



ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И СПОРТ В ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ

Бюллетень № 21

Министерство спорта Российской Федерации

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

Бюллетень № 21
Физкультурное образование и спорт
в Восточной Сибири

г. Иркутск 2024

УДК 976.0
ББК Ф506

Редакционная коллегия:

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

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

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

Учредитель – 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.irktfk.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.

СОДЕРЖАНИЕ

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

<i>Адушинова Е.В., Унагаева Д.С., Бадолова В.А., Голяк Ю.А.</i> СОТРУДНИЧЕСТВО ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА.....	6
<i>Антипина Е.Ю.</i> СЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФУТБОЛУ В СОШ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	9
<i>Балдухаева И.И.</i> СПОРТ И СОВРЕМЕННЫЕ МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ.....	11
<i>Гречкина М.В.</i> РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА.....	15
<i>Меджидова Н.В., Мельникова К.И.</i> ПРИОБЩЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ГТО.....	19
<i>Проценко М.В.</i> ИСТОРИЯ РОССИЙСКОГО СПОРТА В ЛИЦАХ.....	21
<i>Татарченко Л.Д.</i> ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ, В РАМКАХ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ЗДОРОВЬЕБЕРЕЖЕНИЯ.....	24
<i>Федорук Е.В.</i> «СЧАСТЛИВАЯ СТРАНА».....	29
<i>Черентаева Я.А.</i> ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТОВ-ШКОЛЬНИКОВ.....	33
<i>Шкель И. А., Шульгина О.Б.</i> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ПРИ СДАЧЕ НОРМ ГТО.....	37
<i>Шувалова И.И., Симонова М.В.</i> УНИВЕРСАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, С ЭЛЕМЕНТАМИ КИНЕЗИОЛОГИИ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ.....	41
<i>Шульгин Д.В.</i> РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРЭППЛИНГА КАК ВИДА БОРЬБЫ.....	44

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

<i>Барейша О. А.</i> МАТЕМАТИКА В СПОРТЕ.....	49
<i>Грекова Ю.В.</i> ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА (НА ПРИМЕРЕ ГУОР Г. ИРКУТСКА).....	53

<i>Дулова О.В.</i> ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.....	57
<i>Елизарова С.Г.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГУОР г. ИРКУТСКА.....	60
<i>Литвинцева И.Г., Черкашина А.Г.</i> ФОРМИРОВАНИЕ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ СВЯЗЕЙ В РАМКАХ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИН УЧЕБНОГО ПЛАНА (НА ПРИМЕРЕ УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА Г. ИРКУТСКА).....	63
<i>Набиева Е.В.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЕДАГОГИКЕ В РАМКАХ МОДЕЛИ «ПЕРЕВЕРНУТЫЙ КЛАСС».....	68
<i>Паламарчук А.В.</i> ПРЕДМЕТНЫЕ ОЛИМПИАДЫ И КОНКУРСЫ, КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ.....	70
<i>Родниченко М.С.</i> АКТУАЛИЗАЦИЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ВИКТОРИНЫ «СВОЯ ИГРА» НА УРОКАХ АНАТОМИИ.....	75
<i>Черкашина А.Г., Гаевская С.Ю.</i> ПРОБЛЕМА ВОЗДЕЙСТВИЯ СОТОВЫХ ТЕЛЕФОНОВ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ГУОР.....	78

Раздел 3. Теоретико-методические подходы к организации тренировочного процесса

<i>Качергин В.В.</i> ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЕДИНОБОРЦЕВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	82
<i>Кешиктина Е.И.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ТАБЛИЧНОГО ПРОЦЕССОРА MS EXCEL ДЛЯ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ У ФУТБОЛИСТОВ.....	84
<i>Потапов А.Ю., Сушкевич Ю.В., Погодаев И.В., Потапова Н.М., Татарченко Ю.Ю.</i> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.....	86
<i>Татарченко Ю.Ю., Сушкевич Ю.В., Татарченко Л.Д. Погодаев И.В., Потапов А.Ю.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ НА 400 м НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	90
<i>Черняева С.В.</i> ОЦЕНКА УРОВНЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	94

Раздел 4. Психологические и медико-биологические аспекты физической культуры и спорта

<i>Беляева К.В.</i> ВЛИЯНИЕ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ.....	98
<i>Берсенева О.А.</i> ЭНЕРГОТРОПНЫЕ ПРЕПАРАТЫ В АРСЕНАЛЕ СПОРТСМЕНОВ: МНОГООБРАЗИЕ ВЫБОРА И ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.....	101
<i>Никифоров Д.К.</i> ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА.....	105

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

СОТРУДНИЧЕСТВО ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА

Адушинова Е.В., Унагаева Д.С.

г. Иркутск, МБДОУ детский сад № 178.

Бадолова В.А.

г. Иркутск МБДОУ детский сад № 153

Голяк Ю.А.

г. Иркутск МБДОУ детский сад № 173

*Все начинается с семьи – и мир тоже
Семья – это место силы.*

Всестороннее воспитание ребенка, подготовка его к жизни в обществе – главная социальная задача, решаемая обществом и семьей. Здоровье – самая большая ценность и для государства. Крепкое здоровье – это залог бодрости, работоспособности, долголетия. Нам близки слова Гиппократата: гимнастика, физические упражнения, ходьба должны войти в жизнь каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Каждый день в детский сад приходят педагоги и воспитанники с родителями. У нас общая задача – надо сделать так, чтобы все мальчишки и девочки стали настоящими людьми: умными, образованными, трудолюбивыми, счастливыми, здоровыми. Задачу эту мы решаем вместе, но по –разному: одни учат, другие учатся. И возникают между нами отношения. Мы стараемся жить в союзе с родителями наших воспитанников. Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от четкой, слаженной работы с родителями. Главная задача родителей и педагогов ДОУ – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства случайно считают счастливым того человека, который с радостью идет на работу и с удовольствием возвращается домой. В чем особенность семейного общения?

В том, что в его основе есть доверие, искренность, любовь, привязанность. Семейное общение - это интимные, эмоциональные, доверительные отношения. Незаменимость его в том - прежде всего оно снимет психологическую напряженность. Семейное общение эффективно восстанавливает работоспособность и создает предпосылки для полноценной духовной жизни. В каждой семье свои особенности, но созданию здоровой семейной обстановки должно быть подчинено все: свободное время, самообразование, духовное общение, разнообразие впечатлений.

Творческое развитие детей становится актуальным в качестве условия для их формирования личностных качеств, выявлению юных дарований (дети с родителями участвуют в выставках детского сада и областных выставках), практических действий на пути к мастерству. А это значит, что основной упор должен быть не просто на развитии творческих способностей детей, но на развитии личности, способной к саморазвитию, познанию себя и своих возможностей. Именно поэтому посещение выставок является значимым результатом образовательного процесса и важной частью целостного развития каждого ребенка.

Провели мастер классы в детском саду. Так же посетили мастер классы совместно с родителями, бабушками, дедушками ребяташек в музеях и образовательных центрах г. Иркутска: - « Позы» (в детском саду) - « Конь» - «Омульки на Байкале» - « Нерпочка» - « Тотем» (Музей Природы) «Сакура», «Зайчик»(кофе и акварелью), « Цветы» (Выставочный центр имени Роголя - «Животные» (Дом ремесел и фольклора) - «Животные» (Музейная изостудия на Свердлова) - « Сказочный домик» (Просто дети образовательный центр).

Детские художественные мастерские идеально подходят для развития их творческих способностей и навыков. Независимо от того, на каком ремесле вы решите сосредоточиться, детям нравится участвовать в мастер-классах. В них они могут играть с объектами, создавать новые формы и воссоздавать сцены из своей жизни. Мастер-классы – это место, где дети могут творить и экспериментировать, где участники ищут лучшее в себе, развивая художественные навыки и творческие процессы через исследования и воображение. Конечно, учиться – это хорошо, но учиться, развлекаясь, еще лучше. В этом смысле творческие мастер-классы очень важны для родителей, которые хотят подарить своим детям ценный опыт. Польза детских мастер-классов больше связана с творческим процессом, чем с реальной художественной ценностью создаваемых ими предметов. Дети должны забыть об ограничениях реальности и дать волю своему воображению.

Значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, формирование новых нейронных связей оказывают физические упражнения и подвижные игры, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе, то и закалывают организм. Физические упражнения, правильно подобранные и технически, верно, выполняемые, способствуют развитию таких положительных качеств: выносливость, самостоятельность, самообладание, внимание, концентрация и целеустремленность. Ведь очень важно для здоровья ребенка научиться определенным двигательным действиям, будет он их выполнять правильно или нет, использовать в повседневной жизни и игре осознанно. Развитие основных двигательных навыков для ребенка так же важно, как и интеллектуальное развитие ребенка.

Отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу во многом определяет семья. Хорошее и близкое эмоциональное общение детей и взрослых в различных ситуациях, их совместная деятельность (обсуждения двигательных умений и навыков, успехов спортивной

жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.) способствует близкому эмоциональному общению детей и взрослых.

Ребята учатся на личном примере родителей. Мы считаем, что совместные посещения выставок, мастер классов, физкультурные занятия, здоровый образ жизни являются одним из главных составляющих успеха эмоционального и физического развития и воспитания. Все дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи.

Одним из основных принципов эмоционального и физического воспитания в семье является эмоциональное и физическое развитие себя и ребенка, выбирая осознанность каждого движения.

Движение – это главное средство в воспитание самосовершенствования ребенка. Для того, чтобы так считать есть несколько объективных причин:

- способность мыслить и двигаться очень важна для самооценки («образа себя»);
- мышечная деятельность – это движение. Зрение, речь, даже слух требуют мышечных действий;
- наша нервная система занята преимущественно движением;
- движения отражают состояние нервной системы. По нервной системе непрерывно идут потоки импульсов и благодаря этому мышцы работают.

Не могут быть изменены ни поза, ни выражение лица, ни интонации голоса без изменения в нервной системе. Улучшение действий и движений может проявиться лишь после того, как улучшится функционирование мозга и нервной системы;

- без разнообразных и сложных последовательностей движений, управляемых мозгом, мы не можем ощущать, чувствовать или мыслить – движение – основа сознания.

Ведь мы воспринимаем и осознаем то, что происходит внутри нас, в основном благодаря мышцам;

- дыхание – это тоже движение. Наше дыхание отражает каждое физическое или эмоциональное усилие.

Родители любят участвовать совместно с детьми в соревнованиях:

1. Спортивный досуг ко дню отца «как дядя Федор поздравлял папу»

Цель - повысить статус отца и вовлечь в совместную культурно-досуговую деятельность.

2. «Овощные Олимпийские игры»

Цель - здоровьесберегающие технологии в играх, провести благотворительную акцию по сбору овощей для зоопарков»

3. «По морям, по волнам»

Цель - сплотить родителей по средствам двигательной, игровой и коммуникативной деятельности.

- 4.«Экоборье» Цель - повышать компетентность в здоровье сберегающих технологиях.

Внедрение осознанного подхода к физическому воспитанию в каждую семью воспитанников повысит заинтересованность и мотивацию детей к

выполнению упражнений, запрограммирует на дальнейшее физическое самовоспитание, поможет прийти к пониманию «полного образа себя».

Воспитать ребенка здоровым – значит, с самого раннего детства научить его осознанно вести здоровый образ жизни. Главные компоненты ЗОЖ: рациональный режим; систематические физкультурные занятия; использование эффективной системы закаливания; полезное питание и благоприятная психологическая обстановка в семье. Детям нужна наша устойчивость, надежность для защищенности, уверенности в незыблемости мира. И мы не должны отставать от детей, мы будем ведущими для них надолго.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Степаненкова, Э. Я. Физическое воспитание в детском саду/Программа и методические указания для занятий с детьми 2-7 лет. – М., 2006.
2. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова. - М, 2008.
3. Кенеман, А.В. Теория методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М., 1978. - 272с.

СЕКЦИОННЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФУТБОЛУ В СОШ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Антипина Е.Ю.

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

Одним из основных направлений Общенациональной стратегии развития футбола в Российской Федерации на период до 2030 года является создание предпосылок для широкого распространения и повышения качества организации массового и любительского футбола [2]. В настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения занимает одно из ведущих мест в системе социальных ценностей и приоритетов общества. Здоровье подрастающего поколения является своеобразным показателем общественного прогресса и отражением социально-экономического благополучия страны, а здоровье человека является мощным социальным и экономическим потенциалом общества.

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития, и укрепления здоровья для широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Актуальность темы исследования отражает Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная правительством Российской Федерации (распоряжение от 31 марта 2022 г. № 678-р, Москва).

В рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей [1].

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. Занятия футболом направлены на формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Футбол для девочек должен быть интересным и физически не сложным.

Анализ ответов респондентов на вопрос о ранговой значимости физических качеств для результативности соревновательной деятельности девочек в футболе свидетельствует о том, что большинство тренеров считают наиболее важным для девочек-футболисток являются координационные способности, на втором и третьем местах находятся скоростные способности и гибкость, на четвертом – силовые способности и на пятом – выносливость [3].

Общеизвестно, что развитие физических качеств у школьников - одна из главных задач системы физического воспитания. Однако в последние годы наметилась устойчивая тенденция к снижению уровня физической подготовленности. Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения. Педагог по физической культуре и спорту должен владеть основами развития разных двигательных способностей, а также способами организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов совершенствования применительно к конкретным условиям.

Специфика физических упражнений в футболе открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых качеств. Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности учеников. Нагрузка не должна быть чрезмерной.

