение – оценка знаний, умений, навыков обучающихся – улучшение преподавания. Оценивание становится развивающим, когда помогает студентам –

- учиться на ошибках;
- понять, что важно и что у них получается;
- выяснить, чего они не знают;
- обнаруживать, что они не умеют делать;
- отслеживать собственный процесс движения в обучении.

Развивающий эффект обратной связи состоит в том, что она:

- показывает сильные стороны работы,
- фиксирует слабые моменты, предлагая или показывая способы их преодоления.

Способы оформления обратной связи (например, в работе с группами спортивной подготовки на электронно-образовательной платформе, по электронной почте и т.д.):

- 1) начните общение с положительного, ободряющего комментария;
- 2) напишите краткое резюме Вашей точки зрения на задание;
- 3) превратите Вашу критику в положительные предложения;
- 4) используйте понятный язык при объяснении Ваших комментариев;
- 5) предложите работу и рекомендации для улучшения выполнения задания;
- 6) предложите свою помощь по выявленным проблемам;
- 7) предложите обсудить оценку и Ваши комментарии (при личной встрече или с помощью технических средств удаленно в удобное для Вас и студента время) [3].

Ключевые ценности оценивания – валидность (объекты оценки должны соответствовать поставленным целям курса), надежность (использовать единообразные стандарты или критерии), справедливость (разные студенты должны иметь равные возможности добиться успеха), своевременность (поддерживающим развивающую обратную связь), эффективность (не забирать все ваше время и время ваших студентов) и, конечно, оценивание должно быть развивающим (фиксировать что могут студенты, и как им улучшить свои результаты) [2].

Известные методы контроля: устный опрос, письменный контроль, диктант, самостоятельная работа, контрольная работа, практическая работа, лабораторная работа, тест, зачет, экзамен. Существуют еще и нетрадиционные методы контроля: короткие проверочные работы, когда ключевые понятия и термины положены в основу кроссвордов, головоломок, ребусов, шарад, викторин, кейс-измерителей, проектов, портфолио, контекстные задачи и т.д. [5].

Использование различных типов оценивания содействует обучению: это позволяет понять насколько обучающийся успевает/преуспевает/не успевает по теме, разделу, дисциплине, но и повлиять на его обучение. Выделяют шесть типов оценивания [4]. Формативное помогает педагогу измерить прогресс учащихся не по итогу, а непосредственно во время обучения и предоставить им обратную связь, позволяющую соответствующим образом корректировать стратегии обучения. Оно помогает отслеживать, как знания учащихся меняются

и расширяются в режиме реального времени, и может проводиться посредством создания учениками личных портфолио, групповых проектов, отчетов о проделанной работе, обсуждений в группе, викторин, инструментов виртуального обучения.

Ипсативное оценивание (от лат. *ipse*, «сам, лично») сравнивает текущие результаты учащегося с его предыдущими результатами, что побуждает студента ставить цели и совершенствовать свои навыки. Его можно проводить с помощью двухэтапного тестирования. Двухэтапная система оценивания помогает молодым людям учиться на своих ошибках и мотивирует их к дальнейшему развитию. Гвинет Хьюз в книге «Ипсативное оценивание: мотивация через оценку прогресса» пишет: «Не все учащиеся могут быть лучшими, но все учащиеся потенциально могут добиться прогресса и достичь личных высоких результатов».

Диагностическая оценка предназначена для проверки уровня знаний обучающегося до того, как он перейдет к изучению более сложных понятий. Диагностическая оценка может быть проведена посредством викторин, тестов, обсуждений в группе на занятии. Когда педагог проводит диагностические тесты в рамках своего урока, он получает информацию, необходимую для понимания уровня знаний студентов по теме, разделу и т.д.

Нормативная оценка предназначена для сравнения достижений учащегося с группой его сверстников. Обычно нормативное оценивание реализуется за счет проведения тестирований с поправками на возраст или другими демографическими данными. Типы нормативного оценивания включают: IQ тесты и стандартизированные. Нормативные оценки наиболее полезны для определения уровня владения языком или уровня подготовки к национальному тестированию.

Оценка, основанная на критериях, позволяет сравнить успеваемость отдельного учащегося с учебными стандартами, независимо от результатов других учащихся: соответствуют ли знания этапу обучения, на котором находится обучающийся. Оценка, основанная на критериях, предполагает проведение итоговых контрольных работ или тестов, где учащийся должен правильно ответить на определенный процент вопросов.

Итоговая оценка измеряет успеваемость учащихся как конечный результат обучения и чаще всего проводится посредством стандартизированных тестов, которые информируют учителя об успеваемости учащихся, но не всегда дают четкую обратную связь о процессе обучения. При этом итоговое оценивание – эффективное средство, когда используются различные способы контроля знаний. Например, вместо стандартного тестирования можно предложить студентам создать учебный проект.

Вне зависимости от типа оценки, они помогают сообщать о прогрессе учащихся педагогам, администрации учебного заведения и родителям. Конечная цель любого оценивания – улучшить процесс обучения и успеваемость обучающихся. Чтобы выбрать наиболее эффективный тип оценивания в конкретной ситуации, преподавателю следует задаться над вопросами: Что я

ожидаю от учащихся? Какие сведения я хочу извлечь из полученных результатов? Как лучше всего провести оценку знаний учащихся, учитывая то, что я знаю об их успехах и способах обучения? Тщательно проработанный план обучения и анализ различных типов оценивания поможет преподавателям эффективно подготовить учащихся и помочь им достичь высоких показателей успеваемости.

Следует не забывать, что малый объем оценивания не способствует активному процессу учебы, поскольку предполагает несомненное снижение студенческой активности и уменьшает количество и возможности обратной связи – студент–преподаватель.

Список источников

1. Иванов, А. И. Формы и инструменты оценки образовательных достижений / А.И. Иванов // Директор школы. – 2018. – № 8. – С. 49.
2. Иванов, Д. А. Компетентный подход в образовании. Проблемы, понятия, инструментарий. М.: АПКИППРО, 2020. – 122 с.
3. Селевко, Г. К. Педагогические технологии на основе активизации, интенсификации и эффективного управления УВП. М.: НИИ школьных технологий, 2021. – 112 с.
4. Смирнов, С. А. Педагогика: теории, системы, технологии: учебник для студ. высш. и сред. Учеб. заведений / С. А. Смирнов, И. Б. Котова, Е. Н. Шиянов и др.; под ред. С. А. Смирнова. – 7-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2017. – 512 с.
5. Харламов, И.Ф. Педагогика: Крат. курс: Учеб. пособие / И.Ф. Харламов. – 2-е изд., стер. – Мн. : Выш. шк., 2022. - 272 с.

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ. ВИДЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ: РЕФЕРАТ

Барейша О. А.

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

Требования работодателей к современному специалисту, а также Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования ориентированы, прежде всего, на умения самостоятельной деятельности и творческий подход к специальности. Формирование профессиональных компетенций находится в тесной связи с опытом организации самостоятельной работы, накопленным в студенческие годы.

Основная задача научно-исследовательской работы студентов (НИРС) состоит в том, чтобы научить студентов самостоятельно и творчески выполнять теоретические и экспериментальные работы, ознакомить их с современными методиками научных исследований, использованием компьютера, техникой эксперимента.

В процессе выполнения НИР студенты должны научиться применять теоретические знания на практике, работать с научной литературой, составлять

рефераты и обзоры, решать теоретические задачи, проводить эксперименты, докладывать результаты своей работы в коллективе и на научных конференциях.

Научно-исследовательская работа студентов (НИРС) является важным средством повышения качества подготовки и воспитания специалистов, способных творчески применять в практической деятельности достижения научно-технического и культурного прогресса.

Основные задачи научно-исследовательской работы студентов:

овладение студентами научным методом познания и на его основе углубленное и творческое освоение учебного материала;

умение излагать теоретический материал, осмысливать опыт предшественников и выявлять в нём всё самое ценное, рассматривать известные факты с других позиций или в новом аспекте;

закрепить навыки работы со специальной литературой фундаментального и прикладного характера, с законодательными и нормативными актами, со справочной и методической литературой, с проектными материалами и т.п.;

квалифицированно оформлять результаты исследования и графический материал, иллюстрирующий содержание научной работы. [3]

В этой связи все большее значение приобретает самостоятельная работа студентов, одной из форм которой является написание реферата.

Написание реферата позволяет закрепить приобретаемые студентами умения поиска необходимой информации, быстрого ориентирования в современной классификации источников. Оно инициирует стремление к повышению скорости чтения, выработке адекватного понимания прочитанного, выделение главного и его фиксации – составлению конспекта. Работа над рефератом углубляет и расширяет уровень подготовки студентов. Подготовка и защита реферата – это творческий процесс, включающий элементы учебно-исследовательской работы и требующий умения законспектировать текст рекомендуемой статьи или книги, обобщить и систематизировать собранный материал так, чтобы представить его в интересной и доступной форме, соответствующей структуре и стилю изложения научных текстов. [2]

Этимологическое значение слова реферат – (лат. *refferere* – сообщать, докладывать) определяет содержание данного научного реферативного жанра: объективное краткое сообщение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания документа или первоисточника, излагающее основные фактические сведения и выводы. Реферат – это один из самых распространенных типов вторичных текстов.

В «Словаре иностранных слов» это понятие имеет несколько значений:

– доклад на заданную тему, который включает обзоры соответствующих литературных и других источников;

– изложение содержания научной работы, книги и других документов.

Назначение реферата – информировать о содержании реферируемого документа, выявление основной или какой-либо определенной информации. Реферат предоставляет возможность определить, насколько необходимо обратиться к первоисточнику и с какой именно целью.

Цель реферата: приобретение студентами навыков самостоятельной работы по подбору, изучению, анализу и обобщению литературных источников. [1]
 При написании реферата важно понимать, к какому виду он относится. Типы рефератов и их характеристики классифицируют по-разному.
 В таблице представлены образцы классификаций по разным признакам

По новизне	По количеству первичных источников	По полноте изложения	По назначению	По методу подготовки
продуктивный	монографический	информативный	общий	творческий
репродуктивный	обзорный	индикативный	специализированный	служебный
	фрагментарный			контрольный
	аспектный			учебный

Рассмотрим подробнее классификации и разные типы рефератов, которые в них входят.

По *новизне материала* различают:

- продуктивные: обзор, доклад. Это типы рефератов, которые представляют собой творческое или критическое осмысление источника, на который ссылается автор. Реферат-обзор пишут на основе нескольких материалов. Здесь сопоставляют разные мнения по выбранному вопросу. Реферат-доклад содержит не только анализ информации первоисточника, но и объективную оценку проблемы.

- репродуктивные: резюме, конспект. Это виды рефератов, особенность которых заключается в том, что они воспроизводят содержание первичного текста. В реферате-конспекте отображается фактическая информация в общем виде, иллюстрации, информация о методах и результатах исследования, а также возможности их дальнейшего использования. В реферате-резюме представлены только основные положения выбранной темы.

По *количеству первичных источников* различают:

- монографический (доклад на основе одного источника: книги, журнала или статьи);
- обзорный (доклад на основе нескольких источников, в центре которого основной источник и конспект к нему);
- фрагментный (доклад на основе лишь одной или нескольких глав источника);
- аспектный (доклад на основе главных аспектов источника).

Реферат считается одной из самых лёгких научных работ, поэтому студенты часто предоставляют изученный материал как собственные наработки.

По *полноте изложения* бывают:

- информативные рефераты – доклады, в которых тщательно излагается информация из первичного источника;

– индикативные рефераты – доклады, в которых выделяют основные моменты, описывают проблемы и перечисляют факты.

По назначению рефераты могут быть:

– общие – доклад, рассчитанный на большое количество слушателей/читателей;

– специализированные – сообщение, рассчитанное на узкое количество людей и написанное на конкретную тему.

По методу подготовки рефераты могут быть:

– творческие – автор приводит собственное мнение о проблеме;

– служебные – вид реферата, в котором собирают данные по конкретной проблеме, вызывающей затруднения в работе;

– контрольные – доклад, в котором присутствует личная точка зрения и мнение по теме, подходит для аспирантов, которым важно показать заинтересованность в проблеме;

учебные – доклад, в котором перечисляют сведения о конкретной проблеме и высказывают собственное суждение по теме. [3]

Основные требования, предъявляемые к реферату, вытекают из его определения: «Реферат представляет собой вторичную публикацию, кратко излагающую содержание первичной публикации. [1]

Следовательно, основными требованиями к рефератам являются объективность изложения в реферате содержания первичного документа и полнота отражения его содержания. Интерпретация и критика первоисточника в реферате не допускаются.

Самой существенной и отличительной характеристикой реферата является информативность – ни один из видов вторичных документов не раскрывает так полно основное содержание исходного текста. Именно эта характеристика реферата позволяет сэкономить до 90% времени, необходимого для прочтения первичных документов. Очень часто рефераты заменяют первичные документы.

Реферат – это узкоспециализированное исследование, для которого применяются методы: теоретические (анализ источников, обобщение, классификация и т.п.), эмпирические (наблюдения, опросы, интервью и т.п.).

Написание реферата позволяет закрепить приобретаемые студентами умения поиска необходимой информации, быстрого ориентирования в современной классификации источников, что в дальнейшем поможет обучающимся в написании курсовой и выпускной квалификационной работ.

Общие требования к выполнению учебно-исследовательской работы студентов помогут избежать противоречий при подготовке и оформлении всех видов НИРС. [1]

Список источников:

1. ГОСТ 7.32-2017 «Межгосударственный стандарт. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления»: Введен в действие Приказом Росстандарта от 24.10.2017 N 1494-ст. – Текст: электронный // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/1200157208> (дата обращения: 02.02.2023).

2. Виноградова, Н. А. Научно-исследовательская работа студента. Технология написания и оформления доклада, реферата, курсовой и выпускной квалификационной работы. Учебное пособие / Н.А. Виноградова, Н.В. Микляева. - Москва: Academia, 2015. – 128 с. .–Текст: электронный // Российская государственная библиотека – URL: <https://www.studmed.ru/vinogradova-n-a-miklyaeva-n-v-nauchno-issledovatel'skaya-rabota-studenta> (дата обращения 04.02.2023).

3. Сальникова, Т.П. Исследовательская деятельность студентов: учеб. пособие. / Т.П. Сальникова – М. : Сфера, 2005. – 96 с. – Текст: электронный // Российская государственная библиотека – URL: <https://www.studmed.ru/salnikovatp-issledovatel'skaya-deyatelnost-studentov> (дата обращения 04.02.2023)

ЯВЛЕНИЕ РЕТРОНИМИИ В СОВРЕМЕННОМ РУССКОМ ЯЗЫКЕ

Боярунец А.Б.

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

В процессе функционирования языка как коммуникативного средства происходят постоянные изменения его системы на всех уровнях. Наиболее подвижным в этом отношении является лексический пласт. Появление новых материальных и нематериальных объектов вызывает необходимость обозначить изменившиеся реалии в языке, что, в свою очередь, приводит к возникновению большого количества неологизмов. Категориальная система русского языка (как, впрочем, и большинства других языков) позволяет определять вновь возникшие объекты в рамках уже существующих категорий. Рассмотрим явление ретронимии в русском языке как одного из способов осмысления реалий.

Для начала дадим определение термину «ретроним». В лингвистике ретронимами (или палиндромами второго типа, ретронимного) обычно называют ассиметричные палиндромы, т.е. текст, который при прочтении в обратном направлении разворачивается уже с иным значением («*анатом – за разум!*») – обратное прочтение: «*муза размотана!*»), противопоставляя их, таким образом, амбинимам (палиндромам первого типа, амбинимного), когда текст читается одинаково в обоих направлениях («*А роза упала на лапу Азора*») [5].

Однако у термина есть еще одно значение, которое и послужит основой для анализа в данной статье. Ретроним (с англ. *retronym*) – это новое имя или название, изменённое после того, как первоначальное наименование стало использоваться для другого предмета или для совокупности нового предмета и ранее существовавшего [Википедия]. Термин был впервые зафиксирован в 2000 г. в *The American Heritage Dictionary* (4-е издание) [Академик]. Явление ретронимии в данном значении является еще недостаточно разработанным в отечественной лексикологии.

Классическим примером ретронима является название «акустическая гитара», появившееся после изобретения электрогитары: сейчас слово «гитара» означает и электрическую, и акустическую разновидности инструмента, прежде же оно использовалось только в отношении акустической гитары, поскольку

других гитар не было. Аналогичным образом жёсткий диск до изобретения гибких дискет назывался просто «дискон», хоккей на траве – просто хоккеем. Коробку передач автомобиля стали называть механической, поскольку появились автоматические коробки передач. Изначальный вариант кинематографа теперь известен, как «немое кино» – произошло это с разработкой технологии записи звуковой дорожки на киноплёнку [Википедия]. Компьютерная мышь/клавиатура обрела характеристики «механическая» или «проводная» с появлением оптических/беспроводных мышей/клавиатур.

Другими примерами ретронимов могут быть: *чёрно-белый телевизор* (или ламповый телевизор), необходимость рекатегоризации существующей лексической единицы *телевизор* возникла, соответственно, с появлением цветных телевизоров; *чёрно-белое фото*; *аналоговые часы* (название появилось после появления электронных часов); *струйный принтер* (название появилось после появления лазерного принтера); *бумажная(ый) копия/вариант* (с появлением электронных); *Первая мировая война* (после Второй мировой войны); *виниловые диски* (с появлением компакт-дисков); *естественный язык*; *бумажные салфетки* (vs. влажные), *непрямые поставки*; *наземный транспорт*; *дикие животные*; *дом на одного хозяина*.

К. Мхитарян в своей диссертации приходит к выводу, что ретронимия как один из способов переосмысления бытующих реалий вызвана тенденцией к дифференциации. Ретронимия обусловлена необходимостью дать отдельное наименование каждому виду того или иного рода и тем самым установить логические родово-видовые отношения. Для выявления факторов, влияющих на появление ретронимов в английском языке, она провела анализ и пришла к выводу, что одним из ведущих обстоятельств является тенденция «языковой экономии» или «закона экономии языковых усилий» (А.Мартине). Ретронимы в подавляющем большинстве отражают сужение значения, вызванное расширением значения слова, которым изначально обозначалась та или иная реалья. Подобное сужение вызвано потребностью в дифференциации значений во избежание пресуппозициональной двусмысленности [4]. Подавляющее количество ретронимов, на её взгляд, появились в результате стремления к качественной языковой экономии, основная цель которой – облегчить процесс восприятия и интерпретации сообщения слушающим [4].

Нам представляется, что с развитием научного прогресса и проникновением в русский язык большого количества англицизмов связано и появление так называемых ретронимов-англицизмов. Например, 2D фильм, раньше это был просто фильм, необходимость возникла с появлением 3D, 4D, 5D и т.д. фильмов. По аналогии – *двухмерное/трехмерное пространство* и т.д. Понятие *дисковый телефон* возникло в результате появления кнопочного телефона. В свою очередь, *кнопочный телефон* превратился в ретроним по отношению к сенсорным мобильным телефонам.

Мир моды также является богатым источником ретронимов. В 20-х годах прошлого столетия легендарная Коко Шанель представила брючный костюм в гардероб женщины. Появилась необходимость отличать его от привычного

женского костюма, который состоял из юбки и жакета. Появился ретроним *костюм с юбкой*. Великая Коко Шанель оставила след и в истории женского купальника. В начале 20-х годов прошлого столетия купальник стал раздельным и со временем становился все более открытым. В языке появился ретроним *слитный купальник*.

С появлением различных дизайнов одежды с большим варьированием длины и конфигурации изделий стало активно использоваться прилагательное *классический* (классической длины, классического кроя и т.д.).

В процессе моделирования ретронимов, несомненно, ведущая роль принадлежит прилагательному, используемому в качестве атрибута к существительному. С развитием технологий в индустрии красоты в язык активно вошли ретронимичные прилагательные *своя/свои/натуральные*: волосы, ресницы, ногти, губы, грудь (поскольку появились нарощенные, сделанные, ненатуральные). Это прилагательное стало использоваться для образования ретронима не только в индустрии красоты: появился *натуральный(ая/ые) камень/шёлк/кожа/мех/шпон/добавка/сок/сливки* и т.д. Ярким примером ретронимичного прилагательного может служить также прилагательное *обычный*. Так, с появлением энергосберегающих и светодиодных лампочек привычные лампы накаливания стали называть *обычными*. *Обычной* стала почта, доставляющая бумажные письма (в отличие от электронной) и печатная книга (с появлением электронной). С развитием маркетинга связано использование в розничных продажах метода «желтых ценников» – выделение и продажа товара со скидкой. Так появились ретронимы *обычная цена, обычный ценник*. Другими примерами ретронимичных прилагательных могут быть: *простой* (vs. сложный) (простое деление/действие); *механический* (vs. автоматизированный); *предыдущий* (этап, оратор, период и т.д.); *первоначальный; первоочередной; отечественный; старорусский; старорежимный*.

Большой объём ретронимов появляется в области медицины и здравоохранения: *традиционная медицина/подход/метод; муниципальная поликлиника* (vs. частная); *многоразовый шприц/платок; узкий специалист* (после появления специалистов широкого профиля); *естественные(ое/) роды/зачатие/вскармливание*.

По нашему мнению, целые предложения могут становиться ретронимичными. Например, *позвони мне по телефону*. Это выражение стало таковым после появления звонков по скайпу и различным приложениям в мобильном телефоне (WhatsApp, Viber). Говоря о телефонах, нельзя не отметить, что иногда у людей вызывает затруднения простая просьба: «Подскажите, пожалуйста, ваш федеральный номер». С появлением длинных номеров сотовых телефонов в языке возник ретроним «городской номер». Другим примером ретронимичного высказывания может служить фраза «*слушать музыку в живом исполнении*». До 19 века не существовало другой возможности услышать музыку, кроме как пригласить для этого музыкантов. С появлением звукозаписывающих устройств возникли термины *живая музыка, живой*

концерт. Мир творчества привнес в язык и такие ретронимы, как: *устное творчество; ручная работа; бродячие артисты* (vs. оседлые).

Появление в языке большого количества лексических новообразований, сопряжённых с какой-либо из социальных сфер, является одним из показателей динамики его развития. Ретронимы представляют собой продуктивную модель пополнения словарного запаса русского языка. Носители языка, иногда не осознавая это, пытаются «нащупать» возможные способы обозначения изменившихся реалий, опираясь на самые различные признаки преобразённого объекта [2]. Появление ретронимов в русском языке в большей степени обусловлено экстралингвистическими факторами: стремительные темпы научно-технического прогресса, веяние западной культуры, эволюция моды и т.д. Новые реалии влекут за собой переосмысление существующих понятий и появление ретронимов. Приведенные нами примеры ярко демонстрируют, что научно-технический прогресс проникает не только в промышленность, но и во многие другие сферы жизнедеятельности общества и активно влияет на язык.

Список источников:

1. Академик [Электронный ресурс]. – URL: <http://en.academic.ru/dic.nsf/enwiki/15608> (дата обращения: 16.04.2014).
2. Беликов, С.В. Когнитивное моделирование и словообразование [Текст] / С.В. Беликов // Университетские чтения – 2011. Материалы научно-методических чтений ПГЛУ. – Часть II. – Пятигорск: ПГЛУ, 2011. – С. 9 -15.
3. Википедия [Электронный ресурс]. – URL: <http://en.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения: 06.03.2014).
4. Мхитарян, К. Современные перспективы развития английского языка и фактор ретронимии в моделировании языковой картины мира [Текст] /: дис. ... д-ра филологии: 10.02.04 / К. Мхитарян. – Батуми, 2013. – 133 с.
5. Эпштейн, М.Н. Палиндромия как творческий потенциал языка. К философии и лингвистике обратного слова [Электронный ресурс] / М.Н. Эпштейн. – 2009. – URL: [<http://www.topos.ru/article/6800>] (дата обращения: 13.02.2014).

ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВИЗИРОВАННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Бронская Е.Л.

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

Цифровизация образования уже много лет тесно связана с классическим образованием и является неотъемлемой ее частью для обеспечения непрерывного обучения. В статье рассматриваются применение используемых цифровизированных технологий, которые могут быть использованы на уроках английского языка в СПО для практической подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта, основанные на имитации деятельности.

Цифровизированные технологии применяются, как один из инструментов, контроля, с целью углубления, систематизации, поиска информации на английском языке с использованием англоязычных ресурсов. И хотя, зачастую, студентам не разрешено пользоваться мобильными телефонами, сложно отрицать тот факт, что они являются незаменимыми для быстрого поиска и обмена информацией. На 2 курсе в ФГБУ ПОО ГУОР, согласно календарно-тематическому плану, проходят тему «Досуг (кино, театр, книги и др.)», поэтому для занятия требуются интерактивная доска с выходом в интернет, личные мобильные телефоны студентов с доступом в интернет и доступом к Google Workspace.

Одним из любимых видов времяпрепровождения у иностранцев являются посещение различного рода культурных, таких как посещение театра, музея, кинофестиваля, спортивных мероприятий, например, марафона или полумарафона, спортивных состязаний, или посещение любой другой страны по делам. В качестве задания и использования цифровизированных технологий на уроках английского языка при подготовке специалистов в сфере физической культуры и спорта, может быть предложено задание по поиску информации на английском языке, где студенты не ограничены во времени, цене билета и условиях полета, проживания и стоимости культурного или спортивного мероприятия, по следующему формату:

1) Студентам предложено выбрать поехать из одной страны в другую, обязательным условием является то, что страна должна быть не русскоговорящая, например, из Франции в Испанию

2) Необходимо найти официальный сайт главной авиакомпании страны, и начать поиск билетов туда обратно, таким образом, если мы летим из Франции, Париж, аэропорт Шарль дэ Голь, авиакомпания Air France <https://www.airfrance.fr/en> или, если из Лондона, то аэропорт Хитроу <https://www.heathrow.com/>.

3) Студентам необходимо рассчитать реальные даты вылета и прилета, время прибытия в аэропорт из центра города, время полета, время прибытия в страну и аэропорт назначения, учесть факт, что время прилета – это только приземление, рассчитать время на руление, прохождение таможенного контроля (они иностранцы с русским паспортом и Шенгенской визой), выдачу багажа, поиск метро \ шатлбаса\ автобуса до центра города \ заказ такси. Выписать информацию о датах, времени вылета\прилета \ номере рейса \ стоимости в валюте страны, то есть рассчитать время путешествия с учетом всех реальных условий. Если до пункта назначения требуется добраться на поезде, то осуществляется поиск официального сайта вокзала нужного города, информация о поездке фиксируется обучающимися.

4) На время «путешествия» бронируется отель или хостел в центре города, используя www.booking.com или www.hostelworld.com, необходимо выписать название и адрес отеля \ хостела, даты заезда \ выезда, расчетного периода, валюте оплаты и способах оплаты, типе комнаты, стоимость в валюте страны.

5) Используя www.tripadvisor.com найти культурное или спортивное (если это марафон \ полумарафон, обычно информация заранее дана организаторами забега и полет с проживанием указываются максимально точно) мероприятие,

экскурсию, самостоятельное посещение достопримечательностей и выписать всю информацию.

6) С целью формирования грамматических навыков употребления модальных глаголов *must, can, have to, need*, обучающимся предлагается составить письменную инструкцию о том, что можно, нужно, вынуждены делать путешественники, едущие в ту или иную страну. Максимум 20 предложений, на каждый глагол по пять предложений, например, *you have to take a travel adaptor = вам необходимо взять переходник для розеток. (Грамматическая и тема может быть скорректирована в зависимости от ктп)*

7) Заполнение Google Forms, при их составлении преподаватель указывает, что все вопросы **обязательные*. Вся информацию о билетах студенты заполняют в Google Forms со своих мобильных телефонов, задание считается выполненным, если есть 100% отправленных ответов на вопросы в Google Forms с ответом в виде текста или короткого текста, даты на английском языке. *(список вопросов может варьироваться на усмотрение преподавателем в зависимости от уровня сложности)*

1. Имя\Фамилия
2. Номер группы
3. Даты путешествия
4. Откуда (Страна \город) – куда (Страна \город)
5. Время вылета
6. Время прилета
7. Информация об отеле или хостеле: дата и время заселения и выселения
8. Название мероприятия, время и даты его проведения
9. Стоимость мероприятия
10. Адрес
11. Средство передвижение до мероприятия: пешком, такси, метро и т.д.
12. Инструкция с *can*
13. Инструкция с *must*
14. Инструкция с *need*
15. Инструкция с *have to*

Подведение итогов и оценивание осуществляется путем выгрузки Google Forms в таблице Excel преподавателем и может быть использована в реальной жизни на практике как маршрут путешествия, проведения досуга, посещения музея, кино, выставки, спортивного мероприятия или планирования поездки на соревнования преподавателем со студентами, оцениваются результаты работы. Результаты работы студентов видны сразу, студенты видят идеи поездок своих одноклассников, иностранный язык превращается не в цель, а в инструмент общения и поиска информации.

В настоящее время процесс цифровизации проник практически во все сферы жизни человека, в том числе и в образовательные технологии и практики, а это значит, что сегодняшний день нам диктует подготовку системы профессионального образования и обучения, обладающих принципиально новыми

компетенциями - цифровыми и универсальными, обеспечивающих готовность к эффективной деятельности в цифровом мире.

Список источников

1. Биленко, П.Н. Дидактическая концепция цифрового профессионального образования и обучения: / П.Н. Биленко, В.И. Блинов, М.В. Дулинов, Е.Ю. Есенина, А.М.Кондаков, И.С.
2. Сергеев : под науч.ред. В.И. Блинова – Москва: Изд-во ФИРО РАНХиГС, 2020.-98 с. – Текст: непосредственный.
3. Петров Ю.Н. Профессиональное образование в современном цифровом пространстве / Ю.Н. Петров Ю.Н., О.Н. Филатова. – Текст: непосредственный // Нижегородское образование. – 2019. – №1. – С. 30-33.
4. Филатова О.Н. Педагог профессионального обучения в будущем цифровом образовательном пространстве / Филатова О.Н., Грибина Г.А., Ермолаева Е.Л. – Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. –№67(1). – С. 245-248.

ФОРМИРОВАНИЕ НАУЧНОГО СТИЛЯ МЫШЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Гаевская С.Ю.

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

В настоящее время среднее профессиональное образование становится востребованным. Работодатели ожидают от выпускников, как от квалифицированных специалистов, не только соответствующих знаний, но и способности отбирать, приобретать и использовать знания. Научное мировоззрение, развитое логическое мышление является одним из самых важных качеств выпускников учебных заведений профессионального образования [1, с.5].

В учебных учреждениях среднего профессионального образования изучение основ физики призвано обеспечить формированию научного (критического, логического) стиля мышления студентов. Его сформированность дает возможность студенту принимать нестандартные решения в современных нестандартных динамических условиях.

Объективные возможности формирования научного мышления на основе обучения физике определяются тем, что физика взаимосвязана с философией, основной мировоззренческой наукой. Следовательно, средствами учебной дисциплины, педагог имеет возможность формировать у студентов научное понимание мира [3, с. 25].

При формировании научно-диалектического мышления преподаватель использует эмпирический и теоретический метод познания. Мышление осуществляется посредством анализа, синтеза, сравнения, обобщения и умозаключения. Формирование научных убеждений студентов осуществляется

на основе доказательства объективной истинности тех идей, на которые опирается физическая картина мира.

Обобщение опыта работы преподавателей физики показало, что одно лишь усвоение мировоззренческого материала не обеспечивает выработки системы взглядов и убеждений. Студент может иметь соответствующие знания, но не использовать их. Необходимо выработать умения, способствующие формированию научного понимания устройства мира и диалектического мышления: рассматривать физические явления с разных сторон и в разных условиях; выдвигать гипотезу, планировать эксперимент, выполнять измерения, вести расчет погрешности; показывать на примерах из разных областей физики переход количественных изменений в качественные; показывать применение физических законов для жизнедеятельности [2, с.99].

В учреждениях среднего профессионального образования преподаватель физики имеет возможность средствами своего предмета вырабатывать у студентов конкретные знания, умения, навыки, которые способствуют формированию естественнонаучного мировоззрения и критического мышления.

Научно-исследовательская деятельность студентов училища олимпийского резерва, в рамках изучения учебной дисциплины «Физика» и интеграция физических знаний в другие области позволяет студентам нашего училища формировать представление о мире на принципах диалектики, учиться видеть причинность и закономерность физических явлений, их связи с другими областями знаний. Приведем несколько примеров.

1. Проводя исследование уровня влажности в кабинетах училища, студенты определили, где повышенная влажность или пониженная. Изучив, как влажность влияет на организм человека, предложили методы уменьшения или увеличения влажности воздуха в помещении.

2. Исследуя физические качества спортивной обуви, рассчитали коэффициент трения скольжения спортивных кроссовок различных фирм и пришли к выводам, что, фирменные кроссовки должны быть легкими, с большим коэффициентом трения, а носок кроссовка должен обладать упругостью.

3. Определяя расход электричества в квартире за день, сделав расчеты потраченной электроэнергии без экономного расхода и с экономией, увидели разницу. Выразив в денежном эквиваленте, пришли к выводам о необходимости экономить электроэнергию, платить за нее меньше и каким образом это сделать.

4. Исследуя факторы, влияющие на технику выбора шеста для тренировочного процесса, студенты пришли к выводам: коэффициент жесткости уменьшается с увеличением длины шеста; сила упругости больше у более короткого шеста с большим коэффициентом упругости. Соответственно, студенты могут использовать знания, полученные в данном исследовании об упругих свойствах и совершенствоваться, с учетом этих знаний, технику прыжка.

Таким образом, в результате своей научно-исследовательской деятельности, студенты увидели причину явления и его последствия, заметили взаимосвязь физических явлений с другими явлениями современного мира, получили представления о закономерностях физического мира, смогли провести

эксперимент и расчеты, обобщить свои исследования и сделать логические выводы.

Экспериментальный метод познания природы в процессе исследовательской деятельности средствами предмета «Физика» учит студентов мыслить самостоятельно, а не просто запоминать услышанную информацию; формирует логическое мышление и определяет научное, а не бытовое мировоззрение.

Процесс исследования физических явлений, обработка полученной информации способствует формированию научного, критического мышления средствами предмета. Что также способствует формированию умения в дальнейшем принимать нестандартное решение в нестандартной ситуации.

Список источников:

1. Корешникова Ю. Н. Организационные и педагогические условия формирования навыка критического мышления у студентов российских вузов / Ю. Н. Корешникова, И. Д. Фрумин, Т. В. Пащенко // Университетское управление: практика и анализ. - 2021. - Том 25. - № 1. - с. 5-17. - ISBN 19-313-90039. -Текст: непосредственный.
2. Мощанский В.Н. Формирование мировоззрения учащихся при изучении физики / В.Н.Мощанский. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Просвещение, 1989. – 190 с. - ISBN: 5-09-001315-2. – Текст: непосредственный.
3. Мултановский В.В. Физическое взаимодействие и картина мира в школьном курсе / В.В. Мултановский. – М.: Просвещение, 1977. - 168 с. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1997. – 168 с. - ISBN 5-09-000625-3. - Текст: непосредственный.

ДЕЛОВАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (на примере студентов ГУОР г. Иркутска)

Грекова Ю.В.

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

Требования, предъявляемые обществом к современному педагогу, в том числе и по физической культуре, чрезвычайно высоки. Они включают в себя не только широкий спектр фундаментальных и инновационных знаний по предметным направлениям, владение современными педагогическими технологиями, но и целый ряд важнейших способностей, среди которых выделяют коммуникативные.

Коммуникация сопровождает любую деятельности человека. Но есть такие профессии, где коммуникация из второстепенного аспекта, превращается в первостепенный, имеющий высокую профессиональную значимость, особенно в деятельности педагога по физической культуре и спорту. Педагог по ФК и С постоянно осуществляет многогранную коммуникативную деятельность. Вот почему такую большую роль играет степень сформированности

коммуникативных способностей, так как специалисту важно уметь общаться с детьми, их родителями, с руководством.

Коммуникативные способности – это умение не только верно излагать свои мысли, а также планировать и анализировать сложившуюся ситуацию, правильно формировать и излагать свои мысли и черпать информацию из общения с людьми. Подготовка педагогических кадров в области физической культуры и спорта, предполагает не только формирование базовых знаний, но и подготовку энергичной и творческой личности, умеющей правильно реагировать на изменения, гарантирующая грамотный и результативный процесс педагогического общения путем необходимых коммуникативных умений в профессионально-педагогической деятельности [1].

Проблема формирования коммуникативных способностей будущего педагога по физической культуре и спорту является очень важной частью подготовки специалиста в данной сфере, именно поэтому необходимо формировать эти способности на этапе становления педагога по физической культуре и спорту с помощью деловых игр, они позволят моделировать профессиональные ситуации и проявлять коммуникативные навыки, что позволит улучшить коммуникативные способности будущих педагогов по физической культуре и спорту [2].

Одним из важнейших компонентов коммуникативной компетентности учителя является сформированная речь, которая содержит все аспекты общения. Коммуникативные способности педагога по ФК и С можно объединить в четыре группы:

1. способность быстро и правильно ориентироваться в условиях внешней ситуации общения;
2. способность правильно планировать свою речь, т.е. содержание акта общения;
3. способность находить адекватные средства для передачи этого содержания (верный тон, нужные слова и т.д.);
4. способность обеспечивать обратную связь [4].