Занятия проводятся не более 2 раз в неделю с учетом того, что ребята занимаются на уроках физкультуры. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением. Особое внимание на занятиях уделяется формированию правильной осанки у детей и обучению правильному дыханию при выполнении физических упражнений. На занятиях широко используются подвижные игры, как незаменимое воспитательное средство развития морально-волевых и физических качеств младшего школьника [2].

Если рассматривать футбол как средство физического воспитания ребенка, то эта командная игра способствует разностороннему физическому развитию личности. Постоянная борьба за мяч с соперником используя многообразие движений и технико-тактических действий, а также постоянные изменения в игровых ситуациях. Отличие современного футбола – это многообразие и сложность в техническом исполнении приёмов и действий футболиста.

Постоянные систематические занятия футболом, участие в соревновательной деятельности делают влияние на школьников всесторонним: повышается качество их функциональной деятельности на организм, создаются условия для нормального физического развития ребенка.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года: утверждена правительством Российской Федерации (распоряжение от 31 марта 2022 г. № 678-р, Москва). – Текст непосредственный.
2. Методические рекомендации для занятий по футболу в рамках дополнительного образования, в том числе ШСК, развивающих направления «Футбол» и «Мини-футбол (футзал)»: утверждены Министерством Просвещения Российской Федерации ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» 23 декабря 2022 г., Москва – Текст: электронный// Официальный сайт ФГБУ "ФЦОМОФВ". – URL: http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org_metod/page521/
3. Файзрахманов, И.И. Модульная технология физической подготовки девочек 7–8 лет, занимающихся футболом / И.И. Файзрахманов, Е.А. Фонарева, Д.В. Фонарев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – Вып. 12. – с. 144-150. – Текст: электронный // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/izvestiya-tulskogo-gosudarstvennogo-universiteta-fizicheskaya-kultura-sport?i=1132911> (дата обращения: 09.04.2024). - Режим доступа: свободный.

СПОРТ И СОВРЕМЕННЫЕ МЕЖДУНАРОДНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Балдухаева И.И.

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

Современное развитие спорта увеличивает его сопряженность с различными сферами общественной жизни людей: экономической, политической, социальной, культурной, которые интегрируются в спортивные мега-события. За последние годы появилось большое количество

международных спортивных организаций, национальных спортивных ассоциаций, спортивных клубов, проецирующих определенные политические предпочтения конкретных стран [2]. При этом, спортивная дипломатия стала неотъемлемой частью международных отношений, она служит средством объединения мирового сообщества, содействуя развитию многостороннего сотрудничества [1]. Кроме того, спорт стал своего рода государственным брендом и оказывает огромное влияние на формирование имиджа страны: приём и проведение крупных международных соревнований, мероприятий, фестивалей, достижения спортсменов на крупных международных состязаниях создают привлекательный образ государства, демонстрируя уровень его развития.

Региональные игры – это комплексные спортивные соревнования, проводящиеся в каком-либо отдельном регионе мира, принимают участие страны, объединенные по географическому признаку, и представляют собой как бы уменьшенную копию Олимпийских игр. Игры могут создаваться и по другим признакам: языковым, мировоззренческим, религиозным [4], но главным фактором организаторов остается желание расширить сотрудничество между странами в различных направлениях, улучшить дружеские отношения между народами региона и, конечно же, повысить уровень развития спорта в участвующих странах. Такие соревнования соединяют в себе отдельные спортивные федерации, отбираемые по принципу континентальной принадлежности, проходят под патронажем Международного олимпийского комитета (МОК) в соответствии с его принципами и правилами. Как и Олимпийским играм им свойственны торжественные церемонии открытия и закрытия, подведение итогов, программа состязаний включает олимпийские виды спорта и не входящие в олимпийскую программу, но пользующиеся популярностью в участвующих странах [4].

Игры Британской империи в первой половине XX века стали прообразом для организации региональных игр. Авторство проведения «Имперских игр» между метрополией и доминионами принадлежит английскому миссионеру Д. Куперу. С 1891 года он неоднократно писал в газете «Таймс» о необходимости превратить эпизодические спортивные встречи в организованные мероприятия, которые способствовали бы сплочению Великобритании и ее колоний. Воплощение его планов в жизнь свершилось только на рубеже столетий. Во время проведения имперских фестивалей в программу входили командные виды спорта, а результаты определялись по сумме набранных очков в отдельных видах спорта. С 1911 года страну-победительницу награждали имперским переходящим призом, учрежденным английским королевским двором [3].

Северные игры возникли до Первой мировой войны. Это комплексные соревнования по зимним видам спорта, которые проходили в Швеции в течение 9 дней в 1901, 1905, 1909, 1913, 1917, 1922 и 1926 годах, участники – спортсмены из Швеции, Норвегии, Финляндии, а в 1913 году – России [3].

В программу Северных игр входили: лыжные гонки (15, 20, 30, 60, 90 км для мужчин, 10 км для женщин), соревнования по скоростному бегу на коньках для мужчин (500, 1500, 5000, 10 000 м), соревнования по фигурному катанию на коньках (мужские, женские и парные), гонки лыжных патрулей, скоростной бег на коньках под парусом, гонки буеров, гонки оленьих упряжек, автомобильные гонки по льду, скоростной спуск на санях с гор, горнолыжные соревнования, конные скачки, соревнования по стрельбе, фехтование, плавание и прыжки с трамплина в закрытом бассейне.

Вместо Северных игр с 1924 года стали проводить Олимпийские зимние игры, после чего Северные состоялись еще один раз.

Паназиатские игры, пан – приставка, означающая всеобщность, соединение однородных предметов. В 1915 г. состоялись первые Азиатские игры (с 1951 г. возобновление игр, в Дели), 13.02.1949 г. – создана Ассоциация азиатских игр, проводятся один раз в 4 года по чётным годам в промежутке между Олимпийскими играми. В программе два обязательных вида спорта – лёгкая атлетика, плавание, и не менее 8 других видов (по выбору оргкомитета), культивируемых как минимум в 6 странах Азии.

Юго-Восточные игры – спортивное состязание, проводимое каждые два года среди атлетов из стран Юго-Восточной Азии, организуются Федерацией игр Юго-Восточной Азии под патронажем Олимпийского совета Азии и МОК, Первые прошли с 12 по 17 декабря 1959 года в Бангкоке, собрали 527 атлетов, состязавшихся в 12 видах спорта.

Игры ГАНЕФО – комплексные спортивные игры, первые проведены в Джакарте с 10 по 22 ноября 1963 года, собрали более 2400 спортсменов из 48 стран Африки, Азии, Европы и Латинской Америки, соревновались по 20 видам спорта, в том числе баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон, теннис, хоккей на траве, плавание, водное поло, подводное плавание, тяжелая атлетика, гимнастика, стрельба, стрельба из лука, бокс, велосипедный спорт, фехтование, дзюдо, борьба и парусный спорт.

Панамериканские игры (с 1951 года) – крупные международные комплексные соревнования по летним видам спорта, участвуют спортсмены стран обоих американских континентов, игры проводятся раз в 4 года в годах, предшествующих летней Олимпиаде, управляются Панамериканской спортивной организацией, структура и действия определяются Олимпийской хартией.

Южноамериканские игры – мультиспортивные региональные соревнования, где принимают участие сборные государств-членов Организации Южноамериканского спорта. Члены организации – спортивные федерации всех стран Южной Америки, а также некоторые представители Центральной Америки и страны Карибского бассейна.

Панафриканские игры – региональные комплексные спортивные соревнования среди атлетов Африканского континента, проводятся один раз в 4 года под управлением Высшего совета спорта Африки. Пьер де Кубертен предложил идею проведения Всеафриканских игр в 1920 году, они были

запланированы на 1925 год в Алжире, но финансовые, политические и организационные трудности преодолеть не удалось, Первые прошли в Банги в 1959 г. (Центральноафриканская республика).

Средиземноморские игры – мультиспортивные региональные соревнования, где принимают участие сборные стран, территориально расположенных вокруг Средиземного моря, в трёх частях света – в Европе, Азии и Африке. Первые прошли в египетском городе Александрия в 1951 году по 13 видам спорта, приняло участие 734 атлета из 10 стран. В 1961 г. создан Международный комитет Средиземноморских игр, штаб-квартира располагается в Афинах.

Всемирные игры – международные комплексные соревнования по видам спорта, не входящим в программу Олимпийских игр. Проводятся с 1981 года с периодичностью один раз в 4 года, с 2001 года проходят под патронатом МОК. Организатором Всемирных игр является Международная ассоциация Всемирных игр, образованная в 1980 году по инициативе руководителей 12 спортивных федераций, стремившихся к популяризации и повышению статуса своих видов спорта вплоть до включения их в олимпийскую программу.

Тихоокеанские игры – региональные комплексные спортивные соревнования среди атлетов Океании, проводящиеся раз в четыре года под управлением Совета Тихоокеанских игр. Официально признаются Международным олимпийским комитетом в качестве континентальных игр.

Европейские игры (Европада) – региональные международные комплексные спортивные соревнования среди атлетов Европы проводятся раз в четыре года под управлением Европейских олимпийских комитетов. Первые прошли с 12 по 28 июня 2015 г. в столице Азербайджана городе Баку.

Арктические игры – международные спортивные соревнования среди стран циркумполярного региона. Основные участники Гренландия, Канада, Норвегия, Россия, США, Финляндия, Швеция. Россия представлена Ямало-Ненецким автономным округом. Соревнования проводятся по 18 видам спорта. В 2026 г. игры пройдут на Ямале, в программу включены прыжки через нарты, тройной национальный прыжок; комитету АЗИ предложены перетягивание палки и метание топора на дальность.

Всемирные игры кочевников – международные спортивные состязания по этническим видам спорта (23 вида) 19 стран: Азербайджан, Австрия, Афганистан, Белоруссия, Бразилия, Германия, Казахстан, Кыргызстан, Литва, Монголия, Россия, США, Таджикистан, Туркменистан, Турция, Узбекистан, Франция, Швеция, Южная Корея.

Островные игры – мультиспортивное соревнование проводятся один раз в 2 года. Организует соревнования Международная ассоциация Островных игр, где участвуют национальные команды различных островов и малых территорий, как самостоятельных, так и входящих в состав других стран (23 участника). Первые прошли в 1985 году на Мэн как часть «Международного года спорта на острове Мэн». Остров Мэн – владение Британской короны, расположен в Ирландском море на одинаковом

расстоянии от Англии, Ирландии, Шотландии и Уэльса. Остров имеет один из старейших парламентов в мире, существует с 979 года.

Всемирные игры боевых искусств – мультиспортивное мероприятие, основным элементом которого являются соревнования между представителями спортивных единоборств и спортивных боевых искусств. Решение о проведении этих игр было принято международными спортивными федерациями, членами GAISF: айкидо, бокса, борьбы, дзюдо, джиу-джицу, карате, кендо, кикбоксинга, муай-тай, самбо, сумо, тхэквондо, ушу.

С 11 по 24 июня 2024 года, в преддверии октябрьского саммита БРИКС, который состоится в столице Республики Татарстан, Казань примет Международное мультиспортивное мероприятие **«Спортивные игры стран БРИКС»**. Это ежегодные соревнования между странами БРИКС, куда в настоящее время входит 10 государств: Бразилия, Россия, Индия, Китай, ЮАР, Иран, Саудовская Аравия, ОАЭ, Египет, Эфиопия. Главная цель турнира – укрепление дружеских спортивных связей на основе принципов равенства и отсутствия какой-либо дискриминации.

Практика проведения спортивных мероприятий в стране-председателе БРИКС существует с 2016 года, тогда Индия впервые приняла футбольный турнир. В 2017-2018 годах в объединении состоялись игры по трем видам спорта. В рамках российского председательства Игры БРИКС 2024 года соревнования пройдут в Казани. В течение 14 дней около 5000 спортсменов будут состязаться по 30 видам спорта. Кроме стран БРИКС для участия в соревнованиях планируется пригласить спортсменов и из других стран.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года [Электронный ресурс] URL:<http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.pdf>
2. Аверина, М.В. Спорт как один из значимых факторов социокультурной динамики современности. // Материалы конференции «Спорт в пространстве культуры и социальных коммуникаций». М., изд-во РГУФК, 2016. С. 173.
3. Григорович, В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., Советский спорт. 2008. – 288 с.
4. Ефремов, Н.А. История международного спортивного движения (XIX век) / Н.А. Ефремов. – Текст: непосредственный // Молодой учёный. – 2021. - № 25. – С. 460-466.

РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА

Гречкина М.В.

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

В рамках установочной конференции перед производственной практикой для студентов 3 курса был подготовлен мастер-класс на тему: «Развитие

когнитивных способностей у обучающихся средствами баскетбола».

Цель мастер - класса: воздействие на развитие когнитивных способностей у обучающихся с применением нейро – упражнений в баскетболе.

В основе нейро – упражнений лежит нейрогимнастика была разработана американским психологом Полом Деннисоном. Нейро – упражнения — это комплекс упражнений, направленный на активацию естественных механизмов работы мозга через выполнение физических движений, которые важны при развитии баскетбольного IQ [3].

Главный принцип нейро-упражнений — постоянно изменять простые шаблонные действия, т. е. давать мозгу возможность решать привычные задачи непривычным образом. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта.

Основные правила выполнения нейро-упражнений:

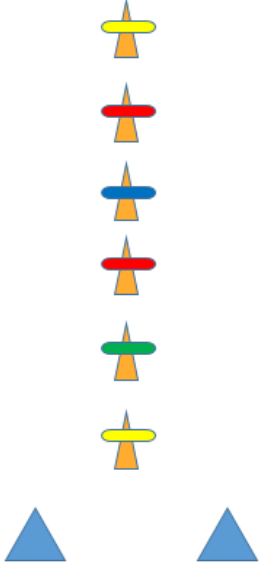
- Должны быть задействованы не менее двух органов чувств;
- Нужно концентрировать внимание на тех объектах или параметрах среды, которые ранее оставались незамеченными;
- Следует менять привычные маршруты выполнения движения;
- Необходимо выполнять упражнения регулярно [2].