Речь педагога по физической культуре должна быть правильной и краткой, это связано с ограниченным временем, которое необходимо для объяснений, так как большую часть урока ученики занимаются двигательной деятельностью, четкость речи необходима из-за акустических особенностей спортивного зала [1].

Деловая игра – это имитация рабочего процесса, его моделирование, упрощенное воспроизведение реальной производственной ситуации, которая является педагогическим средством и активной формой обучения, способствующей развитию разнообразных профессиональных навыков у будущего специалиста, в том числе и коммуникативных. В ходе игры обучающийся может пройти через ту ситуацию, с которой он может столкнуться в профессиональной деятельности [5].

Деловая игра способствует осуществлению следующих задач:

1. Мотивация активного квалифицированного интереса игроков к учебному процессу.

2. Проведение анализа конкретной ситуации и осуществление поиска необходимой информации для принятия управленческих решений.

3. Освоение в моделирующем режиме взаимосвязи профессиональных решений и ожидаемых результатов.

4. Накопление навыков интеллектуальной конкуренции в осуществлении выбранных решений, максимально приближенных к реальной ситуации [3].

При разработке деловых игр обязательно должен присутствовать познавательный интерес – интеллектуальный поиск истины в процессе преодоления препятствий на его пути. При разработке игры планируется организация общей деятельности игроков, содержащая характер взаимодействия в соответствии с правилами. Достижение цели происходит с помощью принятых групповых и индивидуальных решений.

Содержанием игры может быть явление, к которому имеется достаточно много подходов, с определёнными различными смысловыми позициями участников игры. Данная игра представляет собой не прекращающиеся столкновения интересов участников. Игра создаётся как скрытый диалог смыслов. Ситуации предполагают неоднозначность решений, включают часть неопределённости, что гарантирует проблемный характер игры и личностное проявление игроков.

Выделяют следующие этапы разработки игры:

- 1) проблема и тема;
- 2) определение типа игры по назначению (для обучения, в исследовательских целях, для принятия решений, проектирования);
- 3) выделение целей;
- 4) анализ закономерностей — связей и отношений — в созданной деятельности исходя из проблемы, лежащей в основе игры. В этом пункте определяется степень детализации представления. Все связи игроков должны быть понятны и в то же время не слишком просты.
- 5) выделение игроков и их функций. На основе данной работы разрабатывается сценарий и продумываются события игры.
- 6) формирование решений, которые будут принимать игроки. На этом этапе определены основные соприкосновения, на которых строится простая игра. Пункты 7 и 8 относятся лишь к сложной игре;
- 7) создание параметров связей между факторами, которые необходимо отразить. Они должны будут вызвать последствия, характерные для моделируемой деятельности. Необходимо определить взаимодействие параметров в каждом звене деятельности.
- 8) формирование числового массива. На этом этапе определяются соотношения основных параметров, закономерности и взаимодействия, строятся таблицы, графики;
- 9) детализация сценического плана, формирование влияния окружающей среды
- 10) формулирование правил, распределение решений по игрокам;

11) определение системы штрафов и поощрений. Результаты игры могут быть очевидными, могут выражаться количественно и могут оцениваться экспертами;

12) отладка игры, проигрывание ее разработчиками, уточнение связей, параметров, анализ реальности ситуаций и действенности стимулов, правильности расчетов временных затрат, окончательная коррекция игры [5].

При подготовке сценария деловой игры необходимо учесть этапы ее прохождения:

1. Введение в игру: руководитель игры (преподаватель) объявляет содержание и цели деловой игры, ее правила и порядок проведения (10 мин.).

2. Формирование групп, определение конкретных задач для участников игры (10 мин).

3. Работа в группах по распределению обязанностей между членами команд (5 минут).

4. Самостоятельное изучение конфликтных ситуаций (10 мин).

5. Анализ участниками игры ситуации, определение своих позиций, выработка группового мнения - (15 мин).

6. Защита и обоснование капитанами команд своих позиций.

7. Оценка высказанной позиции экспертами второй командой (30 мин).

8. Подведение руководителем игры итогов, анализ позиций команд и экспертов, обоснование возможных вариантов действий участников игры (10 мин) [3].

Продолжительность игры - 2 академических часа.

Таким образом, коммуникативные способности крайне необходимы специалистам в области ФК и С, так как основную часть своей работы они проводят в коммуникации. Анализ научно-методической литературы показал, что деловая игра — это имитация рабочего процесса, его моделирование, упрощенное воспроизведение реальной производственной ситуации. Будущие педагоги в специально созданных условиях могут пережить те профессиональные ситуации, с которыми могут столкнуться в реальной профессиональной деятельности, тем самым формируя необходимые навыки коммуникации. Проведение деловых игр позволит качественно подготовить студентов к коммуникативной деятельности педагога.

Список источников:

1. Амплеева, В.В. Формирование коммуникативной компетентности будущих специалистов физической культуры и спорта в ВУЗе / В. В. Амплеева, Д. И. Сурнин// Молодой ученый. — 2012. — № 3 (38). — С. 399-405. Текст: непосредственный - URL: <https://moluch.ru/archive/38/4431/> (дата обращения:07.12.2021). Режим доступа: свободный
2. Лебедь-Великанова, Е.Е. Формирование коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры как педагогическая проблема/ Е.Е. Лебедь-Великанова. - Текст: электронный. // UPL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kommunikativnoy-kompetentnosti-buduschih-uchiteley-fizicheskoy-kultury-kak-pedagogicheskaya-problema/viewer> (дата обращения 07.12.2021).- Режим доступа: свободный.
3. Ловчева, Л.В. Деловая игра как один из активных игровых методов // Научно-методический электронный журнал «Концепт».2016. Т. 23. С. 42–46. URL: <http://e-koncept.ru/2016/56389.htm>.

4. Никитина, Г.А. Формирование профессиональной коммуникативной компетенции будущего учителя / Г. А. Никитина. — Саратов: Издательство Саратовского университета, 2016. - 110 с. Текст: непосредственный
5. Отрещенко, И. В. Использование деловой игры как метода обучения в вузе/ И.В. Отрещенко - (электронный научный журнал)- 2013-№ 4(24) с.1-5. Текст: Электронный//UPL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-delovoy-igry-kak-metoda-obucheniya-v-vuze/viewer>

СВЯЗЬ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ОБЛАСТИ ФКиС С ПОТРЕБНОСТЯМИ РЫНКА ТРУДА

Дулова О.В.

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

Федеральные государственные стандарты профессионального образования нового поколения разработаны на принципиально новой для России основе, а именно, на основе учета требований работодателей. В связи с этим, актуальными задачами в области профессионального образования являются усиление взаимосвязи с рынком труда и обновление содержания, методик и среды обучения.

Тенденциями в изменении характера задач специалиста в области физической культуры и спорта, в условиях компетентностно-ориентированного обучения являются: *готовность* выпускников к любой социально-необходимой физкультурно-оздоровительной деятельности; *способность* к овладению универсальными знаниями, являющимися основой любой профессиональной деятельности; *сформированность* личностно-профессиональных значимых качеств и компетентностей [1].

Анализ существующих концепций развития специалиста в системе профессионального образования позволил нам интерпретировать имеющиеся результаты научных исследований следующим образом [1, 2].

Первый этап профессионально-содержательный. Ориентирован на развитие общих (ключевых) компетенций в контексте будущей профессиональной деятельности.

Второй этап профессионально-деятельностный. Студент «погружается» в профессиональные задачи, осваивает способы их решения, которые содействуют становлению общепрофессиональной (базовой) компетенции на основе общей.

Третий этап профессионально-личностный. Этап становления специальной компетентности на основе развитой общепрофессиональной.

Затем наступает этап развития специальной компетентности.

При этом общепрофессиональные компетенции отражают современное понимание основных задач профессиональной деятельности, а общие компетенции показывают пути их решения. Специальные компетенции реализуют общие и общепрофессиональные компетенции применительно к

специфике профессиональной педагогической деятельности специалиста в сфере ФКиС. Таким образом, качественное и эффективное выполнение каждой трудовой функции предполагает актуализацию интегрированной целостности всех групп компетенций.

Главным конечным результатом профессионального образования является обеспечение *готовности* специалиста квалифицированно и качественно выполнять трудовые функции. Выпускник должен быть готов к педагогической и тренерской деятельности, организационно-управленческой, научно-исследовательской, культурно-просветительской и рекреационной видам деятельности.

Эта задача чрезвычайно актуальна для всех ступеней профессионального физкультурного образования, так как в настоящее время не все выпускники трудоустраиваются по специальности после окончания учебного заведения. Это объясняется рядом причин, основной из которых можно назвать несоответствие компетенций выпускников возрастающим требованиям работодателей. Часто учебные заведения не понимают и не принимают претензий работодателей, что во многом обусловлено отсутствием у них общего языка. Именно поэтому ФГОСы ориентированы на результаты обучения, определенные работодателями.

Согласно современной общепринятой интерпретации компетенций, необходима целостность знаний, умений, опыта и отношений. Другими словами, в трудовой деятельности ценность имеют не знания работника как таковые (какие курсы он прослушал и на какую оценку сдал экзамены) и не то, какие умения он освоил, а то насколько эффективно он способен актуализировать совокупность этих знаний и умений в реальной трудовой деятельности, которая на современном этапе характеризуется растущей степенью неопределенности. Кроме того, важны ценностные установки человека, его опыт актуализации знаний и умений, напрямую зависящий от контекста их освоения, т.е. от технологии образовательной программы [2].

Таким образом, в сфере образования и обучения освоение компетенций становится конечной целью, а сами компетенции представляют собой результаты обучения, которые представляют собой формулировку того, что будет знать и уметь делать человек после завершения обучения. При этом результаты определяются не в образовательной среде, а в сфере труда. Другими словами, их формулируют работодатели. Задача сферы образования создать такие условия, чтобы эти результаты были достигнуты в процессе освоения образовательной программы. А для этого необходимо обоснованно отобрать необходимое содержание, создать условия для освоения компетенций, в процессе активной деятельности обучающегося и оценить сформированные компетенции.

Целостная природа компетенций предполагает и целостность их освоения, что в свою очередь требует принципиально отличающегося от традиционного подхода к отбору содержания образовательных программ и интеграции изучения теории и приобретения практических умений в учебном процессе, принципиально иной среды обучения, которая должна стать обучающей средой,

а также новых принципов и методов оценки. Все это в совокупности составляет сущность модульной образовательной технологии, основанной на компетенциях.

Основной и принципиальной характеристикой программ, основанных на компетенциях, является отражение в их содержании реальных требований работодателей к умениям, знаниям работников, как на текущий момент, так и на перспективу. Знание будущих требований крайне важно для системы образования, поскольку подготовка работников должна носить опережающий характер и ориентироваться на перспективные потребности экономики и рынка труда. Учет в программах только текущих нужд может привести к последующей невостребованности выпускников на рынке труда.

Все вышесказанное говорит о необходимости следовать за развитием рынка труда и гибко адаптироваться к изменяющейся среде. Однако стандарты профессионального образования не «успевают» за переменами, поэтому меняющиеся требования к работникам в своих программах должны учитывать именно учебные заведения. При использовании технологии модульного обучения, основанного на компетенциях профессиональное образование и обучение, становится прозрачным как для обучающегося, понимающего, каким будет результат обучения, так и для работодателя, который знает, что будут уметь выпускники, а не просто какой курс обучения и в каком учебном заведении они освоили.

Самая распространенная методика выявления потребностей работодателей получила название «анализ потребностей в умениях». Основное назначение, которого состоит в выявлении или уточнении результатов обучения для разработки модульных программ, основанных на компетенциях, или для обновления содержания программ, поскольку даже совершенные образовательные стандарты не могут учесть все значимые требования рынков труда.

И наконец, значимость анализа потребностей умений состоит в том, что в процессе этой деятельности происходит реальное взаимодействие учебного заведения с социальными партнерами (директорами ДЮСШ, Средних общеобразовательных школ, председателей спортивных федераций), способствующее развитию социального диалога. Это взаимодействие повышает мотивацию работодателей к диалогу с учебными заведениями, поскольку в результате они действительно могут влиять на подготовку специалистов. При успешном развитии социального диалога партнеры могут предоставить дополнительные возможности студентам не только для прохождения практики, но и для освоения конкретных видов деятельности в условиях реальной трудовой среды, что особенно важно, если в учебных заведениях нет оборудованных спортивных площадок или требуемых спортивных снарядов.

В заключение необходимо подчеркнуть, что анализ потребности в умениях должен стать частью деятельности учебного заведения. Его следует проводить регулярно (по меньшей мере, один раз в два года), чтобы гибко реагировать на возникшие изменения. Необходимые изменения в содержание обязательной

программы можно вносить в форме дополнительных модулей, а также в рамках программ дополнительного профессионального обучения.

Список источников:

1. Вербицкий А.А. Компетентностный подход в теории контекстного образования / А.А. Вербицкий. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2019. – 84с. -Текст: непосредственный
2. Чошанов М.А. Гибкая технология проблемно-модульного обучения. Методическое пособие / М.А. Чошанов. – М.: Народное образование, 2020. – 114с. -Текст: непосредственный

**ПРОГРЕССИИ, ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА И ТВОРЧЕСТВО НА
ЗАНЯТИЯХ МАТЕМАТИКИ**

Елизарова С.Г.

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

Изучая математику на занятиях первого курса, можно услышать от студентов что математика и спорт- это совершенно разные и несвязанные друг с другом области жизни. Математика развивает умственные способности, логическое мышление, а спорт развивает человека физически. И если идти параллельными путями, то получается гармонично развитая и успешная личность. Показать взаимосвязь этих областей можно решением задач со спортивной тематикой.

Составляя текстовые задачи можно проводить патриотическое воспитание на примере легендарных спортсменов и сборных команд России по различным видам спорта.

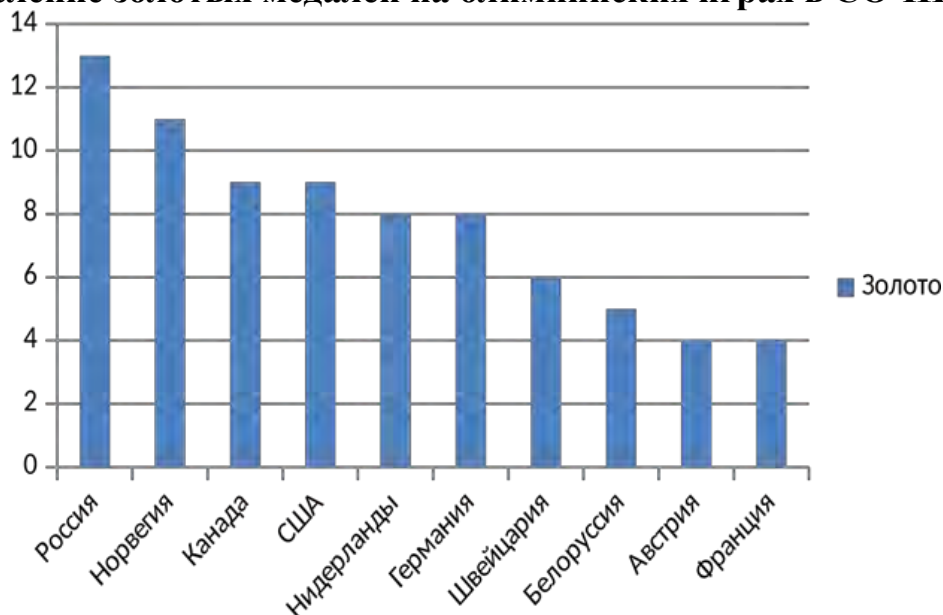
Задача 1: Скобликова Лидия Павловна - единственная в мире шестикратная олимпийская чемпионка по скоростному бегу на коньках, единственная конькобежка в мире, занесенная в Книгу рекордов Гиннеса, первая спортсменка в истории женского спорта, установившая мировой рекорд на Олимпийских играх; заслуженный мастер спорта. В своей спортивной карьере Лидия Павловна установила мировой рекорд в 1960 на Олимпийских играх в Скво-Вэлли (США), победив в беге на 1500 м, первой из всех участников Олимпиады установила мировой рекорд (2 мин 25,2 сек), с какой скоростью прошла дистанцию Лидия Павловна [1] (округлите ответ до десятых)? ($1500 \div 85,2 = 17,5$ м/с – скорость Лидии Павловны Скобликовой на олимпиаде в США)

Задача 2: Используя диаграмму, на которой представлено распределение золотых медалей на зимних XXII Олимпийских играх в Сочи 2014 года [2], установите:

а) На сколько больше золотых медалей получили российские спортсмены, чем немецкие? ($13 - 8 = 5$ (медалей) больше, чем у Германии)

б) Во сколько раз больше российские спортсмены получили золотых медалей, чем американские? ($13:9 \approx 1,44$ (раз) у России больше медалей, чем у США)

Распределение золотых медалей на олимпийских играх в СОЧИ-2014 год



Задача 3: На чемпионате мира по хоккею с шайбой в 2014 году сборная России завоевала золотые медали и за 10 игр забросила на 32 шайбы больше, чем пропустила. Найдите количество заброшенных и пропущенных шайб, если известно, что в среднем за каждую игру сумма заброшенных и пропущенных шайб составляет 5,2. [3] (Пусть x – число заброшенных шайб, тогда $(x-32)$ – число пропущенных шайб. Известно, сумма заброшенных и пропущенных шайб за 10 игр равна $5,2 \times 10 = 52$ шайбы, составим уравнение $x + (x-32) = 52$, $x = 42$ шайбы заброшено, $x - 32 = 10$ шайб пропущено)

Большую пользу приносит составление условия задачи самими студентами. Это показывает применение математики в их избранном виде спорта и развивает творческие способности, повышает грамотность. Приведу примеры задач, составленные студентами в соответствии с их избранным видом спорта.

Задача 4: Керлинг: Во время финала первая команда в 1 энде взяла 2 очка. Каждый следующий энд команда брала на одно очко больше. Какое количество очков будет у первой команды после последнего, 8 энда? (9 очков)

Задача 5: Стрельба из лука: Тренер сказал каждую тренировку увеличивать количество выстрелов. В первый день лучник сделал 100 выстрелов, а каждый следующий день увеличивал на 20 выстрелов. Сколько выстрелов сделает спортсмен на 6 день тренировок? (200 выстрелов)

Задача 6: Волейбол: Используя новую систему подготовки волейболистов, школьная команда девочек стала увеличивать количество забитых мячей на 3 мяча с каждой игрой. Сколько мячей забьет команда в 7 игре, если в первую игру забила 5 мячей? (23 мяча)

Задача 7: Плавание: Начинаящий пловец первый раз проплыл дистанцию за 1 минуту и 55 секунд. Тренер предположил, что он будет улучшать результат на 1,5

секунды каждый месяц. С каким результатом пловец проплывет эту же дистанцию через 10 месяцев? (1 минута и 40 секунд)

Задача 8: Бокс: Боксер за тренировку должен сделать 420 ударов. Каждый подход он делает на одно и тоже количество ударов больше чем в предыдущий подход. В первый поход спортсмен сделал 15 ударов. Сколько ударов он сделал в последнем подходе, если их было 10? (69 ударов)

Задача 9: Конькобежный спорт: Конькобежец бежит 5 км, это 12 кругов. На первом круге он держал постоянную скорость 34 сек/круг. Затем он начал увеличивать скорость на 0,5 сек/круг и так до конца дистанции. Какая скорость будет у спортсмена на последнем круге? (28,5 сек/круг)

Задача 10: Баскетбол: Баскетболист решил улучшить технику броска со штрафной линии. Он забивает 5 штрафных подряд. Тренируясь в течении месяца каждый день, он улучшал результат на 1 очко за два дня. На сколько он увеличит свой результат? (На 20 очков)

Приведенные выше примеры — это часть творческой работы студентов. Условие задач демонстрируют заинтересованность студентов и понимание связи математики и спорта при изучении прогрессий. Стоит рассмотреть возможность применение этого подхода при изучении других тем.

Список источников

1. Знаменитые земляки – лауреаты народной премии «Светлое прошлое»: Скобликова Лидия Павловна – Режим доступа: <http://chelreglib.ru/ru/news/155/>
2. Сочи – 2014. История олимпийских игр. – Режим доступа: <http://olimphistory.ru/node/381>
3. Чемпионат мира по хоккею 2014 - Россия - Статистика команды. – Режим доступа: https://www.championat.com/hockey/_whc/tournament/900/teams/18668/tstat

ДЕЛОВАЯ ИГРА - ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Кешиктина Е.И.

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

Деловая игра является одним из активных форм обучения. При деловой игре моделируются деловые ситуации, при которых отрабатываются профессиональные умения и навыки. Деловые игры помогают приблизить обучение учащихся к реальной жизни. Обучающимся предстоит проявлять умение работать в коллективе, творческие способности, инициативу, ответственность за свои действия.

Деловые игры позволяют поддерживать интерес обучающихся к материалу урока, формировать и закреплять практические навыки. При таких формах проведения уроков, у обучающихся развиваются творческие навыки, аналитические способности, умение работать в коллективе и взаимодействовать с коллективом, а также умение решать профессиональные задачи.

Структура деловой игры.

Центральным элементом является имитационная модель объекта, которая позволяет выстроить цепочку решений. В качестве модели может быть организация, профессиональная деятельность и т.д. Имитационная модель вместе с внешним окружением формирует проблемное содержание игры.

Действующими лицами деловой игры являются участники, организуемые в группы, которые выполняют индивидуальные или групповые роли. Игровая среда – представляет собой имитируемый контекст деятельности специалистов. Все действующие лица и имитационная модель находятся в игровой среде. Игровая деятельность регламентируется правилами.

Деловая игра является имитационным игровым методом активного обучения. А также это и коллективный метод обучения. В деловых играх формируются коллективные решения поставленных задач и коллективные мнения при защите решений и при оценивании решений других команд.

В процессе многообразной деятельности педагогу по физической культуре и спорту приходится накапливать и обрабатывать большие массивы всевозможных данных. Они могут включать в себя показатели физического развития занимающихся, спортивные результаты, графики проведения физкультурных и спортивных мероприятий и т.д. В связи с этим рано или поздно у педагога возникает необходимость в формировании информационных моделей, охватывающих различные стороны учебного и тренировочного процессов.

Программная среда MS Excel является надежным и проверенным средством для их подготовки. С ее помощью процесс обработки данных происходит последовательно, наглядно и быстро. Моделирование играет чрезвычайно важную роль в изучении различных явлений, помогая обобщить накопленный эмпирический опыт и осознать взаимосвязь происходящих процессов.

Смоделируем деловую ситуацию, при которой отработаем профессиональные умения и навыки. При таких формах проведения занятий развиваются творческие навыки, аналитические способности, умение работать в коллективе и взаимодействовать с коллективом, а также умение решать профессиональные задачи. В настоящее время активные формы обучения все больше и больше набирают популярность, вытесняя при этом традиционные формы обучения. Основной задачей внедрения таких форм обучения является воспитание личности, способной самостоятельно решить жизненные и профессиональные вопросы. Задачами активных форм обучения являются повысить интерес обучающихся к учебному предмету, создать условия для развития творческих способностей у учащихся.

В рамках открытого урока, по дисциплине «Информатика и ИКТ в профессиональной деятельности», мной была проведена деловая игра «Моделирование итогов учебной деятельности средствами ТП MS Excel. Была смоделирована модель объекта, которая позволила выстроить цепочку решений. В качестве модели была выбрана профессиональная деятельность. Действующими лицами деловой игры были студенты выпускного курса ГУОР г. Иркутска по специальности «Физическая культура», им необходимо было выполнить индивидуальные и групповые роли. В деловой игре моделировались

деловые ситуации, при которых отрабатывались профессиональные умения и навыки. Группе было предложено разыграть ситуацию, связанную с их профессиональной деятельностью.

Участники игры:

Представитель департамента образования

Завуч школы

Преподаватели

По требованию представителя департамента образования, необходимо было, в кратчайший срок предоставить итоги и анализ успеваемости обучающихся. В связи с этим, завуч ставит задачу перед преподавателями, оперативно собрать информацию об успеваемости и подготовить графическую интерпретацию данных. Между преподавателями коллектива были распределены задания. Завуч школы формирует в ресурсе Гугл таблицы (онлайн Excel) общую таблицу «Итоги успеваемости», которая в последствии будет содержать различную информацию об успеваемости. С помощью данной таблицы в табличном процессоре были подсчитаны средний балл по обучающимся, средний балл по предмету, аттестован или не аттестован обучающийся, процент успеваемости и процент качества. Средствами деловой графики была проведена графическая интерпретация полученных результатов.

В ходе урока активно применялись современные технологии, в частности, анализ данных онлайн совместно с коллегами: предоставление доступа к таблице, редактирование данных таблицы в режиме реального времени. В Google Sheets можно редактировать файлы Microsoft Excel, не конвертируя их.

Список источников:

1. Учебник/под ред. Н.В. Макаровой. - М.: Финансы и статистика, 2000.
2. Информатика. Базовый курс. Учебник для Вузов/под ред. С.В. Симоновича, - СПб.: Питер, 2000.
3. Хруцкий Е.А. Организация проведения деловых игр учебное пособие для преподавателей сред. спец. уч. заведений
5. Габрусевич С.А. От деловой игры-к профессиональному творчеству. – СПб.: ИД "Весь", 2001.
6. Гончаров А. Excel 7.0 в примерах. СПб.: Питер, 1996.

РУССКИЙ ЯЗЫК КАК СРЕДСТВО ДОСТИЖЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УСПЕХА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Косова Е.В.

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

Обучение русскому языку с каждым годом приобретает все большую актуальность. Это обусловлено тем, что расширяется специфическое профессиональное использование русского языка в сфере науки и техники. Основная цель обучения русскому языку будущего специалиста – это

формирование и развитие коммуникативной компетенции. Повышение общей культуры речи, уровня орфографической и пунктуационной грамотности, формирование необходимых знаний о языке и профессиональном общении, навыков и умений в области деловой и научной речи.

Современное общество требует от каждого человека умения владеть речевой ситуацией, грамотно выстраивать свое высказывание. Речь является основным инструментом деятельности любого профессионала.

Одной из таких профессий является профессия преподавателя по физической культуре. Специфика профессиональной деятельности будущего специалиста заключается в деятельностном контакте с обучающимися, а ее эффективность определяется знаниями и умениями коммуникативного характера.

На каждом занятии преподавателю физической культуры приходится ставить учебные задачи, подавать различные команды, сообщать теоретические сведения, объяснять технику упражнений, оценивать качество выполнения упражнений, готовить обучающихся к различным видам соревнований, проводить беседы, решать задачи, возникающие в текущей деятельности, действовать в нестандартной обстановке, оказываться в ситуации неподготовленного общения. В этом случае большую роль играют общая эрудиция и культура, профессиональное мышление, развитость речи, профессиональная лексика, речевая культура. Умение грамотно построить свою речь дает преподавателю физической культуры возможность правильно выражать свои мысли, излагать учебный материал в доступной для понимания обучающихся форме, подбирать нужные слова и выражения, использовать основные компоненты выразительности речи: тон, интонацию, ударения, паузы, дикцию.

Физкультурно-спортивная деятельность имеет свой собственный язык общения: особенную спортивную терминологию, выражения, жесты, мимику, поэтому к речи преподавателя физической культуры предъявляются высокие требования.

Общие требования к языку преподавателя состоят в том, чтобы, в рамках учебно-тренировочного занятия, которое связано с речедвигательной координацией, одновременно показывать и объяснять физические упражнения, излагать свои мысли в простой, доступной для понимающей обучающихся форме.

Рассмотрим основные компоненты профессионально-речевой культуры специалиста по физической культуре.

1. Соблюдение норм литературного языка

Правильная речь педагога производит приятное впечатление, если он не только умеет ясно и последовательно выражать свои мысли, не испытывает затруднений в выборе слов, но и произносит слова правильно, соблюдая нормы литературного языка. Языковая норма предусматривает правила общепризнанного произношения, употребления слов, словосочетаний и предложений. Знание языковых норм дает возможность преподавателю физической культуры доходчиво донести до сознания обучающихся учебных

материал, пробудить интерес к занятиям физическими упражнениями, передать свою увлеченность, управлять вниманием учебной группы. Слово учителя – незаменимое средство формирования у обучающихся представлений и понятий о природе и обществе, основное орудие воздействия и образец для обучающихся, по которому они учатся строить свою речь [5].

2. *Владение спортивной терминологией.*

В словарном запасе преподавателей физической культуры особое место занимает специальная терминология, которая облегчает общение и понимание между обучающимися и преподавателями. Невозможно научить выполнять физические упражнения, не зная точного их названия. Знание терминологии способствует быстрому овладению двигательными действиями, а ее усвоение предусмотрено образовательной программой. Уже с первого класса обучающиеся должны знать и понимать такие понятия «Шагом марш!», «Смирно!», «Вольно!», «В одну шеренгу становись!» и др.

3. *Лаконичность и четкость.*

Большую часть времени на уроке физической культуры занимает двигательная деятельность, поэтому лаконичность речи преподавателя связана с дефицитом времени, которое отводится на объяснение. Например, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Налево!» состоят из одного слова и обозначают какое-нибудь одно действие.

При разучивании упражнений не стоит подробным образом описывать положение головы, туловища, рук, ног, а следует остановиться лишь на главных, решающих элементах движений, четко называть упражнение «наклон», «сгибание рук», «ноги на ширине плеч», «упор стоя на коленях», 1-2 раза показать.

Указывая на ошибки ученика, не надо подробно анализировать допущенные им отклонения, а в первую очередь стремиться исправить основные ошибки. В целях экономии времени, педагогу нужно научиться беречь каждую минуту, поэтому как можно экономнее расходовать речевые средства, не пользоваться лишними словами «Исходное положение-основная стойка; руки вперед; правую ногу назад на носок; слегка прогнуться в верхней части туловища – глубокий вдох; наклоняясь медленно вперед, руки к носкам ног – глубокий выдох».

4. *Техника речи.*

Некоторые считают, что голос и его тембр даны человеку природой. Однако современная физиология доказала, что качество голоса можно совершенствовать. Техника речи спортивного педагога включает в себя дыхание, голос, ритмику, дикцию. Стоит отметить, что именно дикция является важным компонентом речевого мастерства специалиста по физической культуре и спорту: во-первых, в условиях учебно-тренировочных занятий речь спортивного педагога становится образцом для обучающихся; во-вторых, невнятная речь с дефектами произношения (говорение скороговоркой, звучание «сквозь зубы», съедание конечной согласной или звуков внутри слова, нечеткое произношение свистящих и шипящих) в условиях спортивных помещений искажается еще больше, что существенно затрудняет ее понимание.

Специфика профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту (проведение занятий в спортивных залах, лыжной трассе, стадионе, в бассейне) значительно увеличивает профессиональную ценность голосовых качеств: оптимальный уровень громкости, правильная дикция, «поставленный голос», ритмичное дыхание и разумное к ним присоединение мимики и жестикуляции. Преподаватель, умело владеющий дикцией при подаче команд, может подчеркнуть характер движений и регулировать степень физических усилий, тем самым вызвать необходимую ответную реакцию обучающихся. Команда должна звучать громко, четко, чтобы при ее исполнении не возникало никаких сомнений: «Стой!», «Ложись!», «По порядку рассчитайся», «В обход шагом марш!».

Соблюдение пауз в речи педагога помогает лучше понять смысл произнесенного слова или фразы «Нале-во!», «Шагом м-арш!», а умело использованная интонация воздействует не только на сознание обучающихся, но и на их чувства, способствует тому, что речь становится более доходчивой и выразительной. Например, педагог предлагает выполнить следующее упражнение для рук: руки на пояс, руки к плечам, руки перед грудью, руки за спину, руки за голову, руки над головой, руки вперед, руки вверх. По мере выполнения данного упражнения преподавателю желательно менять тональность голоса, начиная с пониженного звучания голоса, постепенно переходя на более высокое звучание.

Выступая перед обучающимися с объяснением техники выполнения упражнений, преподавателю следует обращать на темп своей речи. Например, при объяснении условий игры рекомендуется чередовать речь в среднем темпе с ускорением, а при объяснении деталей упражнений желательно выбрать медленный темп.

Речь преподавателя – основное орудие воздействия на обучающихся. Спокойная, волевая, уверенная речь помогает руководить классом, положительно влиять на обучающихся, поддерживать порядок и дисциплину на уроке. Недостатки речи преподавателя негативно отражаются на результатах.

В настоящее время в учебном процессе отсутствует дисциплина, обучающая студентов конструированию высказываний в зависимости от речевой ситуации на уроках физической культуры.

Резюмируя сказанное, можно подчеркнуть, что умение будущего специалиста физической культуры оформлять в словах и предложениях собственную мысль с учетом конкретной речевой ситуации урока не является результатом специального обучения, поэтому молодому специалисту приходится самостоятельно овладевать мастерством педагогической речи, постоянно повышаться в процессе профессиональной деятельности посредством самообразования. Для этого необходимы следующие качества:

- знание норм литературного языка и устойчивые навыки их применения в речи;
- умение следить за точностью, логичностью и выразительностью речи,
- владение профессиональной терминологией;

- владение стилем профессиональной речи; умение определять цель и понимать ситуацию общения;
- умение создавать и поддерживать благожелательную атмосферу общения;
- умение направлять диалог в соответствии с целями профессиональной деятельности;
- знание этикета и четкость выполнения его правил.

Хочется отметить: если показ и демонстрация наглядных средств и методов обучения не сопровождаются ясным и точным объяснением, то замедляется формирование умений и навыков, приводит к механическому заучиванию движений, упражнений. Вот почему важно, чтобы преподаватели физической культуры стремились овладеть литературным языком и особенностями речи. Владение основными компонентами профессионально-речевой культуры позволит в дальнейшем стать высококвалифицированным специалистом в профессиональной сфере. Таким образом, знание русского языка – это необходимый инструмент, ключ к достижению профессионального успеха личности. Выбор профессии - это серьезный шаг в жизни каждого человека, требующий основательной подготовки и глубоких знаний.

Список источников:

1. Винокур Т.Г. Говорящий и слушающий. Варианты речевого поведения / Т.Г. Винокур. – М., 1993.- 172 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
3. Дудина Г.И. Пташкина В.Н. Хотите быть успешными? Говорите правильно!: элективные курсы / авт.-сост. Г.И. Дудина, В.Н. Пташкина. – Волгоград: Учитель, 2009 – 186 с.
4. Ксенофонтова А.Н. Совершенствование речевой деятельности учителя и учащихся в учебном процессе: Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Л., 1993. – 18 с.
5. Слостенин В.А. Профессиональная педагогическая подготовка современного учителя // Советская педагогика. – 1991. - №10. С. 79-84.

ПРИМЕНЕНИЕ КЕЙС-МЕТОДА КАК СРЕДСТВА ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» (НА ПРИМЕРЕ ГУОР г. ИРКУТСКА)

Литвинцева И.Г.

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

Реализация Федеральных стандартов нового поколения на всех ступенях профессионального образования предусматривает усиление практического характера усвоения материала, что предполагает практикоориентированность в преподавании теоретических дисциплин. Поэтому перед преподавателями-теоретиками стоит задача отбора эффективных методов и приемов обучения,

которые позволят усилить практическую направленность предмета. Это может быть учебная или дидактическая игра, проведение лабораторных и практических работ, решение конкретных задач – ситуаций (решение кейсов) и др., содержание которых основано на практической деятельности обучающихся.

Применение кейс-метода на теоретических дисциплинах выводит содержание преподаваемого предмета на практико-ориентированный уровень, так как позволяет интегрировать одновременно теорию и практику.

Кейс-технология, более известная, как кейс-метод, или метод Case study, или метод конкретных ситуаций 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.

Кейс-метод позволяет преломлять теорию с точки зрения реальных практических ситуаций или проблем, в результате проработки кейсов у студентов должна формироваться модель практического действия. 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 [3].

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 [2].

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].

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.

Студентам предлагается для анализа реальная ситуация (либо максимально приближенная к реальности). При этом выбор проблемы происходит не произвольно, а с целью активизации определенного комплекса теоретических знаний, усвоение которых предполагает решение данной задачи. Примечательно, что кейс-задача не имеет однозначного решения. Она лишь

тестирует способность студента к анализу и быстрому поиску разрешения ситуации.

Рассмотрим возможности применения кейс-метода в рамках преподавания дисциплины ТиИФКиС на примере двух разделов: «Средства и методы физического воспитания», «Теоретико-практические основы развития физических качеств».

Проблемная задача по разделу «Средства и методы физического воспитания».

При освоении учащимися сложных двигательных действий учитель физической культуры, в силу различных обстоятельств, не всегда имеет возможность продемонстрировать на собственном примере технику двигательного действия или его 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. Поясните принцип отбора и работы специфических методов.

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 изучении техники 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. Сформулируйте:

- 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 метода:

1) Метод расчлененно-конструктивного упражнения, когда происходит разучивание действия в расчлененном виде с последующим объединением частей в целостное действие.

2) Метод целостного упражнения, когда разучивание действия по возможности происходит в целостном виде с избирательным вычленением отдельных деталей.

Первый метод 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 метод. 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.

При изучении раздела и темы «Теоретико-методические основы развития физических качеств. Сила и основы ее воспитания» предлагаются следующие ситуации:

Проблемная ситуация №4:

Одной из методических проблем при воспитании силовых способностей является выбор величины внешнего сопротивления (отягощения). Задачей тренировок является воспитание у занимающихся абсолютной силы.