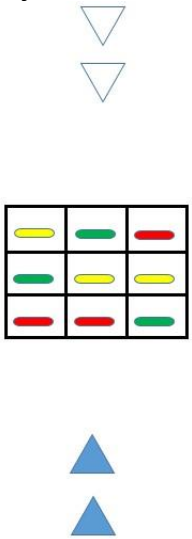
Мастер-класс проводился на группе 2Д специализации баскетбол, было дано два упражнения, конспект представлен в таблице 1.

Таблица 1

Содержание план-конспекта мастер-класса на тему: «Развитие когнитивных способностей у обучающихся средствами баскетбола»

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
Основная часть-16 мин.	Организация занимающихся, объяснение цели и задач фрагмента.	2 мин	Обратить внимание на внешний вид и готовность занимающихся
	Упражнение 1. Учащиеся располагаются как на рисунке (синие треугольники). Расположение инвентаря также показано на рисунке.	1 мин	Акцентировать внимание на запоминание цвета в соотношении с техническим действием, соблюдать ТБ

	 <p>Преподаватель для каждого цвета фишки оглашает техническое действие баскетбола:</p> <p>1.1. Желтый – подбрасывание мяча за спиной правой рукой; Зеленый – вращение мяча вокруг пояса; Красный – подбрасывание мяча за спиной левой рукой; Синий – Подбрасывание мяча вверх из-за спины.</p> <p>1.2. Желтый – высокое ведение мяча 3 удара правой рукой; Зеленый – кроссовер правой рукой; Красный – низкое ведение мяча 4 удара; Синий – кроссовер.</p> <p>1.3. Желтый – перевод мяча за спиной 2 раза; Зеленый – перевод мяча под левой ногой 2 раза; Красный – перевод мяча под правой и левой ногой с внешней стороны; Синий – перевод мяча под правой ногой 2 раза.</p>	5 мин	
	<p>Подведение итога. Рассказать о возможном усложнении/ упрощении упражнений.</p>	1 мин	<p>Выделить учащихся с наименьшими ошибками в выполнении</p>

	<p>Упражнение 2 «Кубик Рубика». Учащиеся и расположение инвентаря указано на рисунке.</p>  <p>По сигналу первый учащийся выполняет высокое ведение мяча до намеченного кубика Рубика, выполняя низкое ведение мяча совершает 1 ход фишками, после чего отдает передачу партнеру напротив, уходит в конец колонны, а игрок после ловли мяча переходит в противоположную колонну. Упражнение длится до тех пор, пока фишки одного цвета по вертикали не будут собраны [1].</p>	5 мин	Следить за выполнением заданного технического действия с логическим решением учащихся
	Подведение итогов. Обобщение.	2 мин	Отметить наиболее сообразительных

Предложенные нейро-упражнения можно модифицировать с учетом вида спорта, усложнять, либо упрощать для разной возрастной группы и уровня подготовленности занимающихся, а также использовать во всех частях занятия.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ишухин, В. Ф. Баскетбол. Стритбол: учебно-методическое пособие / В. Ф. Ишухин, С. И. Гончаренко. – Владимир: Владимирский гос. ун-т., 2019. – 115 с. – Текст: непосредственный.
2. Сторожева, А. В. Баскетбол как средство повышения умственной работоспособности студентов-первокурсников / А. В. Сторожева. – Текст: электронный // Успехи современного естествознания. - URL: БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ - Успехи современного естествознания (научный журнал) (natural-sciences.ru) (дата обращения: 05.04.2024). – Режим доступа: свободный.
3. Уваров, А. В. Развитие интеллектуальных способностей в баскетболе у учащихся 13-15 лет / А. В. Уваров. – Текст: электронный // Молодой ученый №11 (115). – URL: Развитие

ПРИБОЩЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ГТО

Меджидова Н.В., Мельникова К.И.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска Детский сад №110*

Одной из наиболее острых проблем на сегодняшний день является приобщение детей к здоровому образу жизни. Дети дошкольного возраста особенно уязвимы к различным заболеваниям и неблагоприятным факторам окружающей среды, поэтому уже в этом возрасте должно начинаться формирование здорового образа жизни. Важно уже в детском саду сформировать у дошкольников понимание важности регулярных занятий физкультурой и спортом.

Семья является первой и основной средой, в которой ребенок формирует свои вкусы, привычки и поведение. Родители играют ключевую роль в формировании здорового образа жизни у своих детей и могут стать примером для них.

Одной из важных задач семьи является обеспечение правильного питания ребенка. Родители должны создать условия для правильного приема пищи, обучить своего ребенка здоровому питанию и привить ему любовь к фруктам, овощам и другим полезным продуктам. Кроме того, семья должна стимулировать регулярную физическую активность детей, проводить с ними время на свежем воздухе.

Роль семьи также включает в себя обучение детей гигиене и основам здоровья. Родители должны учить своих детей правильному уходу за собой, а также прививать им привычку соблюдать режим дня и отдыхать в достаточном количестве.

Формирование здорового образа жизни у детей – это сложный процесс, который требует не только внимания со стороны родителей, но и активной поддержки со стороны государства и общества в целом. Важно пропагандировать здоровый образ жизни среди детей с самого раннего возраста, создавая условия для активной физической активности и правильного питания. Только так мы сможем предотвратить развитие серьезных заболеваний и обеспечить будущим поколениям качественную жизнь.

«Готов к труду и обороне» (ГТО) - это программа физической подготовки, которая была создана в СССР в 1931 году. Она была направлена на развитие физической культуры и здоровья населения, а также на подготовку к военной службе.

ГТО включала в себя различные виды упражнений, такие как бег, плавание, подтягивание на перекладине, прыжки в длину и высоту, метание мяча и другие.

Каждый участник должен был выполнить определенный набор упражнений, чтобы получить знак отличия ГТО.

Программа ГТО была очень популярной среди населения СССР. Она помогала людям стать более здоровыми и сильными, а также подготовиться к военной службе. После распада СССР программа ГТО была забыта на несколько десятилетий.

Однако в соответствии с Указом Президента от 24 марта 2014 года всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" был возобновлен на территории Российской Федерации. И сейчас играет важную роль в совершенствовании системы физического воспитания и развитии детского спорта в дошкольных учреждениях.

В последние годы программа ГТО снова стала популярной. Она стала частью национального проекта "Демография", который направлен на развитие физической культуры и спорта в России. ГТО помогает людям стать более активными и здоровыми, а также улучшает качество жизни.

В настоящее время ГТО включает в себя несколько ступеней, которые различаются по возрасту и уровню физической подготовки. Участники могут выбрать ту ступень, которая соответствует их уровню подготовки. Первая ступень ГТО начинается с возраста 6 лет и является итогом работы дошкольного учреждения по развитию физических качеств детей.

Главные цели нашей работы в детском саду — сохранение и укрепление здоровья воспитанников, развитие их физических, психических и духовно-нравственных качеств, а также формирование основ безопасного образа жизни.

При реализации образовательной программы по физическому развитию детей мы столкнулись с рядом проблем:

- недостаточная осведомленность родителей о важности физвоспитания;
- неправильное питание и недостаток физической активности. Вместо игр на свежем воздухе и активного движения, дети все больше времени проводят перед экранами телевизора, компьютера или смартфона.
- отсутствие внимания родителей к здоровому образу жизни дома: недостаточная двигательная активность, несбалансированное питание, несоблюдение режима дня.

Решению этих проблем способствует подготовка к сдаче нормативов ГТО в детском саду, которая осуществляется постоянно.

Мы поставили перед собой задачу вовлечь родителей в повышение двигательной активности воспитанников и развитие физкультуры и спорта в условиях внедрения ГТО в образовательном пространстве ДОО.

Наши образовательные задачи направлены на поэтапное формирование у воспитанников осознания необходимости вести здоровый образ жизни:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- развитие физических качеств, жизненно важных двигательных навыков и умений;
- освоение физических упражнений и знаний о движениях человека;

- воспитание интереса к физическим упражнениям и формирование культуры общения на занятиях.

Ожидаемые результаты:

- Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни и поощрение стремления к укреплению здоровья через занятия физкультурой.
- Повышение интереса к спорту и физическим упражнениям у детей, их родителей и педагогов ДОО.
- Достижение нормативов ГТО не менее чем 50% участников образовательного процесса (детей и сотрудников).

Нормативы ГТО к 2024 году выполнили 85% сотрудников и 100% воспитанников получили золотой значок отличия.

ЛИТЕРАТУРА:

1. История возникновения и возрождения комплекса ГТО / [Электронный ресурс] // Администрация муниципального района "Козельский район" : [сайт]. — URL: https://kozelskadm.gosuslugi.ru/dlya-zhiteley/novosti-i-reportazhi/novosti-193_406.html (дата обращения: 23.04.2024).
2. Воробьева, М. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.Воробьева // Дошкольное воспитание. – 2008. - № 7. – С. 5 - 9.
3. Маханева, М. Новые подходы к организации физического воспитания детей / М.Маханева // Дошкольное воспитание. – 2013. - № 2. – с. 22 - 24.

ИСТОРИЯ РОССИЙСКОГО СПОРТА В ЛИЦАХ

Проценко М.В.

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

В истории физической культуры и спорта России много значимых имен спортсменов, которые занимают свое достойное место и в истории мирового спорта. Память о них должна сохраняться и передаваться последующим поколениям. В данной статье речь пойдет о первом олимпийском чемпионе в истории России, его имя Николай Панин-Коломенкин, который считается основателем российского фигурного катания.

В чем заключалось мастерство спортсмена? Он умел выполнить сложные фигуры на льду и ему это хорошо удавалось. Он был спортсменом – универсалом, в арсенале его знаний и умений были лыжи, лёгкая атлетика, плавание, гребля, стрельба из пистолета, езда на велосипеде.

1908 год в Великобритании проходили игры IV Олимпиады, в которых были представлены спортсмены 22-х стран мира. На этих олимпийских играх впервые проводились «ледовые» состязания, у фигуристов были представлены четыре вида программы. В произвольном катании сильнейшим оказался Николай Панин-Коломенкин. В Российской империи тогда еще не был организован

Олимпийский комитет, поэтому шесть участников от России приехали туда за свой счет и используя финансы, предоставленные меценатами. Возглавлял делегацию граф Георгий Иванович Рибопьер. Золотая медаль, которую завоевал Николай Панин-Коломенкин была на тот момент первой и последней в истории довоенных Олимпийских игр. Русский спортсмен катался великолепно, об этом свидетельствуют отзывы зрителей и оценки судей. Судьи дали российскому спортсмену 219 баллов из 240-ка возможных, т.е. 91,8 %. Такого высокого результата в истории спорта еще не было. Николай Панин-Коломенкин вызывал восхищение зрителей.

Родился Николай Панин-Коломенкин 27 декабря 1871 года (по старому стилю это было уже 8 января 1872) в сельской местности Воронежской губернии. Отец будущего олимпийского чемпиона был совладельцем конного завода, основанного графом Алексеем Орловым, которому эти земли пожаловала императрица Екатерина II. Когда Николаю исполнилось семь, семья переехала в Воронеж, но Николай летом приезжал к родственникам в село и обучался езде на знаменитых орловских скакунах. В зимний период времени он катался на коньках в воронежских городских парках. Именно тогда Николай научился вычерчивать фигуры на льду левой ногой, что в последствии стало его сильной стороной на соревнованиях. Позже родители Николая развелись, он с мамой переехал в Петербург, где продолжал заниматься фигурным катанием. Мечтой Николая тогда был Юсуповский сад, где был главный каток города и самый лучший лед. Мама Николая, Евгения Смирновская (дочь полковника), видя интерес сына к катанию на льду, подарила сыну новенькие коньки с медной подошвой и никелированным лезвием. Однако мальчик, заметив, что его сестре тоже интересно кататься на коньках, поделился с ней подарком мамы отдав ей один конек. Так Николай целый год и катался с фирменным коньком на левой ноге и с самодельным на правой. Через год, мама подарила и дочери коньки. Однако за это время Николай научился владеть левой ногой с коньком, что в последующем ему позволило совершать сложные фигуры на соревнованиях, которые не могли повторить его соперники.

Давно замечено, что человек достигает больших высот имеет разнообразные интересы. Коломенкин занимался не только фигурным катанием. В круг его интересов входили: физика, математика, химия, черчение, стрельба, верховая езда, легкая атлетика, фехтование, футбол, теннис, стрельба, велосипед; владел английским, французским, немецким, финским и шведским языками.

Николай после гимназии учился в Санкт-Петербургском университете на отделении естественных наук физико-математического факультета, где анатомию у него преподавал сам Петр Францевич Лесгафт, который создал «Общество содействию физическому развитию молодежи», что не могло не заинтересовать Николая.

В те времена занятия спортом не являлись престижными, общество воспринимало их как баловство. Иметь профессию и карьеру далекую от спорта было необходимо. Николай Коломенкин закончил университет с золотой медалью в 1899 году, уже не раз одержав победы в соревнованиях Санкт-

Петербурга по фигурному катанию. После учебы Николай получил место помощника инспектора, а вскоре он дослужился до податного инспектора в финансовом ведомстве по департаменту окладных сборов Царскосельского уезда. При таких должностях и отношении общества к спорту не могло быть и речи, чтобы выступать под своей фамилией на соревнованиях, пришлось взять псевдоним Панин.

Международный союз конькобежцев (ИСУ) на тот момент уже существовал он был создан в 1882 году. Лучшим фигуристом того времени считали шведа Ульриха Сальхова. С Паниным они впервые встретились на Чемпионате Мира в Санкт-Петербурге, который проходил в 1903г. Панин взял второе место, но он очень близок был к победе и это заметили. Панин проработал свои ошибки технического характера и поменял костюм на более изящный, чтобы была видна красота движений. Его визитной карточкой стал костюм для выступлений: верх на гусарский манер и обтягивающие ноги штаны.



*Николай Панин-Коломенкин
Архив Федерации фигурного катания России*

В 1908 году фигурное катание включили в Программу Олимпийских игр. Индивидуальный турнир начался с исполнения обязательных фигур. Во время выступления Николая швед не сдержанно кричал о надуманных ошибках соперника из России. Российская делегация выдвинула протест на подобное поведение спортсмена, но Сальхова просто пожурили, не вынеся никаких санкций. Председателем в комиссии был шведский рефери, там же работал австрийский друг Сальхова. Панин был просто возмущен и отказался принимать дальнейшее участие в индивидуальном турнире. Так Ульрих Сальхов занял первое место. Но дальше предстояло исполнение специальных фигур, что было сильной стороной русского спортсмена. Николай блестяще выиграл медаль.

Следующую победу на Олимпийских Играх в мужском катании россияне одержали через 86 лет после триумфа Николая Панина-Коломенкина, когда успеха добился Алексей Урманов.

В жизни Николая Панина-Коломенкина произошло еще много событий достойных внимания и уважения. Был он и успешным тренером, и педагогом, незаменимым военным инструктором. Российскому спорту есть чем гордиться и стоит помнить своих великих предшественников.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Долгополова, Е. "Движений смелых мах пластичный...": [первый в истории России

- олимпийский чемпион Николай Панин Коломенкин] [Текст] / Е. Долгополова // Родина. -2016. - №7. - С. 24-27: ил.
2. Первый олимпийский чемпион России: дело всей жизни [Текст] / А. Н. Мишин [и др.]. - Санкт-Петербург: Нестор-История, 2011. - 306, [1] с., [74] л. цв. ил., фот.: ил., факс.; 25 см.; ISBN 978-5-98187-885-5 (в пер.)
3. Мягкова, Светлана Николаевна. Золотые узоры России: ист. очерк о первом рос. олимп. чемпионе Н. А. Панине-Коломенкине / С. Н. Мягкова, Е. А. Стеблецов; Воронеж. олимп. акад. - Воронеж: Центр. -Чернозем. кн. изд-во, 1998. - 144 с.: ил., портр.; 20 см.; ISBN 5-7458-0690-7

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ, В РАМКАХ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ЗДОРОВЬЕБЕРЕЖЕНИЯ

Татарченко Л.Д.
МБОУ г. Иркутска СОШ № 38

Актуальность: здоровье подрастающего поколения - особая забота нашего общества и государства, это закладка фундамента благополучия и благосостояния нашей страны в будущем.

Представленный материал актуален в рамках здоровьесбережения школьников в образовательном пространстве. Данный курс предусматривает самостоятельный контроль за сохранением здоровья: рефлексия и регуляцию самочувствия в процессе выполнения дифференцированных физических упражнений, поиск индивидуальных нетрадиционных подходов по восстановлению и сохранению здоровья, формирование здорового образа жизни.

Инновационность методической разработки продиктована необходимостью повышения уровня физической активности школьников, их готовности к выбору индивидуальных режимов занятий на основе осознания собственных возможностей в соответствии с их текущим состоянием здоровья.

Цель разработки: поиск резервов совершенствования педагогической деятельности по формированию здоровьесберегающего образовательного пространства в общеобразовательной школе для учащихся.

Задачи: способствовать освоению школьниками системы знаний о здоровье, воспитывать мотивационную ориентацию на здоровый образ жизни; на самостоятельные занятия физическими упражнениями и здоровьесохраняющими методиками; формировать ценностное отношение к своему здоровью, как к ценности, требующей бережного отношения.

Ожидаемые результаты: улучшение психосоматического здоровья учащихся: повышение тонуса организма, укрепление иммунитета, улучшение работы внутренних органов; подготовка организма к физической нагрузке в основной форме занятий (урок физической культуры).

Задание №1. Для лучшей циркуляции крови к головному мозгу необходимо выполнять упражнения для шейных позвонков.

Если, выполняя движения головой, вы слышите похрустывание, вам трудно повернуть ее на 90 гр. или при наклонах возникает боль, значит, шея нуждается в лечении. Для усиления эффекта повороты и наклоны головы надо сопровождать движением глаз в том же направлении. Выполнять упражнения медленно и плавно.

1. Сядьте на стул, держа спину и голову прямо. Сделайте глубокий вдох и надавите ладонями на лоб, одновременно напрягая мышцы шеи и не давая голове откинуться назад. Задержите дыхание и сохраните напряжение на 5-7 сек. На выдохе отнимите ладони и на 10 сек. расслабьтесь, уронив голову на грудь. Повторить 3-5 раз.

2. Вдохните, сомкнутыми в замок руками надавливайте на затылок. При этом напрягите шею и опускайте голову. Задержите дыхание и оставайтесь в этом положении 5-7 секунд. На выдохе опустите руки и расслабьтесь на 10 сек. Повторить 3-5 раз.

3. Сделав вдох, надавите левой ладонью на висок, сопротивляясь давлению в течение 5-7 сек. Затем выдохните, расслабьте мышцы шеи и плеч, отдохните 10 секунд. Повторите упражнение 3-5 раз каждой рукой.

4. Выполняйте наклоны головы вперед и назад по 3-5 раз в каждую сторону. На вдохе отведите голову назад, преодолевая сопротивление ладоней сзади на затылке, а глаза поднимите до предела вверх. Задержите дыхание и сохраните напряжение мышц шеи в течение 5-7 сек. На выдохе верните голову в исходное положение. Расслабьтесь на 10 сек.

5. При наклоне вперед ладонями давить на шею, постепенно уступая этому давлению, голову максимально опустить на грудь, на вдохе подбородок прижать к шее, а взгляд опустить вниз. Поза сохранять 5-7 секунд. Затем выдох, возвращение в исходное положение и расслабление.

6. На вдохе медленно повернуть голову влево, напрягая мышцы шеи, и стараясь посмотреть, как можно дальше в сторону движения. Задержать дыхание и напряжение на 5-7 сек. На выдохе вернуть голову в исходное положение, расслабиться на 10 сек. Выполните упражнение 3-5 раз в каждую сторону.

7. Опустить голову на грудь и расслабить мышцы шеи. Подбородком «растереть» ключицы, постепенно увеличивая амплитуду движений. Повторите 10 раз.

8. Запрокиньте голову назад, расслабьте мышцы лица и шеи. Затылком «растереть» нижнюю часть шеи. Повторите 20 раз.

9. Плечи расслабьте и опустите. Делая медленный вдох, макушкой максимально тянитесь вверх, стараясь как можно больше растянуть шейные

позвонки. Одновременно делайте повороты головы влево и вправо с небольшой амплитудой. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Повторите 5 раз. Регулярное выполнение комплекса помогает снять боли в области шеи, избавиться от головокружения и головных болей, от звона в ушах и онемения рук.

Задание № 2. Укрепляем организм- массируем уши.

Выбор участка для массажа не случаен, давно известно, что ушные раковины содержат в себе более 170 биологически активных точек, воздействуя на которые можно так или иначе помочь различным органам. *Существует поверье, что, обжегши палец, нужно схватить им мочку уха, и боль пройдет.* Вероятно, здесь работают именно анальгезирующие, снимающие боль, точки. Проводим массаж ушных раковин так, чтобы «уши горели». Каждый прием выполняется по 15-20 раз.

1 - Тянем – умеренно – мочку уха сверху вниз.

2 - Тянем пальцами ушную раковину от слухового прохода вверх.

3 - Тянем среднюю часть ушной раковины от слухового прохода в наружную сторону (вдоль головы, вверх, перпендикулярно)

4 - Накроем ладонями уши и сделаем круговые движения ушной раковины по часовой стрелке.

5 - Выполняем круговые движения ушной раковины против часовой стрелки.

Поработали с каждой из ушных раковин - они благодарно «горят» и покраснелись. Теперь сделайте легкий успокаивающий массаж лица ладонями: погрузите лицо в сложенные горстью ладони и сделайте несколько легких круговых движений ладонями, как бы омывая лицо водой.

Задание № 3. Это интересно! Тренировка мозга.


Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий - левого и правого, каждое из которых – не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение. Для того чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария: левое полушарие, логическое, выделяет в каждой проблеме важнейшие ключевые моменты, а правое полушарие, творческое охватывает её в целом. Именно правое полушарие, благодаря своей важнейшей функции-интуиции помогает разобраться в ситуации и сформулировать идею. Ознакомьтесь с таблицей 1 разделения функций правого и левого полушарий мозга.

Таблица 1

Левое полушарие	Правое полушарие
<ul style="list-style-type: none"> -отвечает за логическое, аналитическое мышление; -анализирует факты; -обрабатывает информацию последовательно поэтапно (последовательное мышление); -Обрабатывает вербальную информацию: отвечает за языковые способности, контролирует речь, а также способности к чтению и письму; -запоминает стихотворные строки, факты, имена, даты и их написание; - способно понимать только буквальный смысл слов того, чего мы слышим или читаем; -планирует будущее; -контролирует движения правой половины тела; -отвечает за музыкальное образование, понимание смысла музыкальных произведений, различие ритма музыки; -отвечает за математические способности, работу с числами, формулами, таблицами; -отвечает за планирование. 	<ul style="list-style-type: none"> -отвечает за образное мышление и пространственную ориентацию; -отвечает за интуицию и интуитивную оценку; - может одновременно обрабатывать много разнообразной информации, способно рассматривать проблему в целом, не применяя анализа; -реализует процессы дедуктивного мышления; -обрабатывает невербальную информацию: специализируется на обработке информации, выражающейся в образах и символах; -запоминает образы, лица, картины, позы, голоса, способно воспринимать совокупность черт как единое целое; -способно понимать метафоры и результаты работы чужого воображения, чувство юмора, воспринимает эмоциональную окраску речи, тембр голоса, интонацию; -ориентируется в настоящем; -контролирует движения левой половины тела; -отвечает за воображения, мечты и фантазии; художественное творчество и способности к изобразительному искусству; -отвечает за эмоциональные реакции;

И маленький совет: большинство из нас выполняет ежедневные физические действия «удобной» рукой. Попробуйте причесаться, почистить зубы, доставать предметы, рисовать и писать другой рукой. Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» рукой активизирует новые участки мозга и помогают развивать новые контакты между клетками мозга.

Прочитайте текст:



Тренировка ДЛЯ МОЗГА

94ННОЭ С006ЩЗННЗ ПОК4ЗЫ837, К4КНЗ
 У9Н8Н7ЗЛьНЫЗ 83ЩН МОЖ37 93Л47Ь
 Н4Ш Р4ЗУМ! 8ПЭЧ47ЛЯЮЩНЗ 83ЩН!
 СН4Ч4Л4 Э70 БЫЛО 7РУ9НО, НО СЗЙЧ4С
 Н4 Э70Й С7РОКЗ 84Ш Р4ЗУМ ЧН7437 Э70
 4870М47НЧЗСКН, НЗ 349УМЫ84ЯСЬ 06
 Э70М.

Эл <http://www.1001net.ru/user/5407528/>

Задание №4. Вестибулярная гимнастика (ВГ) - это комплекс гимнастических упражнений, направленных на укрепление вестибулярного аппарата.

Некоторые общие советы: При выполнении упражнений выбирайте индивидуальный, наиболее комфортный темп занятий. Следите за дыханием. Вдыхайте через нос, а выдыхайте через рот, но губы при этом должны быть сомкнуты. Повторяйте каждое упражнение по пять - семь раз. Отжимания и прыжки выполняются в индивидуальной дозировке, в зависимости от состояния и самочувствия - по два - три - четыре раза. Исходное положение всех упражнений - встать прямо, руки вдоль туловища.

Комплекс упражнений

Упражнение 1. Подбородок слегка приподнимите. Руки поднимите над головой, соедините ладони. Зафиксируйте такое положение на несколько секунд. При поднятии рук - глубокий вдох, при опускании - выдох.

Упражнение 2. Сгибая в колене, поочередно поднимайте то правую, то левую ногу. Задерживайтесь в состоянии - на одной ноге в течение четырех - восьми секунд. Если вам легко выполнить это упражнение, усложните его - возьмите рукой поднятую правую ногу и присоедините подошву этой ноги к внутренней поверхности левого бедра, носком стопы вниз. Пойдите несколько секунд на левой ноге. Следите, чтобы согнутая в коленном суставе нога располагалась в одной плоскости с туловищем. Смените ноги и повторите упражнение, стоя на правой ноге. Следите за дыханием. При поднятии ноги - вдох, при опускании - выдох.

Упражнение 3. Расслабьте мышцы шеи и плечевого пояса. Поверните голову вправо, насколько сможете. Зафиксируйте положение головы в течение четырех - восьми секунд. Затем, точно такой же поворот - влево. До фиксации головы делайте вдох - после - выдох.

Упражнение 4. Затылок и макушку головы тяните вверх, растягивая шейный отдел позвоночника. Фиксируйте положение головы на четыре - восемь секунд.

Упражнение 5. Наклоните голову вперед. Достаньте подбородком грудь, растягивая при этом мышцы шейного отдела позвоночника. Фиксируйте такое положение головы примерно на четыре - восемь секунд. Затем, голову верните в исходное положение. При наклоне головы - вдох, при выпрямлении - выдох.

Упражнение 6. Наклоняя голову вправо, постарайтесь достать плеча. При этом плечо - фиксировано. Удержите такое состояние головы в течение четырех - восьми секунд. Вернитесь в исходное положение. Затем, наклоните голову влево.