Для решения данной задачи тренер применял следующую методику:

- подбирал упражнения строго регламентированного характера;
- использовал неопредельный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе.

Проведя повторное тестирование, он обнаружил, что прирост абсолютной силы незначителен, а вот показатели силовой выносливости значительно повысились.

Задание №1: определите методическую ошибку тренера.

Задание №2: устраните ошибки, обнаруженные вами в применяемой тренером методики, аргументируйте ответ.

Проблемная ситуация №5:

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.

Рассмотренные выше кейсы позволяют теоретические знания переложить в практическую область и тем самым обогатить опыт студента в решении профессиональных задач, способствуют развитию мыслительной деятельности обучающихся, закреплению теоретических знаний, поискам и нахождению необходимой информации.

Таким образом, можно сделать вывод, что 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.

Список источников:

1. Бурчакова, И.Ю. Обеспечение современного качества профессионального образования студентов колледжа на основе компетентностного подхода / И. Ю. Бурчакова. – Текст: непосредственный // Среднее профессиональное образование. 2012. №1. – С.48-54.
2. Кейс-метод как педагогическая технология – Текст: электронный // <https://infourok.ru/keys-metod-kak-pedagogicheskaya-tehnologiya-4010626.html> Режим доступа: свободный.
3. «Кейс-технологии: особенности применения в обучении. Разновидности кейс-технологий, правила и алгоритмы разработки кейсов для обучения» – Текст: электронный // <https://infourok.ru/doklad-po-teme-keystehnologii-osobennosti-primeneniya-v-obuchenii-raznovidnosti-keystehnologiy-pravila-i-algoritmi-razrabotki-ke-3231061.html>. Режим доступа: свободный.
4. Основные характеристики кейс стади – Текст: электронный // https://studme.org/137303/pedagogika/osnovnye_harakteristiki_keys_stadi. Режим доступа: свободный.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО МДК 02.01 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ - ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Малов В.Н.

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

Передвижение на лыжах по пересеченной местности требует от лыжника умения спускаться со склонов различной крутизны, преодолевать подъемы с различным градиентом уклона и в случае необходимости выполнять торможения и повороты в движении.

Способы спусков применяются с целью снижения или увеличения скорости лыжника при скольжении по склону. Наряду с этим, важной задачей, стоящей перед лыжником при спуске с гор, является сохранение равновесия.

При передвижении на подъемах лыжник, как известно, попадает под дополнительное, по сравнению с равнинными участками, воздействие сил, которые тормозят движение.

Конспект занятия по МДК 02.01 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки – лыжный спорт

Тема занятия: Техника преодоления способов спусков и подъемов на лыжах.

Цель: Формирование двигательных умений и навыков при обучении технике преодоления спусков и подъемов на лыжах.

Задачи занятия:

1. Образовательные:

- 1) Обучение технике преодоления спусков, подъемов на лыжах.
- 2) Закрепление техники преодоления спусков и подъемов на лыжах.

2. Оздоровительные:

- 1) Воспитание координационных способностей через выполнение упражнений направленных на обучение технике преодоления спусков и подъемов.
- 2) Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3. Воспитательные:

- 1) Воспитывать проявление сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
- 2) Воспитывать готовность использовать занятия по лыжной подготовке в качестве элемента нравственного, интеллектуального и эстетического развития молодежи

Оборудование и инвентарь: лыжные палки, лыжи.

Вид занятия: практическое

Тип занятия: комбинированное

Часть занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть 15 мин	Организовать внимание обучающихся.	Построение. Приветствие. Сообщение задач урока.	3 мин.	Обратить внимание на внешний вид.
	Подготовить организм к предстоящей деятельности Подготовить мышечно-связочный аппарат рук и шеи к предстоящей работе	ОРУ с лыжными палками: 1) И.П. – узкая стойка ноги врозь, палки вперёд хват двумя за середину 1-4 - вращение палок вправо, наклоны головы вперёд-назад 5-8 - вращение палок влево, наклоны головы вправо-влево 2) И.П. – узкая стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 – сгибаемая левую, выкрутом палку назад книзу; 3-4 – обратным движением вернуться в И.П. 5-8 – то же в другую сторону. 3) И.П. – широкая стойка, ноги врозь, палка внизу сзади. 1-2 – палка назад; 3-4 – пружинящий наклон вперёд прогнувшись, палка назад; 5-6 – два пружинящих наклона к правой, левым концом коснуться правого носка; 7-8 – то же к другой ноге. 4) 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, палки в левой руке; 3-4 – то же к другой ноге. 5) И.П. – о.с., палка внизу, сзади, хват на ширине плеч. 1 – присед, палку под колени; 2 – руки вперёд; 3 – взять за палки; 4 – И.П.; 6) И.П. – о.с., палки вертикально на земле впереди. 1-2 - отставляя правую назад, пружинящий выпад левой; 3-4 – то же с другой ногой; 5-6 – пружинящий выпад влево; 7-8 – тоже с другой ногой. 7) И.П. – палки вертикально на полу на полшага впереди, опереться ладонь правой руки на конец палок, левая рука в сторону.	4 р	Руки прямые, палка вертикально.
	Подготовить мышечно-связочный аппарат плечевого пояса и верхних конечностей к предстоящей работе		4 р	Сохранять положение правильной осанки.
	Подготовить мышечно-связочный аппарат плечевого пояса и туловища к предстоящей работе		4 р	Ноги в коленях не сгибать, увеличивать амплитуду палки постепенно.
	Подготовить мышечно-связочный аппарат плечевого пояса и туловища к предстоящей работе		8 р	Ноги в коленях не сгибать.
	Подготовить мышечно-связочный аппарат туловища и нижних конечностей к предстоящей работе		8 р	В присяде пятки вместе, смотреть вперёд.
			4 р	Сзади стоящая нога прямая, туловище вперёд не наклонять. Ноги прямые, туловище в сторону не наклонять.

	Подготовить мышечно-связочный аппарат нижних конечностей, сердечно-сосудистую и дыхательную систему к предстоящей работе	<p>1 – мах влево, ногой коснуться кисти;</p> <p>2 – И.П. со сменой положения рук;</p> <p>3-4 – то же в другую сторону;</p> <p>5 – мах левой, ногой коснуться кисти;</p> <p>6 – И.П.;</p> <p>7-8 – то же другой ногой.</p> <p>8) И.П. – узкая стойка, ноги врозь, руки на пояс, палки на полу скрестно.</p> <p>1 – прыжком вперед через палки в широкую стойку, ноги врозь;</p> <p>2 – прыжком вперед через палки в узкую стойку ноги врозь;</p> <p>3 – прыжком назад влево через палку в узкую стойку ноги врозь;</p> <p>4 - прыжком вправо через палку в узкую стойку ноги врозь;</p> <p>5 – прыжком назад через палку влево в узкую стойку ноги врозь;</p> <p>6 - прыжком вперед через палки в широкую стойку, ноги врозь;</p> <p>7 – прыжком вперед через палки в узкую стойку ноги врозь;</p> <p>8 - прыжком назад через палки в И.П.</p>	4 р	Отталкиваться стопами, ноги в коленях не сгибать
Основная часть 55 мин	Создать у занимающихся правильное представление о способах спусков и подъемов на лыжах	1. Краткий рассказ и демонстрация стоек спуска и способов подъема на лыжах.	5 мин.	Обратить внимание на самые важные моменты в стойках спуска и способах подъемов.
	Обучить технике стоек спусков на месте	2. Имитация стоек спуска: средней, высокой, низкой	5 мин.	Несколько раз сменить стойку в разной последовательности.
	Обучить технике стоек спусков в движении	3. Спуски со склона в основной, высокой и низкой стойках.	6 x 20м.	
	Обучить технике подъемов в движении	4. Подъемы лесенкой, елочкой, ступающим шагом	6 x 20м.	При подъеме лесенкой и елочкой сильнее лыжи ставить на ребро.
	Обучить технике спусков в движении с различными вариантами	5. Спуски со склона с изменением варианта стойки (т.е. плавно переходя из одной стойки в другую)	3 x 20м.	Сочетание стоек основная-низкая-высокая.
	Закрепить технику подъемов с изменением варианта подъема	6. Подъем в гору с изменением варианта подъема	2 x 20м 2'	Менять спос.лесенка полуелочка-елочка.
	Обучить технике преодоления косых спусков	7. Косые спуски со склона в основной, высокой и низкой стойках.	2 x 20м.	Верхняя лыжа выдвинута вперед
Закрепить технику спусков с различным положением частей тела		2 x 20м.		

	Закрепить технику спусков с использованием различного инвентаря	<ol style="list-style-type: none"> 1. Многократные пружинистые приседания при спуске в основной стойке 2. Спуски с поворотами головы вправо и влево 3. Спуски без палок с разнообразным положением рук 4. Спуски с подборанием на склоне различных предметов (варежек, флажков, веток) 5. Спуски с проездом в ворота разной высоты, сооруженные из лыжных палок: <ol style="list-style-type: none"> а) высокой; б) основной; в) низкой стойках 6. Спуски с преодолением нескольких ворот с приседаниями под ними и выпрямлением между ними («волной») 	<p>2 x 20м.</p> <p>2 x 20м.</p> <p>2 x 20м.</p> <p>2 x 20м.</p>	<p>Присесть и распрямляться только за счет работы коленей.</p> <p>Обратить внимание на положение рук.</p> <p>По мере овладения учебным материалом надо увеличивать крутизну склона.</p> <p>Менять спуски, выбирая то пологие и открытые, то более крутые, то с рыхлым снегом, то раскатанные.</p>
Заключительная часть 10 мин	<p>Снизить нагрузку, привести организм в состояние восстановления</p> <p>Оценить деятельность учащихся на уроке</p>	<p>Организованное возвращение на лыжную базу с использованием классических лыжных ходов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение. Подведение итогов занятия с анализом основных ошибок в технике изучаемых способов передвижения. 2. Самостоятельная работа. Составить таблицу: «Ошибки в технике преодоления спусков» 	<p>500 м.</p> <p>3 мин</p>	Интенсивность низкая

Обучение способам передвижения на лыжах предполагает участие сознания, активной умственной деятельности обучающихся. Характерные черты двигательного навыка - осознанность, прочность, автоматизм и в то же время подвижность.

Список источников:

1. Лыжный спорт: учебник/Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с. [ГРИФ]
2. Практические занятия по дисциплине «Физическая культура. Лыжный спорт»: учебно-методическое пособие. / Сост. Николаев Е.А., Вострикова Н.А., Меренцов С.Ю., Богомолов В.Ф. – Красноярск: СФУ, 2007 – 83с.
3. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: учебная книга /Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА

Рабинович Я.В., Черняева С.В.

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

олимпийского резерва г. Иркутска»

Преподаватели специально-теоретических дисциплин

Бинарный урок основывается на интеграции предметов и предполагает использование сплава из различных педагогических технологий. Является важным этапом в формировании мировоззрения обучающихся, развития их мышления.

В рамках интегрированной образовательной технологии наиболее интересны бинарные уроки, основанные на межпредметных связях, так как предполагает использование сплава из различных педагогических технологий.

Бинарные уроки требуют очень большой подготовки. Это творчество двух педагогов, которое перерастает в творческий процесс у учащихся, так как изучение некой проблемы на стыке двух наук — это всегда интересно. Такие уроки могут быть успешными только при условии слаженной творческой работы обоих учителей.

Цель бинарного урока – создать условия мотивированного практического применения знаний, навыков и умений, дать студентам возможность увидеть результаты своего труда и получить от него радость и удовлетворение.

Бинарные уроки создают условия для практического применения знаний, систематизируют знания, развивают навыки самообразования, так как подготовку к занятию обучающиеся осуществляют самостоятельно, они занимаются поиском информации, фактов, аргументов, необходимых для проведения исследований, оформления результатов. Все это развивает их аналитические способности, изобретательность, активизирует мыслительную деятельность [1].

Так же в настоящее время большое внимание уделяется задачам формирования коммуникативной компетенции учащихся. Чтобы сформировать коммуникативную компетенцию недостаточно насытить урок условно-коммуникативными упражнениями, позволяющими решать коммуникативные задачи. Важно предоставить студентам возможность мыслить, решать проблемы, рассуждать над путями решения этих проблем с тем, чтобы они делали акцент на содержание своего высказывания, чтобы в центре внимания была мысль. Именно на бинарном уроке создаются подобные условия.

Для закрепления и формирования умений и навыков был разработан интегративный (бинарный) урок-практикум с элементами деловой игры по МДК 03.01 **Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту** «Спортивный менеджмент» и МДК 03.02 **Основы педагогического мастерства в профессиональной деятельности** на тему

«Профессиограмма специалиста в сфере ФКиС. Управление человеческими ресурсами в организации, этап найма персонала» с применением методов технологии критического мышления, методов проблемно-развивающего обучения для студентов четвертого курса.

Целью разработанного урока стало закрепление умения применять профессиограмму в профессиональной деятельности специалиста в сфере ФКиС. В ходе урока решался комплекс образовательных задач: систематизировать знания о профессиограмме, о ее структуре и алгоритме составления; сформировать целостное представление о процедуре проведения собеседования при приеме соискателя на работу; учить применять знания в типовых ситуациях реальной профессиональной деятельности специалиста в сфере ФКиС. В качестве развивающих задач выступали: обеспечение развития коммуникативных способностей в ситуации моделирования профессиональной деятельности и условий для развития профессионального критического мышления посредством разработки целостного завершенного продукта деятельности.

Структурные части урока соответствовали типу урока. Вводная часть включает организационный момент, введение и повторение теоретических знаний в форме фронтального опроса. Основная часть представляла совместное выполнение практических заданий. Из МДК 03.01 **Теоретические и прикладные аспекты методической работы педагога по физической культуре и спорту** «Спортивный менеджмент» практическое задание включало составление ориентировочного плана собеседования при приеме на работу на основе памятки «План собеседования», конкретно составление перечня вопросов и разработки бланков для фиксации ответов претендентов.

Дальнейшая самостоятельная работа студентов осуществляется в двух подгруппах. Цель работы подгруппы – составить за 30 минут проект проведения собеседования с соискателем на вакантную должность и оформить его в виде буклета. Работа учащихся оценивается по разработанной шкале.

Собеседование при приеме на работу – это беседа равных людей, у каждого из которого есть своя позиция, имеющая право на существование, и определенный круг интересов, который может стать общим.

Даже если у вас уже есть большой опыт поиска работы, помните, что к каждому новому собеседованию при приеме на работу необходимо заранее готовиться.

С одной стороны – рекрутер, сотрудник HR-отдела тщательно готовится к проведению собеседования, с другой стороны готовится и соискатель. Как правило, более ответственно относятся к собеседованию наиболее квалифицированные специалисты, вполне обоснованно претендующие на самую хорошую работу. Зачастую, с другой стороны, чем ниже планка специалиста, тем хуже он готов к собеседованию [2].

Собеседование при приеме на работу нужно рассматривать как переговоры о потенциальном сотрудничестве. В ходе подготовки к собеседованию необходимо учитывать профессиограмму специалиста.

Профессиограмму можно составить в самой разной форме, от стандартного текстового документа или видеоролика, до инфографики или презентации.

Задача профессиограммы – обеспечить оптимальный подбор работника.

Составлением профессиограмм занимаются менеджеры, отвечающие за работу с персоналом – HR-менеджеры. Само название означает понятие человеческого ресурса. HR-менеджеры различных направлений деятельности, безусловно, составляют индивидуальные профессиограммы, которые могут отличаться количеством пунктов [4].

Составляя профессиограмму, в документ включают следующие разделы:

1. Суть специальности, общая характеристика, название по официальной номенклатуре.

2. Описание трудового процесса, профессиональные требования к работнику, перечисление основных обязанностей. Описываются средства для выполнения работы, конечная цель деятельности.

3. Профессиональные качества, знания и навыки, необходимый уровень образования и подготовки специалиста. Указывается необходимое физическое состояние работника и болезни, являющиеся противопоказаниями к данному виду деятельности. Также можно указать качества, которые могут препятствовать эффективному выполнению работы.

4. Описание условий труда, плюсы и минусы специальности. Профессиональные вредности и возможность травматизма на производстве. В разделе указывается оплата труда, льготы, количество дней оплачиваемого отпуска.

5. Предъявляемые требования к личностным качествам работника согласно специализации: ответственность, быстрота реакции, коммуникабельность, стрессоустойчивость.

6. Сведения о возможности получения профессии, методики подготовки, переподготовки, повышения квалификации, карьерного продвижения.

Дальнейшая работа над проектом состояла в составлении профессиограммы, которая включала три направления: составление списка вопросов на собеседование, составление вопросов соискателя к компании и составление правил поведения на собеседовании.

Итогом работы в основной части служит проверка выполнения заданий, где подгруппы представляют отчет о выполненной работе.

Подведение итогов занятия осуществляется в форме рефлексии [3].

Учащимся предлагается продолжить фразы:

1. Что было сложно в выполнении этой работы?
2. Что мне помогло в работе?
3. Чего мне не хватило во время работы?
4. У меня хорошо получилось...
5. Мне понятно, что...
6. Мне это пригодится...

Домашним заданием служит оформление проекта в виде буклета.

В ходе подготовки к уроку преподавателями был разработан большой объем раздаточного материала: задачи лидера рабочей группы со шкалой оценивания; список вопросов рекрутера для собеседования (с примерами); уточняющие вопросы от соискателя (с примерами); правила поведения на собеседовании; перечень принципов разработки профессиограммы и бланк профессиограммы специалиста в сфере ФКиС.

Список источников:

1. Подласый, И.П. Педагогика: учебник / И.П. Подласый. – 2-е изд., доп. – М.: Издательство Юрайт; 2019. – 220 с.
2. Руденко, А.М. Управление персоналом: учебное пособие / Под ред. А.М. Руденко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2020. – 319 с.
3. Рыжиков, С.Н. Менеджмент: практикум / С.Н. Рыжиков. – Ростов н/Д.: Феникс, 2021. – 301 с.
4. Филиппов, С.С. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: Учеб. пособие: 2-е изд., доп. и исправ. / С.С. Филиппов. – М.: Советский спорт, 2015. – 240 с.

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Яковлев А.В., Жуков М.В., Бондаренко Л.М.,

ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум олимпийского резерва)»

Становление учащегося училища олимпийского резерва, как высококвалифицированного специалиста (педагога, тренера) и одновременно высококлассного спортсмена – это сложнейшая проблема, требующая своего адекватного решения. В русле решения системной проблемы сочетания учебы и занятий спортом особую значимость приобретает усовершенствование систем подготовки олимпийцев, спортивных резервов, а также специалистов в области физической культуры и спорта. Основной особенностью училища олимпийского резерва (УОР), отличающей их от других учебных заведений, является особенность в одновременной реализации сразу 2-х программ - образовательной и спортивной, т.е. параллельное решение двух задач – освоение специальности и достижение высоких спортивных результатов.

Повышенные требования к уровню спортивных достижений обучающихся и четкие ориентиры на максимальные показатели в спорте диктуют особые условия общего и учебного режимов, предусматривающих сочетание образовательного и тренировочного процессов.

Формируемые в ходе образовательного процесса общие и профессиональные компетенции являются залогом успешной профессиональной деятельности будущих педагогов по физической культуре и спорту - выпускников УОР.

В настоящее время значительно повысились требования к подготовке специалистов в области физической культуры и спорта, поэтому все сложнее совмещать выполнение Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта и Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего, среднего общего и среднего профессионального образования.

Успешная реализация образовательных программ и программ спортивной подготовки в условиях УОР возможна только благодаря интеграции спортивного и образовательного пространств, обеспечивающей оптимальные условия для роста спортивных и образовательных результатов. Одним из решений в данной ситуации является грамотно выстроенная траектория организации процесса деятельности.

Довольно сложно совмещать тренировочную и учебную деятельность в условиях одновременной реализации образовательных стандартов и стандартов спортивной подготовки, поэтому обучающиеся больше времени должны отводить для самоподготовки к учебным занятиям.

С этой целью тренеру и преподавателю необходимо научить студента правильно распоряжаться своим временем, акцентировав внимание на организацию самоподготовки, поэтому важную роль в образовательной подготовке будущего специалиста, способного к спортивным достижениям и созидательной деятельности, играет информационная обеспеченность образовательного процесса. В процессе самоподготовки студенты используют библиотечный фонд училища, который является частью информационно-образовательного пространства, формирующегося и активно развивающегося в современных условиях. В целях обеспечения доступной образовательной среды сформирован фонд электронных версий учебно – методической литературы по всем учебным дисциплинам, междисциплинарным курсам, профессиональным модулям, комплект которых можно с помощью флеш-карты использовать во время выезда на учебно-тренировочные сборы при подготовке к промежуточной и государственной итоговой аттестации. Обучающимся предоставлена возможность использования ресурсов электронно-библиотечной системы.

Преподавателями большое внимание уделено продуманному содержанию фондов оценочных средств по учебным дисциплинам и профессиональным модулям, включающему различные формы внеаудиторной самостоятельной работы и контроля выполнения заданий обучающимися. Формы самостоятельной работы включают в себя задания практико-ориентированного характера, в ходе выполнения, которых обучающиеся должны найти и воспользоваться теоретическим материалом. В настоящее время преподавателями формируется фонд электронных учебно- методических комплексов по учебным дисциплинам, междисциплинарным курсам и профессиональным модулям.

Для улучшения качества как учебного, так и тренировочного процессов все обучение основано на индивидуальном и дифференцированном подходах с использованием современных интерактивных форм применения учебно-методического комплекса: использование элементов дистанционного обучения, проведение индивидуального консультирования, применение обучающих тестов, использование проектных видов деятельности и т.д.

В процессе методической работы по совершенствованию условий учебно-тренировочного процесса, педагоги УОР пришли к выводу, что сегодня необходимо организовать деятельность обучающихся таким образом, чтобы

большую часть информационного материала, не требующего значительных интеллектуальных усилий для осмысления, переносить на самостоятельное изучения посредством алгоритмических заданий, тестирования, реферативными, проектными видами деятельности с последующей презентацией на семинарах, дискуссиях и пр., так как данное решение вопроса предоставляет возможность для продуктивной самостоятельной творческой деятельности.

Освоение образовательных программ по индивидуальному плану- графику - еще одно продуктивное решение для обучающихся УОР, у которых наблюдается низкая посещаемость аудиторных занятий по причине активного участия в спортивных соревнованиях, тренировочных сборах, а также тренировочных занятий в рамках кластерного взаимодействия с организациями, осуществляющими спортивную подготовку. Наличие значительного количества контингента обучающихся по индивидуальным планам-графикам предопределяет необходимость индивидуализации их самостоятельной работы на основе изменения механизма взаимодействия преподавателя и обучающегося по следующей эффективной схеме: индивидуальное консультирование по содержанию и технологии освоения учебного материала - осуществление самоконтроля по освоению учебной дисциплины – организация самостоятельной работы студента - текущее консультирование - углубленное изучение материала - закрепление учебного материала - итоговый контроль.

Главная функция УОР заключается не только в подготовке спортивного резерва в сборные команды России, но и в укреплении и обеспечении конкурентоспособности при самоопределении в будущей профессиональной жизни.

По результатам освоения образовательной программы подготовки специалистов среднего звена выпускники овладевают общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность: понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес; осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью; систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов и др.

Овладение обучающимися знаниями, умениями и компетенциями в ходе освоения учебных дисциплин, междисциплинарных курсов, профессиональных модулей, в период прохождения учебной и производственной практик параллельно с осуществлением тренировочной деятельности по совершенствованию в избранном виде спорта оказывают большое влияние на уровень подготовки высококвалифицированного специалиста в области физической культуры и спорта.

Таким образом, основополагающей задачей коллектива преподавателей и тренеров УОР является создание оптимальных условий для успешной подготовки спортивного резерва с целью пополнения и укрепления спортивных сборных команд страны по видам спорта, а также подготовка квалифицированных конкурентоспособных специалистов в области физической культуры и спорта со средним профессиональным образованием, которые должны быть полностью адаптированы к современному рынку труда и способны к профессиональному росту и профессиональной мобильности.

Список источников:

1. Гречаник Р.Н. Проблемы индивидуализации в училищах олимпийского резерва. / Р.Н. Гречаник // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 6. – С. 73-78.
2. Подгребельная Н.И. Модель интеграции очной и дистанционной форм обучения в образовательном процессе училищ олимпийского резерва / Н.И. Подгребельная, Л.А. Соколова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 2. – С. 14-17.
3. Физическая подготовка студента учебного заведения в сфере физической культуры: монография/ авторы В.С. Денисенко, В.Н. Курьсь, К.М. Смышнов, А.И. Яцынин. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2014. – 163 с.

К ПРОБЛЕМЕ МОТИВАЦИИ К УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Яковлев А.В., Жуков М.В., Бондаренко Л.М.,

ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум олимпийского резерва)»

В настоящее время приоритетными становятся такие изменения, которые ведут к построению гражданского общества, основой которого является более мобильная социально-экономическая сфера. По нашему мнению, сфера образования, самой первой должна реагировать на изменения в социально-экономической сфере. Очевидным является тот факт, что сама система образования нуждается в реконструкции. Присущие традиционной системе образования элементы не могут далее обеспечивать соответствия между тем, что требует общество, и тем, что предлагает среднее профессиональное образование. Речь идет, прежде всего, о том, что будущий специалист должен становиться субъектом профессиональной деятельности, а не ее объектом. Условием становления будущего специалиста как субъекта профессиональной деятельности, т. е. как активного, мобильного, способного к постоянному развитию, готового к инновационной деятельности специалиста, является формирование учебно-профессиональной деятельности студентов.

Проблемой учебной деятельности и мотивации занимались многие исследователи. Были раскрыты психологические основы формирования мотивации учения школьников (Л.И. Божович, А.К. Маркова, Г.С. Сухобская /До,К, Чернова, Л.Н. Разуваева, О.Я. Мокашов и т. д.); рассмотрена мотивации как фактор, определяющий учебную деятельность в вузе (Ю,М, Орлов, Ю.К. Чернова. Т.С. Савочкина и т. д.); исследуются такие показатели

профессиональной направленности студентов, как мотивы выбора специальности при поступлении в вуз, активность в овладении профессиональными навыками и т. д.

Исследования этих показателей позволяют судить о том, что у большинства студентов их личная направленность не совпадает в целом с профессиональными целями обучения, что подтвердил и анализ психолого - педагогических исследований.

Н.А. Иванова, С.Е. Рескина, Н.Б. Нестерова констатируют, что уже к середине года большинство первокурсников хотят изменить выбранную ими ранее специальность, причем индекс удовлетворенности профессией по мере обучения снижается, снижается также и успешность решения проблемных, связанных с профессиональной деятельностью ситуаций у студентов к концу срока обучения.

Социологический мониторинг ССУЗов страны, проведенный А. Горшковым, А. Ходаковым, также показал, достаточно полную картину профессионального становления молодого специалиста. При поступлении в ССУЗ только 21,6% абитуриентов «чувствуют призвание к данной деятельности», 30,2% поступили в ССУЗ «по совету родителей», 24,2% нуждались в документе об образовании.

А. Горшков, А. Ходаков отмечают, что с переходом на старшие курсы интерес к учению ослабевает (с 58,4% до 41,7%), ослабевает также и удовлетворенность своим ССУЗом (с 54,4% до 29,2%), что говорит о разочаровании студентов в своем профессиональном выборе.

Исследование показало, что доля «разочаровавшихся» в своей профессии за годы обучения в ССУЗе увеличивается в среднем в три раза. Интересен и тот факт, что профессиональная деятельность воспринимается студентами, хотя и положительно, но как «внешне навязанная деятельность, которая осваивается в силу необходимости» (А. Горшков, А. Ходаков «Опыт использования компьютерной программы»). Это является весьма традиционным для сложившейся системы образования, где цели обучения задаются извне и являются по отношению к студенту внешними.

Такой показатель профессиональной направленности, как активность студентов, был исследован О. Волгогоновой, Е. Паниной, А. Маловым. Они выявили, что две трети студентов занимают пассивно-выжидательную позицию, что является «симптомом подавляющей личности системы образования».

В данной ситуации актуальной становится задача выявления общих факторов, способствующих или препятствующих становлению профессиональной деятельности.

Таким образом, многочисленные исследования все больше показывают те слабые места образовательной системы, которые не позволяют ей достаточно гибко реагировать на запросы общества. Нам представляется весьма важным в этом контексте сократить «расстояние между целями обучения и личными целями студентов», что уменьшило бы такие негативные явления как частая смена выпускниками мест работы, постоянный «поиск себя»,

неудовлетворенность своим положением, и обеспечило бы становление именно учебно-профессиональной деятельности.

Список источников:

1. Гречаник Р.Н. Проблемы индивидуализации в училищах олимпийского резерва. / Р.Н. Гречаник // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 6. – С. 73-78.
2. Подгребельная Н.И. Модель интеграции очной и дистанционной форм обучения в образовательном процессе училищ олимпийского резерва / Н.И. Подгребельная, Л.А. Соколова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 2. – С. 14-17.

Раздел 3. Теоретико-методические подходы к организации тренировочного процесса

РЕАЛИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ НАПАДЕНИЯ БЫСТРЫМ ПРОРЫВОМ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ ФГБУ ПОО ГУОР Г.ИРКУТСКА

Гречкина М.В.

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

Одним из неперенных условий успешного выступления баскетболистов на соревнованиях является применение современных систем нападения, способствующих максимальному проявлению способностей спортсменов.

Одной из актуальнейших проблем в совершенствовании подготовки нападения быстрым прорывом является не только повышение эффективности выполнения технических приемов на высокой скорости, но и определение способа выхода в быстрый прорыв. Вопрос выбора средств и методов совершенствования данного тактического приема игры заслуживает пристального внимания [2].

Объектом исследования является соревновательный процесс баскетболистов мужской сборной ГУОР г. Иркутска;

Предметом исследования: методика совершенствования быстрого прорыва баскетболистов мужской сборной ГУОР г. Иркутска;

Цель исследования: определить эффективность использования нападения быстрым прорывом в соревновательной деятельности и разработать методику совершенствования быстрого прорыва баскетболистов мужской сборной ГУОР г. Иркутска;

Методы исследования: 1. анализ научно-методической литературы; 2. анализ документальных материалов; 3. стенографическая запись соревновательной деятельности.

Исследование проводилось в период с сентября 2021 года по апрель 2022 года. Базой исследования стал Чемпионат Межрегиональной Любительской Баскетбольной Лиги в Иркутской области первой лиги команда ГУОР г. Иркутска, в количестве 16 юношей.

Для определения эффективности нападения быстрым прорывом была проведена стенографическая запись игр команды ГУОР г. Иркутска. Было обработано 6 игр, а именно 57 быстрых прорыва. Нами анализировались 4 показателя, которые представлены в таблице 1. Показатели соответствуют 3 фазам структуры быстрого прорыва [4].

Показатели атакующих действий в быстром прорыве баскетболистами
команды ГУОР г. Иркутска

Структура быстрого прорыва	Показатели быстрого прорыва	Общее количество		Реализация атак, %		Ошибки в выполнении, %
		Быстрых прорывов	Результативных атак	От общего кол-ва	От результативных атак	
1 фаза – начало прорыва	Всего за 6 игр	57	36	100	63.1	36.9
	После подбора мяча	28	17	49.1	47.4	39.3
	После перехвата мяча	20	14	35.1	38.8	30
	После вбрасывания мяча из-за линии	9	5	15.8	13.8	55.6
2 фаза – организация прорыва	Всего за 6 игр	57	40	100	70.2	29.8
	Скоростной дриблинг – атака	16	9	28.0	22.5	43.8
	1 передача – атака	31	26	54.4	65.0	16.1
	2 передачи – атака	10	5	17.6	12.5	50
3 фаза – реализация прорыва	Всего за 6 игр	57	40	100	70.2	29.8
	Ближние броски	34	28	59.6	70.0	17.6
	Средние броски	8	5	14.0	12.5	37.5
	Дальние броски	15	7	26.4	17.5	53.3

В ходе анализа соревновательной деятельности установлено, что 1 фаза начала быстрого прорыва чаще всего выполнялась после подбора мяча на своем щите, с результативностью 47.4%, а наибольшее количество ошибок было допущено после вбрасывания мяча из-за линии – 55.6%.

Организация быстрого прорыва, его 2 фаза, была представлена количеством игроков и их действиями. Чаще всего использовался вариант с участием 2-х игроков и одной передачи и оказался более результативным 65% из 57 проведенных атак, а наибольшее количество ошибок было допущено после выполнения двух передач и атаки – 50%.

Завершение быстрого прорыва игроками команды осуществлялось в основном бросками с ближней дистанции. Следует отметить, что дальние броски использовались игроками чаще, чем броски со средней дистанции, но при этом с наибольшим количеством промахов – 53.3 % ошибок в выполнении.

Самый большой процент ошибок приходится на 1 фазу развития быстрого прорыва (36.9%). Игроки в этой фазе более всего ошибаются в поиске партнера и своевременной передаче мяча. Во 2 фазе (29.8% ошибок) потери происходят

из-за отбора мяча соперником, ошибок в передачах. В 3 фазе (29.8% ошибок) забытые мячи.

На основании полученных результатов выявлено, что в каждой фазе структуры быстрого прорыва есть слабые стороны в реализации атаки, поэтому нами было сформировано 3 блока упражнений, соответствующих фазам быстрого прорыва, с акцентом на отстающий показатель, с возможностью его изменения [1].

1. 1 БЛОК упражнений направлен на улучшение зрительно-поисковой реакции, так как в баскетболе все действия регламентируются временем, поэтому важно своевременно найти партнера и выполнить передачу мяча в течение 5 секунд. В этом блоке подобраны упражнения с противодействием защитников и пространственными ограничениями, например, игроки поочередно делают кувырки на мате и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу с изменением расстояния до партнера.

2. 2 БЛОК упражнений направлен на точность передачи мяча, так как в условиях противоборства сложно довести передачу убегающему вперед партнеру, поэтому в данном блоке упражнения с различными видами передач, с разным количественным взаимодействием с партнерами, усложнением в виде пространственных ограничений и введением защитников. (см. рис.1).

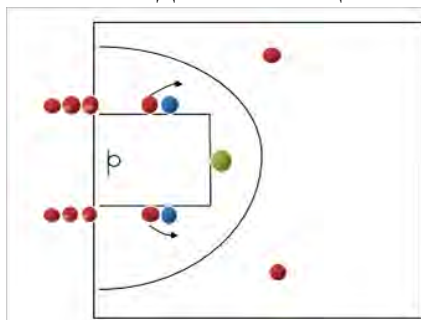


Рисунок 1. Упражнение «мяч»

3. 3 БЛОК упражнений направлен на точность дальнего броска. Так как этот бросок требует хороший уровень проявления скоростно-силовых и координационных способностей. Подбор отскочившего мяча - передача открывшемуся на стороне мяча игроку — скоростной дриблинг через середину в сторону противоположного щита с сопровождением двух партнеров (рис. 2) [2; 3].

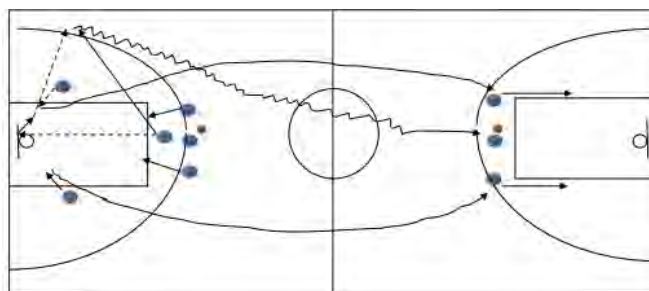


Рисунок 2. Упражнение «дальний бросок с сопровождением двух партнеров»

На основании вышеизложенного можно сформулировать отдельные положения, которыми необходимо руководствоваться при внедрении данных комплексов:

1. Увеличить время на отработку быстрого прорыва в тренировочном процессе до 15-20% от общего тренировочного времени;
2. Отрабатывать стремительное нападение в тренировочном процессе в ситуациях близких к игровым, т.е. на фоне утомления и различных сбивающих факторов;
3. Настраивать игроков психологически на то, чтобы любое овладение было началом быстрого прорыва, несмотря на счёт, значимость игры, турнирное положение и независимо от места овладения мячом.

Полученные данные позволят тренерам пересмотреть методику специальной подготовки игроков и тем самым улучшить технико-тактические игровые показатели, уменьшить количество потерь мяча и повысить результативность быстрой игры.

Список источников:

1. Глазин, А. М. Повышение эффективности выполнения быстрого прорыва студентами, занимающимися баскетболом / А. М. Глазин, Е.А. Колесникова, В.В. Костюков. – Текст: непосредственный // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – №4. – С. 130-134.
2. Горлова, С. Н. Анализ эффективности быстрой атаки в баскетболе / С. Н. Горлова, А. С. Савочкина. – Текст: непосредственный // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. тр. науч.-практич. конф. — Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2016. — С. 333—336.
3. Горлова, С. Н. Быстрый прорыв в цифрах на примере баскетбольных команд студенческой лиги / С. Н. Горлова, А. С. Савочкина. – Текст: непосредственный // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. статей науч.-практич. конф. — Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2017. — С. 76—79.
4. Колесникова, Е.А. Характеристика основных статистических показателей соревновательной деятельности баскетболисток студенческих команд / Е.А. Колесникова, А.А. Сичева, В.С. Газарянц. – Текст: непосредственный // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава КГУФКСТ. – 2018. – №1 – С.39-40.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ

Качергин В.В.

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

В настоящее время с развитием единоборств и повышением спортивных результатов одно из самых главных приобретает значение в систематическом совершенствовании методики обучения и тренировки с учетом возникающих

требований соревновательной деятельности в современных видах единоборства, где весьма сложный и обширный технический арсенал.

Известно также, что некоторые средства и методы обучения и совершенствования различных сторон подготовки единоборцев могут послужить тормозом на пути спортивного роста. Все зависит от рационального их изложения и использования в тренировочном процессе. Научный поиск в решении данных вопросов является рациональным.

В связи с этим, особенно актуальным в современных видах единоборств являются инновационные подходы к обеспечению скорости и надежности освоения технической и тактической подготовленности спортсменов. В результате исследования, на первый план выходит проблема эффективности методики обучения, не достаточно изучено в формировании общих закономерностей построения тренировочного процесса, освоения техники и тактики в поединках спортсменами, выявление необходимых физических качеств характерных для современных видов единоборств и методики их совершенствования.

Ведущие тренеры по единоборствам высказывают свое определение технике, где называют и двигательное действие, направленное на решение задач защиты и нападения, исходя из особенностей данного вида единоборств, и совокупность рациональных, разрешенных правилами, действий и приемов, применяемых для достижения победы в поединке [3].

Одно из не маловажных в достижении спортивных результатов играет техника, а основным ведущим звеном всей спортивной подготовки является, техническая подготовка. В единоборствах техническая подготовка – это процесс обучения его основам техники соревновательных действий, или действий, служащих средствами тренировки, а также совершенствования избранных форм спортивной техники. Как и каждое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков в данном случае, относящихся к технике двигательных действий. На нее распространяются общие принципы дидактики и дидактические положения методики физического воспитания. [3].

Главными задачами в технической подготовке – сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать его возможности в сватках, и обеспечить неуклонное совершенствования технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом.

В тренировочном процессе технической подготовки спортсменов осваивает базовыми и дополнительными приемами и действиями.

Имеют основные три уровни технической подготовки, формирование тактической двигательных представлений, умений и навыков. Особенности последнего является стабильность, надежность и автоматизм.

Можно условно разделить по техническому содержанию все единоборства на четыре группы: единоборства с оружием, ударные единоборства, виды спортивной борьбы и смешанные единоборства.

Специалисты в области единоборств так и не пришли к единому названию таких видов единоборств. Для определения своего места в классификации единоборств с применением ударной и борцовской техники, на мой взгляд, больше подходит название «комплексные» единоборства, так как в них происходит не только слияние ударной и бросковой техники, но и обобщение различных методик технико-тактической, физической и психологической подготовки, различных спортивных, и боевых единоборств, которые рассматриваются не отдельно, а в комплексе, как взаимосвязанные звенья единой системы.

В результате выявлено, что из всех разделов спортивной подготовки техника наиболее подвержена изменениям. Эффективно выполнению техники приемов в поединке препятствуют ограничивающие факторы, к которым относятся:

- 1) защитные действия соперника;
- 2) изменение положения соперника;
- 3) нарастающее утомление атакующего спортсмена.

От их умения преодолевать будет зависеть стабильность реализации технического потенциала единоборца и, соответственно, спортивный результат [3].

В единоборствах тактика характеризуется наиболее сложной и разнообразной техникой [1]. Неслучайно их решение называют тактическими видами спорта, акцентируя внимание на том, что исход состязаний в них часто в решающей мере зависит от тактического мастерства спортсменов. Специфическая черта тактики в спортивных единоборствах – непосредственная схватка соперников, выражающийся в прямых физических воздействиях друг на друга.

Понимание в единоборствах тактика — это также непосредственно использование технических, физических и волевых возможностей спортсмена с учетом индивидуальных особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации с целью достижения победы в поединке и в соревнованиях. В единоборствах тактика непрерывно развивается, совершенствуется и внедряются новые технические действия в заимствуемые с других видов единоборств, это благодаря творческой деятельности спортсменов и тренеров. Она неизбежно обновляется, если в правила соревнований вносятся какие-то изменения. При этом одни тактические действия теряют свое значение, другие, наоборот, приобретают значимое место и возникают также новые тактические варианты ведения поединка.

В тактической подготовке критерием, является результативность техники в поединке. Включают пять показателей результативности: эффективность, стабильность, экономичность, вариативность, и тактическая информированность соперника.

Содержание тактики ведения соревновательной деятельности в единоборствах составляют средства тактической подготовки, которые создают благоприятные условия для атаки. Их можно разделить на пять групп:

- направленные на возникновение у соперника атакующей реакции;

- направленные на возникновение у соперника защитной реакции;
- направленные на использование преимущественно силового воздействия;
- угрозы, сковывания, выведение из равновесия;
- направленные на отсутствие или ослабление реакции выносливости соперника повторная атака, двойной обман.

В тренировочном процессе тактической подготовки, показателями качества является активность и эффективность тактических действий. Активность тактических действий реализуется тактикой непрерывных и эпизодических атак, эффективность тактических действий обеспечивается способностью предвидеть соревновательные нестандартные ситуации.

Таким образом, в процессе тактической подготовки единоборца, как и в других разделах подготовки, сочетаются задачи ближайшие и перспективные, образовательные и воспитательные, обще-подготовительные и специально-подготовительные. Решение их составляет одну из основных сторон интеллектуальной подготовки спортсмена и наряду с этим входит в практическое содержание предсоревновательной подготовки единоборцев. Высшей же практической формой тактической подготовки являются состязания. [3].

Главным разделом тактической подготовки является овладение практическими видами спортивной тактики в поединке:

- необходимыми средствами и способами соревновательных действий, устанавливающими эффективность соревновательного поединка;
- рационального распределения сил в процессе соревнований;
- различными приемами психологического воздействия на соперников и маскировки собственной тактике и намерений. [3].

Необходимо выделить, что в единоборствах не получается предвидеть наперед, все возможные варианты поединка. Поэтому в процессе тактической подготовки следует разрабатывать несколько вариантов моделей тактических действий, которые могли быть реализованы в зависимости от условий, сложившихся в конкретном поединке. Следует также предусмотреть и возможность оперативной коррекции разработанных вариантов моделей, приемлемым соревновательной нестандартной ситуации, что показывает, вариативность и в конечном счёте, эффективность применяющих моделей.

Способность спортсменов интуитивно находить правильные решения в сложных нестандартных условиях и применить их с особенностями его личного мышления, своеобразным талантом в поединке.

Во многом тактика спортсмена зависит от его индивидуальных особенностей. Мы наблюдаем в практике, что каждый квалифицированный единоборец имеет свой индивидуальный тактикой стиль и свой тактический почерк.

Под тактическим мастерством единоборца подразумевается способность результативного управления своими техническими действиями в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Формирующими ее основу являются физическая, двигательно-координационная и психологическая сфера деятельности, которые находят свою реализацию во всех программах подготовки единоборцев.

Возможности спортсмена в тактической подготовке во многом определяются его физическими способностями, в том числе воспитанием координационных способностей, способностей ориентироваться в пространственно-временных действиях чувство времени, и чувство дистанции, воспитанием специфической соревновательной выносливости. Максимально развитые быстрота, сила, ловкость, выносливость позволяют спортсмену избирать наиболее выгодные пути для достижения своей победы.

Установлено, что в тренировочном процессе технико-тактической подготовки определяется наличием разнообразных фаз. Одним из главных составляющим в этом плане, есть необходимость в изучении теоретических знаний с соблюдением определенных закономерностей в обучении техники и тактики современных видов единоборств, способности к прогнозированию соревновательных нестандартных ситуаций их анализу, умение выбирать и реализовывать правильное решение в условиях жесткой конкуренции.

Исходя из всех наблюдений выявлено, что сама подготовка в единоборствах непосредственно связана с приобретением спортивного опыта, разнообразной, творческой атмосферой тренировочной деятельности. Комплексное сочетание всех этих факторов является необходимой основой для практического освоения эффективных технико-тактических действий и их реализация в условиях соревновательной деятельности единоборцев.

Список источников:

1.Абдулкимов, Н. А. Методика обучения юных самбистов основам тактики борьбы / Н. А. Абдулкимов. // Педагогика высшей школы. — 2016. — № 3 (6). — С. 33-34. — Текст: непосредственный.

2.Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки: Метод. основы развития физ. качеств: [Кн. для всех] / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. - Москва.: АО "Лептос", 1994. - 359 с.

3. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст]: [Учеб. пособие для институтов физ. культуры]. - Москва: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с. — Текст: непосредственный.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ФУТБОЛЕ, С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ CROSSFIT

Котляров А.В., Заливан Д.О.

КГАПОУ «Красноярский колледж олимпийского резерва»,

Футбол – одна из популярных игр во многих странах. Проанализировав выступление ведущих сборных на Чемпионате мира 2022 года в Катаре, где все встречи выходили за рамки отведенного времени, проходили на высоких скоростях, где от каждого футболиста, в независимости от его амплуа на поле, приходилось выполнять действия с максимальной интенсивностью достаточно продолжительное время, можно сделать следующий вывод, что тенденции тренировочного процесса, в спорте высших достижений, определяют необходимость внедрения современных видов подготовки, средств и методов тренировки.

Современные тенденции развития футбола обусловили необходимость развития комплекса таких качеств игрока, как: ловкость, быстрота, выносливость. Вместе с этим к игрокам предъявляется такое требование, как умение использовать физические качества как средство повышения эффективности игры. Задача тренера сводится к максимально возможному развитию одного из наиболее ведущих качеств и к доведению остальных до оптимального уровня. Важно, чтобы высокий уровень физического развития сочетался с качеством выполнения приемов владения мячом, силовой борьбы, специальных техник и с эффективностью тактических действий. Физическую подготовку необходимо согласовать со специфическими требованиями футбола. Занятия должны органично сочетаться с техническими приемами владения мяча, силовыми и контактными элементами игры. Тренировки общего характера должны быть максимально приближены к условиям реальной игры. Игроки постоянно должны ощущать связь тренировок с игрой. Сознательное отношение к работе на тренировке может появиться только после понимания того, как данная работа может повлиять на успех игровой деятельности, как это может быть применено в игре.

Crossfit – это **система функциональных высокоинтенсивных тренировок**, в основу которой включены элементы таких дисциплин, как тяжелая атлетика, гимнастика, аэробика, гиревой спорт, упражнения стронгменов и других видов спорта.

Создателями CrossFit являются Грег Глассман и Лорен Дженай. В 2001 году был открыт первый спортивный зал, где проводились специальные занятия, направленные на повышение физической силы, выносливости и формирование идеального тела. Они получили свою популярность за счет высокой эффективности, интенсивности и результативности. Благодаря уникальным и разнообразным программам, кроссфит подходит новичкам и профессиональным спортсменам, помогает подготовиться к соревнованиям и улучшить функциональные способности организма. [1, с. 12];

Инновационная тренировка имеет ряд особенностей, что отличает ее от других физических занятий, в частности, круговых.

CrossFit направлен, на улучшение функциональных возможностей. Он включает силовые и кардиоупражнения, которые задействуют разные группы мышц и ускоряют липолиз. Как правило, выбирается несколько упражнений, которые выполняются циклами по кругу. Тренинг проводится с высокой интенсивностью и с минимальным отдыхом между подходами (до 15 секунд). В идеале отдых отсутствует вовсе, что позволяет улучшить результативность и добиться ожидаемых результатов.

Комплексы специальных упражнений варьируются в зависимости от нагрузки, позиции на поле и необходимых физических качеств для каждого амплуа игроков.

За счет широкого разнообразия программ, каждый спортсмен вне зависимости от возраста и уровня физической подготовки, может подобрать подходящий комплекс. Начинать следует с более простых нагрузок,

постепенно увеличивая интенсивность и скорость, что обеспечит быстрое достижение цели.

Во время матча игрок совершает большое количество разнообразных движений высокой интенсивности, требующих всесторонней подготовленности тела. По большому счёту, игра непредсказуема и хаотична, поэтому часть тренировок должна моделировать такой процесс, и этого можно добиться благодаря CrossFit комплексам.

Примерные CrossFit комплексы, направленные на совершенствование специальной выносливости крайних защитников:

Первый комплекс:

Методы развития выносливости	Упражнения (средство)	Содержание компонентов нагрузки			
		Кол-во повторений	Кол-во подходов	Отдых	Темп
задача набрать наибольшее кол-во отрезков в челночном беге					
Повторно-интервального упражнения	Велотренажер Assault AirBike	15 cal.	8 по 1'	Без отдыха / ЧСС 140-150 уд. / мин	Субмакс. ЧСС 170-180 уд. / мин
	Челночный бег с ведением мяча (отрезок 20 м)	макс.			

1. Станция. Велотренажер Assault AirBike. По сигналу спортсмен начинает выполнять работу на тренажере до выполнения задания.

2. Станция. Челночный бег. Спортсмен переходит на отрезок 20м, старт до линии с касанием одной рукой пола, перемещение происходит за следующую линию с касанием пола рукой и обратно до истечения отведенного времени.

Второй комплекс:

Методы развития выносливости	Упражнения (средство)	Содержание компонентов нагрузки			
		Кол-во повторений	Кол-во подходов	Отдых	Темп
задача поддерживать максимально возможную скорость на всех отрезках					
Повторно-интервального упражнения	спринт 100 м с препятствиями	4	2	ЧСС 140-150 уд. /мин / 3 мин	Субмакс. ЧСС 170-180 уд. /мин
	20 приседаний +200 м спринт	4			

1. Станция. Отрезок 100 м, через 30 м от старта находятся препятствия в виде 6 колонн на расстоянии 5м друг от друга. Спортсмен по сигналу выполняет бег из высокого старта и проходит дистанцию в максимально возможной скорости.

2. Станция. Круг 200м. Спортсмен по сигналу выполняет 20 приседаний и по завершению выполнения начинает бег с выходом на максимальную скорость.

Данные комплексы были взяты для примера из тренировочного процесса сборной Бразилии по футболу и могут изменяться под каждое амплуа игроков.

Так же в основу тренировки в футболе, как и в других видах спорта, внедряются специальные контрольно-измерительные тесты, с помощью которых можно увидеть прирост показателей тех или иных физических качеств игрока.

В данном случае мы говорим о специальной выносливости крайних защитников и предлагаем следующие контрольно-измерительные тесты:

1. Тест для футбола К 400, измеряется в секундах.

В тесте К₄₀₀ испытуемый футболист преодолевает с максимально возможной скоростью дистанцию 100 м, затем отдыхает на протяжении 3 минут в положении стоя, затем пробегает с максимально возможной скоростью дистанцию 400м, вновь отдыхает на протяжении 3 минут в положении стоя и после этого пробегает с максимально возможной скоростью дистанцию 100м. Результат теста К₄₀₀ рассчитывается по формуле:

$$K_{400} = \frac{4t_{100A} + t_{400} + 4t_{100B}}{12}$$

где t_{400} – время преодоления дистанции 400м, t_{100A} – время преодоления первой дистанции 100м, t_{100B} – время преодоления второй дистанции 100м (все – в секундах).

2. Bronco тест, измеряется в секундах.

Требуется установить отметки на 20, 40 и 60 м от начальной точки. Испытуемый бежит сначала до 20, 40 и 60 метров. Это повторяется 5 раз без паузы на отдых.

3. Бег челночный 104 метра с высокого старта (2x6+2x10+2x20+2x10+2x6), измеряется в секундах.

Из всего выше сказанного, мы можем прийти к выводу, что эффективность тренировочного процесса в футболе, благодаря внедрению средств CrossFit подготовки, заметно улучшается, это было видно из выступления ведущих сборных на Чемпионате мира 2022 года в Катаре, а так же страны Африки и Азии заметно улучшили свои физические и технические показатели игры, об этом свидетельствует успешное выступление сборной Марокко, которая смогла побороться за третье место. [5, с. 45];

Список источников:

1. Губа, В. П. Тестирование и контроль подготовленности футболистов / В. П. Губа, А. Скрипко, А. Стула. – Москва : Спорт, 2019. – 169 с.
2. Губа В.П. Теория и методика футбола : учебник / В.П. Губа [и др.].. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 624 с.
3. Диц С.Г., Азизова И.Н., Никитина Л.М. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов: учебно-методическое пособие. С.Г. Диц, И.Н. Азизова, Л.М. Никитина. – Казань: КФУ, 2018. – 34 с.
4. Роперо Мариано. «Школа испанского футбола». – 2020 Школа испанского футбола : [перевод с испанского Кочетковой Е.]. — Москва : Эксмо, 2020. — 192 с. — (Спорт. Лучший мировой опыт).
5. Фронинг, Рич. «Как кроссфит сделал меня самым физически подготовленным человеком Земли / Рич Фронинг. —2-е изд. — Москва : Эксмо, 2019. —272с.- (Иконы спорта).

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНОШЕЙ 15-17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ

Макаров С.А., Макарова Л.М., Федотов В.С.

*п. Горячий Ключ, Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования «Горячключевская
средняя общеобразовательная школа»*

Греко-римская борьба – скоростно-силовой вид спорта. Чтобы провести выигрышную схватку на соревнованиях, борцам приходится преодолевать мощное силовое сопротивление соперника. Любое техническое действие без специальной физической подготовки качественно провести невозможно.

Борьба, как вид спорта сама прекрасно развивает необходимые качества борца, но успешнее тот борец, который лучше подготовлен в техническом и физическом отношении.

Скоростно-силовая выносливость играет наиважнейшую роль в достижении серьезных результатов на борцовском ковре. Юные борцы в 15-ти летнем возрасте уже имеют техническую и физическую подготовку. Поэтому можно переходить к более серьезным нагрузкам для повышения общей и особенно специальной скоростно-силовой выносливости.

Развитие этих качеств требует довольно длительного времени, поэтому цикл тренировок в этом направлении нужно начинать с начала базового периода (с начала июня до середины августа). В это период смысл применяемых упражнений и заданий состоит в том, что длительность их выполнения постепенно повышается до времени регламента соревновательной схватки: 3 минуты + 3 минуты с 30 секундным перерывом.

К концу базового периода увеличение повторов регламентированного времени нужно доводить от 3-х до 5-ти раз с перерывом от 5-ти минут до 10 минут.

В связи с большой физической нагрузкой при развитии скоростно-силовых качеств такие тренировки проводятся отдельно от обычных занятий 2 раза в неделю, целесообразнее во вторник и пятницу во второй половине дня.

Для воспитания скоростно-силовой выносливости существует множество упражнений и заданий на ковре. При выборе упражнений необходимо соблюдать положительный перенос навыков, а это значит, движения должны быть приближены к действиям в схватке.

Во время многолетних тренировок мною были обозначены и выбраны наиболее перспективные упражнения с отягощениями и снарядами для развития скоростно-силовых качеств борца.

Список применяемых упражнений, которые дали положительный результат в выступлениях на соревнованиях:

1. Работа с кувалдой (имитация бросков через спину)
2. Перевертывание автошин
3. Запрыгивание на возвышенность с гантелями в руках
4. Лежа лицом вниз на гимнастическом козле прогибы назад с гирей в руках
5. Подъем штанги на грудь
6. Скручивание с грифом от штанги с определенным весом «блина»

На базе этих упражнений моделируется схватка, придерживаясь её временного регламента, т.е. 2 периода по 3 минуты с 30 секундным перерывом, применяя упражнения круговым методом:

- 1 минута: имитация бросков через спину с кувалдой;
- 2 минута: имитация движений захвата заднего пояса на гимнастическом козле с гирей в руках;
- 3 минута: работа с грифом в упоре (скручивание в сторону);
- 4 минута: запрыгивание на возвышенность с гантелями в руках;
- 5 минута: перевороты автошины;
- 6 минута: работа с кувалдой

Порядок выполнения упражнений можно менять. К концу базового периода количество серий доводится до 5-ти.

Помимо упражнений со снарядами хорошо развивают скоростно-силовую выносливость спортивные игры. Поэтому целесообразно в недельном цикле, желательно в среду, включать в тренировку игры: футбол, регби. В субботу кросс 10-15 км.

В сентябре, после восстановительного двухнедельного периода, нужно начинать постепенный переход к специальной скоростно-силовой подготовке борцов.

Список источников:

1. Зебзеев, В. В. Современные направления подготовки, применяемые в спортивной борьбе / Вик. В. Зебзеев, Вл. В. Зебзеев // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов : материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014. — С. 75—81.
2. Карелин А.А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов 13.00.04, доктор педагогических наук // <https://www.dissercat.com/content/sistema-integralnoi-podgotovki-vysokokvalifitsirovannykh-bortsov>

3. Карелин, А. А. Структурно-функциональная модель интегральной подготовленности борца высокой квалификации / А. А. Карелин ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 10. — С. 36—38. <http://lib.sportedu.ru/press/ТРПК/2006N10/p36-38.htm>

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ КЛАССИЧЕСКИХ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ В СНЕЖНЫЙ ПЕРИОД

Писаренко С.Н.

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

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

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

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

Многочисленными был разработан и планируется к проведению открытый урок по МДК 01.01 Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов – лыжи для студентов 4 курса на тему «Совершенствование техники классических лыжных ходов». В ходе урока студенты совершенствуют все виды классических лыжных ходов: попеременный двушажный классический лыжный ход, одновременный одношажный классический лыжный ход, одновременный двушажный классический лыжный ход. Совершенствование всех классических ходов во время урока происходит игровым методом, через выполнение специальных упражнений в эстафетах.

Цель: совершенствовать технику классических лыжных ходов игровым методом.

Задачи урока:

1. Совершенствование техники классических лыжных ходов игровым методом.
2. Воспитание координационных способностей через специальные упражнения в эстафетах.
3. Воспитание морально-волевых качеств: настойчивости, дисциплинированности. Воспитание способности к саморегуляции психического состояния в условиях тренировки.

Тип занятия: практическое занятие.

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

		<p>5-8 - оставляя левую на месте на месте, махи правой в сторону в диагональ</p> <p>8) И.П. – о.с., палки вертикально на полу впереди.</p> <p>1 – прыжок вперед;</p> <p>2 – прыжком в И.П.;</p> <p>2 – прыжок назад;</p> <p>3 – прыжком в И.П.</p> <p>Равномерное передвижение на лыжах классическим лыжным ходом.</p>	<p>4р</p> <p>8р</p> <p>5'</p>	<p>отводить вперед носок на себя.</p> <p>Палки ставить у носков ботинок. Совершать опору на палки.</p> <p>Средняя интенсивность</p>
Основная часть 50	<p>1.Организовать работу обучающихся на равнинной площадке, размером 100*100м с подготовленной лыжной трассой для передвижения классическим лыжным ходом.</p> <p>1.Совершенствовать отдельные элементы техники коньковых лыжных ходов игровым методом в эстафетах.</p> <p>а)Совершенствовать технику работы ногами.</p> <p>б)Совершенствовать технику работы руками.</p>	<p>Преодоление этапов эстафеты различными видами специальных упражнений с выявлением ошибок после прохождения каждой эстафеты:</p> <p>1.Передвижение классическим лыжным ходом без палок, руки за спину.</p> <p>2.Передвижение классическим лыжным ходом без палок, руки за голову.</p> <p>3. Передвижение классическим лыжным ходом без палок, руки в стороны.</p> <p>4. Передвижение классическим лыжным ходом без палок, упражнение «пловец».</p> <p>5.Передвижение классическим лыжным ходом, палки за спиной.</p> <p>6. Передвижение классическим лыжным ходом, палки за головой.</p> <p>7. Передвижение классическим лыжным ходом, палки вперед.</p> <p>8. Передвижение классическим лыжным ходом, палки вверх.</p> <p>9. Передвижение классическим лыжным ходом, с чередованием передачи палок правой/левой рукой.</p> <p>11.Передвижение ПДКлЛХ без палок с имитацией отталкивания руками.</p> <p>12. Передвижение ПДКлЛХ с палками в полной координации.</p> <p>13. Передвижение ООКлЛХ без палок с имитацией отталкивания руками.</p> <p>14. Передвижение ООКлЛХ с палками в полной координации.</p> <p>15. Передвижение ОДКлЛХ без палок с имитацией отталкивания руками.</p>	<p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p>	<p>Деление обучающихся на две команды и построение на линии в колонны друг за другом.</p> <p>Первые номера стартуют по команде подаваемой свистком.</p> <p>Эстафета передается касанием за руку или плечо.</p> <p>Капитан команды, первой окончившей прохождения эстафеты поднимает руку вверх.</p> <p>Повороты у конуса совершать переступанием в движении, при этом следить за положением рук (в соответствии с заданием).</p> <p>Каждый участник эстафеты движется строго по своей половине площадки.</p> <p>Перемещение на половину площадки команды-соперника не допускается.</p> <p>Во время прохождения эстафеты, участники, ожидающие своей очереди старта, внимательно следят</p>

	<p>2. Совершенствовать технику классических лыжных ходов в полной координации через игру (в процессе игры, учащиеся стараются применять все ранее изученные виды лыжных ходов).</p>	<p>16. Передвижение ОДКЛХ с палками в полной координации.</p> <p>Подвижная игра «По местам»: Игроки на лыжах с палками размещаются по большому кругу, размер которого зависит от количества участников. Расстояние между лыжниками — 3-4 м. Один участник — водящий. Он становится на лыжах без палок в стороне от круга. Все медленно двигаются один за другим по кругу. Водящий подъезжает к ним и по своему выбору приглашает кого-нибудь: «За мной!» Приглашенный оставляет палки внутри круга, и следует за водящим. Так водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий неожиданно подает команду: «Все по местам!» (или свистком), и лыжники стремятся быстрее возвратиться в круг и взять любые палки. Водящий занимает место у любых палок. Тот, кто останется без палок, становится водящим.</p>	<p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>12'</p>	<p>за техническими ошибками, допускаемыми командой-соперником.</p> <p>По окончании выявить команду победителя.</p> <p>Двигаясь за водящим в колонне нельзя никого обгонять.</p> <p>Учащиеся оставляют палки и идут за водящим только по приглашению.</p> <p>Следить за соблюдением техники безопасности во время игры.</p>
<p>ЗаклЮчительная часть 15</p>	<p>1. Привести организм в первоначальное состояние</p> <p>2. Дыхательная гимнастика на месте с использованием лыжных палок.</p>	<p>Равномерное передвижение на лыжах классическим лыжным ходом.</p> <p>Комплекс упражнений дыхательной гимнастики:</p> <p>1) И.п. – стойка на лыжах, палки вперед вертикально, хват за середину. 1- палки в стороны, вдох; 2- и.п., выдох; 3- палки в стороны, вдох; 4- и.п., выдох.</p> <p>2) И.п. – стойка на лыжах, палки вниз. 1- палки вверх, вдох; 2- палки вниз, выдох; 3- палки вверх, вдох; 4- палки вниз, выдох.</p> <p>3) И.п. – стойка на лыжах, палки вниз. 1- вращение палками через право вверх, вдох; 2- вращение палками через лево вниз, выдох; 3- вращение палками через лево вверх, вдох;</p>	<p>4'</p> <p>6'</p> <p>8р</p> <p>8р</p> <p>8р</p>	<p>Низкая интенсивность. ЧСС > 100</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнений.</p> <p>Вдох глубокий.</p> <p>Обращать внимание на выполнение вдоха и выдоха.</p> <p>Следить за состоянием обучающихся во время дыхательной гимнастики.</p>

3. Содействовать осмыслению учащимися результативности проделанной работы	4- вращение палками через право вниз, выдох. 4) И.п. – стойка на лыжах, палки вверх. 1- палки вниз, вдох; 2- палки вверх, выдох; 3- палки вниз, вдох; 4- палки вверх, выдох.	8р	Медленный вдох резкий выдох.
	5) И.п. – стойка на лыжах, палки вниз. 1-3 - палки вверх, медленный глубокий вдох; 4- палки вниз, выдох.	8р	Резкий вдох и медленный выдох.
	6) И.п. – стойка на лыжах, палки вниз. 1- палки вверх, вдох; 2-4 - палки вниз, медленный выдох.	8р	Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности
	Подведение итогов занятия. Оценка степени решения задач. Домашнее задание: Оформить дневник самоконтроля и составить комплекс упражнений на совершенствование техники классических лыжных ходов. Организованный выход.	5'	

Материал данного урока будет способствовать формированию профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых студентам 4 курса специализации – лыжи, для проведения тренировочных занятий снежного периода при прохождении производственной практики.

Список сокращений:

1. ПДКЛЛХ – попеременный двушажный классический лыжный ход;
2. ООКЛЛХ – одновременный одношажный классический лыжный ход;
3. ОДКЛЛХ – одновременный двушажный классический лыжный ход.

Список источников:

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

ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ В ИНКЛЮЗИВНОЙ ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО АДАПТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ

Петрунина С.В., к.п.н., доцент

Пензенский государственный университет, Пенза

Аннотация. В статье представлен алгоритм формирования у данной категории мотивации к учебно-тренировочным занятиям по адаптивному плаванию. Применяя данные методы адаптивного физического воспитания позволило эффективно повысить качество и эффективность процесса обучения двигательным действиям в водной среде, а также способствовало у них формированию двигательного навыка.

Ключевые слова: поражения ОДА, нарушения психического развития, умственная отсталость, коррекция двигательных действий в водной среде, адаптивное плавание.

Актуальность. Анализ используемых средств в адаптивной физической культуре позволяет сделать вывод о значительном влиянии адаптивного плавания на функциональные, двигательные, педагогические и социальные особенности у лиц с поражениями ОДА и нарушениями психических расстройств [5].

В течении двух лет проводятся учебно-тренировочные занятия по адаптивному плаванию с инклюзивной группой занимающихся начальной спортивной подготовки спортивно-адаптивной школы г. Пензы, имеющих различные нарушения в состоянии здоровья, такие как поражения ОДА, задержка психического развития, нарушения интеллекта. Учебно-тренировочные занятия по адаптивному плаванию проводятся 4 раза в неделю, по 60 минут каждое, а также один раз в неделю все дети посещают специализированный тренажерный зал, для людей с ограниченными возможностями. Следует отметить, что один раз в неделю дети занимаются в специализированном тренажерном зале для людей с ограниченными возможностями с целью укрепления двигательных функции ОДА и подготовки к сдаче норм ГТО.

В связи со сложной спецификой нашего контингента на занятиях по адаптивному плаванию использовалась индивидуально-групповая форма. Для определения достоверности данных внутри групп применялся «критерий Манна-Уитни». [2].

Цель исследования – в процессе занятий адаптивным плаванием совершенствовать общую физическую подготовленность детей инклюзивной группы и подготовить их к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Материалы и методы исследования. Учебно-тренировочные занятия строились по разработанной адаптивной методике, которая была свойственна заболеваниям данной категории, в индивидуальной форме. Всех занимающихся разделили на две группы. В первой группе, в которую входили лица с поражениями ОДА, больше времени отводилось на разгрузку опорно-двигательного аппарата, на принятие горизонтального положения, и проплывание отрезков с работой ног и рук.

Во второй группе, в которую входили лица с нарушениями психического развития и интеллектуальной сферы, основной задачей было настроить занимающихся на правильное выполнение задания, а также сконцентрировать внимание на занятии, так как у данной категории проявляется рассеянность и не сосредоточенность, они отвлекаются на все что их заинтересует. Очень большое внимание уделялось обучению правильному дыханию, как в первой, так и во второй группе занимающихся. В процессе учебно-тренировочного занятия нами использовались специально-подготовительные упражнения, которые позволяли успешно овладевать отдельными элементами техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». А также использовали упражнения меньшей интенсивности, выполняли проплывание отрезков по 15-25 метров в медленном темпе, так как все это обусловлено слабой нервной системой у лиц с нарушением психического развития, а у лиц с поражениями ОДА спецификой заболевания и поражением нижних и верхних конечностей. Отмечалось, что даже небольшие нагрузки вызывали сердцебиение и отдышку, поэтому после проплывания отрезков 25-50 метров выполнялись «выдохи в воду». На протяжении всего времени отмечалось, что у детей не так быстро восстанавливаются силы после тренировочного занятия, и им необходимо время на отдых. По окончании тренировочного каждого занятия отдельным занимающимся проговаривалось время и день, когда им необходимо придти на следующее занятие. В процессе учебно-тренировочных занятий использовался метод «проведение по движению» и «направляющей помощи». [6] Применяя данные методы позволило эффективно повысить качество и эффективность процесса обучения двигательным действиям в водной среде, а также способствовало у них формированию двигательного навыка, но не у всех детей это проявлялось одинаково и способствовало длительной коррекции. [3,4].

Начальные занятия были направлены на освоение детей в бассейне, знакомство с водной средой, прохождение в раздевалки, организация входа и выхода из воды. Затем определялся уровень их двигательной активности и умение держаться в воде. Необходимым условием было использование вспомогательных средств, так как глубина бассейна составляла 220 см. Педагогические наблюдения показали, что на первых занятиях у детей присутствовал страх, водобоязнь, родители держали их за руку какое-то время, а затем уже, по мере освоения, они старались самостоятельно держаться двумя руками за бортик бассейна, а в дальнейшем и отталкивались ногами от бортика и начинали самостоятельно скользить с опорой о плавательную доску.

Решение задач по формированию двигательных умений и навыков в работе в работе с данной категорией предполагает помощь естественному процессу формированию возрастных моторных функций. Отмечается, что в первую очередь необходимо формирование тех двигательных умений и навыков, которые дети не смогут самостоятельно освоить из-за патологических изменений интеллектуальной и двигательной сферы. [7]

Немаловажной задачей было формирование компенсаций у детей на занятиях по адаптивному плаванию, то есть создание у них двигательных стереотипов и аналогий. Следующей важной задачей было обеспечение создания

условий для приобретения социально-бытовых навыков через формирование двигательного действия. Развитие основных физических качеств, формирование компенсаторных механизмов переносимости физической нагрузки было также одной из необходимых задач учебно-тренировочного процесса адаптивного плавания. [5,6]

Переход к изучению новых плавательных упражнений осуществлялся постепенно, пока тщательно не изучили и не повторили предыдущие. На каждом занятии включали новые упражнения в сочетании с ранее изученными. А также повышали интенсивность и длительность выполнения освоенных упражнений.

После проведения годичного цикла учебно-тренировочных занятий по адаптивному плаванию было проведено тестирование по анализу физической подготовленности у инклюзивной группы. Перед тем как начинать тестирование несколько раз проговаривались упражнения, которое необходимо было выполнить, проводился инструктаж по каждому из заданий. Следует отметить, что в первой группе, задание испытуемыми запоминалось быстрее, чем во второй. Занимающиеся второй группы не могли быстро сосредоточиться, некоторые не смогли запомнить и повторить последовательность выполнения упражнений. Перед тестированием с двумя группами были проведены комплекс адаптированных общеразвивающих упражнений, в процессе которого был проведен показ и рассказ выполнения заданий по тестам, так как дети данной категории не обладают большим двигательным опытом и уровень развития у них физических качеств недостаточно высокий. [4,5].

Таблица 1 – Прирост показателей уровня физической подготовленности у детей инклюзивной группы ($n = 10$) до начала и после эксперимента.

Виды испытаний тесты	до эксперимента			до эксперимента			U	Оценка вероятности
	Me	25 %	75 %	Me	25 %	75 %		
«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа упоре» (кол-во раз)	6,8	2	17	8,3	2	20	49	$p > 0,05$
Модифицированный тест Купера, м	459,6	270	700	568	400	780	30,5	$p \leq 0,05$
Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами, см	41	30	52	43,5	32	55	49,5	$p > 0,05$
«Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке», см	-12,5	-17	-9	-10,5	-15	-7	33,5	$p \leq 0,05$
«Поднимание туловища из положения лежа на спине», (кол-во раз за 1)	6,5	3	10	8	5	10	37	$p > 0,05$
Примечание: Me – медиана; 25 % – первый квартиль; 75 % – третий квартиль; U – критерий Манна–Уитни								

Анализ результатов показал, что прирост в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа упоре» составил 18%, по Модифицированному тесту Купера прирост составил 20%. Небольшой прирост отмечается в тесте «Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами» - 5,75%. В таблице 1 показаны результаты тестов «Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке» и «Поднимание туловища из положения, лежа на спине» за 1 минуту. Прирост по показателям гибкости составил 16%, а в тесте «Поднимание туловища из положения, лежа на спине» за 1 минуту, прирост составил 18,75%.

Для совершенствования координации движений использовали несложные упражнения. Так как у занимающихся наблюдалась задержка дыхания, то нами применялся на каждом занятии адаптированный комплекс Кифута в сочетании с дыхательными упражнениями. Дыхательные упражнения выполняли в динамике, с выполнением различных упражнений.

Развитие личности лиц с поражениями ОДА и отклонениями в состоянии здоровья, их физических способностей и познавательной деятельности зависит от основного дефекта, и требует большего времени и различных средств и методов. Чувство радости, ощущение самостоятельности остаются главными источниками мотивации физической активности лиц данной категории [5,6].