Упражнение 7. Медленно вращайте головой сначала по часовой стрелке, затем, против часовой стрелки.

Упражнение 8. Встаньте на колени. Поставьте руки на пол, вниз ладонями, рядом с коленями. Разогните спину, поднимите голову вверх, взгляд направьте в потолок. Руки можно постепенно передвигать вперед - от уровня коленей, до уровня плеч.

Упражнение 9. Подпрыгните и повернитесь вокруг своей оси на 90 – 180-360 градусов. Количество прыжков строго индивидуально, при сохранении хорошего самочувствия - от двух до восьми раз.

Задание №5. Дыхательная гимнастика

Мы дышим, а это означает, что мы живем. Воздух является жизненно необходимым процессом для каждого из нас. Дыхание – важная нить, которая связывает и создает невероятную гармонию между человеком и природой. От правильности дыхания зависит не только наше физическое здоровье, но и наши интеллектуальные возможности.

Правила дыхания

- Вдох необходимо осуществлять с помощью носа.
 - Выдыхать необходимо как можно дольше, выдох должен быть длиннее вдоха примерно в три раза.
 - Избегайте слишком учащенного дыхания, это может привести к головокружению из-за повышенной концентрации кислорода в организме.
- Что же касается частоты нашего дыхания – у среднестатистического человека в минуту норма примерно 14 вдохов и столько же выдохов.
- Еще одним «золотым правилом» является следующее: дышать надо носом, но никак не ртом. Только в носу размещены специальные фильтры, обладающие способностью очищать и согревать воздух. Благодаря назальному дыханию происходит и правильное насыщение мозга.

ЛИТЕРАТУРА.

1. <http://открытыйурок.рф/статьи/527137/>
2. <https://studfiles.net/preview/5134616/page:11/>
3. Грачёв О.К. Физическая культура: Учебное пособие. -М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. -264с.
4. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономарёвой. М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. -352с. Физиологические основы здоровья человека / Под ред Б.И. Ткаченко.СПб: Архангельск: Изд: ИЦСГМУ, 2001. -728с.

«СЧАСТЛИВАЯ СТРАНА»

Федорук Е.В.

МДОУ ИРМО «Хомутовский детский сад общеразвивающего вида №3»

*Ребенок становится счастливым,
как только ощущает к себе искреннюю
и бескорыстную любовь.
Ш.А. Амонашвили*

Один из самых интересных и замечательных периодов в развитии ребенка, в который идет формирование психологического здоровья – это дошкольное детство (примерно от 3 до 6 лет), когда фактически складывается личность, самосознание и мироощущение ребенка.

Социально-культурный характер факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на психологическое здоровье, обусловлен ускорением темпа современной жизни, дефицитом времени, недостаточными условиями для снятия эмоционального напряжения и для расслабления. Следствием этого являются чрезмерная загруженность родителей, их невротизация, появление множества личностных проблем в сочетании с недостаточной осведомленностью о путях решения внутри личностных конфликтов и о возможностях психологической и психотерапевтической помощи. Подобная личностная дисгармония родителей находит свое отражение в развитии детей и оказывает негативное влияние на их психику.

Семья и детский сад – два общественных института, которые стоят у истоков нашего будущего, но зачастую не всегда им хватает взаимопонимания, такта, терпения, чтобы услышать и понять друг друга

Так как же привлечь родителей к работе в детском саду?

Сегодня все специалисты признают важность привлечения родителей к участию в работе детского сада, но здоровье детей – это важная задача всех родителей, видеть детей здоровыми и счастливыми. Поэтому я решила проявить инициативу и понять, каким образом взаимодействовать с каждой отдельной семьей на благо ребенка. Используя принцип индивидуального подхода к участию родителей, можно разработать разнообразные способы вовлечения в работу большей части семей. Исходя из цели всего учреждения, я сформулировала свои цели так:

- Создание условий для благоприятного климата взаимодействия с родителями.

- Установление доверительных и партнерских отношений с родителями.

- Вовлечение семьи в единое образовательное пространство.

Для скоординированной работы детского сада и родителей я поставила перед собой необходимость решить следующие задачи:

- Создать атмосферу сотрудничества и сотворчества, установить партнёрские взаимоотношений в профессиональном общении с родителями воспитанников;

- Обеспечить преемственности воспитания в семье и в дошкольном образовательном учреждении.

В этой статье я хочу поделиться опытом работы с родителями на период адаптации детей в детском саду. На протяжении многих лет наблюдая за детьми, когда дети приходили первый раз в детский сад и как некоторым из них приходилось болезненно и долго привыкать к детскому саду, так как адаптация ребенка к условиям детского сада – это непростой процесс. Эмоциональная сфера ребенка испытывает немалые перегрузки. Чрезвычайно важно учитывать индивидуальные особенности эмоционального реагирования детей на отделение от матери, опекающих взрослых и привыкание к новым условиям.

Независимо, когда ребёнок начинает впервые посещать детский сад, у всех детей период адаптации и временные сроки разные. Но и нельзя забывать, что все люди отличаются по типу темперамента.

Так, современный исследователь эмоциональной сферы детей Константинова Т.А., а вслед за ней и Кошелева А.В. выделяет четыре основные группы детей, которые отличны по уровню общей активности, характеру эмоциональных реакций и реагирования.

Дети бывают - "Ходунки" - с большой подвижностью, активные, для которых характерна исследовательская деятельность, сопровождающаяся значительным движением. Таким детям присуще положительное эмоциональное состояние: они уравновешены, веселы, покладисты.

Дети - "Наблюдатели" – обладают средней двигательной активностью, не так как представители первой группы заинтересованы в исследовании окружающего мира и в контактах со сверстниками. Они предпочитают активному исследованию мира позицию наблюдателя-исследователя. Но тем не менее, их эмоциональное состояние также можно назвать уравновешенным и спокойным.

Дети - "Сидуны" - дети с низкой обще двигательной активностью, довольно равнодушны к познанию явлений мира вокруг и не велика у таких детей потребность в социальных контактах. Эмоциональное состояние таких детей в целом можно отнести к положительному полюсу. Сфера эмоций ребенка - сидуна не вызывает тревоги.

Дети - "Лежебоки" - дети с незначительной двигательной активностью, они проявляют крайне малую активность в исследовании пространства вокруг себя и довольно отрицательно относятся к другим детям. Им присущи негативные эмоциональные состояния

По исследованиям ученых в детской популяции процент детей- «ходунков», подвижных и активных составляет 61%, за ними на втором месте - «сидуны», их всего 16 %. «Наблюдатели» и «лежебоки» представлены 13% и 10 % соответственно. В первые годы жизни эти соотношения сохраняются устойчивыми. И давая характеристику эмоциональной сфере детей в период адаптации к детскому саду, беру себе на контроль, обращаю внимание особенно на детей из условной группы «лежебоки», как потенциальной группе риска по развитию депрессивности и тревожности.

По характеру ведущей деятельностью, для детей является игровая деятельность, а особенно двигательная.

Но, в последнее время, как в детских садах, так и в семьях большое внимание уделяется интеллектуальному развитию детей, а развитие физических способностей почему-то отходит на второй план. И это совершенно необоснованно, поскольку высокий уровень физического развития благотворно влияет на психологическое развитие ребенка. Разнообразить двигательную активность можно с помощью правильно подобранных по возрасту занятий физкультурой. Двигаясь динамично, ребенок развивает волю в преодолении трудностей, упорство, учится быть самостоятельности, познает окружающий мир.

Вот и по этой причине, я стала разрабатывать различные мероприятия совместные с родителями и детьми для того, чтобы дети могли пройти

адаптацию быстрее. И в целом организация совместных физкультурных занятий родителей с детьми дает возможность оказывать квалифицированную помощь родителям по формированию физического и психического здоровья детей в семье. Подобные мероприятия способствуют повышению физкультурной ивалеологической грамотности родителей.

Так каждый год в конце сентября, начале октября, я провожу в нетрадиционной форме мероприятия, где помимо моей работы, родители встречаются с различными специалистами: психологом, логопедом, музыкальным работником и даже педагогом сценической речи.

Родители в начале, получают интересный теоретический и практический материал, а после в зале дети переходят на парное общение, где родители выступают в роли напарника, помощника, для выполнения физических упражнений, а также танцевальных и подвижных играх.

С каждым годом при наблюдении за детьми, я выявляю проблемы детей в физических навыках и качествах и уже по этой причине, планирую цель мероприятия. Особенно возрос процент детей малоактивных или наоборот.

И на мероприятии решаются ряд задач с индивидуальным подходом к каждому ребёнку. И где родители приобретают разнообразный двигательный опыт, эмоционального сближения с детьми и специалистами детского сада, а также уже сформирована хорошая традиция нашего детского сада –совместные физкультурные мероприятия детей и родителей.

Каждый сценарий и название мероприятия я придумываю сама и использую сюрпризные моменты для детей при встрече с родителями. Дети могут найти родителей спрятанными в домиках, за ширмой, в огромном мешке, в масках животных или просто отгадать своих родителей, которые стоят спиной к ним и т.д. Встреча детей и родителей проходит на эмоционально положительном уровне, а когда дети видят, что их родители ещё и играют в зале, то у многих детей исчезает тревожность и дети начинают доверять больше педагогам и появляется желание идти в детский сад. Я думаю, чем чаще проводить совместные мероприятия с родителями используя практический материал, мы реализуем новый нормативно-содержательный подход перед дошкольным образованием, где поставлены целевые ориентиры, предполагающие открытость, тесное сотрудничество и взаимодействие с родителями. Для каждого ребёнка, когда родители рядом -это и есть счастье!



«Мы едем, едем, едем...!»



«Счастливая страна!»



«Мешок счастья!»



«Страна весёлых человечков»

ЛИТЕРАТУРА:

- 1.Заводчикова О. Г. «Адаптация ребенка в детском саду: взаимодействие дошкольного образовательного учреждения и семьи» пособие для воспитателей М. Просвещение, 2007. — 79 с.
- 2.Кирюхина, Н. В. «Организация и содержание работы по адаптации детей в ДОУ» практическое пособие 2-е изд. — М. Айрис-пресс, 2006. — 112 с.
- 3.Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. - М.: Тривола, 1995. - 342 с.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ТУРИСТОВ-ШКОЛЬНИКОВ

Чернтаева Я.А.

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

Туризм, в отличие от большинства других видов спорта, может заниматься человек в любом возрасте вне зависимости от физических данных – это очень значительное преимущество данного вида спортивной деятельности. Которое соединяет в себе аудиторные занятия, интересные игры и тренировки на свежем воздухе, формирует исследовательские способности и умения самому принимать решения, увлекает азартным соперничеством. Проведение тренировок и соревнований при всевозможных погодных условиях вырабатывают устойчивость к дискомфорту, гармонизируют отношения человека с окружающей средой. Таким образом, туризм может служить средством социально-экологического воспитания личности.

Занятия туризмом воспитывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию. Основной формой организации и проведения учебно-воспитательной и тренировочной работы является групповое занятие в аудитории, зале, на стадионе, полигоне.

Планируя организацию туристской подготовки школьников, необходимо учитывать анатомо-физиологические и психические особенности занимающихся.

Известно, что в любом виде спорта монотонные тренировки приводят к быстрому физическому и психическому утомлению. Туризм, благодаря многообразию мест и районов походов, соревнований, слетов, эстетическому восприятию местности, при эмоциональных ощущениях на маршруте, служит одной из более увлекательных форм физической культуры [2]. Много интересных упражнений для занятий в помещении и на местности также помогают отрабатывать технические и тактические приемы, воспитывать физические качества в непринужденной обстановке. Успех обучения во многом зависит от того, как понимают наставник и обучающийся свои задачи. Притом, что это затрагивает не столько общие, сколько частные задачи, включающие различные факторы (усвоенность предыдущего материала, индивидуальные особенности занимающихся, их возраст, уровень физической подготовленности и др.) [1]. Обучение туризму, как направленный процесс, должно обеспечивать:

- первоначальное овладение техникой передвижения на местности (имеются в виду всевозможные виды передвижения с преодолением природных препятствий);

- усвоение умений, необходимых для организации быта в полевых условиях;

- знакомство со способами ведения общественно полезной работы в походах;

- формирование базы знаний картографии и топографии, краеведения и природоведения.

Обучать всему перечисленному необходимо в тесной взаимосвязи с воспитанием человека как всесторонне гармонически развитой личности [3].

В обучении туризму надлежит различать три последовательных этапа:

- ознакомление с основными понятиями о туризме;

- овладение структурой рациональных двигательных действий, характерных тому или иному способу передвижения на местности, а также усвоение элементов туристской тактики и приемов организации быта в условиях местности;

- совершенствование приобретенных знаний и технико-тактических действий на маршруте похода.

Особенно необходимо подчеркнуть значимость экологического воспитания учащихся на всех этапах обучения туризму и дальнейшего совершенствования физических качеств, умений и навыков.

На первом этапе обучения многообразными средствами и методами необходимо создать у воспитанников представления о туризме как явлении, обладающем своими правилами и законами, о его достоинствах, как средстве воспитания человека, о том, что существуют понятия туристской техники и

тактики, которыми необходимо овладевать в процессе организованных занятий. Надлежит обратить внимание занимающихся на существующие особенности техники и тактики в каждом из видов туризма (как правило, обучение начинают с пешего или лыжного туризма). Очень важны на этом этапе наглядные пособия. Кроме того, следует в легкодоступной форме объяснить права и обязанности, занимающихся туризмом [4].

В целом, на этапе ознакомления с ключевыми понятиями о туризме, надо добиться того, чтобы воспитанники усвоили главное, что отличает туризм, а также его взаимосвязь с другими средствами физического воспитания. Проверку знаний можно проводить в форме ответов на поставленные вопросы.