Перед началом учебно-тренировочного занятия занимающиеся выполняли «сгибание и разгибание рук в положение лежа», результаты фиксировались в журнале. В конце тренировочных занятий все дети получали домашнее задание, которое было направлено на укрепление физической подготовленности – наклоны, повороты туловища, сгибания и разгибания пальцев рук, приседания. Как правило, многие переспрашивали все, и им несколько раз приходилось заново все объяснять. «Наклон вперед» и «поворот туловища» выполнялись в сочетании с дыхательными упражнениями. Для увеличения вентиляции легких, нами применялись упражнения в исходном положении «стоя – руки на поясе». Отмечается, что большинство упражнений на дыхание усиливает торможение в центральной нервной системе, а также улучшает кровообращение. А сочетание общеразвивающих упражнений с дыхательными способствуют также улучшению и внешнего дыхания, формированию у занимающихся навыка, который необходим при выполнении плавательных упражнений. [5,6]. В начале и в конце занятий детям рассказывали о выдающихся спортсменах, о истории возникновения плавания.

Таблица 2 - Динамика спортивных результатов у детей инклюзивной группы(n=10) в конце первого года начального обучения.

Дистанция (50м)	До эксперимента			После эксперимента			U	Оценка вероятности
	Me	25 %	75 %	Me	25 %	75 %		
50 м (с)	2,23	1,01	3,45	1,77	0,54	3,00	30	$p \leq 0,05$

Анализ результатов проплывания отрезков на дистанции 50 метров у детей инклюзивной группы способом «кроль на груди» показал, что прирост составил 20,7%.

Заключение. Отмечается, что у лиц с отклонениями в состоянии здоровья произошли изменения в показателях, за счет выполнения различных дыхательных упражнений, общеразвивающих и двигательных заданий. А также педагогические наблюдения, показали, что все испытуемые стали больше двигаться, гулять на улице, играть в подвижные игры с товарищами. Все это способствует формированию адекватной мотивации к занятиям адаптивного плавания, почти все проявили интерес к участию в комплексе ГТО среди лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья.

Список источников:

1. Бударин, М. В. Методика обучения плаванию детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями на начальном этапе спортивной подготовки / М. В. Бударин // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 4(68). – С. 142-144.
2. Петрунина С. В., Хабарова С. М. Особенности коррекции и восстановления двигательных функций в водной среде с системой «Регулируемая страховка» // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII межд. науч.-практ. конф. / Уфимск.гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа: РИК УГАТУ, 2018. – С.497–501.
3. Петрунина С.В., Хабарова С.М., Кирюхина И.А. Особенности адаптивного плавания для детей с поражением ОДА // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной науч.-практ. конф. / ФГБОУ ВО Чувашской ГСХА. – г. Чебоксары, 2020. - С. 542 – 547.
4. Петрунина С.В., Хабарова С.М, Кирюхина И.А. Исследование показателей моторного профиля у лиц с нарушениями психического развития и опорно-двигательного аппарата (ОДА) в процессе учебно-тренировочных занятий адаптивным плаванием / Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (18-19 февраля 2021). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ Казань, 2021. – С.1024-1027
5. Рубцова, Н. О. Психолого-педагогический статус: методы оценки возможностей и перспектив развития аномального ребенка : учеб. пособие для студентов очной и заочной формы обучения / Н. О. Рубцова. – Москва : РГАФК-ИСМЮ, 1996. – 20 с.
6. Мосунов, Д. Ф. Проблемы организации начального обучения плаванию детей-инвалидов / Д. Ф. Мосунов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 12–18.
7. Мосунов, Д. Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида : учеб.-метод. пособие / Д.Ф.Мосунов, В. Г. Сазыкин. – Москва : Советский спорт, 2002. – 152 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БАДМИНТОНА В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ ДЗЮДОИСТОВ

Пластинин Н.Е., Пластинин Е.Ю.

МБОУ дополнительного образования города Иркутска

«Детско-юношеская спортивная школа № 3»

Аннотация

Необходимость повышения эффективности борьбы за взятие нужного захвата для выполнения коронного броска дзюдоистами способствовала экспериментальному выбору для этого бадминтона. Эта самая высокоскоростная игра способствует повышению уровня координационных способностей быстроты, скоростной выносливости борцов, что особенно важно для современного дзюдо.

Ключевые слова: бадминтон, дзюдо, самбо, захват, коронный бросок.

В настоящее время на чемпионатах Мира и Европы по дзюдо и даже среди ветеранов идет жесткая борьба не только за бросок соперника, но и за захват для выполнения коронного приема [2]. У борцов, как правило, из 1200 изучаемых приемов в арсенале остаются 3-5 надежных эффективных коронных приемов, которые можно провести только с помощью определенного захвата [1]. В связи с этим, длительность борьбы за захват для коронного броска на ответственных соревнованиях высокого уровня растет.

Борцы с более высоким типом нервной системы, как правило, более быстро идут к чемпионству. Известно, что лица с сильным типом нервной системы в большей степени предрасположены к успехам и в массовом спорте, и в спорте высших достижений. Современный спорт – это не столько соревнование мускулов и физических возможностей человека, сколько борьба умов и нервов.

Если раньше (15-20 лет назад) в крупных соревнованиях побеждали спортсмены, на голову превосходившие соперников в физическом отношении, в уровне технической и тактической подготовки, то в настоящее время спортсмены международного класса многих стран не отличаются существенным образом друг от друга ни в физической силе, ни в других показателях подготовленности. Сейчас в спорте, как правило, побеждает тот спортсмен, который сумеет к моменту старта мобилизовать свои нервы, сохранить нервно – психическую свежесть, рационально и грамотно распределить силы, навязать противнику оптимальную тактическую борьбу.

Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая. Запредельное торможение, при котором начинается снижение условно-рефлекторного ответа, у лиц со слабой нервной системой наступает раньше.

В исследовании приняло участие 30 спортсменов. Из них 15 бадминтонистов, занимающихся спортом более четырех раз в неделю (это – первая экспериментальная группа), и 15 борцов-новичков, которые занимаются нерегулярно, (это – вторая экспериментальная группа). У бадминтонистов и

борцов была определена сила нервной системы, с помощью теппинг-теста, полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 «Коэффициенты силы нервной системы по Ильину Е.П.»

1-ая экспериментальная группа бадминтонисты		2-ая экспериментальная группа борцы	
№	КСНС	№	КСНС
1)	0	1)	-16
2)	1	2)	-69
3)	25	3)	-70
4)	1	4)	0
5)	33	5)	-54
6)	-4	6)	-59
7)	5	7)	2
8)	40	8)	5
9)	-3	9)	-80
10)	-59	10)	-30
11)	-27	11)	0
12)	-75	12)	-50
13)	9	13)	-32
14)	3	14)	6
15)	0	15)	5

У спортсменов слабая нервная система имеет коэффициент со знаком «-», сильная со знаком «+». Чем выше КСНС, тем сильнее нервная система, КСНС определяются теппинг- тестом.

По итогам исследования получились следующие результаты: 1-ая экспериментальная группа: сильная нервная система – 3 человека; средняя сила нервной системы – 7 человек; слабая нервная система – 5. 2-ая экспериментальная группа: средняя сила нервной системы – 6 человек; слабая нервная система – 9 человек.

Результаты исследования силы нервной системы таковы, что количество лиц со средней и сильной нервной системой в первой экспериментальной группе бадминтонистов превышает число борцов во 2-ой группе по тем же показателям практически в два раза.

Спортсмены со слабой нервной системой составляют больше половины от общего количества исследуемых. Бадминтон, по-видимому, более эффективно повышает силу нервной системы.

В связи с вышеизложенным, для повышения эффективности борьбы за определенный захват в дзюдо нами стал использоваться бадминтон и был внедрен не только в учебно-тренировочный процесс подготовки дзюдоистов и самбистов, но и использован при проведении внутренних соревнований в дни борьбы в виде игро-единоборского двоеборья.

Это новое двоеборье состоит из пяти 2-х минутных раундов: в первом, третьем и пятом двухминутных раундах игроборцы соревнуются по дзюдо или самбо; во втором, четвертом – по бадминтону. Такая формула боя обеспечивает

следующие эффекты. Борцы в течении двух минут борются мощнее и быстрее, чем на протяжении 4-5 минут. Этим они более эффективно повышают анаэробную и анаэробно-аэробную, то есть специальную работоспособность. Два бадминтонных двухминутных раунда выполняют роль активного отдыха для борцов. При этом высокоскоростная работа рук при игре в бадминтон будет эффективной тренировкой взятия любимого захвата для последующего выполнения коронного броска. Кроме этого, игро-борцовские тренировки и внутренние соревнования обеспечивают более эффективное развитие анаэробной работоспособности и специальной (скоростной и взрывной) выносливости [3].

Эксперимент по изучению эффективности использования игро-единоборского двоеборья показал следующее.

За 4 месяца борцовской подготовки дзюдоисты и самбисты, использующие бадминтон, т.е. экспериментальная группа достоверно снизила время взятия надежного захвата для выполнения коронного броска с 21,3 секунды (с) в начале эксперимента до 12,1 с в конце, снизив его на 9,2 с ($p < 0,05$). У борцов, не использующих бадминтон в своей подготовке (контрольная группа) этот же показатель тоже улучшился, но меньше и недостоверно с 20,9 до 14,7 с, т.е. на 6,2 с ($p > 0,05$).

Реакция борцов при ловле падающей линейки также улучшилась в обеих группах: в экспериментальной – достоверно с 14,6 до 8,8 см, т.е. на 5,8 см ($p < 0,05$), в контрольной – с 14,1 до 10,1 см, т.е. на 4,0 см ($p > 0,05$).

Выявленная динамика улучшения исследуемых показателей свидетельствует о целесообразности использования бадминтона для повышения эффективности подготовленности борцов.

ВЫВОД

Использование бадминтона в подготовке дзюдоистов и самбистов эффективно обеспечивает снижение времени взятия рационального захвата для выполнения коронного броска и улучшает реакцию борцов.

Включение бадминтона в разминку, игро-борцовское двоеборье обеспечит повышение координационных способностей, быстроты, скоростной выносливости борцов.

Список источников:

1. Волков, Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов. – Москва, 1990. – 101 с.
2. Волков, Н.И. Анаэробные возможности дзюдоистов и их связь с показателями соревновательной деятельности / Н.И. Волков, В.В. Шиян // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 3. – С. 23-25.
3. Илькевич, К.Б. Особенности модели современного бадминтониста / К.Б. Илькевич, В.Д. Медведков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 101-105.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕСА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Пластинина О.В., Пластинина М.И.

МБОУ г. Иркутска СОШ №19

Аннотация:

Предложена методика проведения комплекса упражнений, направленных на оздоровление позвоночника занимающихся с целью развития дыхательной системы и устранения боли в спине, придавая тонус мышцам. Новизна состоит в том, что подобранные упражнения подойдут для любого возраста, пола, для уроков физической культуры.

Ключевые слова: комплекс упражнений; позвоночник; спина; тонус мышц; пилатес; урок;

Актуальность. Вопросы сохранения и укрепления здоровья школьников являются актуальными в настоящее время. В связи с этим в сегодняшней действительности особенно важно обновление форм и методов работы по физическому воспитанию школьников. Также возникла необходимость в формировании в школьной среде приоритетов, выраженных в стремлении к здоровому образу жизни, в увеличении режима двигательной активности. Необходима разработка программы, которая удовлетворит потребности школьников и повысит мотивацию к занятиям физической культурой.

В связи с этим был разработан комплекс упражнений, при выполнении которого, можно выполнить ряд важных для школьников задач. Упражнения максимально просты, подходят для любого возраста и пола, но эффективны, что позволяет решить множество проблем, связанные со здоровьем школьников. Цель данной статьи рассмотреть комплекс упражнений, который влияет на оздоровление опорно-двигательного аппарата школьников.

Задачи статьи: проанализировать пользу, разработать основные упражнения.

Объект исследования- процесс физического воспитания школьников.

Предмет исследования- использование упражнений пилатеса на уроках физической культуры.

Гипотеза. Предполагалось, что использование упражнений на занятиях физической культуры с школьниками положительно скажется на оздоровлении опорно-двигательного аппарата и повысит мотивацию к занятиям физической культуры.

Основная часть состоит из комплекса упражнений, выполняемых из трех положений: лежа, сидя и стоя.

Hundred/ сотня (сила) ИП: лежа на полу, голова на полу, таз и позвоночник в нейтральном положении, руки вытянуты вдоль корпуса, колени согнуты, стопы параллельны тазу и друг другу ВДОХ: поднимаем одну ногу (колени под тазобедренным суставом, голень параллельна полу), удерживаем это положение ВДОХ: ИП. Меняем ногу, работаем симметрично.

Roll up/ скручивание (Сила+ стабильность) Цель: укрепление мышц передней части туловища и 1. Опускаемся на пол с согнутыми ногами в 38 ИП: сидя в нейтральном положении (на седалищных буграх), ноги в коленях согнуты, руки обхватывают заднюю поверхность бедер, стабилизация лопаток, вытяжение задней поверхности шеи. Подготовка: округление спины, с выдохом подкручиваем таз и перекатываемся на крестец, на вдохе возвращаемся в ИП ВЫДОХ- подкручиваем таз, округляем спину буквой «С», смотрим на подтянутый живот, позвонок за позвонком опускаемся вниз до поясничного отдела ВДОХ- стабилизация ВЫДОХ –ИП.

One leg circle/ Круги одной ногой (Мобильность) ИП: лежа на спине в нейтральном положении, ноги в коленях согнуты, стопы параллельны. Одна нога на полу, другая нога в положении ТТР с вытянутым носком. Руки на полу вдоль тела, ладони направлены вниз Выполнение: ВДОХ: начинаем движение наружу и рисуем полкруга ногой в тазобедренном суставе ВЫДОХ: продолжаем движение вовнутрь и заканчиваем круг 5-10 кругов в одну сторону, затем меняем направление.

Seal/тюлень (мобильность) ИП: сидим на седалищных буграх, позвоночник укреплен, образуя букву «С», ноги согнуты, колени на ширине плеч, стопы вместе. Руки между бедер, обхватывают стопы с внешней стороны. Выполнение: ВДОХ: подкручиваем таз, выполняем перекаат до лопаток, на голову и шею вес тела не переносим ВЫДОХ: перекатываемся вперед, удерживая баланс на ягодичах, выполнить отведение и приведение ног, включив в работу приводящие мышцы (один удар).

Single (one) leg stretch/ вытяжение одной ногой (сила) ИП: лежа на спине, голова на полу, таз и позвоночник в нейтрально положении, ноги в коленях согнуты и на ширине таза, руки вдоль корпуса ладонями вниз. Одна нога в ТТР, вторая на полу. Подготовка: на ВЫДОХЕ мягко скользим стопой от себя по полу, не меняя положение таза. На вдохе возвращаемся в ИП. Пятка не отрывается от пола, вторая нога неподвижна (по 5 раз каждой ногой). Выполнение: ВЫДОХ: сохраняя таз неподвижным, вытягиваем ногу в диагональ ВДОХ: согнуть ногу в ИП 5-10 на одну ногу и меняем.

Double leg stretch/вытяжение двух ног (сила) ИП: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы параллельно. Стабилизируем плечи, поднимаем руки вверх до перпендикуляра с полом и параллели друг с другом.

Swan dive/нырок лебедя (мобильность, немного силы) ИП: лежа на животе, удерживая ладони и предплечья на полу. Ноги на ширине таза, стопы вовнутрь, для расслабления ягодичных мышц. Стабилизация лопаток, вытяжение задней поверхности шеи. Подготовка: руки на полу, вдоль корпуса, ладонями вниз. На ВЫДОХЕ вытягиваемся за макушкой вперед (плечи не поднимаем).

Shoulder bridge/плечевой мост (мобильность) ИП: нейтральное положение, лежа на спине, ноги согнуты в коленях, пятки под коленями, стопы параллельны, руки вдоль корпуса. Подготовка: на выдохе подкручиваем таз, прижимаем поясницу к полу, отрываем крестец от пола. На вдохе возвращаем крестец в нейтральное положение. Выполнение: ВЫДОХ: подкрутить таз, прижимая

поясницу к полу и отрывая таз от пола, скручиваясь позвонок за позвонком до лопаток. Выравниваем таз в одну прямую линию с плечами и коленями. ВДОХ: стабилизация в верхней точке ВЫДОХ: опускаясь на пол, подкручивая таз вперед. Движение от лопаток до копчика, копчик прижимаем к полу в последнюю очередь. ВДОХ: стабилизация в нейтральном положении.

Spine twist/ скручивание позвоночника (мобильность) ИП: сидя на седалищных буграх. Таз и позвоночник в нейтральном положении. Ноги согнуты в коленях. Руки в положении «молитвы» (большие пальцы касаются грудной клетки, указательный подбородка) Выполнение: ВЫДОХ: сохраняя нейтральное положение, выполняем ротацию корпуса ВДОХ: вернуться в ИП.

Spine stretch/растягивание позвоночника (мобильность) ИП: сидя на седалищных буграх. Таз и позвоночник в нейтральном положении. Ноги на ширине таза, стопы сокращены. Руки на ширине плеч, вытянуты вперед параллельно полу. Стабилизация лопаток, вытяжение задней поверхности шеи и осевое вытяжение позвоночника. Выполнение: ВЫДОХ: сохраняя таз в нейтральном положении, округлить спину, начиная с шейного отдела, позвонок за позвонком, вытягивая руки вперед, не поднимая плеч. ВДОХ: раскрутиться позвонок за позвонком и вернуться в ИП.

Все упражнения необходимо выполнять медленно, вдох-выдох тоже должен быть медленным.

Заключение. Комплекс упражнений - это одна из главных составляющих, чтобы предотвратить появление заболеваний ОДА. Выполняя упражнения, а также соблюдая рекомендации можно вовсе предотвратить риски осложнений, таких как сколиоз, остеохондроз, спондилоартроз, межпозвоночная грыжа, спинальный стеноз.

Список источников

1. Воротилова Н.Н. Использование фитнес технологий на уроках физической культуры: учебное пособие / Н.Н. Воротилова - Москва: Юрайт, 2019. - 177 с.
2. Кэтлин М. Комплекс самостоятельных упражнений для новичков и профи: учебное пособие / М.Кэтлин. - Москва: Изд-во Урал. ун-та, 2019. - 134 с.

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ СООТВЕТВИЯ ИГРОВОМУ АМПЛУА В КЛАССИЧЕСКОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

А.А. Ржанов¹, А.Н. Гаврилова²

¹Иркутский Национальный Исследовательский Технический Университет,
ШОР «Ангара» г.Ангарск, ²ДЮСШ 4 г.Иркутск

Введение

Игровые виды спорта представляют высокие требования к базовым показателям: общей выносливости, скоростно- силовым качествам, технико- тактической подготовки, устойчивых психических качеств и коммуникабельности, повышающей взаимодействие в команде. Современные условия проведения соревнований диктуют спортсменам игровых видов соответствие подготовленности. Отсюда необходимость повышения уровня

подготовки не только команды в целом, но и каждого спортсмена с учетом требования игрового амплуа, что позволяет лимитировать работоспособность.

Анализ научных источников свидетельствует о проблематике с одной стороны, отсутствия методики определения функционального соответствия специализации и игровому амплуа, а с другой, возрастающих требованиях к игрокам и их подготовке.

Цель и задача исследования

Используя научные подходы, разработать программу диагностического тестирования на соответствие игровой специализации в волейболе по критерию функциональности.

Ключевые слова: волейбол, развивающая методика, амплуа, функциональные тесты, психологические пробы, психомоторика, отбор.

Методика

Волейбол претерпевает качественные изменения. Игра стала более динамичной, за счет силовых подач [5], силы и скорость мяча в которых достигает 120-135 км/ч или планирующих сбивающих прием и возможность тактически реализовать атаку первым темпом. Кроме введения в игру мяча через усиление подачи, требования возрастают к приему и доводке мячей с подачи и в доигровке [2]. Высота съема и сила атаки, так же определяет исход розыгрыша и наращивание преимущества. Слаженность работы на блоке и ростовые характеристики центральных блокирующих классически, определяют перевес. Подготовленный и талантливый связующий, способен регулировать и балансировать тактическими решениями общий результат исходя из ситуации. Хороший либеро, определяет возможность использования всех комбинационных заготовок в атаке.

К каждому игроку, с одной стороны, предъявляются общие и универсальные требования, а с другой полезность в определенной специализации по амплуа [4]. Каждая специализация по амплуа несет нагрузку по определенным параметрам и особое значение в них имеют те, которые выступают на первый план.

Таблица 1

Функциональные требования, предъявляемые к игровым амплуа

№	амплуа	Базовые требования	Количество с запасными
1	Связующий [3]	Скорость мышления, высокий игровой интеллект Двигательные способности: скоростная сила, координационная выносливость, прыгучесть Психическая устойчивость: лидерские качества	2
2	диагональный	Высокий рост Двигательные способности: скоростная сила, общая и координационная выносливость Психическая устойчивость	2
3	центральный блокирующий	Высокий рост Психическая устойчивость Двигательные способности	4

4	доигровщик	Двигательные способности: ловкость и сенсомоторная координация Психическая устойчивость Скорость мышления	4
5	либеро	Двигательные способности: ловкость и сенсомоторная координация Психическая устойчивость: лидерские качества Скорость мышления, игровой интеллект	2

Таблица 2

Методы исследования

№	Проба или тест	описание
1	Модельные характеристики и антропометрические показатели.	Замер: рост, рост с вытянутой вверх рукой, размах рук, стопа, кисть, предплечье и голень.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Вегетативная ортостатическая проба • АД/ВИ 	Характеризует возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы. Её суть заключается в анализе изменений пульса в ответ на изменение положения тела при переходе из горизонтального в вертикальное. Показатели пульса определяют в положении лежа и по окончании первой минуты пребывания в вертикальном положении. Вегетативный индекс Кердо.
3	Гипоксические пробы <ul style="list-style-type: none"> • Проба Штанге • Проба Генчи 	Задержка дыхания на вдохе и выдохе.
4	Вестибулярные <ul style="list-style-type: none"> • Проба Ромберга 3 • Проба Яроцкого 	1. Стоя на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги, при этом глаза закрыты, руки вытянуты вперед. 2. Вращательные движения головой в одну сторону со скоростью 2 вращения в 1 секунду.
5	Реакция <ul style="list-style-type: none"> • Простая • Сложная- выбора 	Компьютерная программа: Reaction Time Indicator
6	Различительная чувствительность движений <ul style="list-style-type: none"> • По времени • Пространству • Усилию 	1. Тестирование характеристики проводится по секундомеру, без зрительного доступа к шкале прибора. Необходимо по заданию остановить секундомер попадая в короткие интервалы 5, 7, 12 секунд. 2. Тестирование по прибору «курвиметр», повторение кривых линий по заданию 10, 25, 50 мм, круг с диаметром 10 мм. 3. Тестирование по прибору «Кистевой динамометр», создание усилия по заданию 50, 60, 70 %.
7	Опросник Моросановой Методика А. С. Лачинса	Тест (46 вопросов) определяющий стиль саморегуляции поведения – ССП. Тест на «Гибкость мышления»

Диагностическое тестирование для соответствия определенному амплуа предполагается построить по следующим параметрам и порядку:

1. Высокие темпы морфологического прироста и антропометрических показателей может выделять наиболее перспективных игроков в спортивном отборе [1] и определения специализации в целом. Для игрового результата и подготовки команды, логично рассматривать наиболее высоких игроков для амплуа- центральный блокирующий и возможно, диагональный в сочетании с скоростно-силовыми качествами.

2. При сравнительно не выдающихся морфологических данных, но с высокими психологическими показателями, гибкостью мышления и саморегуляцией, а также двигательными характеристиками игрок может претендовать на роль связующего, далее либеро и доигровщика.

3. Двигательные характеристики: ловкость [2], состоящую из более тонких параметров сенсорной координации- различительной чувствительности параметров движения (РЧД), вестибулярной устойчивости и равновесия, простой и сложной реакции выбора- определяют общую функциональность игрока и его превосходство.

4. Вегетативная ортостатическая проба и индекс Кердо определяет функциональное состояние спортсмена.

Все выбранные пробы и тесты имеют доступность в применении для тренерской работы, не требуют специализированной аппаратуры, но достаточно информативны для оценки функционала игроков.

Контингент.

Эксперимент проводился на базе спортивных школ города Ангарска с сентября 2017 по сентябрь 2020 года, в котором приняли участие юноши, достигшие возраста 13-14 лет в количестве 60 человек по собственному желанию и по согласию родителей.

Программа обследования.

Программа исследования включила в себя значимые параметры, влияющие на функциональное состояние игроков и их способность выполнять требования соответствующие игровой специализации. В статье использовались ранее изученные нами характеристики, влияющие на процесс, подробно описанные [1,2,3,4,5].

Таблица 3

Сводные средние функциональные показатели экспериментальной группы в пробах 3,4,5.

№	Центральные блокирующие	связующие	диагональные	либеро	доигровщики
3					
2017	53, 11	1.12, 26	57, 20	1.23, 25	48, 17
2018	47, 12	1.01, 18	1.03, 19	1.00, 19	55, 18
2019	58, 13	1.08, 21	1.04, 20	1.02, 21	59, 21
4					
2017	7.3, 45	22.3, 1.15	7.1, 43	9.8, 55	8.9, 56
2018	6.8, 52	9.8, 52	7.2, 53	12.2, 1.21	11.6, 1.13
2019	4.9, 29	10.9, 1.27	6.6, 44	10.2, 1.05	10.4, 1.07
5					
2017	112, 328	101, 321	113, 338	102, 310	99, 342

2018	143, 411	96, 317	121, 421	95, 302	107, 358
2019	122, 397	103, 341	109, 410	93, 295	100, 325

В результате проведенного исследования было определено, что в возрастных группах волейболистов 11-14 лет эффективно применять разделение по игровым амплуа, пользуясь при этом экспериментальной методикой оценки функциональных качеств.

Выводы

Предлагаемая методика точно характеризует основные параметры соответствия игровым амплуа юношей исследуемого возраста (11-14 лет) и оптимизирует тактические соревновательные возможности команды, увеличивает игровой результат.

Список источников:

1. Ржанов А.А. Теория и методика детско-юношеского спорта: учебник / Ржанов А.А. — Москва: Русайнс, 2022. — 135 с.
2. Ржанов А.А. Методика развития психомоторных компонентов ловкости юных волейболистов // Научный журнал «Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева». 2020. № 3 (53). DOI: <https://doi.org/10.25146/1995-0861-2020-53-3-235>
3. Ржанов, А.А. Психологические характеристики, определяющие соответствие амплуа связующего игрока в волейболе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. —2020— № 12(190) с. 356-360. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p356-360
4. Ржанов А.А. Методика спортивного отбора подростков с учетом их способности к решению двигательных задач // Научный журнал: Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева- 2021. № 1 (55) с. 133-143. DOI: <https://doi.org/10.25146/1995-0861-2021-55-1-265>
5. Ржанов, А.А. Пространственно-временные психомоторные ориентиры двигательных характеристик в волейболе / А.А. Ржанов, В.Ю Лебединский, А.А. Ахматгатин, А.Г. Харьковская // Теория и практика физической культуры. Теория и методика спорта. - 2022. № 9 (112) с 29-32

Раздел 4. Психология и психофизиология физической культуры и спорта

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Баргуева И.Р.

МБОУ г. Иркутска СОШ № 34

Педагогическая эффективность воспитания и обучения находится в тесной зависимости от того, в какой мере учитываются анатомо-физиологические и психические особенности детей. Знание физиологии, психологии ребёнка необходимо при составлении конспекта урока и его проведении. Определение эффективных методов обучения двигательным действиям на уроках физической культуры, разработка методов форм и средств воспитания не будет столь эффективна без знаний не только физической культуры, но также и возрастной психологии, возрастной физиологии и психофизиологии.

Необходимость для педагогов и воспитателей знаний возрастных особенностей организма ребёнка неоднократно подчёркивалась учёными. Педагогическая эффективность воспитания и обучения находится в тесной зависимости от того, в какой мере учитываются анатомо-физиологические и психологические особенности детей и подростков. [3ст3]. одним словом, необходимо учитывать разные аспекты при обучении и воспитании подрастающего поколения

. Ребёнок на уроке должен быть готов не только физически к выполнению определённой физической нагрузки, но и психологически. Это в полной мере зависит от учителя от его уровня подготовки и образования.

Состояние психологической готовности имеет сложную динамическую структуру, является выражением совокупности интеллектуальных эмоциональных и волевых сторон психики человека в их соотношении с внешними условиями и предстоящими задачами. [4ст168]

Рассматривая современный урок, следует выделять три взаимосвязанных области – физическое, когнитивное и социальное развитие.

1. Физическое развитие – изменение размеров, пропорций внешнего вида тела и функционирования различных систем организма; развитие мозга, перцептивные и моторные способности, физическое здоровье.

2. Когнитивное развитие – развитие мыслительных процессов и интеллектуальных способностей, включающие внимание, память учебные и повседневные знания, решение проблемных ситуаций, воображение креативность и уникальную способность человека отражать мир в языке.

3. Эмоциональное и социальное развитие – развитие эмоционального общения, самосознания способности управлять чувствами, знаний о других

людях, навыков межличностного общения, дружеских, нравственных суждений и нравственного поведения.

Эти области не существуют отдельно, они взаимосвязаны, образуя интегрированное, целостное образование, в котором каждая область влияет на другие, и сама подвержена влиянию других [5 ст21].

Система занятий в физическом воспитании соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса, однако она имеет и свои специфические способности.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший 7-10 лет, подростковый 11-14 лет и юношеский 15-17 лет. Младший школьный возраст - это период равномерного, но достаточно интенсивного развития органов, функций. В этом возрасте развиваются мышечно-двигательные ощущения, улучшается зрительный и кинетический контроль над выполнением движений. В этом возрасте следует ограничивать высоту прыжков, так как кости таза ещё весьма подвижны; уменьшать нагрузку при выполнении упражнений в висах и упорах, ввиду того что кости грудной клетки ещё не срослись и не окрепли.

Подростковый возраст период бурного развития организма детей. В этом возрасте усиленно развиваются внимание, память, воля, мышление. В ходе занятий следует опираться на возросшую способность к восприятию и запоминанию сложных движений, действий, на умение анализировать движения. В этом возрасте значительно изменяется психика детей. Прежде всего, стоит отметить проявления «чувства взрослости» Претензии подростков превышают их возможности.

В юношеском возрасте организм продолжает развиваться, хотя и медленнее чем в предыдущих двух периодах. Юноши в физическом развитии не только догоняют опередивших их в подростковом возрасте девушек, но и уходят вперёд. В это время активно формируется мировоззрение молодых людей. [1 с22]

Физическое воспитание учащихся в школе осуществляется в разнообразных формах, однако основа его – учебная работа. Она проводится на уроке физической культуры, ведущее значение которого объясняется следующим: на уроке занимаются в обязательном порядке все учащиеся класса (кроме освобождённых учащихся врачом, они, как правило, выполняют теорию либо занимаются ЛФК), дети одного возраста, а, следовательно, примерно с одинаковым физическим и психическим развитием и т.д. [1 ст24]

Как и много лет тому назад главная цель урока это сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных качеств.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, её особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности [6 ст24] А, учитель физической культуры — это проводник ценностей общечеловеческой культуры.

Эффективность учебного процесса повышается, если ученики сознательно активно осваивают движения. Этому способствует такой прием, как «поисковые ситуации» при котором учитель называет конечную цель, а пути достижения её

предлагает найти самим учащимся. Ценность приёма в том, то дети под руководством педагога творчески ищут решение поставленной перед ними задачи (например, придумать подводящее упражнение, найти облегчённые формы выполнения движения и т.п.) [1стр29].

Итог урока – важный элемент успешного обучения. При умелом подведении итогов ученики получают представление о том, как они справились с задачей урока.

Каждый урок необходимо заканчивать на положительном эмоциональном подъёме. Тогда дети с большим интересом и желанием будут идти на урок.

Список литературы:

1. Книга учителя физической культуры. /Под общей редакцией В.С. Каюрова Москва «Физкультура и спорт» 1973 г.
2. Настольная книга учителя физической культуры /Под. ред. НЗ2 проф. Л.Б. Кофмана; Авт - сост. Г.И. Погадаев; Предисловие В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова –М.: Физкультура и спорт, 1988- 496 с.
3. Возрастная физиологии и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов/А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. - М: Просвещение, 1990. – 319 с.: ил – ISBN 5-09-002687-4
4. Декарч А.А. Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера/Предисл. Н.В. Кузьминой, А. Ц. Пуни, А.В. Тарасова. - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
5. Возрастная физиология и психофизиология: учебник для СПОЕ. Е. Ляксо А.Д. Ноздрачѳв, Л.В. Соколова. - М.:Издательство Юрайт.2016. –396 с. – Серия: Профессиональное образование
6. Физическая культура студента.: учебник для студ.вузов/М.Я. Виленский [и др]; ред. В.И. Ильинич;- М.: Гардарики,2003.-447с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Гнездилова Е. А., Бастрикова С.В.
МБДОУ г. Иркутска детский сад № 110
Воспитатели логопедических групп*

С каждым годом в дошкольных организациях увеличивается количество детей с различными нарушениями развития, нуждающихся в специализированной помощи. Такое направление как нейрокоррекция в игровой форме может помочь ребенку справиться с проблемой. Для преодоления имеющихся у детей нарушений, укрепления психического здоровья необходимо тесное взаимодействие всех участников педагогического процесса. Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Развитие межполушарного взаимодействия является основой интеллектуального развития ребенка.

Нейропсихологическая коррекция (нейрокоррекция) — комплекс специальных психологических методик, которые направлены на переструктурирование нарушенных функций мозга и создание компенсирующих средств для того, чтобы ребёнок мог в дальнейшем самостоятельно обучаться и контролировать своё поведение. Эффективность нейропсихологического (психомоторного) подхода доказана наукой и практикой. Он является здоровьесберегающей и игровой технологией и базируется на принципах, разработанных классиками психологии – Л.С. Выготским, А.Р. Лурией, Л.С. Цветковой, А.В. Семенович, А.Л. Сиротюк, А.Н. Леонтьевым, и т.

Традиционные методы психолого-педагогического воздействия на ребенка не всегда приносят устойчивого положительного результата, так как они не устраняют первопричину нарушений. В отличие от них, метод нейропсихологической коррекции направлен на механизм возникновения психофизиологических отклонений в развитии, что позволяет не только снять отдельный симптом, но и улучшить функционирование, повысить продуктивность протекания психических процессов.

На что направлены нейропсихологические упражнения:

- развитие концентрации внимания, координации, умения чувствовать своё тело;

- развитие памяти, мелкой и общей моторики, умения ориентироваться в пространстве;

- работа над гармоничным взаимодействием полушарий; активизация речи; работа над эмоциональной устойчивостью, повышением внимания и т.д.

Существует огромное множество игр и упражнений, вот некоторые из них. Занятия лучше начинать с дыхательных упражнений: «Забей в ворота», «Подуй на бабочку». Они направлены на восстановление нормального дыхания, успокаивают и способствуют концентрации внимания. Кинезиологические упражнения (развивают межполушарное взаимодействие, способствуют активизации мыслительной деятельности): «Ладушки». Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка. Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте, и не только руками, но и лежа — ногами. Затем усложните задачу: хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены, хлопок, хлопок с партнером «левая — правая», хлопок с партнером «правая — левая»). Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично — ногами. Упражнения кинезиологические: «Кулак-ребро-ладонь». Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. «Колечко». Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе. Двигательные упражнения для развития

внимания: «Зеркало» и игра «Хлопни-топни-стукни». Суть игры – ребёнок должен воспроизвести положение рук или позу, которую он видит на картинке, для чего ему необходимо совершить некоторое конкретное движение. Выполняя эти упражнения, ребенок задействует правую руку, левую руку или выполняет задание двумя руками одновременно. А также у ребенка формируется внимание, зрительная память, быстрота реакции, способность быстро ориентироваться в сложной изменяющейся ситуации.

Нейропсихологическая коррекция является отличным дополнением к основной коррекционной программе, и реализуется не вместо неё, а вместе с ней. Нейропсихология позволяет глубже взглянуть на проблему, выявить причину этого нарушения и выстроить грамотную программу сопровождения.

Список источников:

1. Трясорукова К. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Нейропсихологические игры»; издательство «Малыш» 2023
2. Гончарова К., А. Черткова «Нейропсихологические игры. 10 волшебных занятий на развитие памяти, внимания, моторики»; издательство «Феникс», 2020
3. Гончарова К., М. Наумова «Нейропсихологические игры. 10 волшебных занятий на развитие речи, мышления, воображения, самоконтроля»; издательство «Феникс» 2022
4. Пятница Т. «Нейропсихологические игры для левшей. Готовимся к школе» издательство «Феникс» 2020
5. Колганова В.С., Е.В. Пивоварова «Нейропсихологические занятия с детьми. Практическое пособие»; издательство «Айрис-пресс»
6. Шайдулина Н.Г. «Кинезиологический подход в преодолении речевых нарушений у детей с ОВЗ»; Журнал «Специальное образование и социокультурная интеграция» Учредители: Саратовский национальный исследовательский госуниверситет им. Н.Г.Чернышевского. №3 год 2020, стр.501-507

РЕЛАКСАЦИЯ КАК СПОСОБ САМОРЕГУЛЯЦИИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Дац Е.А.

МАОУ ЦО № 47 г. Иркутск

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 мышечную релаксацию, как один из способов саморегуляции младшего школьника.

Психолог на занятиях по формированию саморегуляции младших школьников обучает мышечному расслаблению (релаксации). Расслабление мышц это один из способов подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека.