На втором этапе обучения туризму нужно широко использовать всевозможные средства общей физической подготовки, направляя больше внимания на упражнения естественно-прикладного характера (бег, ходьба, прыжки, метания и др.). В программу обучения необходимо включить также упражнения, связанные с эксплуатацией туристского снаряжения, в том числе различные способы передвижения со снаряжением. Одновременно надо использовать приемы ориентирования на местности по карте и компасу, различные варианты преодоления естественных препятствий. Все это возможно отработать в однодневных походах. На втором этапе обучения важно уметь организовать для воспитанников упрощенные условия, для чего использовать:

- укороченные маршруты продвижения с рюкзаком;
- выбор мест для преодоления природных препятствий, где есть возможность использовать несколько вариантов;
- эксплуатацию простейшего туристского снаряжения;
- организацию на маршруте более частых привалов;
- передвижение на местности вдоль заметных ориентиров (кромка леса, высоковольтные линии электропередач и т.
- тщательно промаркированную трассу, на которой просто установить местонахождение, используя карту и компас [2].

Для овладения тактическими действиями на этапе обучения используются всевозможные задания, например, выбор более подходящего варианта (с точки зрения обеспечения безопасности) преодоления естественного препятствия или прохождения обусловленного участка маршрута, используя для этого визуальные наблюдения и карту.

На втором этапе обучения у начинающих туристов должны сформироваться условно-рефлекторные связи как результат, свидетельствующий об овладении ключевыми умениями и навыками, необходимыми для углубленных занятий этим видом.

На третьем этапе обучения туризму должна решаться задача достижения определенного уровня, характеризующегося устойчивостью и автоматизмом в

использовании наиболее рациональных технико-тактических приемов в разнообразных условиях. Особенно это относится к участкам маршрута, требующим от туриста значительных усилий. На третьем этапе обучения в организме занимающихся происходят значительные морфофункциональные перестройки - как результат целенаправленных воздействий многократных сложных упражнений [3].

Обучать школьников ориентированию на местности следует начинать с 10 лет. В этом возрасте начинается развитие абстрактного мышления и умение решать всевозможные пространственные задачи. Обучение должно носить последовательный характер. Очень важно не перескакивать этапы и не переходить к следующему, не овладев предыдущим. Наиболее распространенная ошибка — осваивать слишком много знаний одновременно. Обучение любому элементу нужно строить по схеме: от умения к навыку. Перейдя к освоению нового умения, необходимо продолжать тренировать уже освоенный навык.

Первоначальные занятия по обучению ориентированию необходимо проводить в классе, занимающиеся в начале должны пройти теоретическую подготовку. Чтобы обучение не было монотонным, рекомендуется использовать игры, которые необходимо подбирать в соответствии с задачами занятия [5].

После усвоения занимающимися теоретических знаний, необходимо эти знания закрепить с применением подвижных игр, проводимых в спортивном зале. Перед началом занятий должны проводиться устные инструктажи по технике безопасности. Так же важно приучать занимающихся к регулярным тренировкам и дисциплине. Для этого, любое занятие независимо от этапа, должно строиться следующим образом: постановка задачи занятия; объяснение средств, которыми задача будет решаться; вводная часть занятия; основная часть занятия; итоги занятия, информация о следующей тренировке. Посещение занятий должно стать потребностью и приносить удовлетворение занимающимся.

После занятий в спортивном зале рекомендовано проводить тренировки на стадионе или поляне. Постепенно увеличивая площадку для занятий, чтобы занимающиеся чувствовали себя в безопасности.

Собираясь проводить занятия на открытом воздухе важно учитывать погодные условия. Одежда занимающихся должна соответствовать условиям внешней среды и задачам занятия. Перед началом занятий необходимо провести инструктажи по технике безопасности.

В дальнейшем, когда занимающиеся уже привыкнут к открытому пространству, можно будет перейти к занятиям на большей территории, пришкольный участок, парковую зону или лес. Местность для проведения занятий и соревнований по туризму должна соответствовать возрасту, уровню квалификации и физической подготовленности участников. Не должно быть

участков, представляющих опасность для жизни занимающихся. Район должен быть ограничен со всех сторон [2].

Туристская подготовка школьников является значительным и неотъемлемым звеном физического воспитания. Туристские походы способствуют всестороннему развитию личности занимающегося, посредством совершенствования его физического, интеллектуального и духовного развития, в том числе при изучении своего края, прививают любовь к труду и умение трудиться. Появляется особая возможность содействия личностному самоопределению обучающихся, их адаптации к жизни в динамично меняющемся обществе, приобщения к здоровому образу жизни. Умение ориентироваться необходимо туристу и охотнику, геологу и воину, грибнику и любителю лесных прогулок.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Воронов, Ю.С. Индивидуализация тренировочного процесса начинающих ориентировщиков на основе методики активного обучения: Методические рекомендации для тренеров-преподавателей ДЮСШ и секций спортивного ориентирования / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГИФК, 2011. - 150 с. – Текст: непосредственный.
2. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм. Учебное пособие для академического бакалавриата. / Ю. С. Константинов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство «Юрайт», 2019. – 455 с. – ISBN 978-5-534-04075-3. –Текст: непосредственный.
3. Огородников, Б.И. Подготовка спортсменов – ориентировщиков / Б.И. Огородников, А.Н. Кирчо, Л.А. Крохин. - Москва: Физкультура и спорт, 2020 - 152 с. – Текст: непосредственный.
4. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков – Москва: Советский спорт, 2012. – 364с. – Текст: непосредственный.
5. Худякова, Л.А. Методика обучения ориентированию на местности / Л.А. Худякова. – Москва: МОПИ, 2015. – 240с. – Текст: непосредственный.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ПРИ СДАЧЕ НОРМ ГТО

Шкель И. А., Шульгина О.Б.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска детский сад № 116*

В современном обществе забота о здоровье и физической активности начинается с самого раннего детства. В этом контексте важную роль играет ГТО (Готов к Труду и Обороне) - система физического воспитания и оценки физической подготовленности граждан. Для детей дошкольного возраста она представляет собой не только инструмент контроля и развития физических способностей, но и средство формирования здорового образа жизни.

Обзор норм ГТО для дошкольников

Период дошкольного детства является критическим для формирования основ здоровья и физического развития. Психофизиологические особенности этого возраста играют важную роль в организации тренировочного процесса к ГТО в детском саду.

1. Быстрый физический рост и развитие:

Дети дошкольного возраста находятся в периоде интенсивного физического роста и развития. Их организм активно формируется, что требует особого подхода к физической активности. Неправильные нагрузки или недостаточная активность могут негативно сказаться на развитии детей.

2. Ограниченная выносливость:

Дошкольники обладают ограниченной выносливостью из-за естественной непосредственности и активности. Они быстро утомляются и теряют интерес к однотипным занятиям. Поэтому тренировочный процесс должен быть организован таким образом, чтобы сохранять интерес и мотивацию детей на протяжении всего занятия.

3. Особенности психического развития:

Психическое развитие детей дошкольного возраста характеризуется быстрым формированием когнитивных и эмоциональных навыков. Игровые элементы в тренировочном процессе стимулируют интеллектуальное и эмоциональное развитие, делая занятия более привлекательными и эффективными [1].

4. Необходимость игрового подхода:

Дошкольный возраст характеризуется особой потребностью в игре и развлечениях. Игровые элементы в тренировочном процессе помогают детям легко и естественно воспринимать физическую активность как часть своей игры, что способствует более полному усвоению материала.

5. Особенности координации и моторики:

Дети дошкольного возраста только начинают формировать свои навыки координации и моторики. Тренировочный процесс должен включать упражнения, способствующие развитию мелкой и крупной моторики, а также улучшению координации движений.

6. Потребность в поощрении и поддержке:

Для эффективной организации тренировочного процесса необходимо обеспечить детей поощрением и поддержкой. Положительная обратная связь, поощрение за достижения и поддержка в трудных моментах мотивируют детей на активное участие в занятиях и помогают им преодолевать трудности.

Понимание и учет психофизиологических особенностей детей дошкольного возраста является ключевым моментом в организации тренировочного процесса к ГТО в детском саду. Эффективный подход к физической активности в этом

возрасте способствует не только достижению физических целей, но и всестороннему развитию ребенка [2].

Основные подходы к организации физического воспитания

1. **Игровой подход** - игра является основным методом обучения в дошкольном возрасте. Игровые упражнения, имитирующие выполнение норм ГТО, позволяют детям весело и эффективно развиваться.
2. **Индивидуальный подход** - учет индивидуальных особенностей каждого ребенка при составлении программы тренировок. Это включает в себя учет физического развития, интересов и возможностей каждого малыша.
3. **Интегрированный подход** - использование разнообразных видов физической активности (игры, спорта, танца и др.) для комплексного развития детей. Такой подход способствует разностороннему развитию всех аспектов физической подготовленности [3].

Организационные аспекты физического воспитания

В современном мире, где забота о здоровье и физической активности становятся все более важными, внедрение системы ГТО (Готов к Труд и Обороне) в детские сады приобретает особую значимость. Организация тренировочного процесса в детском саду для успешной сдачи норм ГТО требует не только педагогического таланта, но и тщательного планирования и организации. Рассмотрим ключевые организационные аспекты этого процесса.

1. Разработка программы физкультурно-оздоровительных занятий

Первый шаг в организации физического воспитания - это разработка программы, которая должна соответствовать нормам ГТО и учитывать возрастные и физические особенности детей дошкольного возраста. Программа должна быть структурирована таким образом, чтобы включать разнообразные упражнения, способствующие развитию координации, выносливости, силы и гибкости [1].

2. Создание безопасной среды

Безопасность детей является приоритетом при организации физического воспитания. Детский сад должен быть оборудован специальными игровыми площадками, спортивным инвентарем и оборудованием, соответствующим стандартам безопасности. Педагоги должны быть обучены правилам безопасности и уметь контролировать детей во время занятий.

3. Вовлечение педагогов и родителей

Эффективная организация физического воспитания требует активного участия как педагогов, так и родителей. Педагоги должны быть грамотно подготовлены, иметь знания о методиках обучения детей физической активности. Они должны быть готовы индивидуально подходить к каждому ребенку и мотивировать его

на достижение поставленных целей. Родители также играют важную роль, поддерживая и мотивируя детей на занятиях и вне их [5].

4. Планирование расписания

Для эффективной организации физического воспитания необходимо составить гибкое расписание занятий, учитывающее режим дня детей, временные возможности педагогов и наличие специализированного оборудования. Расписание должно предусматривать как учебные занятия, так и время для игр и отдыха.

5. Мониторинг и оценка прогресса

Для оценки эффективности физического воспитания необходимо вести систематический мониторинг и оценку прогресса каждого ребенка. Это позволит выявить успехи и проблемные моменты, адаптировать программу тренировок в соответствии с потребностями каждого ребенка [4].

Практическая значимость и заключение

Такие теоретико-методические подходы к организации физического воспитания в дошкольном учреждении позволяют эффективно подготовить детей к сдаче норм ГТО. Они способствуют не только физическому, но и психологическому развитию ребенка, формируют основы здорового образа жизни с самого раннего возраста. Важно помнить, что успех в выполнении норм ГТО зависит не только от физических навыков, но и от воспитания у детей интереса к здоровому образу жизни и физической активности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений Под ред С.О. Филипповой. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005, 416 с.,
2. Волошина Л.Н., Борзых И.С., Курилова Т.В., Шабельникова Т.Н. «БУДЬ ГОТОВ!» Парциальная программа физического развития детей 6-8 лет и методические рекомендации по подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО», под ред. Л.Н. Волошиной, И.А. Лыковой М.: Издательский дом «цветной мир», 2020. - 88 с.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022. — 160 с.
4. Вавилова Е.Н. «Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы» М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. 160с.
5. Физическое развитие дошкольников ч. 2. «Формирование двигательного опыта и физических качеств» Под ред. Н.В. Микляевой. - М. ТЦ Сфера, 2015. - 176 с.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, С ЭЛЕМЕНТАМИ КИНЕЗИОЛОГИИ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Шувалова И.И., Симонова М.В.
МБДОУ детский сад №166 г. Иркутск

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. А необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость и дисциплину. Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупредить возникновение плоскостопия.

Разнообразие основных движений и их вариантов с элементами кинезиологии дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость и гибкость. Использование дыхательных упражнений помогают насытить организм кислородом, улучшают кровообращение, терморегуляцию и укрепляет иммунную систему ребенка.

В настоящее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нейроупражнения, элементы кинезиологии.

Наш детский сад уже второй год работает в этом направлении. Выполняя данный комплекс утренней гимнастики, мы заметили, что дети меньше стали болеть, стали более внимательны и сосредоточены. Повысилась умственная и физическая работоспособность. Многим упражнениям дети самостоятельно придумывают названия и в дальнейшем самостоятельно выполняют их по названиям.

Комплекс утренней гимнастики состоит из трех частей: вводная часть (различные виды ходьбы и бега), основная часть (общеразвивающие упражнения на все группы мышц, элементы хореографии, сюжеты из сказок, нейроупражнения, элементы кинезиологии) и заключительная часть (упражнения на восстановления дыхания, релаксация). Комплекс составляется на две недели, затем усложняется, и заменяются некоторые упражнения. Разучиваются упражнения на физкультурном занятии постепенно, в игровой форме. Утренняя гимнастика пробуждает детей. Поднимает им настроение на весь рабочий день. а музыка не только детям дает положительные эмоции, но и

взрослым. Уходя из зала, дети проговаривают волшебные слова такие как: «Чтобы в спорте преуспеть, силу, ум, надо иметь! А для силы и ума, тренировка нам нужна!» или «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!» и т.д.

Оздоровление детей, создание эмоционального комфорта важнейшая задача всех ДОУ. Современные методы здоровьесбережения должны присутствовать во всех видах педагогической деятельности. И при составлении комплексов физических упражнений мы стараемся учитывать все эти факторы. Здоровьесберегающие технологии помогут обеспечить более бережное отношение к физическому и духовному развитию воспитанников. Полученные знания детьми в ДОУ, будут способствовать формированию привычки жить в гармонии с самим собой, со своей семьёй и окружающим миром.

***Комплекс утренней гимнастики для детей дошкольного возраста
с элементами кинезиологии и дыхательных упражнений
(старшая, подготовительная группа)***

Вводная часть:

Вход детей маршем в зал; построение в шеренгу; похлопывание в ладони; растирание ладоней до теплоты прикладывание ладоней к щекам; (проверяем иммунитет) поворот на –право!

Ходьба:

обычная, на носках- руки вверх хлопаем в ладони;
на пятках-руки на мочки уха локти разведены в стороны;
на внешней стороне стопы- руки на поясе.

Ходьба руками хлопнуть впереди, сзади; хлопок под коленом высоко поднимая ногу вперед, спортивная ходьба с переходом на бег.

Бег:

с захлёстыванием ног назад; высоко поднимая колени; галоп правым-левым боком с руками (открываем и закрываем руки); спортивная ходьба;
упражнение на восстановления дыхания- руки вверх – вдох, руки вниз – выдох- несколько раз.

Построение в три колонны для выполнения ОРУ.

1.«Золотые ручки»

И/п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища

1-4- сжимаем и разжимаем кисти рук снизу-вверх

5-8- руки вверху, выполняем круговые движения кистями рук к себе

1-4 – сжимаем и разжимаем кисти рук опуская вниз

5-8 – круговые движения кистями рук от себя.

Муз. «Чарльстон». Дозировка: 4-5 раз.

2. «Бабочка»

И/п.: ноги на расстоянии стопы, руки на поясе-все пальцы рук впереди, локти разведены в стороны, корпус держать прямо.

Локти отводим назад – вперёд, руки, не отрывая от пояса (несколько раз)

2а. «Радуга» (элемент кинезиологии)

И/п.: ноги врозь, руки вдоль туловища

1- правую руку кладём на левое плечо, локоть руки не опускать

2- левую руку кладём на правое плечо, локоть руки не опускать

3- перекрестные руки поднимаем вверх ладонями наружу

4- разводим руки в стороны вниз.

Музыка «Танцевайка» Дозировка: 5-6 раз.

Примечание: упражнение «Бабочка» и «Радуга» выполняется в чередовании.

3. «Ножницы, ушки, весёлые хлопушки» (элемент кинезиологии)

И/п.: ноги слегка расставлены, руки вперёд

1-4-Выполняем упражнение «ножницы» руками перед собой

5- Хлопнуть в ладони

6- перекрестными руками взяться за мочки уха

7- хлопнуть в ладони

8- ударить ладошками по коленям.

Музыка: «Фиксики» Дозировка: 6-7 раз.

Примечание: на вступлении музыки выполняем нейроупражнение «Колечко»

Упражнение «Колечко»

Большой палец руки соединяем с указательным пальцем, и так каждый пальчик соединяем с большим пальцем руки.

4. «Качеля» (наклоны туловища в сторону), добавляя дыхание по А.Н. Стрельниковой

И/п.: ноги врозь, руки в стороны

Наклоны туловища вправо-влево, (на каждый наклон делаем **вдох**, выдох произвольный его практически нет) туловище не наклонять вперёд, стараться держать корпус прямо.

4а. «Ручеёк-солнышко»

И/п.: ноги врозь, руки вдоль туловища

1-4 –наклон туловища вперед, прямыми руками выполняем- одна рука вперёд, одна назад

5-8- руки вверх выполняем перекрёстные движения (ножницы)

Повторить все сначала.

Музыка: «Ку-ку, ку-ку, давай с тобой играть» Дозировка: 7-8 раз.

Примечание: упражнение «Качеля» и упражнение «Ручеёк-солнышко» выполняется в чередовании. На вступление выполняем нейроупражнения «Стульчик» и «Столик» в чередовании. На проигрыш выполняем упр. «Ладони-1» (показать ладони внутренней стороной, затем тыльной); «Ладони-2» (одну ладонь показать внутренней стороной, другую тыльной). На слова «Ку-ку, ку-ку» выполняем упражнение «Ручеёк-солнышко»

Упражнение «Столик»

Одна кисть руки собрана в кулак, вторая кисть руки прямая, кладем сверху на кулак.

Упражнение «Стульчик»

Кисть руки прямая перпендикулярна, вторая кисть собрана в кулак упирается в середину прямой кисти.

5. Приседание с элементами кинезиологии

И/п.: ноги на расстоянии стопы, руки разведены в стороны

1- приседаем на две ноги, руки на поясе

2- выпрямляясь, левую руку в сторону, правая рука на поясе, правую ногу в сторону

Повторить несколько раз, меняя руку.

Музыка: «Дарья». Дозировка: 8-10 раз.

8. Прыжки

И/п.: ноги вместе, руки на поясе

Прыжки –вверх –вниз (весёлый мячик), чередуем с прыжками – ноги вместе – ноги врозь; прыжки вправо-влево двумя ногами; ноги перекрестно- ноги врозь, перекрест. (что-то выбираем одно или два вида прыжков, на другую неделю меняем).

Музыка «Весёлый батут» Дозировка: 8-10 раз с чередованием с ходьбой и сменой прыжков.

Заключительная часть:

Дыхательное упражнение

Вдох -руки вверх, выдох-руки вниз.

Вдох – руки вверх задержать дыхание на счет 1 до 5, выдох- руки вниз.

Повторить 2-3 раза.

Музыка: «Вальс» Дозировка: 4-5 раз, в чередовании с задержкой дыхания.

Упражнение «Обними плечи» по методу А.Н. Стрельниковой.

Ходьба по периметру зала, выход из зала.

ЛИТЕРАТУРА:

- 1.Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду/П.П.Буцинская, В.И.Васюкова, Г.П. Лескова. –М.: просвещение, 1991. -176 с.
- 2.Олонцева Г.Н. Комплексная диагностика физического развития ребёнка/ Г.Н. Олонцева. – Иркутск: Изд-во «ООО Иркутск», 2011. -224 с.
3. Пуляевская О.В. Развитие психических функций дошкольников на музыкальных занятиях /О.В. Пуляевская., Е..Н. Дзятковская. – М. :Изд-во Пресс, 2005. – 188 с.
4. Шувалова И.И., Подлевская О.В., Харьковова Е.В. Универсальный комплекс общеразвивающих упражнений утренней гимнастики для детей дошкольного возраста (от 4-х до 7 лет) / И.И. Шувалова, О.В. Подлевская, Е.В. Харьковова. – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2019. – 184 с.
5. Щетинин М.Н. Стрельникова, дыхательная гимнастика для детей (Дошкольное воспитание и развитие) /М.Н. Щетинин. –М.: Айрис –пресс, 2007. -112 с.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГРЭППЛИНГА КАК ВИДА БОРЬБЫ

Шульгин Д.В.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска детский сад № 8*

Каждый ребёнок - неповторимая личность, он уникален с момента своего рождения, его физические способности генетически заложены. Причём, какими бы феноменальными не были задатки, сами по себе, вне обучения, вне деятельности они развиваться не могут. Во все времена и в любом обществе воспитанию подрастающего поколения уделялось особое внимание и забота, так как от этого зависит будущее общества, его процветание.

Проблема воспитания, развития способностей и интересов, сохранения и укрепления здоровья детей и подростков всегда находилась в центре внимания всех социальных институтов нашего государства. В условиях гуманизации образования и реформирования нашего общества, эта проблема все более обострилась.

Чтобы дети были здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически, необходимо детей с самого раннего возраста учить ценить, беречь и укреплять свое здоровье, вести здоровый образ жизни. Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее 5 часов в неделю. Введение в общеобразовательных учреждениях третьего обязательного часа физкультуры не решает данную проблему в полной мере. Поэтому особое значение придается дополнительной физкультурно-спортивной работе.

Основной целью образования является обучение и воспитание занимающихся различного уровня подготовленности и создание условий для формирования и развития личности в образовательном процессе. Достижение этих целей зависит от того, как будет сформировано содержание образования [1].

Отличительной особенностью программы дополнительного образования «Грэпплинг» (общая физическая подготовка с элементами борьбы) является объединение эффективной системы занятий. На занятиях значительное внимание уделяется не только совершенствованию техник, и изучению психологических моделей поведения, но и сложившимся из многолетнего опыта традициям, которые формируют систему профессионального роста спортсмена, включающую:

- подготовительную базу – общую и специальную разминку, общую и специальную физическую подготовку, основы дыхания и психологии;
- начальные элементы мастерства, выстроенные циклически в сторону увеличения сложности;
- правильно распланированные тренировочные.
- методики восстановления и реабилитации.

Такая система подготовки юных спортсменов позволяет каждому ребёнку получать удовольствие от роста своего мастерства [2].

Программа включает теоретический и практический материал по общей и специальной физической подготовке, технике и тактике грэпплинга, психологической подготовке, восстановительные и здоровье сберегающие мероприятия.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) направлены на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, развитие гибкости, ловкости, двигательного-координационных способностей. Для этого применяются общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, беговые и прыжковые упражнения, акробатические элементы. Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для успешного освоения упражнений СФП. Для развития специальных физических качеств (быстроты, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств) применяется широкий комплекс упражнений специальной физической подготовки (СФП), направленных на подготовку наиболее важных в борьбе мышц туловища, ног, рук.

Техническая и тактическая подготовка направлены на освоение широкого набора технических приемов и тактических вариантов применения отдельных приемов и их комбинаций. При этом основными педагогическими принципами работы являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Мероприятия по обучению навыкам произвольной релаксации и мобилизации сочетаются с теоретическими занятиями, когда детям поясняют психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений, анализируют ошибки и рассматривают варианты их устранения с помощью средств саморегуляции [3].

Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма ребенка. Поэтому основными являются психолого-педагогические средства восстановления (оптимальное соотношение нагрузки и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки, благоприятный психологический климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых). Важны также гигиенические средства (режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность пищи, питьевой режим, закаливание).

Значительное место в образовательном процессе уделяется развитию и совершенствованию не только физических, но и морально-этических качеств юных спортсменов. Важным фактором воспитательного воздействия является личный пример педагога: его дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений [4].

Возраст детей. Программа ориентирована на детей дошкольного возраста 4-8 лет и основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением элементов техники грэпплинга.

В этом возрасте дети имеют еще не полностью сформировавшуюся костную систему, нагрузки на силу и выносливость переносятся плохо, а потому большие физические нагрузки недопустимы. Совершенствуется координация движений, гибкость [5].

- Занятия в группе начинаются с общей физической подготовки учащихся, которые затем знакомятся с основными элементами грэпплинга,

отдельными приемами и упражнениями. Следующий этап предусматривает реализацию тех знаний, которые дети получили на предыдущих занятиях, отработку навыков с применением специального спортивного инвентаря [6].

Методы и приемы, используемые на занятиях: словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа); наглядные (демонстрация, зеркальное отражение, фотографии, видеофильмы); практические (индивидуальная самостоятельная работа), соревновательные, игровые, метод круговой тренировки.

Преобладают наглядные и практические методы, которые предусматривают самостоятельную деятельность детей. В процессе работы дети учатся самостоятельно оценивать достоинства и находить недостатки, анализировать технику и качество выполнения упражнений.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Ожидаемые результаты реализации программы

В конце года обучающиеся знают:

- правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале;
 - анатомическое строение человека;
 - значение занятий спортом для здоровья детей;
 - комплексы упражнений по ОФП, СФП;
 - основы техники грэпплинга.
 - правила пользования спортивным оборудованием, инвентарём;
- Обучающиеся умеют:
- выполнять комплексы упражнений по ОФП, СФП;
 - выполнять технические элементы
 - пользоваться спортивным инвентарем;
 - соблюдать санитарно – гигиенические требования;

После года обучения занимающиеся должны:

Понимать:

- о необходимости физических упражнений для всестороннего развития личности и достижения спортивных результатов.

Знать:

- тактико-технические требования основных элементов грэпплинга в соответствии с программой;
- терминологию грэпплинга;
- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения.

Уметь:

- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения

- выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;

ЛИТЕРАТУРА:

1. Галковский Н.М. Спортивная борьба: учебник для ИФК / Н.М.Галковский, А.З. Катулин, Н.Г. Чионов. М.: ФИС, 2002.
2. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся фак. физ. воспитания пед. учеб. заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. М.: Просвещение, 1993. 240 с.
3. Ленц А.Н. Классическая борьба / А.Н. Ленц. М.: ФИС, 1969. 415 с.
4. Новаковский С.В. Теория и методология силовой подготовки детей и подростков/ С.В. Новаковский, И.Л. Дворкин. Ростов н/Д: 2002, 326 с.
5. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки / Г.С. Туманян. М.: «Советский спорт», 1997. 288 с.
6. Грейси Ренцо, Грейси Ройлер Грейси, Грейси: Бразильское джиу-джитсу: теория и техника. Издательство: Феникс, 2005 г.

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

МАТЕМАТИКА В СПОРТЕ

Барейша О. А.

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

Математика встречается в нашей жизни, практически, на каждом шагу. Строительство, проектирование, все сферы бизнеса, быт, и, конечно же, спорт. Не только математика полезна в спорте, но и спорт благоприятно влияет на умственную деятельность и психику человека. Чередование умственного труда и физической нагрузки благоприятно для гармоничного развития человека.