Сознательная релаксация расслабляет мышцы и внутренние органы, нервная система переключается с перегрузки на нормальный режим. Когда человек находится в состоянии релаксации, у него уменьшается частота сердечных сокращений, успокаиваются сердцебиение и дыхание; снижается

мышечное напряжение, организм расслабляется и отдыхает. Все вышеперечисленное способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

Суть метода мышечной релаксации – уменьшение степени напряжения и последующего расслабления мышц тела человека, вследствие чего уменьшается эмоциональное напряжение. То есть мышечная релаксация вызывает релаксацию психологическую.

Релаксацию необходимо проводить гиперактивным, тревожным, агрессивным, застенчивым детям, а также детям, находящимся в стрессовом состоянии. У таких детей наблюдается напряжение различных групп мышц, постепенно переходящее в «мышечные зажимы», которые дети не могут снять самостоятельно.

Метод нервно-мышечной релаксации.

Релаксация будет более эффективной если сочетать её со спокойной, медленной, плавной и негромкой музыкой, которая также оказывает успокаивающее и расслабляющее действие.

Мышечная релаксация может быть частичной, когда мы расслабляем отдельные группы мышц с помощью специальных упражнений, а может быть полной, когда весь организм находится в состоянии расслабленности и покоя.

Упражнения для релаксации различных групп мышц тела.

- 1) Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- 2) Напрягите и расслабьте ступни ног.
- 3) Напрягите и расслабьте икры.
- 4) Напрягите и расслабьте колени.
- 6) Напрягите и расслабьте бёдра.
- 7) Напрягите и расслабьте живот.
- 8) Напрягите и расслабьте спину и плечи.
- 19) Напрягите и расслабьте предплечья.
- 10) Напрягите и расслабьте кисти рук.
- 11) Напрягите и расслабьте шею.
- 12) Напрягите и расслабьте лицевые мышцы: (мышцы рта и челюсти, наморщите и расслабьте нос, мышцы щёк и подбородка, мышцы глаз, лобные мышцы)
- 13) Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем.

Выполняя эти упражнения, попросите ребенка наблюдать, как хорошо чувствует себя тело, когда он расслабляет каждую его часть. Цель выполнения этих упражнений заключается в том, чтобы достичь полного расслабления мышц тела.

Упражнения для полной релаксации.

При выполнении упражнений на полную релаксацию детям необходимо принять удобную позу (сидя или лёжа), закрыть глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, прослушивая спокойную музыку и вызывая в своем воображении нужные образы.

Данные упражнения лучше выполнять сразу после частичной релаксации, когда уже расслаблены все мышцы тела.

1. Упражнение «Пляж».

«Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем».

2. Упражнение «Ковер-самолет».

«Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем».

3. Упражнение «Порхание бабочки»

«Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что вы – бабочка, что у вас красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько в нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Вдохните еще раз его аромат (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем».

4. Упражнение «Тихое озеро»

«Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, его лучи согревают вас, вы чувствуете себя прекрасно. Вы слышите пение птиц и стрекотание кузнечиков. Вы абсолютно спокойны. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы чувствуете себя счастливыми и умиротворенными. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете. ... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем».

Важно отметить, что после релаксации необходимо нарисовать те образы, которые удалось вызвать в своём воображении, а затем о них рассказать. Это необходимо для отреагирования ребёнком ощущений и навыков, усвоенных в ходе релаксации.

Список источников

1. Грачева, Л. В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала / Л.В. Грачева. – Санкт-Петербург. : Речь, 2005. – 60 с.

2. Семенович, А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза : учеб. пособие / А.В. Семенович. – Москва : Генезис, 2008. – 474 с.

ОЦЕНКА ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Жуков М.В., Яковлев А.В.

*ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум) олимпийского резерва»,
г. Ульяновск*

Восьмицветовой тест Макса Люшера занимает особое место в профессиональном сознании большого числа отечественных психологов.

Во-первых, он относится к числу немногих психологических методик, которые известны не только профессионалам, но и широкой аудитории.

Во-вторых, этот тест достаточно прост в проведении и не требует больших ресурсов (стимульный материал представлен всего лишь восемью цветовыми карточками).

В-третьих, тест Люшера достаточно благосклонно воспринимается респондентами, поскольку его выполнение не требует сколько-нибудь заметных усилий и не создаёт ощущения инвазии.

Кроме того, идея связи между цветом и различными психологическими феноменами многим представляется настолько интуитивно привлекательной, что на основе теста Люшера постоянно генерируются все новые и новые методики, обеспечивая экспансию цветовой психодиагностики в сферы, о которых автор методики, возможно, и не помышлял.

Главное отличие теста Люшера от других методов диагностики состояния здоровья состоит в том, что он позволяет заранее определить возможные проблемы вашего организма и подобрать способы лечения и предупреждения болезней, которые подходят именно вам [1].

Важнейшими показателями теста Люшера являются суммарное отклонение от аутогенной нормы (СО) и вегетативный коэффициент (ВК).

Суммарное отклонение является важным показателем степени эмоционального дискомфорта. Вычисленный показатель СО может принимать значения от 0 (полное совпадение с аутогенной нормой) до 32 баллов (полное несовпадение с нормой). Показатель СО интегрально отражает уровень непродуктивной нервно-психической напряженности, присущий испытуемому. Эта напряженность заключается в неумеренно завышенном расходовании нервно-психических ресурсов при столь же неумеренно низком коэффициенте полезного действия. Чем больше величина СО, тем в большей мере силы человека расходуются на поддержание собственной психической целостности, на борьбу с внутриличностными проблемами, на волевое преодоление усталости в ущерб достижению субъективно значимых целей.

«Вегетативный коэффициент» характеризует относительное преобладание влияний симпатической (эрготропный тонус) или парасимпатической (трофотропный тонус) вегетативной нервной системы.

Преобладание влияний симпатического тонуса вегетативной нервной системы ($BK > 1$) отражает стремление к затрате энергии, тогда как преобладание парасимпатического тонуса ($BK < 1$) – к её сбережению, накоплению, потребность в покое.

Таблица 1 – Показатели суммарного отклонения от аутогенной нормы (СО) у студентов 1-4 курсов Ульяновского училища (техникума) Олимпийского резерва.

11 группа	12 группа	13 группа	14 группа	1 курс
$15,0 \pm 1,98$	$17,2 \pm 1,86$	$19,4 \pm 2,94$	$15,3 \pm 1,55$	$16,7 \pm 0,01$
21 группа	22 группа	23 группа	-	2 курс
$17,7 \pm 2,2$	$17,7 \pm 2,2$	$17,7 \pm 2,2$	-	$17,0 \pm 0,7$
31 группа	32 группа	33 группа	-	3 курс
$16,8 \pm 2,26$	$17,2 \pm 2,02$	$18,0 \pm 1,7$	-	$17,0 \pm 0,35$
41 группа	42 группа	43 группа	-	4 курс
$20,0 \pm 1,8$	$18,7 \pm 2,8$	$19,0 \pm 2,05$	-	$19,0 \pm 0,4$

На спортсменах различных видов спорта было показано, что значения BK от 1 до 1,5 баллов являются наиболее благоприятными для успешного выступления на соревнованиях. Таким образом, максимальной реализации возможностей человека в напряжённых ситуациях соответствует оптимальная степень симпатического доминирования и связанная с ним энергетическая мобилизация организма. Значения BK в диапазоне 1-1,5 балла отражают оптимальный уровень активированности и увеличивают успешность деятельности в стрессовых ситуациях.

В нашем исследовании приняли участие 276 студентов 1-4 курсов Ульяновского училища (техникума) Олимпийского резерва в возрасте 16-21 года. Из них 207 юношей и 69 девушек. В ходе тестирования были проанализированы следующие показатели: Суммарное отклонение от аутогенной нормы; Вегетативный коэффициент; Показатель стресса; Уровень тревоги.

Таблица 2 – Показатели вегетативного коэффициента (BK) у студентов 1-4 курсов Ульяновского училища (техникума) Олимпийского резерва.

11 группа	12 группа	13 группа	14 группа	1 курс
$1,4 \pm 0,13$	$1,2 \pm 0,13$	$1,0 \pm 0,16$	$15,3 \pm 1,55$	$1,25 \pm 0,09$
21 группа	22 группа	23 группа	-	2 курс
$1,3 \pm 0,31$	$1,86 \pm 0,2$	$1,5 \pm 0,25$	-	$1,6 \pm 0,16$
31 группа	32 группа	33 группа	-	3 курс
$2,09 \pm 0,22$	$1,1 \pm 0,15$	$1,1 \pm 0,1$	-	$1,4 \pm 0,32$
41 группа	42 группа	43 группа	-	4 курс
$1,2 \pm 0,3$	$1,03 \pm 0,24$	$1,09 \pm 0,15$	-	$1,1 \pm 0,05$

Показатели суммарного отклонения от аутогенной нормы у обследуемых студентов всех курсов находятся в пределах возрастной нормы (Таблица 1).

Наивысшее значение показателя суммарного отклонения наблюдается у студентов 41 группы ($20,0 \pm 1,8$), 13 группы ($19,4 \pm 2,94$) и 43 группы ($19,0 \pm 2,05$).

Наименьшее значение показателя суммарного отклонения выявлено у студентов 11 группы ($15,0 \pm 1,98$), 14 группы ($15,3 \pm 1,55$) и 22 группы ($15,3 \pm 1,55$).

Таблица 3 – Показатели стресса у студентов 1-4 курсов Ульяновского училища (техникума) Олимпийского резерва.

11 группа	12 группа	13 группа	14 группа	1 курс
$14,7 \pm 2,83$	$17,36 \pm 3,19$	$18,7 \pm 4,45$	$13,8 \pm 2,77$	$16,14 \pm 1,13$
21 группа	22 группа	23 группа	-	2 курс
$17,0 \pm 3,05$	$16,7 \pm 1,9$	$17,0 \pm 2,7$	-	$16,9 \pm 0,1$
31 группа	32 группа	33 группа	-	3 курс
$22,7 \pm 3,6$	$16,4 \pm 3,63$	$22,0 \pm 3,4$	-	$20,4 \pm 2,0$
41 группа	42 группа	43 группа	-	4 курс
$19,5 \pm 3,5$	$18,3 \pm 5,2$	$20,4 \pm 2$	-	$20,2 \pm 1,38$

Показатели вегетативного коэффициента у обследуемых студентов всех курсов находятся в пределах нормы (Таблица 2).

Наименьшее значение показателя вегетативного коэффициента наблюдается у студентов 31 группы ($2,09 \pm 0,22$) - у них наблюдается избыточное возбуждение и суетливость.

Наилучший показатель ВК выявлен у студентов 13 группы ($1,00 \pm 0,16$), 42 группы ($1,03 \pm 0,24$), и 43 группы ($1,09 \pm 0,15$) - у них наблюдается оптимальная мобилизованность физических и психических ресурсов, а так же установка на активное действие.

Показатели стресса у обследуемых студентов всех курсов находятся в пределах нормы (Таблица 3).

Высокий показатель стресса наблюдается у студентов 31 группы ($22,7 \pm 3,6$), 33 группы ($22 \pm 3,4$) - у них наблюдается появление стрессового состояния.

Низкий показатель стресса наблюдается у студентов 14 группы ($13,8 \pm 2,77$), 11 группы ($14,7 \pm 2,83$) – у них не выявлено проявление стрессового состояния.

Таблица 4. Показатели уровня тревоги у студентов 1-4 курсов Ульяновского училища (техникума) Олимпийского резерва.

11 группа	12 группа	13 группа	14 группа	1 курс
$3,8 \pm 0,17$	$4,4 \pm 0,86$	$4,9 \pm 1,29$	$3,87 \pm 0,82$	$4,2 \pm 0,25$
21 группа	22 группа	23 группа	-	2 курс

4,3 ± 0,9	4,08 ± 0,51	4,0 ± 0,7	-	4,1 ± 0,09
31 группа	32 группа	33 группа	-	3 курс
5,4 ± 0,89	4,67 ± 0,97	4,2 ± 0,7	-	4,7 ± 0,35
41 группа	42 группа	43 группа	-	4 курс
4,9 ± 1,08	4,9 ± 1,5	5,8 ± 0,85	-	5,2 ± 0,3

Высокий показатель тревоги наблюдается у студентов 43 группы(5,8 ± 0,85), 31 группы(5,4 ± 0,89).

Низкий показатель тревоги наблюдается у студентов 11 группы(3,8 ± 0,17), 14 группы(3,87 ± 0,82).

Таблица 5 – Показатели теста Люшера у спортсменов Ульяновского училища (техникума) Олимпийского резерва.

Показатель	M±m				
	Группы видов спорта			Все спортсмены	
	Единоборства (n=13)	Игровые (n=13)	Циклические (n=13)	Мужчины (n=24)	Женщины (n=15)
Суммарное отклонение от аутогенной нормы	18,0±1,1	18,08±2,4	16,3± 1,7	16,9± 1,2	18,5±1,8
Вегетативный коэффициент	1,8±0,3	1,3± 0,12	1,3± 0,1	1,65± 0,2	1,2±0,1
Уровень тревожности	3,8±0,5	5,6± 1,0	4,5± 0,8	4,4± 0,5	5,0±1,0

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. У всех обследованных нами студентов выявлено преобладание эрготропного тонуса нервной системы.

2. Результаты значений ВК отражают оптимальный уровень активности. Это увеличивает успешность деятельности в стрессовых ситуациях, и является благоприятным фактором для успешного выступления на соревнованиях.

3. Наивысший показатель СО выявлен в группе единоборств (18 ± 1,1) которые расходуют много сил на поддержание собственной психической целостности и волевое преодоление усталости.

Список источников

1. Дубровская, О.Ф. Руководство по использованию восьмицветового теста Люшера / О.Ф. Дубровская. Москва : – "Когито-Центр", 2003 (Психологический инструментарий), – 63с.
2. Собчик, Л.Н. МЦВ – метод цветовых выборов. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера: практическое руководство / Л.Н. Собчик. – Санкт-Петербург : Речь, 2001. – 112 с.
3. Чуднова, А. Карточки Люшера – ключ к тайным пластам подсознания человека / А. Чуднова, С. Дьяченко, Ю. Азарова. – Москва : АСТ, 2010. – 164 с.

ПСИХОЛОГИЯ В СФЕРЕ СПОРТА

Проценко М.В.

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

Психология, как система научных знаний знакома лишь узкому кругу специалистов, но в то же время о ней знает практически каждый человек в обществе. Влияние психологии в сфере любых человеческих отношений велико и спорт не исключение.

«Термин «психология» впервые появился в научном мире в XVI в. Слово «психология» происходит от греческих слов: «psyhe» - «душа» и «logos» - «наука». Таким образом, дословно психология - это наука о душе.» [1] Уже позднее психология начала расширять свои границы. Спортивная психология включает в себя очень многое: «психология деятельности спортсмена», «психология деятельности тренера», «психология деятельности судей», «психология деятельности болельщиков» и т.д. Можно рассуждать о возрастных категориях спортсменов, о разных этапах тренировочной и соревновательной работы спортсмена и тренера, но ясно одно – психология и спорт уже стали не отделимой частью друг друга. Психология спорта – область психологической науки, изучающая закономерности психологических проявлений спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности, т.е. наука о человеке в сфере спорта.

Легко ли быть спортсменом? Ответ на этот вопрос очевиден. Человек занимающийся спортом отличается целеустремленностью и обладает силой воли. Необходимо преодолевать различные трудности, к которым относятся, как объективно возникающие, так и субъективные. К объективным трудностям в сфере физической культуры и спорта относят: тренировочные нагрузки, погодные условия, техническая сложность различных упражнений, поломка спортивного инвентаря, присутствие людей, прессы, техническая сложность разучивания упражнений, негативная реакция зрителей и соперников, не знакомое место соревнований и т.д. Субъективные трудности выражают личное отношение спортсмена к объективным. Преодоление этих трудностей зависит от силы воли. Она проявляется в различных волевых качествах: настойчивости, упорстве, целеустремленности, терпеливости, смелости, выдержке, решительности и другом. Волевые проявления в спорте связаны как с моральным

компонентом, так и с психофизиологическим, т.е. с врождёнными свойствами нервной системы. А эти свойства у всех разнообразны.

Большое влияние на спортсмена оказывает тренер. Выделяют несколько стилей общения тренера со спортсменом. Рассмотрим некоторые из них. Авторитарный и демократические стили общения предусматривают свои особенности. Авторитарный стиль включает в себя по виду воздействия: инструктаж, команда, приказ, указание. В демократическом же стиле мы видим воздействие несколько иного характера, а именно: предложение, совет, обсуждение. Если рассмотрим форму воздействия, то в авторитарном стиле общения мы увидим: требование, замечание, побуждение, порицание; в демократическом же: убеждение, поддержку, успокаивание, беседа, объяснение. Выделяют по стилю общения со спортсменом тренеров автократов, тренеров либералов и др. У всех будут свои особенности: особенности тренера, особенности спортсмена, особенности спортивной специализации и так можно продолжать перечисления очень долго. Однозначно одно: эмоциональная нагрузка на спортсмена огромная.

А.Ц. Пути утверждал, что внимание и страх очень важные элементы в спортивной работе, особенно во время соревнований. [4] Подобные чувства возникают перед важными событиями у любого человека, а у людей, занимающихся спортом, они добавляются к их обычным жизненным ситуациям, поэтому есть смысл утверждать, что эмоциональная нагрузка спортсмена гораздо выше. Обойтись без грамотной корректировки этих ощущений в одиночку сложно, особенно если это спортсмен пубертатного периода развития, где нужно учитывать изменения физиологические. От того, как будет себя вести тренер со своим подопечным зависит очень многое. Необходим психолого-педагогический подход к подопечному. Более того, у подрастающих спортсменов спортивная деятельность не является единственно важной, т.к. в этот период они получают еще и образование. Учеба в любом образовательном учреждении требует много усилий, что является еще одной нагрузкой на воспитуемого.

Как определить какой тип общения эффективнее? Все индивидуально. В сфере физической культуры и спорта необходимо больше внимания уделять волевому воспитанию подрастающих спортсменов. Да, оно осуществляется тренерами, родителями, но в достаточной ли мере и на достаточном ли уровне? В процессе тренировки состоит в преодолении максимальных напряжений, в условиях утомления, в выполнении этой работы с максимальной скоростью, частотой, усилием. Используется регулярность больших нагрузок независимо от состояния тренирующегося.

Любая тренировка - это большой труд. Предсоревновательное состояние сопровождается эмоциональным напряжением. Конечно, в эти моменты нужна не только сила воли, но и квалифицированная психологическая поддержка. Рядовой спортсмен может позволить себе слабости, от того возможно, он и рядовой, лидирующий же спортсмен имеет твердую силу волю. Самодисциплина лидирующего спортсмена проявляется не только в спортивной деятельности, а и

как правило, и в обычной человеческой жизни. Метод воспитания силы воли – сознательное выполнение того, что не получается. Спортсмены характеризуют проявление воли как борьбу с самим собой. Сама эта характеристика уже говорит о силе характера. Состояние готовности к соревнованию, как и другое психологическое состояние, имеет сложную внутреннюю картину: переживание спортсмена, перипетии с конкурентами, замечания тренера, допущенные ошибки и все это на фоне внешнего спокойствия. Огромное значение имеет способность управлять своими чувствами и действиями. В каком направлении управлять? А вот здесь и пригодится опыт и грамотность тренера. Определение эффективного типа общения со спортсменом ставит перед ним много задач, в том числе учитывать, как индивидуальность подопечного, так и постоянное повышение своего психолого-педагогического образования.

Список источников:

1. Богачкина, Н. А. Психология: учебное пособие / Н. А. Богачкина. — 2-е изд. — Саратов: Научная книга, 2019. — 159 с. — ISBN 978-5-9758-1770-9. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/81044> (дата обращения: 11.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Малкин, В.Р. Спорт – это психология/ В.Р. Малкин, Л. Рогалева.– М.: Спорт, 2015.– 176 с.
3. Мельник, Е. В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская; под редакцией В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 192 с. — ISBN 978-5-907225-30-5. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/94117> (дата обращения: 11.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. М.: ФиС, 1969
5. Родионов, В.А. Практическая психология физической культуры и спорта / В.А. Родионов.– Махачкала: Издатель-ство «Юпитер», 2002.– 158 с

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Хабарова С.М.

Пензенский государственный университет, г. Пенза

Аннотация. Рассмотрена взаимосвязь стрессоустойчивости и двигательной активности студентов.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, физическая культура, шкала психологического стресса PSM-25.

Современные студенты подвергаются в процессе учебы большим умственным, психическим и физическим нагрузкам. Им приходится перерабатывать большой поток информации и часто совмещать учебу с работой. Жизнь в таком бурном ритме не проходит без стрессов. Стресс – это неспецифический ответ организма на любые изменения условий, требующих приспособления [4]. Оптимальный уровень стресса психически благоприятен. Он добавляет интерес к жизни, помогает быстрее думать и действовать более

интенсивно, ощущать себя полезным и ценным. Однако, когда стресс переходит границы оптимального уровня, он истощает психические возможности личности, нарушает деятельность человека. К тому же, сильный уровень стресса является одной из главных причин возникновения заболеваний [2]. В то же время, на психологическом уровне во время стресса человек может ощущать разочарование, раздражение, чувство вины, стыда, апатию, безнадежность, одиночество. В поведении происходит сбой от возникновения непредвиденных и необычных обстоятельств, и человек интуитивно старается вернуться к привычным для себя способам поведения. Здесь помочь может физическая культура. Так как, при любой физической нагрузке в организме вырабатываются эндорфины - «гормоны счастья». Действительно, выработка эндорфинов положительно влияет на эмоциональный фон, помогает избавиться от подавленного настроения. Именно это корректирует неблагоприятное состояние во время занятий физическими упражнениями разной направленности. Наиболее полезны физические упражнения, которые выполняются на свежем воздухе (на улице, в парке, в лесу и т.д.) [2].

Цель исследования – выявить уровень стрессоустойчивости студентов с учетом их двигательной активности.

Организация и результаты исследования. В исследовании принимали участие 112 студентов первого курса ПГУ. Для определения состояния стресса нами использовалась «Шкала психологического стресса (PSM-25)» [1]. Шкала PSM-25 предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Респондентам предлагалось отметить в 25-ти позициях свое состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы (от оценки «никогда» до оценки «постоянно»). Сумма баллов является интегральным показателем психической напряженности (ППН). Имеется три уровня ППН: высокому уровню стресса соответствует показатель более 155 баллов; среднему – показатель в диапазоне от 154 до 100 баллов. Результат ниже 100 баллов свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам. Методом вычисления свойства пропорции были получены следующие результаты: высокий уровень стресса выявлен у 10 % студентов, средний уровень стресса – 46 %, низкий уровень стресса – 44 %. Наибольшее количество респондентов (46 %) имеют средний, т.е. умеренный показатель стресса. Эти студенты достаточно активны на занятиях по физической культуре. Низкий уровень стресса у 44 % испытуемых. Что свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам. Эти студенты не только активно посещают занятия физической культурой, но и занимаются дополнительно в свободное время любимым видом спорта. Высокий уровень стресса наблюдается у 10 % испытуемых. Из них 9 человек не занимаются физическими упражнениями и не ведут активного образа жизни.

Результаты респондентов с высоким уровнем стресса свидетельствуют о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки. Как оказалось, эти

студенты по тем или иным причинам не посещают занятия по физической культуре и не занимаются дополнительно, их двигательный режим не соответствует достаточному. И их стрессовая симптоматика может проявляться в следующих изменениях психического состояния: в эмоциональной сфере – чувство эмоционального подъема или, наоборот, обострение тревоги, апатии, депрессии, эмоционального дискомфорта; в когнитивной сфере – восприятие угрозы, опасности, оценка ситуации как неопределенной; в мотивационной сфере – мобилизация сил или, напротив, капитуляция (избегание, уход от стресс-факторов), потеря мотивации и интересов; в поведенческой сфере – изменение активности, привычных темпов деятельности, часто появление «зажатости» в исполнительных действиях [3].

Вывод. Таким образом, удалось выявить зависимость стрессоустойчивости студентов от их двигательной активности. Чем выше физическая активность студентов, тем лучше их устойчивость к стрессу. Активные занятия физической культурой и спортом действительно помогают преодолевать стресс. Результаты тестирования показали, что большинство респондентов имеют уровень стресса в пределах нормы. Многие из них занимаются активно физической культурой и спортом, поэтому они способны контролировать собственное состояние, быстро подстраиваться под ситуацию, справляться с тревожностью.

Список источников:

1. Водопьянова, Н. Е. Шкала психологического стресса PSM-25 / Н.Е. Водопьянова // Психодиагностика стресса: [стресс-менеджмент]. – СПб. : Питер, 2009. – С. 41–43.
2. Вознесенская, Т. Г. Эмоциональный стресс и профилактика его последствий / Т. Г. Вознесенская // Русский медицинский журнал. – 2006. – Т. 14, № 9. – С. 694–697.
3. Рутман, Э. Как преодолеть стресс / Э. Рутман. – М.: АСТ, 2000. –154 с.
4. Щекина, Е. Г. Как бороться со стрессом? / Е.Г. Щекина, С.М. Дроговоз // Провизор. –2008. – № 23. URL: <http://provisor.com.ua>

Раздел 5. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДОВ КОРРЕКТУРНЫХ ТАБЛИЦ БУРДОНА И ЛАНДОЛЬТА НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ФГБУ ПОО ГУОР Г. ИРКУТСКА

Астахова М.С., Чайкин М.С.

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

Методика корректурной пробы впервые была опубликована в научной литературе в 1895 году французским психологом Бенджамином Бурдоном. С тех пор она подверглась неоднократным изменениям, каждый вариант которых имеет свои особенности, но цель ее использования осталась неизменной – это метод оценки устойчивости и концентрации внимания испытуемых. В современных условиях метод широко распространен при комплексном анализе когнитивных функций детей в дошкольных и специализированных учебных заведениях (школы развития, логопедические центры и т.д.), при исследовании психофизиологической динамики больных-взрослых, пожилых людей, для оценки эффективности терапии в неврологической, нейрохирургической и психиатрической клиниках; а также в дефектологии и практике работы школьных психологов для решения задач психогигиены и психопрофилактики [6].

Среди вариаций корректурной пробы широко известны такие методы, как корректурная проба Бурдона-Анфимова и «кольца Ландольта», основанная на корректурной пробе Э. Ландольта, французского офтальмолога [3]. Изменяя процедуру эксперимента, можно исследовать переключение и распределение внимания [5]. В качестве символов в корректурной таблице могут быть использованы буквы различных алфавитов, арабские или римские цифры, рисунки и символы. Однако общий смысл пробы остается прежним – поиск и вычеркивание определенных символов среди массы случайных [6].

Анализ особенностей устойчивости и концентрации внимания спортсменов крайне важен для тренировочного и соревновательного процесса, поскольку большинство спортивных задач ставит высокие требования к внимательности и работоспособности спортсменов [1, 4, 7]. Для грамотной оценки показателей внимания спортсменов каждому тренеру необходим арсенал простых, быстрых и надежных методов. Одним из таких и могут послужить корректурные пробы. Однако выбор конкретной методики остается большим вопросом.

Цель данного исследования состоит в сравнении эффективности методик корректурной пробы Бурдона и корректурной пробы «кольца Ландольта» для применения их в спортивных образовательных учреждениях.

Ряд теоретических научных публикаций на данную тему утверждает, что сравнение исследуемых тестов не имеет большого смысла, поскольку тест

«кольца Ландольта» является лишь модификацией методики теста Бурдона и служит для оценки тех же параметров, что и исходный тест [3]. Поскольку апробация сравнительного анализа двух методов корректурных таблиц на практике не была нами обнаружена, данное исследование имеет место быть. Более того, с точки зрения визуального разнообразия тесты весьма различаются. Кольца Ландольта из всех вариаций теста Бурдона является пробой наиболее визуально равномерной и однородной, что вносит некоторые особенности в ее прохождение. Испытуемый вынужден выискивать необходимое кольцо среди слабо отличающихся колец, что вынуждает максимально сосредоточиться. Однако при этом испытуемый не отвлекается на разительно отличающиеся символы, как в буквенной пробе Бурдона.

Объекты и методы. Мы провели исследование среди студентов-спортсменов 2 курса ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска посредством методики Бурдона и Ландольта. Участие приняло 37 человек: пловцы, борцы, представители командных видов спорта и других спортивных направлений от 17 до 19 лет. Из них 22 девушки и 15 юношей.

Испытуемым выдавалось 2 листа формата А4 с таблицами Бурдона и Ландольта соответственно. На каждое исследование отводилось по 4 минуты. На листе с тестом Бурдона испытуемый должен был, двигаясь построчно сверху-вниз, зачеркивать букву «Х» строго горизонтально, а букву «К» в любом удобном направлении, кроме горизонтального. Выбор был обусловлен тем, что задание на зачеркивание двух букв в разных направлениях вынуждает испытуемого переключать внимание между двумя когнитивными задачами [2, 3]. При проведении исследования посредством таблицы Ландольта задание состояло в том, чтобы, двигаясь построчно сверху-вниз, зачеркивать кольца, разрыв которых направлен строго направо, направление зачеркивания значения не имело.

Суть эксперимента обусловлена тем, что задание на зачеркивание двух букв в разных направлениях вынуждает испытуемого переключать внимание между двумя когнитивными задачами, а задание на зачеркивание колец становится для нервной системы достаточно легким, ожидается прирост психомоторных показателей.

Подсчет результатов проводился следующим образом: оценивалось количество просмотренных символов и суммарное число ошибок, куда входили и ошибочно зачеркнутые символы, и ошибочно не зачеркнутые. Обработка и интерпретация экспериментальных данных разными исследователями проводится по-разному. В целом анализ данных сводится к изучению двух основных показателей – скорость и точность выполнения. Для расширения анализируемых параметров в данном исследовании были применены различные формулы, в том числе интегрированные показатели, включающие оценку и быстроты, и качества выполнения [2, 3, 5, 6]:

1. Р – объем переработанной зрительной информации, бит:

$$P=0,5936*N,$$

где 0,5936 бит – средний объем информации, приходящийся на один знак; N-общее число просмотренных знаков.

2. S – скорость переработки зрительной информации, бит/с:

$$S=(p-2,807*c)/T,$$

где 2,807 бит – потеря информации, приходящейся на один пропущенный знак; c – число допущенных ошибок; T – время опыта, сек.

3. V – скорость просмотра знаков в секунду:

$$V=N/240,$$

где N – число просмотренных знаков.

4. A – показатель внимания в %:

$$A=v/(c+1)*100,$$

где V – скорость просмотра; c – число допущенных ошибок.

5. K – качество работы на 100 символов:

$$K=C*100/E,$$

где C – количество ошибок; E – количество пройденных символов.

Результаты и обсуждение. Первым исследуемым показателем был объем переработанной зрительной информации. Оказалось, что при прохождении корректурной пробы Бурдона испытуемые в среднем обрабатывают на 10,4% больше бит зрительной информации, чем при прохождении теста Ландольта за то же время.

Следующий исследуемый показатель – скорость переработки зрительной информации, закономерно также оказался выше при прохождении корректурной пробы Бурдона – на 18,3%.

Исходя из выше сказанного, можно говорить о том, что гипотеза об относительной простоте корректурной пробы «кольца Ландольта» несколько шатка. Однако высокая скорость прохождения теста Бурдона может быть связана с тем, что испытуемые работали с гораздо более часто используемыми ими знаками. Существует также некоторая вероятность, что высокая скорость имеет под собой порыв как можно быстрее справиться с визуальным «шумовым» тестом. В таком случае, значение визуальной однородности текстовых тестов повышается.

При сравнительном анализе качества работы на 100 символов было показано, что при прохождении теста Ландольта испытуемые совершают в среднем 2,8 ошибки на 100 просмотренных символов, а при прохождении корректурной пробы Бурдона – 3,8. Разница в процентном соотношении составляет 37,7%.

Полученные данные говорят о том, что испытуемым было проще проходить тест Ландольта, нежели корректурную пробу Бурдона. Иными словами, большая часть испытуемых проходили тест с кольцами более неспешно и внимательно, нежели буквенный тест Бурдона, проводимый с переключением внимания.

Завершающая часть сравнительного анализа – оценка интегрированного показателя внимания, прямо пропорционального скорости переработки информации и обратно пропорционального количеству совершенных ошибок. Более высокий показатель внимания испытуемых был отмечен при прохождении

теста Ландольта, однако показатель внимания при прохождении корректурной пробы Бурдона отстал не слишком значительно – на 2,6%.

Полученные результаты демонстрируют, что в целом внимательность испытуемых была выше при прохождении корректурной пробы «кольца Ландольта», что вновь приводит нас к гипотезе, приведенной выше.

Заключение. Проведенное исследование показало, что некоторое различие между методиками корректурных проб Бурдона и Ландольта все же имеется. Бесспорно, выбор методики и ее особенности остается за исследователем и должен осуществляться с учетом его целей. Корректурную пробу Бурдона мы считаем более сложной с точки зрения волевой мотивации из-за ее визуальной неоднородности, а пробу Ландольта чрезмерно простой для исследования особенностей внимания взрослых спортсменов.

Корректурная проба Бурдона проходит испытуемыми быстрее, но с относительно большим числом ошибок. В связи с этим, корректурную пробу Бурдона лучше использовать для оценки распределения внимания, поделив прохождение пробы на временные отрезки, равные минуте. Такая методика простимулирует испытуемых проходить тест более вдумчиво, пытаясь наращивать темп прохождения теста от рубежа к рубежу. Также можно исследовать переключаемость внимания, задав для каждого рубежа другое задание. Деление теста на рубежи нейтрализует стремление испытуемых покончить с тестом как можно быстрее, если таковое имеется.

Корректурная проба «кольца Ландольта» в ее классической форме оказалась для взрослых спортсменов чрезмерно простым тестом, что привело к высоким показателям результативности, но расслаблению и торможению когнитивных процессов и, как следствие, к снижению скоростных характеристик. В связи с этим, к использованию на взрослых спортсменах рекомендована усложненная версия данной пробы (рис. 1).

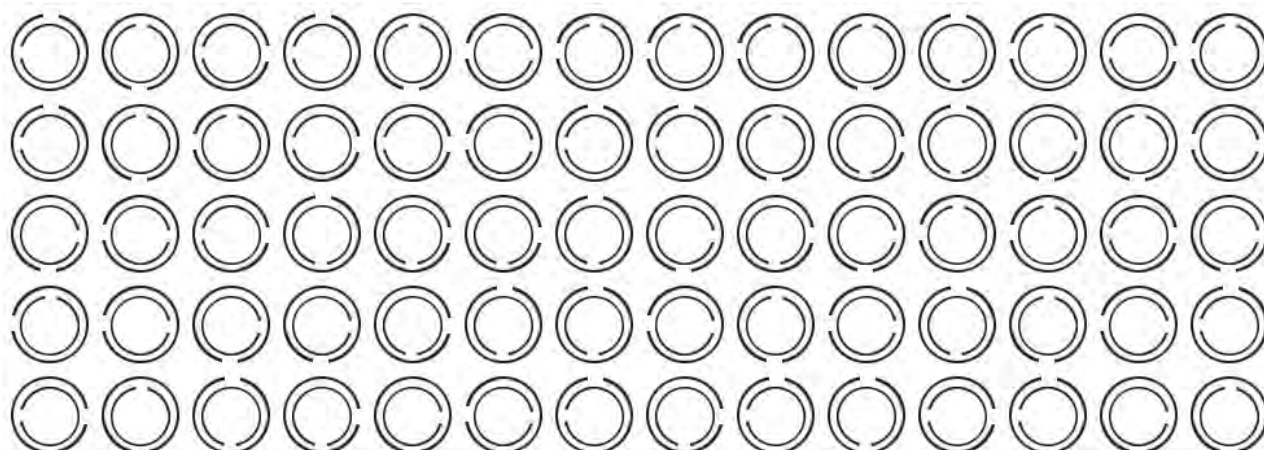


Рис. 1. Вариант корректурного теста «кольца Ландольта» для профотбора пилотов

Усложненные вариации данного теста применяют для профотборов кандидатов, например, в пилоты, поскольку такие профессии требуют высокого

уровня концентрации и устойчивости внимания. Те же требования можно отнести и к спортсменам высокого уровня.

Список источников:

1. Алёшина Т. Е. Определение работоспособности у школьников в зависимости от пола / Т. Е. Алёшина, А. А. Наумова, Т. А. Наумова // Символ науки. – 2016. – №8-2. – С. 76-80.
2. Андронникова Е. А. Методы исследования восприятия, внимания и памяти : Руководство для практических психологов / Е. А. Андронникова, Е. В. Заика. – Харьков, 2011. – 161 с.
3. Ахмедьянова З. И. Сравнительный анализ корректурных проб: тест Бурдона и тест «кольца Ландольта» / З. И. Ахмедьянова // Форум молодых ученых. – 2019. – № 2 (30). – С. 149-159.
4. Набиуллин Р. Р. Анализ показателей умственной деятельности у лиц разного возраста при выполнении стандартной физической нагрузки / Р. Р. Набиуллин, И. Г. Хурамшин, С. С. Русакова // КПЖ. – 2016. – №1 (114). – С. 186-190.
5. Пересмни Л. И. Корректирующая проба, ее методическая ценность и информативность / Л. И. Пересмни // Гигиена и санитария. – 1980. – №4. – С. 116-119.
6. Сидоров К. Р. Количественная оценка продуктивности внимания в методике «Корректирующая проба» Б. Бурдона / К. Р. Сидоров // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2012. – № 4. – С. 98-101.
7. Сугрובה Г. А. Динамика изменений функционального состояния организма подростков по показателям умственной работоспособности / Г. А. Сугрובה, Ю. Н. Комкова // Новые исследования. – 2019. – №4 (60). – С. 15-19.

АНАБОЛИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ В АРСЕНАЛЕ БОДИБИЛДЕРОВ: МНОГООБРАЗИЕ ВЫБОРА И ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Берсенева О.А.

*Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация*

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

На организацию учебно-тренировочного процесса влияют внутренировочные и внесоревновательные факторы, которые применяются вне рамок тренировки и позволяют повысить работоспособность бодибилдера и эффективность тренировочного процесса.

К таким факторам относятся биологические активные добавки и препараты спортивного питания, направленные на восстановление и повышение работоспособности.

Приведем примеры спортивных биологически активных добавок, применяемых культуристами для повышения эффективности тренировочного процесса.

Средства стимуляции анаболических процессов

Представляют собой препараты, предназначенные для повышения физической работоспособности, силового потенциала мышц и активизации синтеза, необходимых организму энергетических средств [2].

Креатин моногидрат

Вещество *креатин* представляет собой азотосодержащую карбоновую кислоту, которая играет ключевую роль в энергообмене мышц и нервных клеток.

Во время выполнения тяжелых силовых программ потребность мышц в АТФ резко возрастает. Запасы АТФ и креатин фосфата должны постоянно пополняться для обеспечения необходимого уровня энергии в мышцах. Принимая дополнительно креатин можно увеличить количество молекул АТФ, что позволит совершать более интенсивные тренировки, значительно отодвигая мышечную усталость. При занятиях бодибилдингом постоянное поддержание высокой интенсивности тренировок очень важно, поэтому и пищевая добавка на основе креатина моногидрата здесь просто необходима [2].

Первые научные исследования, доказавшие эффективность креатина, были проведены в 80-х гг. прошлого века. Выяснилось, что ежедневный прием этого вещества в количестве 20 грамм на протяжении 4-5 дней увеличивал содержание креатина в мышцах на 20%. С этого времени и началось активное использование этой добавки в рацион бодибилдеров различного уровня [4].

Еще одним научным фактом о креатине является его способность дополнительно активизировать производство анаболических гормонов, которые представлены тестостероном и соматотропином. Причем было замечено, что секреция этих гормонов увеличивается не сразу, а спустя 2 часа. Это говорит о том, что выброс анаболических гормонов зависит не столько от креатина, сколько от увеличения интенсивности тренировок под его влиянием [4].

β-аланин

Бета-аланин проявляет себя главным образом как протектор мышечной ткани и мощный буфер, поэтому больше всего он необходим спортсменам, сталкивающимся с анаэробными нагрузками, в том числе и бодибилдерам, так как за счет увеличения выносливости, бета-аланин способствует увеличению интенсивности тренировок, а значит, может потенциально задержать утомление, увеличить работоспособность и снизить восприятие усталости [3].

Метионин

Одна из незаменимых аминокислот, которую рекомендуют принимать в бодибилдинге для стимуляции мышечного роста, ее часто включают в состав разных протеиновых коктейлей или рекомендуют принимать отдельно, поскольку метионин является источником креатина [3].

Глютамин

При занятиях бодибилдингом важную роль в наращивании мышц играет глютамин. Глютамин выполняет регулирующую функцию в производстве новых белков, увеличивает объем мышечных клеток, а также повышает секрецию гормона роста. Кроме того, повышает устойчивость организма к гипоксии, улучшает деятельность работы сердца, ускоряет восстановление при больших физических нагрузках [3].

ВСАА

Расшифровывается как «аминокислоты с разветвленными цепями». Добавка состоит из смеси 3-х таких кислот: лейцин, изолейцин, валин. Эти

три аминокислоты, входящие в состав ВСАА, являются ключевым материалом для строительства мышц [3].

Данные аминокислоты не могут вырабатываться человеческим организмом, поэтому их прием в виде пищевой добавки особенно важен.

В бодибилдинге данный аминокислотный комплекс применяется для выполнения следующих функций:

- Сохранение мышечной массы от разрушения катаболиками
- Прирост новой мышечной массы
- Сжигание подкожного жира
- Увеличение силы и выносливости

L-карнитин

Представляет собой аминокислоту естественного происхождения, которая выполняет в организме человека некоторые важные функции [4].

- Сжигание жира

L-карнитин, являясь транспортом для жирных кислот, может оказывать воздействие на процесс жиросжигания.

- Увеличение энергии

Недавние научные исследования показали, что испытуемые, принимавшие по 2 грамма L-карнитина в течение 6 месяцев, наблюдали значительное снижение умственной и физической усталости. Кроме того, улучшилось настроение, тонус, выросла выносливость, повысились адаптационные возможности организма испытуемых.

- Рост мышечной массы

В ходе научных тестов было выяснено, что культуристы, принимавшие L-карнитин в виде добавки, не только лучше теряли жировую массу, но и быстрее набирали мышечную. Принцип этого действия до сих пор не изучен, однако существует теория, согласно которой карнитин участвует в обмене фосфолипидов и улучшает транспорт жиров, что в конечном итоге и могло привести к небольшому анаболическому эффекту.

Бустеры (стимуляторы) тестостерона

Представляют собой класс добавок, которые позиционируются как усилители выработки мужского полового гормона, который напрямую влияет на рост мышечной массы [5].

Стимуляторы тестостерона могут работать двумя способами: либо повышая выработку гормона напрямую, либо подавляя действие фермента ароматазы, отвечающего за преобразование тестостерона в эстрогены. В конечном итоге эти добавки предназначены для увеличения мышечной массы и быстрого восстановления после тренировок [5].

Ниже представлены научные данные по эффективности самых популярных добавок, которые позиционируются как бустеры тестостерона.

D-аспарагиновая кислота – это аминокислота, регулирующая синтез тестостерона.

В 2009 году итальянские ученые провели эксперимент с участием 43 мужчин, 23 из которых на протяжении 12 дней принимали D-аспартата, а 20 –

плацебо. В результате у группы, принимавшей D-аспарагиновую кислоту, было выявлено повышение тестостерона [5].

В эксперименте, в котором испытуемые потребляли 2,66 г D-аспарагиновой кислоты в сутки на протяжении 3 месяцев, побочных эффектов обнаружено не было. Однако ввиду ограниченности исследований постоянное применение этой добавки не представляется безопасным. D-аспарагиновая кислота – это один из самых противоречивых бустеров тестостерона, который обладает кратковременным эффектом [4].

Ключевое положение в группе биологически активных средств анаболического действия, которые не являются допингами и могут быть рекомендованы для увеличения работоспособности, занимают препараты растительного происхождения [1].

Трибулус террестрис или *Якорцы стелющиеся*

Представляет собой растение, произрастающее в Южной Азии, Африке и Северной Австралии. Это растение широко используется в бодибилдинге как естественное средство повышения выработки тестостерона. Главным действующим веществом растения выступает протодиосцин.

Интерес к данному растению возник после того, как стало известно, что атлеты из восточных стран широко используют его в период подготовки к соревнованиям. Научные исследования доказали его свойство бустера тестостерона. С тех пор трибулус стал популярен среди бодибилдеров по всему миру.

По некоторым данным прием трибулуса в умеренной степени повышает выработку тестостерона, что положительно сказывается на силовых показателях бодибилдера, а также на росте мышечной массы. Кроме того, трибулус не является запрещенным средством и не входит в список допинговых средств [1].

Для получения хорошего эффекта от приема трибулуса рекомендуется сочетать его с грамотной диетой, качественными тренировками и дополнительными пищевыми добавками (протеин, креатин, ВСАА, витаминно-минеральный комплекс, растительные адаптогены). Только в этом случае прием трибулуса, как и других тестостероновых бустеров, принесет должный эффект. Не рекомендуется сочетать трибулус с анаболическими стероидами и использовать сразу несколько бустеров одновременно.

Coleus forskohlii или *Forskolin* (*Форсколин*)

Биологически активная добавка растительного происхождения.

В 2005 году ученые Университета Канзас провели эксперимент, в котором изучили влияние форсколина на состав тела, уровень метаболизма, кровяное давление и выработку тестостерона у 30 мужчин с избыточным весом и ожирением. На протяжении 12 недель первая группа из 15 испытуемых ежедневно принимала 50 мг форсколина, а вторая – плацебо. По окончании исследования было выявлено, что группа, принимавшая форсколин, повысила уровень тестостерона в сыворотке крови почти на 17%, в то время как у группы, получавшей плацебо, было отмечено падение тестостерона на 1%. Опираясь на данные исследования, можно предположить, что форсколин является эффективным бустером тестостерона [3].

Левзея сафлоровидная

Содержит экдистерон и фитоэкдизоны – соединения, обладающие выраженной анаболической активностью [4].

Левзея рекомендована к употреблению с целью:

- улучшения качества восстановления организма и мышц после силового тренинга;
- увеличения показателей выносливости с работоспособностью;
- повышения защитных показателей организма.

Экдистерон

Выделен из левзеи сафлоровидной. Является стероидным соединением растительной природы, гормональной активностью не обладает.

Используется в качестве анаболического средства для наращивания мышечной массы и средства для повышения умственной и физической работоспособности. Основные фармакологические эффекты те же, что и у левзеи. В основном экдистерон применяется в спортивной практике как недопинговое анаболическое средство [4].

Аралия маньчжурская

Бодибилдеры нередко принимают биологически активную добавку аралию маньчжурскую как анаболик. Она провоцирует скачок гормона роста, что и обуславливает анаболическое действие, улучшает аппетит спортсмена и позволяет набрать массу [5].

Родиола розовая

Содержит гликозиды, стерины, флавоноиды. Главная особенность родиолы розовой для бодибилдеров – это сильное воздействие на мышечную ткань. При приеме родиолы возрастает силовая выносливость и мышечная сила. На клеточном уровне увеличивается уровень активности таких сократительных белков, как миозин и актин. Родиола розовая вызывает отчетливую активизацию биоэнергетики клеток. Увеличиваются размеры митохондрий, возрастает их способность утилизировать углеводы, жирные кислоты, молочную кислоту. Возрастает содержание гликогена в мышцах и печени. Одновременно с усилением процесса мышечного сокращения расслабление мышцы так же становится более сильным. В результате мышечная работоспособность восстанавливается быстрее [5].

Проанализировав литературу по данной теме, можно сделать вывод, что растения – как природные бустеры тестостерона, имеют минимальные побочные эффекты по сравнению с другими синтетическими аналогами. Они доступны, и при этом высокоэффективны.

Таким образом, имеются все основания полагать, что препараты спортивного питания анаболического действия являются важным резервом повышения устойчивости организма к интенсивным физическим нагрузкам. Целесообразность использования этих средств для стимуляции производительности мышц и физической работоспособности имеет доказательную базу различного уровня. При использовании недопинговых добавок, улучшающих работоспособность, следует учитывать, что их действие

может быть слабо эффективным или неэффективным вовсе в случае неправильного дозирования физических нагрузок.

Список источников:

1. Дешин, Р.Г. Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешенных и запрещенных в спорте / Р.Г. Дешин. – СПб.: Гиппократ, 2018. – 64 с.
- Дмитриев, А.В. Спортивная нутрициология / Дмитриев А.В., Гунина Л.М. – М.: Спорт, 2020. – 640 с.
2. Дмитриев, А.В. Фармаконутриенты в спортивной медицине: монография / А.В. Дмитриев, А.А. Калинин. – М., 2017. – 302 с.
3. Заварухина, С. А. Виды и особенности влияния на уровень физической работоспособности спортивных добавок / С.А. Заварухина, Е.В. Звягина, Я.В. Латышин // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2019. - №4. - С. 378-386.
4. Кутасин, А.Н. Средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] // А.Н. Кутасин, А.В. Морозова, Н.Н. Устюхова. – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2019. – 54 с.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ БИОХИМИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ КРОВИ СПОРТСМЕНОВ

***Бородина Т.Б., Коцкий И.В., Кривощекова Е.В., Абросимова М.В.,
Серебренникова Н.В.***

*Россия, г. Иркутск Государственное бюджетное учреждение
здравоохранения Иркутский областной врачебно-физкультурный диспансер
«Здоровье»*

Актуальность. В современных условиях развития спортивной медицины большое внимание уделяется лабораторной диагностике. Одним из самых информативных видов обследований является биохимический анализ крови. Результаты показателей исследуемого анализа крови позволяют определить функциональное состояние спортсмена (оценить степень тренированности, либо наличие перетренированности), а также обнаружить предпосылки заболеваний на ранних этапах их развития и успеть вовремя начать лечение.

Цель. Проанализировать результаты показателей биохимических крови спортсменов.

Материалы и методы. В отделении спортивной медицины ГБУЗ ИОВФД «Здоровье» в 2021-2023 году, согласно приказу МЗ РФ 1144н от 23.10.2020г, осуществлялось биохимическое исследование крови, в которое входят следующие показатели:

Кортизол
Тестостерон
Аланинаминотрансфераза
Аспартатаминотрансфераза
Щелочная фосфатаза
Креатинфосфокиназа
Лактатдегидрогеназа

Глюкоза
Холестерин
Триглицериды
Билирубин общий
Билирубин прямой
Мочевина
Мочевая кислота
Креатинин
Общий белок
Фосфор
Натрий
Кальций
Калий
Железо

Всего было проанализировано более 3631 исследований крови у спортсменов различных видов спорта, разных возрастов и пола занимающихся на учебно-тренировочном этапе.

Результаты. В условиях учебно-тренировочного процесса возникают функциональные изменения в организме занимающегося. Одной из основных особенностей организма спортсменов является высокая интенсивность обмена веществ, которая необходима для достижения адаптации к повышенным физическим нагрузкам. На биологическом уровне это проявляется в высоких скоростях протекания метаболических реакций, и как следствие в изменении показателей крови.

Одним из исследований, используемых для контроля состояния здоровья спортсменов, является биохимический анализ крови, он используется не только при диагностике различных заболеваний, но и при мониторинге процесса выздоровления, для быстрой коррекции тактики лечения и тренировочного процесса.

В ходе анализа результатов данного исследования у спортсменов наиболее часто отмечалось увеличение показателей креатинфосфокиназы у 328 человек (в 9,06% случаев), общего билирубина у 167 человек (4,6% случаев), щелочной фосфатазы у 159 человек (4,3% случаев). Чаще всего повышение одного или нескольких показателей было у пациентов, занимающихся хоккеем с мячом (в 10,4% случаев) и легкой атлетикой (в 8,2% случаев).

Креатинкиназа – это фермент, который катализирует реакцию переноса фосфорильного остатка с АТФ на креатин с образованием креатинфосфата и АДФ. В крови здорового человека креатинкиназа присутствует в небольших количествах. Активность данного фермента зависит от возраста, пола, расы, мышечной массы и физической активности. Реакция, катализируемая креатинкиназой, обеспечивает энергией мышечные сокращения [9]. Активность креатинфосфокиназы (КФК) у людей, занимающихся повышенными физическими нагрузками в сыворотке крови, является информативным маркером функционального состояния мышечной ткани и широко используется

в мониторинге тренировочного процесса [1-6, 8]. На активность фермента оказывают влияние такие факторы, как уровень подготовки спортсмена, пол, группы мышц, участвующих в выполнении упражнения, а также объем нагрузок силового характера [5]. Активность общей креатинфосфокиназы зависит также от возраста, гендерной принадлежности, расы, мышечной массы, направленности физической нагрузки и климатических условий [3, 7]. Определение активности КФК в сыворотке крови при высокоинтенсивных физических нагрузках имеет большое диагностическое значение для оценки появления мышечных микротравм или растяжений мышц [2, 3].

Билирубин общий – это сумма промежуточных продуктов метаболизма гемоглобина, содержащихся в сыворотке крови: непрямого и прямого билирубина. Билирубин – это продукт распада гемоглобина. Гемоглобин – основная часть эритроцитов (красных клеток крови). В результате расщепления гемоглобина образуется непрямо́й (несвязанный) билирубин, который затем выделяется в циркулирующую кровь. Клетки печени "захватывают" его из крови, связывают с другим метаболическим компонентом (глюкуроновой кислотой) и превращают в прямо́й, или связанный, билирубин. Однако на некоторых этапах метаболизма билирубина могут происходить нарушения обмена, при которых его концентрация в сыворотке увеличивается [9]. Гипербилирубинемия может являться причиной состояния интоксикации организма спортсмена. Во время нагрузок высокой интенсивности происходит физиологический рабдомиолиз напряжения; гемолиз эритроцитов; ацидоз; увеличение потребности в кислороде и дефицит белка. Описанные выше факторы приводят к ухудшению связывания билирубина с альбумином, что приводит к повышению концентрации в крови билирубина.

Щелочная фосфатаза – фермент, который находится в клетках печени и желчевыводящих путей и является катализатором определенных биохимических реакций в этих клетках (в кровеносном русле он не работает). При разрушении этих клеток их содержимое попадает в кровь. В норме часть клеток обновляется, поэтому в крови обнаруживается определенная активность щелочной фосфатазы [9]. Увеличение щелочной фосфатазы позволяет судить о разрушении клеток печени, и патологии желчевыводящих путей. Помимо патологии гепатобилиарного тракта у спортсменов отмечается увеличение щелочной фосфатазы в результате применения различных фармакологических препаратов (антибактериальных препаратов, нестероидных противовоспалительных препаратов и т.д.).

Выводы.

1. Биохимический анализ крови – это один из методов лабораторной диагностики, позволяющий оценить работу внутренних органов (печень, почки, поджелудочная железа, желчный пузырь и др.) и получить информацию о метаболизме (обмен липидов, белков, углеводов), выявить потребность в микроэлементах.

2. Известно, что режим и ритм жизни спортсменов очень отличается от такового обычного человека. И для контроля за состоянием здоровья и

предупреждением различных патологических состояний им необходимо более пристально следить за различными изменениями показателей жизнедеятельности организма. Биохимический анализ крови является наиболее быстрым и точным обследованием, которое доступно в большинстве медицинских заведений РФ.

Список источников:

1. Gleeson M. Biochemical and immunological markers of overtraining // Journal of Sport Science and Medicine. - 2002. - No. 1. - Pp. 31-41.
2. Brancaccio P., Lippi G, Maffulli N. Biochemical markers of muscular damage // Clin. Chem. Lab. Med. - 2010. -No 48 (6). - Pp. 757-67.
3. Brancaccio P., Maffulli N, Limongelli F.M. Creatine kinase monitoring in sport medicine // Br. Med. Bull. -2007. - No. 81-82. - Pp. 209-30.
4. Brancaccio P., Maffulli N, Buonauro R, Limongelli F.M. Serum enzyme monitoring in sports medicine / Clin. Sports Med. - 2008. - No. 27 (1). - Pp. 1-18.
5. Koch A.], Pereira R, Machado M. The creatine kinase response to resistance exercise // J. Musculoskelet Neuronal Interact. - 2014. - No. 14 (1). - Pp. 68-77.
6. Lippi G, Schena F, Salvagno G.L., Montagnana M, Gelati M, Tarperi C, Banfi G, Guidi G.C. Acute variation of biochemical markers of muscle damage following a 21-km, half-marathon run // Scand. J. Clin. Lab. Invest. - 2008. -No. 68 (7). - Pp. 667-72.
7. Mougios V. Reference intervals for serum creatine kinase in athletes // Br. J. Sports Med. - 2007. - No. 41 (10). -Pp. 674-678.
8. Ширковец Е.А., Титлов А.Ю., Луньков С.М. Критерии и механизмы управления подготовкой спортсменов в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - 2013. - № 5. - С. 44-48.
9. <https://helix.ru/kb/item/06-036>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК В СПОРТЕ

Гаськова Н.П.

Иркутский Филиал РУС «ГЦОЛИФК»

В настоящее время большинство спортсменов различного уровня испытывают значительные физические нагрузки, адаптация к которым и восстановление в постсоревновательном периоде требуют проведения ряда мероприятий. Общеизвестно, что фактор питания является достаточно значимым для сохранения здоровья и повышения функциональных возможностей организма.

В публикациях Международного общества спортивного питания регулярно обсуждаются современные направления в спортивном питании для повышения физической работоспособности [7]. В спортивной медицине также постоянно обсуждаются вопросы нутритивно-метаболической поддержки в спорте [2].

Часто в литературе и в быту встречается неправильное использование терминов – пищевые добавки и биологически активные добавки. Некоторые ошибочно считают, что это одно и то же. Ниже представлены определения указанных понятий из википедии:

- «пищевые добавки – вещества, добавляемые в технологических целях в пищевые продукты в процессе производства, упаковки, транспортировки или хранения для придания им желаемых свойств» [4];

- «биологически активные добавки (БАД) к пище – биологически активные вещества и их композиции, предназначенные для непосредственного приема с пищей» [5].

Нутритивно-метаболическая поддержка спортсмена основана на использовании макро- и микронутриентов в дополнение к базовому питанию с целью изменения метаболических процессов в соответствии с задачами тренировочного процесса и повышения работоспособности.

Основной целью применения БАД в спорте является устранение дефицита и дополнительное обеспечение организма нутриентами и энергией.

Надо учитывать, что БАДы имеют достаточно мягкое воздействие на организм, не вызывающее резкого изменения его функционирования.

Более или менее приемлемые доказательства действительной эффективности в спорте существуют только для очень небольшого перечня добавок. Например: витамины Д, С, Е, Креатин-моногидрат, Бикарбонат натрия Бета-Аланин, Омега-3, Пищевые нитраты, Полифенолы и др. К проверенным средствам можно отнести также различные пищевые концентраты, такие как: протеиновые, углеводные, витаминно-минеральные смеси, пребиотики (пищевые волокна) и их комбинации для различного назначения (при условии, что они соответствуют заявленному составу и качеству). Достаточно изучены и научно обоснованы различные пробиотики. Из БАД-парафармацевтиков можно отметить биофлавоноиды: рутин, кверцетин, кахетин и др., или, например, известный алкалоид кофеин и др. [1]

Необходимо отметить, что эффективность применения большинства БАД относительно условна. Часто она основана только на личных наблюдениях спортсменов, коммерческих экспертизах, рабочих научных и околонучных гипотезах, объясняющих, как добавки могут повлиять на организм в процессе подготовки. Результаты большинства исследований эффективности БАД невозможно применить в спорте однозначно для всех, т.к. они имеют, как правило, низкую степень доказательности. Поэтому в каждом отдельном случае степень эффективности БАД должна определяться практически индивидуально.

Процесс подбора БАД должен осуществляться индивидуально специалистом с соответствующим образованием и опытом.

Большое внимание уделяют наличию запрещенных WADA веществ, встречающихся в составе биологически активных добавок.

Причины негативных эффектов при приеме БАД могут быть различными, включая недостаточную безопасность и фальсифицированный состав, а также неправильное применение их спортсменами. К последнему можно отнести беспорядочный прием и дублирование БАД без внимания к общей дозе ингредиентов или возможному взаимодействию составных частей разных добавок. Даже наиболее распространенные БАД могут иметь негативные эффекты, особенно когда используются бесконтрольно и бессистемно.

Проблема несоответствия заявленному составу в настоящее время является одной из самых массовых на рынке БАД.

В сообщении ТАСС от 5 ноября 2022 г. отмечается, что с января по октябрь 2022 года РУСАДА выявлен 101 случай возможных нарушений антидопинговых правил. По словам генерального директора РУСАДА Вероники Логиновой, чаще всего в пробах спортсменов обнаруживаются анаболические стероиды, диуретики и маскирующие агенты, а также мельдоний [6].

Причины, по которым спортсмен может принять запрещенную субстанцию вместе с БАД, различны. В ряде случаев спортсмен игнорирует изучение этикетки на добавке, чтобы выявить запрещенную субстанцию. Многие спортсмены полагают, что БАД являются «натуральными» продуктами и жестко контролируются, поэтому безопасны. Другие сталкиваются с большим количеством химических наименований запрещенных субстанций в Запрещенном списке и не в состоянии выявить их на этикетке.

Всегда необходимо помнить, что на этикетке спортивного питания часто могут не указывать все содержащиеся в нем субстанции, особенно запрещенные или метаболиты которых могут дать положительный результат на допинг-контроле [3]. Многие спортсмены рекомендуют сохранять образец применяемой БАД для решения спорного вопроса при его возникновении.

И всё же, полностью гарантировать отсутствие риска при приеме БАД невозможно. Признавая это, можно сказать, что для спортсменов высокого профессионального уровня необходимо следовать протоколам нутритивной поддержки, принимать медицинские препараты и БАД, предписанные спортивными врачами соответствующей квалификации.

Список источников:

1. Биологически активные добавки в спорте. Руководство для врачей по спортивной медицине / Под ред. проф. В.В. Уйба.- 2018 - 36 с.
2. Дмитриев А.В. Спортивная нутрициология / А.В.Дмитриев, Л.М.Гунина. - М.:Спорт, 2020.- 640 с.
3. Основы антидопингового обеспечения в спорте. Учебное пособие / Под редакцией Э.Н. Безуглова, Е.Е. Ачкасова.- Москва, 2019.
4. Википедия: [сайт] URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Пищевые добавки](https://ru.wikipedia.org/wiki/Пищевые_добавки) - Текст: электронный
Википедия: [сайт] URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Биологически активные добавки](https://ru.wikipedia.org/wiki/Биологически_активные_добавки) - Текст: электронный
5. ТАСС: информационное агентство России : [сайт]. – Москва – Обновляется в течение суток. – URL: <https://tass.ru/sport/16253249> - Текст: электронный
5. Close G.L.et al. New strategies in sport nutrition to increase exercise performance // Free Radic.Biol.Med.- 2016, 98: 144-158.

ВЫЯВЛЕНИЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-12 ЛЕТ К РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ СПОРТА С УЧЁТОМ МЕДИКО- БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ

Жуков М.В., Яковлев А.В.

*ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум) олимпийского резерва»,
г. Ульяновск*

Согласно Концепции подготовки спортивного резерва, в Российской Федерации, к 2025 году необходимо существенно улучшить качество начального отбора спортивно одаренных детей. В настоящее время это является приоритетом политики в области физической культуры и спорта. С появлением в последнее время в нашей стране школ олимпийского резерва, призванных готовить спортсменов высшей квалификации, в спортивной практике стал широко применяться спортивный отбор.

Спортивный отбор – это процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в конкретном виде спорта. Несовершенный спортивный отбор провоцирует массовый отсев детей на разных этапах спортивной подготовки, в результате чего страдает не только спортивный резерв страны, но и теряются потенциальные чемпионы. Кроме того, неправильная начальная ориентация может навредить здоровью юных спортсменов, а также неизменно влечет за собой неэффективное использование бюджетных средств.

Прежде чем отдать ребенка в ту или иную спортивную секцию, необходимо убедиться в том, что его чемпионские амбиции действительно соответствуют его природным и физическим данным. Федеральный экспериментальный проект «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» помогает решить эту непростую задачу – выбрать для каждого ребенка правильный вид спорта.

Зачастую решение о выборе вида спорта для своих детей принимают родители, исходя из собственных предпочтений, популярности того или иного вида спорта и наличия спортивных секций по месту жительства. Проект «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» определяет спортивное будущее ребенка исходя из его объективного состояния и реальных данных.

В проекте «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» используется отечественный аппаратно-программный комплекс для скрининговой оценки организма и тестирования уровня физической подготовленности.

Аппаратно-программный комплекс «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» в своей работе использует уникальный алгоритм, учитывающий более 150 различных показателей для выбора наиболее подходящего для ребенка вида спорта. Оборудование, задействованное в проведении тестирования, интегрировано с программным обеспечением, а фиксируемые в ходе исследований показатели автоматически поступают в систему обработки данных [1].

В тестировании могут принять участие дети в возрасте от 5,5 до 12,5 лет. В ходе тестирования определяются психофизиологические, морфофункциональные особенности развития детского организма, а также исследуется функциональное

состояние, особенности развития физических качеств, и двигательных умений детей. По завершении комплексного исследования выдаются подробные рекомендации по выбору конкретных видов спорта, в которых ребенок в будущем способен показывать высокие результаты [2].

Во время тестирования, ребенок проходит 4 «зоны тестирования»: антропометрическое исследование, исследование функциональных систем организма, психофизиологическое исследование и тестирование физической подготовленности. В результате прохождения всех этих зон тестирования, мы получаем большой объем данных, характеризующих особенности строения и развития организма ребенка, которые рассматриваются во взаимосвязи друг с другом [3].

В нашем обследовании, которое проводилось на базе лаборатории физической и функциональной диагностики УУ(т)ОР приняло участие 40 человек: 20 девочек и 20 мальчиков.

При изучении биологического возраста обследованных было выявлено, что:

– у 50% девочек и у 90% мальчиков отмечается опережение темпов развития организма;

– у 50% обследованных девочек и у 10% мальчиков биологический возраст отстаёт от календарного.

Важнейшими индикаторами физического развития детей являются показатели их роста и веса. У 30% девочек и у 70% мальчиков уровень роста соответствуют среднему значению. У 40% обследованных девочек и у 20% мальчиков превышают средние значения длины тела, а 30% девочек и 10% мальчиков отстают от средних значений по росту.

Кроме того, у 50% обследуемых детей, масса тела соответствует норме. При этом, 40% девочек и 30% мальчиков имеют недостаточную массу тела, и лишь у 10% девочек и 20% мальчиков отмечается избыточный вес тела.

Компьютерный анализ состояния системы кровообращения показал, что 50% девочек и 10% мальчиков имеют эукинетический тип кровообращения, который характеризуется хорошими приспособительными возможностями, а также и мобилизационным потенциалом организма, который важен в скоростно-силовых и сложнокоординационных видах спорта. 50% обследованных девочек и 90% мальчиков соответствуют гипокинетическому типу кровообращения. Этот тип кровообращения свидетельствует об экономичной работе системы кровообращения, особенно выраженной при тренировке и проявлениях выносливости.

Изучение деятельности центральной нервной системы показало, что:

– у 90% девочек и 70% мальчиков слабый тип нервной системы — ребёнок улавливает слабые раздражители, поэтому наблюдается высокая скорость реакции, он успешно осваивает сложную технику и хорошо чувствует свои ошибки. Спортсмены с этим типом нервной системой обладают высоким артистизмом, хорошо «чувствуют» музыку.

– у 10% девочек и мальчиков средний тип нервной системы — позволяет демонстрировать высокую работоспособность и упорство в работе, выдерживать

интенсивные нагрузки, однако после них ребёнку может потребоваться большее время на восстановление.

– у 20% мальчиков сильный тип нервной системы — выраженная способность к проявлению волевых усилий, а также к устойчивости эмоционально-психическому напряжению.

Лучше всего у девочек (50%) развито такое физическое качество, как выносливость, а у мальчиков (40%) – скоростно-силовые качества. При этом наилучшая склонность у всех девочек к сложнокоординационным видам спорта.

Работа с одаренными детьми – это сложный и никогда не прекращающийся процесс. Он требует от педагогов личностного роста, педагогической гибкости, умения отказаться от того, что еще сегодня казалось творческой находкой и сильной стороной, хороших, постоянно обновляемых знаний в различных областях, а также тесного сотрудничества с психологами, генетиками, и обязательно с родителями одаренных детей.

Мы и дальше будем продолжать работу по отбору талантливых и одаренных в спорте детей, тем самым способствуя развитию массового спорта и спорта высших достижений в нашем регионе и стране.

Список источников:

1. Бальсевич, В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – с. 33-31
2. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – Москва: ФиС, 2017. – 176 с.
3. Фомин, Н.А. На пути к спортивному совершенствованию / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – Москва: ФиС, 2019. – 255 с.

СИСТЕМА ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ГРУППАХ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗПР, ТНР

Мотовилова И.В., Орлова А.В.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 90» муниципального образования
города Братска*

Дети с ОВЗ – одна из наиболее многочисленных категорий детей, отклоняющихся в своем развитии от нормы. Морфологические изменения захватывают многие участки коры головного мозга ребенка, нарушая их строение и функции. У таких детей сочетаются нарушения развития разных сфер: эмоциональной, интеллектуальной, речевой, двигательной, сенсорной.

Однако, еще более важным, является то обстоятельство, что развитие современного ребенка проходит совсем иные этапы, чем 15-20 лет назад.

По данным ряда исследований в среднем по России более 70% детей, рожденных после 1991 г., имеют нейропсихологические проблемы. Мозг таких детей работает во многом за счет компенсаторных механизмов. Традиционные

общепринятые психолого-педагогические методы воздействия во многих случаях не приносят заметных результатов.

Значение физического развития, двигательной деятельности в формировании всех психических процессов и личности в целом неоднократно подчеркивалось исследователями различных направлений науки. Однако следует отметить, что недостаточно представлены научно-обоснованные программы, технологии и методики физического воспитания детей дошкольного возраста с ЗПР, ТНР. Это, в свою очередь, затрудняет осуществление комплексного коррекционно-педагогического воздействия на дошкольников с данными отклонениями в развитии. Вышеизложенные факты доказывают целесообразность и актуальность разработки системы инновационных здоровьесберегающих технологий, реализация которой позволяет решать специфические задачи формирования личности дошкольников с ЗПР, ТНР (развивающие, коррекционные, оздоровительные).

В нашем дошкольном учреждении функционируют две группы компенсирующей направленности для детей с ЗПР и ТНР.

В ходе многолетней практической деятельности нами апробированы и отобраны наиболее оптимальные техники, в том числе инновационные, а также формы, способы реализации здоровьесберегающих технологий для детей с ограниченными возможностями здоровья.

На основании этого сформировалась единая система инновационных здоровьесберегающих технологий, реализация которой позволяет эффективно осуществлять комплексное коррекционно-педагогическое воздействие на дошкольников с данными отклонениями в развитии. Каждый раз система видоизменяется, расширяется, обновляется новыми компонентами.

Обозначим наиболее ценные компоненты системы работы с дошкольниками с ОВЗ в нашей организации.

Телесно-ориентированные практики. Целью этих практик является мобилизация энергии тела и возвращение ребенка к его первичному состоянию, снятие психофизических зажимов, коррекция различных нарушений развития, профилактика психосоматических заболеваний.

Телесно-ориентированные практики используются ежедневно учителем-дефектологом и учителем-логопедом в совместной деятельности с детьми, на занятиях, а также в индивидуальной коррекционно-развивающей работе. Отдельные игры и упражнения рекомендуются родителям для занятий с детьми дома.

Кинезиологические упражнения проводятся ежедневно всеми участниками коррекционно-развивающего процесса (учителем-дефектологом, учителем-логопедом, психологом, музыкальным руководителем, воспитателями групп компенсирующей направленности), в разных видах и формах организации детской деятельности и направлены на повышение работоспособности коры головного мозга, развитие межполушарных связей; синхронизацию работы полушарий; развитие всех видов моторики. Эти упражнения повышают стрессоустойчивость организма, помогают в развитии познавательных процессов (памяти, внимания, речи, логического мышления).

С помощью *нейробики* у дошкольников с ОВЗ формируются предпосылки, необходимые для осуществления любой деятельности, в том числе учебной, которая требует развитой двигательной сферы (крупных и мелких движений, сформированных внимания, памяти, пространственного восприятия, речи и мышления, волевых усилий, навыков планирования и самоконтроля). Нейробика это комплекс упражнений, разработанный на основе одного важного принципа – в процессе должны быть задействованы все органы чувств, но в различных сочетаниях, главным образом неожиданных и необычных. Отличительная особенность в том, что для выполнения умственной гимнастики не требуется какой-либо специальной подготовки, ее можно делать дома, на работе, во время прогулки, когда вам удобно.

Упражнения нейробики активно используются учителем-дефектологом и учителем-логопедом в организованной коррекционно-образовательной деятельности; воспитателями во время прогулки, самостоятельной деятельности дошкольников с ОВЗ. Упражнения облегчают процесс овладения навыками рисования, письма и чтения; являются хорошей профилактикой дислексии и дисграфии.

Умная гимнастика направлена на активизацию различных отделов коры головного мозга, развитие межполушарного взаимодействия, активизацию мыслительной деятельности, повышение возможностей ребенка, путём использования ресурсов, заключённых в теле. Занятия проводятся учителем-дефектологом и учителем-логопедом 2 раза в неделю утром, как в индивидуальной, так и в групповой формах, в зависимости от поставленных целей и задач. Продолжительность занятий от 10-15 минут. Упражнения проводятся по специально разработанным комплексам. Длительность занятий по одному комплексу составляет две недели.

Комплексы Нейро *ТЭИ* способствуют развитию мозговых структур дошкольников с ОВЗ через тело и эмоционально-волевую сферу. Упражнения из комплексов включаются в индивидуальную работу учителя-дефектолога и учителя-логопеда. Альбомы с шаблонами для рисования двумя руками «Умный карандаш» и «Умелые ручки» применяют в работе воспитатели групп коррекционной направленности.

Все технологии, применяемые в ДОУ, ориентированы на индивидуальные психофизические возможности дошкольников групп компенсирующей направленности для детей с ЗПР, ТНР. Обязательно учитывается принцип возрастной адекватности. Используются те формы, которые являются специфичными для данной возрастной категории детей - игра, развивающие ситуации, познавательная и исследовательская деятельность.

За период многолетней углубленной работы по вопросу применения здоровьесберегающих технологий, были разработаны взаимосвязанные между собой методические материалы, обеспечивающие комплексный подход в организации коррекционно-образовательной деятельности, апробированные в условиях групп компенсирующей направленности нашего ДОУ.

1. Проект «Проектирование коррекционно-образовательной деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий для сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья», включающий в себя тематическое планирование на 38 недель; картотеки комплексов динамических пауз, артикуляционных, пальчиковых, дыхательных, зрительных гимнастик; картотека упражнений с мячиками Су-Джок. Все комплексы подобраны и разработаны с учетом тематических недель.

2. Проект «Развитие дошкольников с ОВЗ методом кинезиологии», целью которого является внедрение технологии образовательной кинезиологии, как компонента в коррекционно-педагогический процесс на уровне дошкольного образовательного учреждения с целью эффективности данного процесса.

3. Методический кейс «НЕЙРО – ТЭИ в коррекции когнитивных и моторных функций дошкольников с ЗПР, ТНР». ТЭИ - идеологическая система тела, в основе которой лежит теория о трёх функциональных блоках мозга и триединого мозга: Т - тело, Э - эмоции, И - интеллект. Физическое, психическое и интеллектуальное развитие через различные каналы - это метод НЕЙРО - ТЭИ.

Практические упражнения, представленные в методическом кейсе, соответствуют концепции единства тела, эмоций и интеллекта и направлены на гармоничное развитие психофизиологических, эмоционально-волевых и когнитивных качеств ребенка.

4. Методическая разработка «Нейробика как инструмент помощи дошкольникам с ЗПР, ТНР» содержит комплекс упражнений, которые помогают мозгу развиваться. Благодаря данным упражнениям дети не только активизируют работу не доминирующего полушария мозга, но и делают связь между двумя полушариями более крепкой. А это в свою очередь помогает им развить нестандартное мышление и творческие способности

5. Нейрокомплексы «Умная гимнастика», включающие в себя практические упражнения на развитие внимания, базовых сенсомоторных взаимодействий, дыхательные и глазодвигательные упражнения, игры с мячом, растяжки и др.

6. Альбом «Нейроигры с пластилином». В основу альбома положен метод пластилинотерапии. Работа с альбомом помогает в **коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы.**

7. Альбом с шаблонами для рисования двумя руками «Умный карандаш». Работа в альбоме способствует развитию межполушарного взаимодействия, координированной работы мозга, полноценной передачи информации между полушариями.

8. Методический комплекс нейропсихологических игр для коррекционно-развивающей работы с дошкольниками с ОВЗ.

9. Медиатека (фото, видео материалы), раскрывающие особенности работы с детьми с использованием инновационных здоровьесберегающих технологий.

Степень эффективности реализации системы инновационных здоровьесберегающих технологий нашего дошкольного учреждения основывается на результатах диагностики за три учебных года (2019-2020, 2020-

2021, 2021-2022) с использованием модифицированной батареи нейропсихологических методик Ахутиной Т. В.

Показатели проб разнятся до начала углубленной работы по теме и после. Средний показатель графической пробы изменился с 20 % до 70 % – что говорит о положительных изменениях в развитии серийной организации движений и действий. В переработке слуховой информации также заметны положительные изменения. Средний балл по пробе «слухоречевая память» возрос с 25% до 65%. Дети легче стали воспринимать инструкцию на слух, понимать материал, представленный только вербальным методом. В показателях пробы «конструктивный праксис» произошли положительные изменения со среднего балла 35% до 80%. Воспитанники легче справлялись с заданием, делали меньше ошибок, что говорит о развитии возможностей переработки кинестетической информации. Переработка зрительно-пространственной информации хоть и вызывает трудности у детей, но уже близка к возрастной норме.

Таким образом, представленную нами систему применения инновационных здоровьесберегающих технологий можно считать эффективной и перспективной для использования в современной образовательной организации, работающей по направлению коррекции, развития дошкольников с ЗПР и ТНР, без ущерба для их здоровья.

Список источников:

1. Адшова М.Ш. Особенности психомоторики детей с задержкой психического развития младшего школьного возраста // Дефектология. - 1988.- №4.
2. Бутко Г.А. Особенности формирования двигательной сферы дошкольников с задержкой психического развития. // Коррекционная педагогика, № 2. 2003.
3. Глозман Ж.М., Потанина А. Ю., Соболева А. Е. Нейропсихологическая диагностика в дошкольном возрасте. - С-Пб., Питер, 2006.
4. Екжанова Е.А Стребелева Е.А. Технологии, укрепляющие здоровье, в системе обучения коррекционно-развивающих специальных дошкольных учреждений. // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. 2002. № 253.
5. Нейропсихологическая характеристика детей с задержкой психического развития // Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. - 1977. - №12. - с. 1858-1862.

ОЦЕНКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ И БИОХИМИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ

Юрьева А.А.

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

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Иркутский государственный университет»

Физическая работоспособность (ФР) является одним из наиболее актуальных вопросов оценки тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. ФР спортсмена определяет возможность организма к активной

деятельности в заданном режиме и определяется функциональным состоянием организма, резервными возможностями, степенью общей и специальной физической подготовленности, закреплённости двигательных навыков, а также характером и степенью выраженности потребностей, мотивов и установок деятельности [4].

У спортсмена в ходе деятельности работоспособность одной системы может снижаться, а другой – повышаться, что затрудняет оценку работоспособности в целом [2]. При этом очевидно, что снижение работоспособности сопровождается сдвигами в физиологических и биохимических реакциях, приводя к функциональным изменениям систем организма. В связи с этим не теряют актуальность вопросы, связанные с определением и оценкой объективных параметров работоспособности и поиск подходов, направленных на оптимизацию и повышение данных показателей.

Целью настоящего исследования стало определение показателей физической работоспособности квалифицированных спортсменов, находящихся в условиях стандартного тренировочного процесса, по комплексу результатов функциональных и биохимических тестов.

В исследовании принимали участие квалифицированные борцы вольного стиля – студенты государственного училища (колледжа) олимпийского резерва г. Иркутска, имеющие квалификацию кандидата в мастера спорта, регулярно тренирующиеся, не имеющие перерыва в тренировках по причине травм. Состав экспериментальной группы – 12 человек, возраст обследуемых – 18–20 лет. Тестовые исследования проводились в подготовительном периоде годичного цикла в конце недельного микроцикла по истечении 12–16 часов после последней тренировки с начала дня.

Для оценки результатов переносимости динамической нагрузки использована функциональная проба Руфье-Диксона. Показатель теста, индекс Руфье–Диксона (ИРД), отражает скорость восстановления частоты сердечных сокращений после нагрузки, то есть способность сердечно-сосудистой системы приспособиваться к физическим нагрузкам и восстанавливаться после их прекращения. У спортсмена, находящегося в состоянии перетренированности, процесс восстановления пульса займет больше времени, чем у спортсмена, не испытывающего состояния перенапряжения систем адаптации, т.е. перетренированности. По результатам теста низкое значение работоспособности выявлено у одного спортсмена (ИРД 15,4), работоспособность ниже средней выявили у двух борцов (ИРД 10,8 и 14), у шести спортсменов показатель работоспособности определён как средний (ИРД 5,1–9,1); у троих борцов работоспособность определена как высокая (ИРД 3,2–4,8) (рис. 1).

Изменения в функциональном состоянии организма обязательно находят свое отражение в разнообразных реакциях гомеостаза организма, приводя к включению сложных процессов адаптационного характера [1]. Достаточно информативными в общей системе биохимических показателей могут выступать данные о соотношении гормонов кортизола и тестостерона как маркеров физической работоспособности. Кортизол традиционно оценивается как

катаболический гормон, избыток которого ведёт к деградации мышечного белка, тогда как тестостерон стимулирует белковый синтез, в связи с чем их соотношение может прямо влиять на показатели мышечной силы в ходе тренировок и соревнований. Уровень стресса, определяемый через уровень кортизола как надёжный показатель возбуждения системы гипоталамус - гипофиз - надпочечники, заметно влияет на процесс подготовки к соревнованиям. Исследования показывают, что умеренное повышение уровня кортизола подготавливает спортсменов к активной деятельности, помогает справляться с трудностями в условиях конкуренции, однако будучи чрезмерным, напротив, снижает результативность, поскольку влияет на когнитивные процессы и может сдерживать выделение тестостерона [3]. Пониженный уровень кортизола может свидетельствовать о более высокой степени стрессоустойчивости.

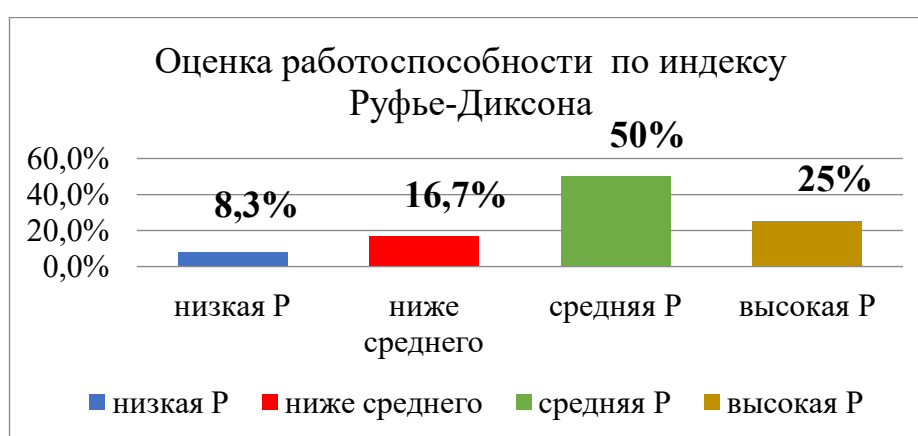


Рис. 1. Показатели физической работоспособности квалифицированных борцов вольного стиля в подготовительном периоде годичного цикла по результатам функциональной пробы Руфье-Диксона

Для оценки состояния анаболических процессов и уровня тренированности испытуемых было определено содержание в их крови тестостерона и кортизола и соотношение этих гормонов (индекс анаболизма, ИА) (табл. 1).

Таблица 1

Результаты биохимического исследования крови квалифицированных борцов вольного стиля в подготовительном периоде годичного цикла

№ п/п	Тестостерон		Кортизол		Индекс анаболизма	
	Содержание, нМ/л	Оценка показателя	Содержание, нМ/л	Оценка показателя	Показатель, %	Состояние Перетренированности
1	21,9	норма	553	средний	4	–
2	14,2	норма	548	средний	2,6	+
3	29,6	норма	563	средний	5,2	–
4	25,7	норма	560	средний	4,6	–
5	21,3	норма	490	средний	4,3	–
6	36	норма	422	средний	8,5	–

7	24	норма	1265	высокий	1,9	+
8	27,2	норма	577	средний	4,7	-
9	25,5	норма	683	средний	3,7	-
10	14	норма	608	средний	2,3	+
11	31	норма	598	средний	5,1	-
12	22,3	норма	542	средний	4,1	-

Примечания: Норма содержания тестостерона в крови для мужчин: 12,1–38,3 нМ/л; уровень содержания кортизола в крови: высокий – 700–1500 нМ/л, средний – 350–700 нМ/л, низкий – менее 350 нМ/л; индекс анаболизма ИА=тестостерон/кортизол×100 %, состояние перетренированности наступает при значении ИА 3 % и выше.

Изнуряющие физически нагрузки приводят к снижению уровня основного полового гормона – тестостерона. Его содержание у всех обследованных спортсменов оказалось соответствующим норме, что свидетельствует об оптимальном ритме тренировочных занятий и отсутствии перенапряжения систем адаптации.

Повышение содержания кортикостероидов усиливает защитные функции организма. У спортсменов уровень кортизола имеет существенные отличия от уровня у нетренированных людей и отражает влияние тренировочного стресса: при интенсивных изнурительных тренировках он может значительно снижаться [5]. Показатели уровня кортизола у всех обследованных спортсменов идентифицированы как средние.

Весьма информативной является оценка ИА, как показателя, позволяющего определять перетренированность спортсменов, изучать особенности процессов обмена веществ и уточнять реакции протекания анаболических и катаболических процессов. Для вычисления ИА рассчитывают процентное соотношение сывороточной концентрации тестостерона к концентрации кортизола, регулирующего анаболические процессы восстановления. Снижение величины ИА ниже 3% рассматривают как признак наличия перетренированности. Именно такому состоянию соответствуют показания ИА у троих борцов из группы обследуемых. У остальных девяти спортсменов перетренированность не определена.

Сопоставление результатов работоспособности и данных биохимических исследований обследованных борцов (табл. 2) показало, что значение работоспособности и состояния перетренированности по индексу анаболизма коррелируют, при этом наличие состояния перетренированности соответствует низкому и ниже среднего значениям показателей физической работоспособности.

Таблица 2

Сопоставление значений физической работоспособности и индекса анаболизма у квалифицированных борцов вольного стиля в подготовительном периоде годичного цикла

№ п/п	Значение работоспособности	Перетренированность по ИА
1	Средняя	-

2	Ниже средней	+
3	Высокая	-
4	Средняя	-
5	Средняя	-
6	Высокая	-
7	Низкая	+
8	Средняя	-
9	Средняя	-
10	Ниже средней	+
11	Высокая	-
12	Средняя	-

Таким спортсменам может быть рекомендовано подключение медико-биологических средств восстановления физической работоспособности.

Результаты исследования подтвердили важность комплексного применения функциональных и биохимических методов мониторинга состояния тренирующихся спортсменов. 75 % спортсменов из экспериментальной группы продемонстрировали среднюю или высокую степень работоспособности, что можно рассматривать как свидетельство адекватной организации схемы тренировочного процесса. Данные биохимии помогут своевременно определить предпатологические состояния и исключить состояние перетренированности либо показать необходимость применения мер для своевременного и качественного восстановления биохимических показателей обмена веществ.

Список источников:

1. Агаджанян, Н. А. Адаптация, экология и здоровье населения различных этнических групп Восточного Забайкалья. Чита : Изд-во Забайк. гос. пед. ун-та. 2005. 152 с.
2. Гулгенов, Ц. Б., Сагалеев А. С., Балдаев К. В. Тренировка борцов вольного стиля (узловые вопросы подготовки спортсменов различной квалификации). Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2001. 144 с.
3. Жуков, Ю. Ю. Уровень кортизола как маркер хронического стресса и его влияние на организм спортсмена // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2009. №9 (55). С. 33–35
4. Сарайкин, Д. А. Физиологические механизмы генетической регуляции функциональной работоспособности и выносливости организма спортсменов-единоборцев при адаптации к физической нагрузке // Человек. Спорт. Медицина. 2018. Т. 18. № 5. С. 27–32. <https://doi.org/10.14529/hsm18s04>
5. Стаценко, Е. А. Влияние тренировочных нагрузок и фармакологической поддержки на показатели иммунной и гормональной систем у высококвалифицированных спортсменов циклических видов спорта // Медицинский журнал. 2008. №1. С. 64–66.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Устюгова В. С., Имыкшинова Р. Н., Башук Т. С.

г. Иркутск МБОУ г. Иркутска СОШ №10 им. П. А. Пономарева.

Огурцова Н.В.

Новолиманская МБОУ СОШ

Восстановление - это не только возвращение функций организма к дорабочему уровню, а перевод систем жизнеобеспечения на новый, более высокий уровень функциональных возможностей отдельных систем или организма в целом [3].

Одним из методов восстановления в настоящее время является метод миофасциального релиза – это метод восстановления работы мышц и фасций. Фасции всегда остаются мягкими и эластичными и сохраняют свою подвижность, но под влиянием нагрузок и травм фасциальная ткань теряет эластичность, становится тугой и ограниченной в подвижности. Напряжение одной фасции отражается на тоне других. Поэтому важно своевременно «разбивать» очаги напряжения, высвободить его, уменьшать «жесткость» тела и не давать фасциям «склеиваться» и «слипаться» — для этого и нужен миофасциальный релиз. Гибкие и подвижные фасции — залог быстрого восстановления после нагрузок и медленного «износа» организма.

Главным эффектом методики МФР должно быть снижение болезненности целевого участка, а это происходит в результате расслабления сверхнапряженной мышцы. Это расслабление может быть следствием рефлексорного аутогенного торможения в данной мышце.

Для его проявления требуется приблизительно 30 секунд возбуждения таких проприорецепторов, как нервно-сухожильные веретена, которые расположены в сухожилии мышцы. Таким образом, чтобы МФР сработал, отдельную мышцу следует «прокатывать» не менее 30 секунд, а если мышца достаточно сильно напряжена, то может потребоваться больше времени – 1-2 минуты. При этом можно остановить «прокатку» на болевой точке и удерживать около 30-45 секунд. Однако, если возникает резкая иррадирующая боль, которая отличается от болевого ощущения триггерных точек, давление на этот участок надо прекратить: вероятно, в зоне давления оказался нерв или сосуд.

Давление, создаваемое роллом (цилиндром) при взаимодействии с телом, должно вызывать реакцию разрушения триггерных точек и расслаблять «прокатываемые» мышцы, способствуя повышению их растяжимости. Для достижения такого эффекта следует «катать» ролл медленно, преднамеренно создавая давление на болезненные участки, пока они не станут менее чувствительными. Когда ощущения станут комфортными, надо будет повысить давление на «прокатываемые» области [2].

Нами разработаны три комплекса упражнений на различные мышечные группы.

Рассмотрим первый комплекс упражнений для мышц спины.

И.п - лежа на боку, ролл ближе к нижнему углу лопатки, рука со стороны ролла на полу или поднята вверх. Прокатывать ролл вверх до уровня подмышки.

И.п - Упор лежа сзади с согнутыми ногами, ролл на уровне поясничного отдела позвоночника (чуть выше подвздошного гребня). Прокатывать ролл вверх до уровня нижнего ребра.

И.п. - Упор лежа на боку на предплечье, опорная нога согнута, ролл на уровне подвздошного гребня. Прокатывать ролл вверх до уровня нижнего ребра.

Начинать следует с упражнения, направленного на широчайшую мышцу спины. Зона болезненности, как правило, находится в области наружного края и нижнего угла лопатки и медленно прокатайте несколько раз ролл по верхней части мышцы, пока не начнете испытывать относительно комфортное ощущение. Если будет очень больно, чуть обопритесь на дальнюю от пола руку, снижая давление тела на ролл. Можно дополнительно положить на ролл сложенное полотенце, что также снизит неприятное ощущение. Затем найдите одну из триггерных точек (вы поймете, что нашли ее, по достаточно ощутимой болезненности), остановитесь на ней и подержитесь приблизительно 30–45 секунд, стараясь расслабиться. Медленное и глубокое дыхание необходимо для расслабления. После этого перейдите к другой триггерной точке и следуйте тем же рекомендациям.

Следующий комплекс упражнения представлен для ягодичной мышцы.

И.п - Упор сидя с согнутыми ногами, ролл на уровне верхней части ягодиц (чуть ниже подвздошного гребня). Прокатывать ролл чуть вниз по направлению к седалищной кости.

И.п - Упор лежа на боку (для облегчения возможна опора на предплечье), опорная нога согнута, ролл чуть ниже подвздошного гребня. Прокатывать ролл вниз до тазобедренного сустава.

И.п - Упор сидя с небольшим поворотом в сторону опорной руки и безопорной ноги (она согнута и лежит на бедре опорной ноги), ролл чуть ниже подвздошного гребня. Прокатывать ролл вниз до тазобедренного сустава.

И.п. - Упор лежа на боку на предплечье, другая рука упирается в пол, ролл чуть ниже подвздошного гребня, таз слегка повернут вперед, в сторону ролла, опорная нога согнута. Прокатывать ролл вниз до тазобедренного сустава.

И последний комплекс разработан для мышц ног.

И.п. - Лежа на горизонтальную поверхность лицом вниз. Упритесь на локти, а ролл или мячик поместите в область паха. Положите на снаряд ногу, чтобы она лежала на поверхности внутренней частью бедра. Медленно прокатывайте тренажер вперед-назад.

И.п. – сед упор сзади. Валик под коленные чашечки. Таз приподнят. Прокатывайте инвентарем туда и обратно, удерживая свое положение при помощи упора на руки, не опуская на пол ягодицы.

И.п. – На боку, облокотившись на локоть одной руки. Бедро приподнимите и установите под ним свой массажный инвентарь, слегка приподняв эту же ногу. Прокатайте ролик под бедром несколько раз туда-обратно. При обнаружении болевых точек задержитесь на них, пока неприятные ощущения не пропадут.

Данные комплексы помогают ускорить процесс восстановления после тренировки, убрать болевые ощущения в мышцах, повысить гибкость и снизить вероятность травм, устранить возникший мышечный гипертонус (повышенное напряжение).

По нашему мнению, данный метод идеально подходит детям младшего школьного возраста для восстановления организма после физической нагрузки так как в отличие от взрослых, дети очень отзывчивы на любые действия с их телом. Они пластичнее, изменения динамичнее, прогресс виден после первых занятий.

Список источников:

1. Миофасциальный релиз: как вернуть здоровье с помощью ролика Разумовский А.М. – Первое изд. – 2020. – (<http://www.stoneforest.ru/annot.php>).
2. Миофасциальный релиз — новое направление в фитнесе для поддержания гибкости суставов Кузьмина В.О. – Первое изд. – 2020. – (<http://www/jvlife.ru/annot.php>).
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студенческих учреждений высшего профессионального образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва, 2013. – 480 с.

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ЙОДОДЕФИЦИТА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНА

Черкашина А.Г.

*Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация*

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

Высочайшие физические нагрузки в современном спорте предъявляют особые требования к системе энергообеспечения организма. Спортивный результат зависит от того, насколько эффективно организм спортсмена сможет мобилизовать и использовать энергетические субстраты. В системе регуляции этих процессов ведущую роль играет щитовидная железа [4]. Обязательным условием нормального функционирования щитовидной железы является адекватная обеспеченность организма йодом, дефицит которого является одним из наиболее распространенных алиментарных дефицитов в мире [2].

В настоящее время йододефицитные заболевания являются одними из самых распространенных неинфекционных заболеваний человека у 600 миллионов человек имеется увеличенная щитовидная железа (эндемический зоб) [1]. По данным ВОЗ, около 85% населения России проживают в районах с дефицитом йода. По химическому составу почва большинства территорий России бедна йодом. Кроме того, большую роль в развитии йододефицита за последние годы сыграли значительные изменения в характере питания россиян. Снизилось потребление морской рыбы и морепродуктов, богатых йодом, а также мяса и молочных продуктов, содержание йода в которых относительно высоко [3].

Большую роль в увеличении уровня заболеваемости играет неосведомленность населения о простейших способах профилактики заболеваний щитовидной железы. Согласно результатам проведенного в девяти

регионах России широкомасштабного исследования общественного мнения по проблеме йододефицитных заболеваний, оказалось, что слабая информированность населения является большой проблемой. Респонденты плохо представляют, какую угрозу для здоровья несет недостаток йода в питании. Две трети опрошенных понятия не имеют, как защитить себя и близких от йодной недостаточности. А между тем йод является важнейшим элементом. От него зависят процессы роста, развития и общего тонуса; полноценное развитие половых желез, формирование различных мозговых функций, отвечающих за интеллект, и многие другие функции нашего организма [2].

К сожалению, йод относится к микроэлементам, которые организм не способен вырабатывать самостоятельно. Он находится в почве и морской воде в виде йодида. Его содержание в почве, как правило, невелико. В результате все растения имеют недостаточное содержание йода. Это обуславливает тяжелую йодную недостаточность у значительной части населения мира, живущей натуральным хозяйством. Это относится и ко многим регионам России. По данным ВОЗ общее число лиц, проживающих в дефицитных по йоду районах, составляет более двух миллиардов человек [3]. В России, по мнению большинства исследователей, практически нет регионов, свободных от йодной эндемии.

Таким образом, с пищей мы получаем йод в минимальном количестве, а в питьевой воде его еще меньше. Если йода в организм поступает мало, начинают страдать все клетки, ткани и органы, сильнее всего - щитовидная железа. Когда в ней мало йода, железа не может вырабатывать нужное количество гормонов и начинает усиленно расти - так появляется зоб. Сам по себе он может быть не виден на первых порах и определяется при врачебном осмотре. Если зоб будет бесконтрольно расти, это может привести к появлению ощущения "тесноты в горле", затруднению дыхания и, соответственно, снижению работоспособности.

По данным экспертов ВОЗ, хроническая недостаточность йода является самой распространенной причиной умственной отсталости. Необратимым нарушениям подвергается, прежде всего, мозг ребенка. Страдают также слух, речь, зрительная память. Даже частичный йододефицит в организме ухудшает интеллект [1]. Кроме этого, недостаток йода может сказаться на работе жизненно важных органов и привести к задержке физического развития.

Часто йододефицит протекает в скрытой форме. В этом случае он может проявляться вялостью, слабостью, утомляемостью, плохим настроением, сниженным аппетитом, повышенной восприимчивостью к инфекционным заболеваниям, заставляя людей до бесконечности ходить на консультации к различным специалистам. Но самыми непоправимыми последствиями йододефицит может обернуться для определенных категорий населения. Увеличение щитовидной железы, эндемический зоб в последние годы особенно часто наблюдаются у подростков. По статистике, дефицит йода в организме испытывает более трети жителей России. И большинство из нас даже не подозревает о своей проблеме, так как йододефицит не имеет явных признаков. А между тем он приводит к недостаточности функции щитовидной железы, что проявляется в постоянной усталости, вялости, повышенной утомляемости и

забывчивости. Человек страдает приступами депрессии, у него ухудшается память, внимание, снижается интеллект. Его организм перестает нормально усваивать пищу, не справляется с нагрузками и не может эффективно бороться с вирусами и микробами. Мы виним во всем жесткий ритм жизни, недосыпания и загруженный график работы, а на самом деле всему виной недостаток в нашем организме одного маленького элемента - йода. Йоддефицит чаще всего протекает в так называемой субклинической, то есть, скрытой форме. Человек не сразу обращает внимание на такие симптомы как повышенная утомляемость, умственная заторможенность, рассеянность и недостаточная концентрация внимания, ухудшение памяти, раздраженность, сонливость, повышенная тревожность. Все эти признаки, как правило, списываются на загруженность на работе, в школе, училище, институте [2].

Современному спорту присущи интенсивные физические нагрузки во время тренировок и соревнований, высокое нервно-эмоциональное напряжение борьбы, нацеленность на рекордные спортивные результаты. Физическая нагрузка в неблагоприятных условиях, вызванных недостаточной обеспеченностью организма йодом, а также недостаточностью полноценного белка, сопровождается патологическим состоянием щитовидной железы, а следовательно, и всего организма [1].

Наиболее существенные отклонения от физиологических норм в питании обследованных спортсменов проявляются в недостаточном потреблении йода и нутриентов, повышающих его биодоступность, таких как селен, витамины А, Е и С [3].

Недостаточная обеспеченность организма спортсменов йодом в условиях физической работы снижает уровень физической подготовленности спортсменов и выступает фактором, лимитирующим физическую работоспособность. Кроме этого, доказано, что употребление энергетических и тонизирующих напитков на фоне физических нагрузок уменьшает количество йода в организме, нарушая тем самым естественные механизмы регуляции энергетического обмена [3]. Данные об увеличении потери организмом йода под влиянием тонизирующих и энергетических напитков могут выступить дополнительным аргументом для медиков и педагогов в дискуссии об отрицательном влиянии такого рода напитков на организм, особенно в условиях интенсивных физических нагрузок.

При проведении анкетирования студентов училища олимпийского резерва выяснилось, что 47% опрошенных совершенно не знают о полезных свойствах йода, а большая часть респондентов (55 %) знают, что такой микроэлемент, как йод полезен, но не знают чем. Изучив ответы на вопрос о возникновении возможных состояний при недостатке йода, «нет» ответили 75% испытуемых и соответственно «да» пришлось на 25%. При вопросе о суточной потребности йода большая часть испытуемых не имеет таковых знаний. Однако опрошенные информированы о продуктах, содержащих йод, и некоторые даже используют их в качестве профилактики йоддефицитной недостаточности, как правило, это такие продукты, как морская рыба, креветки, морская капуста, хурма. Некоторые знают о присутствии в витаминных комплексах микроэлемента – иод. В очень

редких случаях студенты используют распространенную йодированную соль, которая зачастую является основным способом профилактики йододефицитных заболеваний. При опросе испытуемых, лишь меньшая часть информирована о наличии у них заболеваний щитовидной железы.

Таким образом, мы можем сказать, что информированность студенческого контингента по данной проблеме недостаточна, хотя медицинские работники в своих выступлениях и могли бы разъяснять риск заболеваемости тиреоидной патологией, существенно влияющей на работоспособность спортсменов всех специализаций.

Йодная недостаточность эффективно поддается коррекции «йодосберегающим» рационом, целесообразность использования которого определяется возможностью оптимизации тиреоидного статуса, повышения эффективности энергетического обмена, ускорения процессов восстановления после физических нагрузок. Недостаточная обеспеченность организма йодом выступает фактором, лимитирующим физическую работоспособность спортсмена, способствует снижению показателей физической подготовленности, адаптационного потенциала, экономичности физической деятельности по результатам показателей соматического здоровья [4].

«Йодосберегающий» рацион, благодаря специально подобранной линейке натуральных пищевых продуктов, богатых йодом и нутриентами: селен, β -каротин, ретинол, токоферол, аскорбиновая кислота, повышающими биодоступность йода, позволяет оптимизировать тиреоидный статус спортсменов, повысить эффективность энергообмена и физическую работоспособность спортсменов, а пропаганда медицинских и гигиенических знаний среди населения будет способствовать снижению заболеваемости и поможет воспитать здоровое, физически крепкое поколение.

Гигиеническое обучение будет способствовать повышению медико-гигиенических знаний у студентов, профилактике инфекционной заболеваемости, формированию понимания у них необходимости положительных изменений в образе жизни, поддержания их стремления к созданию соответствующих мотиваций в отношении к своему здоровью, выработке умений и навыков здорового образа жизни.

Список источников:

1. Буйко, Г. А. Актуальность профилактики йододефицита у студентов Витебского государственного медицинского университета / Г. А. Буйко, А. С. Борисенко, Е. А. Столбанов. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 19 (205). — С. 11-13.
2. Платонова, Н.М. Йодный дефицит: современное состояние проблемы. — Текст: непосредственный // Клиническая и экспериментальная тиреоидология. — 2015. — № 11(1). — С.12-21.
3. Трошина, Е.А. Аналитический обзор результатов мониторинга основных эпидемиологических характеристик йододефицитных заболеваний у населения Российской Федерации за период 2009—2017гг.— Текст: непосредственный // Проблемы эндокринологии. — 2018. — № 64(1) — С. 21-37.
4. Цикуниб, А.Д. Профилактика йододефицитных состояний в современных условиях: методическое пособие / А.Д. Цикуниб. — Текст: непосредственный — Майкоп, 2017.- 20с.

СОДЕРЖАНИЕ

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

Богомолова С.А. ГТО В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	3
Белова И.Н., Ананьев С.Ю. ИСТОРИЯ, ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	5
Клюшников А.В., Кузьмина П.С. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ИСТОЧНИК ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	9
Кошелева М.Б., Сергеева А.С. СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С СЕМЬЕЙ.....	12
Кузякина Д.К., Голова Е.Ю., Кузякина В.П. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ, КАК СРЕДСТВО ПРИОБЩЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....	17
Легкая Н.М. ВОСПИТАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	19
Мещерякова О.В. СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ КАК СПОСОБ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	23
Паламарчук А.В. РИТУАЛ В СПОРТЕ.....	25
Побойкина Е.В. РОЛЬ ИГРОВЫХ И СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ В РАЗВИТИИ И ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	29
Семенова Е.С. ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	32
Семенова Е.С. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	36
Хандуев С.Э., Набиева Е.В. СТРИТБОЛ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	39
Черентаева Я.А. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА УЧАЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ.....	41
Шавыкина Е.А. СПОРТИВНЫЙ ДОСУГ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «ПРОПАЛ КОЛОБОК».....	46
Шкрадова Л.А., Скородумова О.Г. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	48

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

Балдухаева И.И. ОЦЕНИВАНИЕ ЗНАНИЙ СТУДЕНТА КАК СПОСОБ СОДЕЙСТВИЯ ОБУЧЕНИЮ...	52
Барейша О. А. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ. ВИДЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ: РЕФЕРАТ.....	55
Боярунец А.Б. ЯВЛЕНИЕ РЕТРОНИМИИ В СОВРЕМЕННОМ РУССКОМ ЯЗЫКЕ.....	59
Бронская Е.Л. ПРИМЕНЕНИЕ ЦИФРОВИЗИРОВАННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	62
Гаевская С.Ю. ФОРМИРОВАНИЕ НАУЧНОГО СТИЛЯ МЫШЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	65
Грекова Ю.В. ДЕЛОВАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (на примере студентов ГУОР г. Иркутска).....	67
Дулова О.В. СВЯЗЬ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В ОБЛАСТИ ФКиС С ПОТРЕБНОСТЯМИ РЫНКА ТРУДА.....	71
Елизарова С.Г. ПРОГРЕССИИ, ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА И ТВОРЧЕСТВО НА ЗАНЯТИЯХ МАТЕМАТИКИ.....	74
Кешиктина Е.И. ДЕЛОВАЯ ИГРА - ОДИН ДЕНЬ ИЗ ЖИЗНИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.....	76
Косова Е.В. РУССКИЙ ЯЗЫК КАК СРЕДСТВО ДОСТИЖЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УСПЕХА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	78
Литвинцева И.Г. ПРИМЕНЕНИЕ КЕЙС-МЕТОДА КАК СРЕДСТВА ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» (на примере ГУОР г. Иркутска).....	82
Малов В.Н. КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО МДК 02.01 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ - ЛЫЖНЫЙ СПОРТ.....	88
Рабинович Я.В., Черняева С.В. ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА.....	92
Яковлев А.В., Жуков М.В., Бондаренко Л.М. ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА.....	95

Яковлев А.В., Жуков М.В., Бондаренко Л.М. К ПРОБЛЕМЕ МОТИВАЦИИ К УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	98
--	----

Раздел 3. Теоретико-методические подходы к организации тренировочного процесса

Гречкина М.В. РЕАЛИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ НАПАДЕНИЯ БЫСТРЫМ ПРОРЫВОМ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ ФГБУ ПОО ГУОР г.ИРКУТСКА	101
Качергин В.В. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ..	104
Котляров А.В., Заливан Д.О. ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ФУТБОЛЕ, С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ CROSSFIT.....	108
Макаров С.А., Макарова Л.М., Федотов В.С. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНОШЕЙ 15-17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБОЙ.....	112
Писаренко С.Н. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ КЛАССИЧЕСКИХ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ В СНЕЖНЫЙ ПЕРИОД.....	114
Петрунина С.В. ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕТЕЙ В ИНКЛЮЗИВНОЙ ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО АДАПТИВНОМУ ПЛАВАНИЮ	119
Пластинин Н.Е., Пластинин Е.Ю. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БАДМИНТОНА В ПОДГОТОВКЕ БОРЦОВ ДЗЮДОИСТОВ.....	124
Пластинина О.В., Пластинина М.И. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕСА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	127
Ржанов А.А., Гаврилова А.Н. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ СООТВЕТВИЯ ИГРОВОМУ АМПЛУА В КЛАССИЧЕСКОМ ВОЛЕЙБОЛЕ.....	129

Раздел 4. Психология и психофизиология физической культуры и спорта

Баргуева И.Р. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	134
Гнездилова Е. А., Бастрикова С.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	136
Дац Е.А. РЕЛАКСАЦИЯ КАК СПОСОБ САМОРЕГУЛЯЦИИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА.....	138
Жуков М.В., Яковлев А.В. ОЦЕНКА ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА.....	141
Проценко М.В. ПСИХОЛОГИЯ В СФЕРЕ СПОРТА.....	145
Хабарова С.М. СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ.....	147

Раздел 5. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта

Астахова М.С., Чайкин М.С.СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДОВ КОРРЕКТУРНЫХ ТАБЛИЦ БУРДОНА И ЛАНДОЛЬТА НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ФГБУ ПОО ГУОР г. ИРКУТСКА.....	150
Берсенева О.А. АНАБОЛИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ В АРСЕНАЛЕ БОДИБИЛДЕРОВ: МНОГООБРАЗИЕ ВЫБОРА И ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ	154
Бородина Т.Б., Коцкий И.В., Кривошекова Е.В., Абросимова М.В., Серебренникова Н.В. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ БИОХИМИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ КРОВИ СПОРТСМЕНОВ.....	159
Гаськова Н.П. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК В СПОРТЕ.....	162
Жуков М.В., Яковлев А.В. ВЫЯВЛЕНИЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-12 ЛЕТ К РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ СПОРТА С УЧЁТОМ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ.....	165
Мотовилова И.В., Орлова А.В. СИСТЕМА ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ГРУППАХ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗПР, ТНР.....	167
Юрьева А.А. ОЦЕНКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ПО ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ И БИОХИМИЧЕСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ.....	171
Устюгова В. С., Имыкшенова Р. Н., Башук Т. С., Огурцова Н.В.ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	176
Черкашина А.Г. АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ЙОДОДЕФИЦИТА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНА.....	178

Бюллетень № 20
Физкультурное образование и спорт
в Восточной Сибири