Математические методы все шире используются в спорте. Методы математической статистики помогают установить перспективность спортсменов. Анализируя показания датчиков, контролирующих нагрузки спортсменов, подбирают условия, наиболее благоприятные для тренировок, их эффективность. Теория информации позволяет оценить степень загруженности зрительного аппарата при занятиях различными видами спорта. Многочисленные ситуации столь сложны, а последствия принятых решений могут оказаться столь значительными, что предварительный количественный и качественный анализ становится обязательным. В этих случаях не обойтись без применения научных, в первую очередь математических методов [2, с. 113].

Для отбора спортсменов анализируются:

физические данные;

способности в принятии оптимальных решений;

умение в точности выполнять установки тренера.

Спортсмены, занимающиеся конкретным видом спорта, отмечают, что знания математики помогают им в построении тактики и при расчёте физической нагрузки.

В каждом виде спорта необходимо выстраивать определенный алгоритм действий для достижения результата. Перед тренером стоит важнейшая задача: надо подобрать оптимальный состав игроков, рассчитать физическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, подобрать рацион питания в соответствии с ожидаемыми результатами и, в итоге, достичь наибольшей эффективности команды.

Тренер должен составить тактические схемы игры, учитывая разные условия и варианты, при этом необходимо учитывать качества отдельно взятого спортсмена и его готовность принять участие.

Предположим, что перед тренером стоит задача расстановки игроков на поле при определенных условиях, из которой в дальнейшем определяется стратегия игры. Существует огромное количество комбинаций как без учета, так и с учетом флангов, так как при расстановке должен учитываться не только количественный состав, но и амплуа каждого игрока: вратарь – защитник – полузащитник – нападающий. Тренер команды перед матчем выбирает вариант расстановки игроков, однако из всех спортсменов еще нужно выбрать и необходимое количество футболистов в соответствии с их амплуа. Тренер выбрал схему игры: 4–4–2, при этом, состав команды:

- вратарь – 1;
- защитник – 5;
- полузащитник – 5;
- нападающий – 3.

Для примера решим следующую задачу: по заданной схеме и составу команды выбрать четверых защитников, четырех полузащитников и двух нападающих. Сколькими способами это можно сделать (с учетом и без учета фланга)?

В решении этой задачи нам поможет математика, в частности, комбинаторика.

В первую очередь, мы должны определить вид комбинаторного соединения.

Без учета флангов имеем соединения, которые различаются либо порядком участников, либо самими участниками, т.е., соответствует определению *размещения*. Используя формулу размещения $A_n^k = \frac{n!}{(n-k)!}$, где n – количество, из которого выбирают, k – количество, которое выбирают, вычислим:

$A_5^4 = \frac{5!}{(5-4)!} = 120$ способов выбрать защитников, и столько же способов выбрать полузащитников.

$A_3^2 = \frac{3!}{(3-2)!} = 6$ способов выбрать нападающих.

Для выбора вратаря существует только один вариант.

Суммируя все способы, получим количество способов выбрать состав команды, соответствующий заданной схеме игры:

$$1(в) + 120(з) + 120(п/з) + 6(н) = 247 \text{ способов.}$$

С учетом флангов соединение уже будет соответствовать определению: сочетанием из n по k называется набор k элементов, выбранных из данных n элементов, $C_n^k = \frac{n!}{(n-k)! * k!}$, тогда произведем расчет.

$C_5^4 = \frac{5!}{(5-4)! \cdot 4!} = 5$ способов выбрать защитников, и столько же способов выбрать полузащитников.

$C_3^2 = \frac{3!}{(3-2)! \cdot 2!} = 3$ способа выбрать защитников.

Итого способов выбрать игроков с учетом флангов $1(в)+5(з)+5(п/з)+3(н)= 13$ способов.

Еще один пример применения математики в спорте.

В процессе планирования тренировок необходимо учитывать физическое состояние спортсмена, питание и произвести математический расчет различных видов физических нагрузок. С этой задачей поможет справиться математическое моделирование, в процессе которого учитываются индивидуальные параметры спортсмена: рост, вес, возраст, частота сердечных сокращений, артериальное давление, степень подготовленности и многое другое. [3, с. 508]

Грамотно составленный тренировочный план помогает спортсмену приобрести хорошую физическую форму и добиться значительных результатов. Для поддержания формы или корректировки каких-либо параметров, спортсмен должен уметь грамотно составлять свой суточный рацион, подсчитывать калории.

Общий ежедневный расход энергии человека складывается из ряда отдельных компонентов. Различают три вида метаболизма. Самой большой составляющей являются энергозатраты в состоянии покоя, это расход энергии на основной (базальный) метаболизм (ОО) – 70%.

Физический метаболизм (ФМ) – расход энергии в состоянии активности – 20%. в свою очередь можно разделить на:

- расход энергии на термогенез во время спортивных упражнений;
- расход энергии на термогенез во время активности, не связанной с упражнениями (восстановление после физической нагрузки).

Пищеварительный метаболизм – термический эффект пищи, энергия, затраченная на получение энергии из пищи (ПМ) – 10%.

Существует несколько уравнений для измерения скорости метаболизма в состоянии покоя (RMR), включая наиболее популярное уравнение Харриса-Бенедикта, которое было разработано в 1919 году и пересмотрено для повышения точности в 1984 году. Сравнительное исследование четырех прогнозирующих уравнений показало, что уравнение Миффлина – Сент-Джора с большей вероятностью, чем другие уравнения, предсказывает RMR с точностью до 10% от измеренного значения. Для оценки базового уровня калорий основного обмена используется уравнение Харриса-Бенедикта, пересмотренное Миффлином – Сент-Джором в 1990 году [1, с. 15].

Мужчины	$ОО = (10 \cdot \text{вес, кг}) + (6,25 \cdot \text{рост, см}) - (5 \cdot \text{возраст, лет}) + 5$
Женщины	$ОО = (10 \cdot \text{вес, кг}) + (6,25 \cdot \text{рост, см}) - (5 \cdot \text{возраст, лет}) - 161$

Диапазон достоверности 95% для мужчин составляет $\pm 213,0$ ккал / день и $\pm 201,0$ ккал / день для женщин. [1, с. 508]

Физический метаболизм рассчитывается по формуле:

$ФН = ИН \cdot m \cdot t$, где ИН – индекс нагрузки, определяется по таблице;

m – вес спортсмена, кг

t – продолжительность нагрузки, мин.

Для каждого типа физической активности разработаны специальные коэффициенты. [1, с. 18-21]

Вид физической нагрузки	ИН – индекс нагрузки, ккал/мин*кг
Бадминтон	0,079
Баскетбол	0,114
Горный велосипед	0,15
Велосипед 20 км/ч	0,1409
Бокс	0,158
Керлинг	0,07
Быстрые танцы	0,106
Медленные танцы	0,053
Волейбол	0,07
Пляжный волейбол	0,1409
Ходьба 6 км/ч	0,07
Ходьба 7 км/ч	0,079
Ходьба 8 км/ч	0,0879
Быстрая ходьба	0,106
Водное поло	0,1759
Водный волейбол	0,053
Борьба	0,106
Ходьба на природе	0,106
Хоккей	0,1409
Восточные единоборства	0,1759
Ориентирование на местности	0,158
Спортивная ходьба	0,114
Альпинизм (восхождение)	0,194
Катание на роликах	0,123
Прыжки со скакалкой	0,1759
Бег 8,5 км/ч	0,1409
Бег 10 км/ч	0,1759
Бег 15 км/ч	0,255
Бег на лыжах	0,1409
Катание с гор на лыжах	0,106
Санный спорт	0,123
Плавание с маской и трубкой	0,0879
Футбол	0,123

Плавание на спине	0,1409
Плавание (брасс)	0,1759
Плавание (баттерфляй)	0,194
Плавание (кроль)	0,194
Теннис	0,123

ЛИТЕРАТУРА:

1. Большев А. С. Питание и физическая нагрузка. Методы расчета общего и физического метаболизма: учеб.-метод. пособие / [Текст]: учеб.-метод. пособие / А.С. Большев, Д. Г. Сидоров, С. А. Овчинников, И. В. Волкова, В. М. Щукин. Нижегород. гос. архитектур.- строит. ун-т: – Нижний Новгород: ННГАСУ, 2021 – 28 с.
2. Гамова Н.А., Поляков Н.С., Халилов Р.Р. Математические исследования в спорте // Шаг в науку. 2018. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/matematicheskie-issledovaniya-v-sporte> (дата обращения: 03.04.2024).
3. Унанян А. С., Брайлян П. С., Минченков Ю. В. Математика в спорте / А. С. Унанян, П. С. Брайлян, Ю. В. Минченков. Бизнес. Инновации. Экономика : материалы науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых Ин-та бизнеса БГУ, Минск, 19 апр. 2019 г. [Электронный ресурс] / Бел. гос. ун-т, Ин-т бизнеса БГУ. - Минск : Институт бизнеса БГУ. - С. 507-510 – URL: https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/240064/1/Унанян_Брайлян_Математика%20и%20спорт.pdf (дата обращения 28.03.2024).

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА (НА ПРИМЕРЕ ГУОР Г. ИРКУТСКА)

Грекова Ю.В.

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

В современном обществе востребованным может считаться специалист, способный к анализу собственной деятельности, к быстрому и неординарному решению возникающих перед ним профессиональных проблем, стремящийся к самосовершенствованию, горящий «творческим огнем». Технологии сменяют друг друга настолько стремительно, что так называемый «узкий» специалист просто не нужен работодателю. Поэтому на первый план в процессе подготовки специалиста выдвигается формирование у студентов способности к овладению навыками, позволяющими самостоятельно находить, анализировать и использовать знания в своей профессиональной деятельности. В связи с этим возникает необходимость перехода образовательной парадигмы от учебно-образовательной, к научно-образовательной, направленной на интеллектуальное развитие будущих специалистов, что ведет за собой и изменение методологической основы образовательных учреждений. В качестве такой основы вызывает интерес исследовательская деятельность, сущность которой заключается в активном вовлечении студентов в научно-исследовательский

процесс, то есть в «переориентацию учебного процесса на развитие творческого потенциала личности, воспитание культуры мышления, овладение методологией науки и, в конечном итоге, на подготовку специалиста, способного находить пути решения проблем, возникающих в профессионально-производственной и научной сфере» [1].

Учебный процесс, включающий исследовательскую деятельность, позволяет формировать у студентов необходимые профессиональные и общие компетенции. Исследования в области коммуникативной, социальной и многих других компетенций проведены такими учеными как Д.А. Иванов, О.В. Соколова, А.В. Хуторской, но вопросам исследовательских компетенций внимания уделено недостаточно. При этом необходимо отметить, что эффективность реализации исследовательской компетенции в учебном процессе непосредственно связана с вопросами организации самостоятельного исследования и формирования умений самостоятельной работы [2]. Основываясь на научно-методическую литературу, можно выделить особенности компетенций, формирование которых представляет особую важность для дальнейшей профессиональной деятельности студентов:

неалгоритмичность (возможность решать сложные нестандартные задачи),

полифункциональность (возможность решать сложные нестандартные задачи в ситуациях повседневной жизни),

универсальность и надпредметность (возможность решать сложные нестандартные задачи из разных предметных областей человеческой деятельности),

многомерность (включает в себя целый ряд интеллектуальных умений, знаний, способов деятельности, личностных качеств) [1].

Окружающий нас мир очень динамичен, он постоянно изменяется, заставляя нас для решения проблем искать новые нестандартные варианты, добывать из различных источников информацию и грамотно ее использовать, только в этом случае возможно оставаться востребованным специалистом. Овладение исследовательскими навыками, способностью научно подойти к решению проблемы является одним из ключевых условий, гарантирующих профессиональное становление будущих специалистов [3].

Леонтович А.В. считает, что исследовательская деятельность – деятельность студентов, связанная с решением творческой, исследовательской задачи с заранее неизвестным решением, это приобретение студентами универсального способа освоения действительности, активизации личностной позиции студентов в образовательном процессе на основе приобретения новых знаний (т.е. самостоятельно получаемых знаний, являющихся новыми и лично значимыми для конкретного студента) [3].

Савенков А.И. пишет, что исследовательскую деятельность следует рассматривать как особый вид интеллектуально-творческой деятельности, порождаемый в результате функционирования механизмов поисковой активности и строящийся на базе исследовательского поведения [4]. Таким образом, под исследовательской деятельностью студентов следует понимать выполнение ими творческих исследовательских задач посредством основных этапов исследования:

- постановка проблемы, формулирование темы;
- целеполагание, выдвижение гипотез;
- ознакомление с соответствующей литературой;
- подбор методов исследования;
- сбор материала, его анализ;
- выводы.

В ГУОР г.Иркутска общепринятыми считаются следующие формы исследовательской работы:

- выполнение лабораторных работ;
- написание рефератов;
- участие в конференциях;
- подготовка докладов;
- выполнение заданий, содержащих элементы научных исследований;
- выполнение конкретных нетиповых заданий научно-исследовательского характера в период учебных и производственных практик;
- изучение теоретических основ методики, постановки, организации, выполнения научных исследований по междисциплинарным курсам и дисциплинам специализации;
- курсовые, дипломные работы и проекты [4].

Для успешной организации исследовательской деятельности в училище, необходимо соблюдение двух основных условий:

- желание и готовность преподавателей заниматься и руководить этим видом деятельности;
- готовность самих студентов.

Способность студентов к исследовательской деятельности эффективно развивается в процессе их целесообразно организованной деятельности под руководством преподавателя, где он выступает в роли тьютора: организует и сопровождает деятельность студентов по самостоятельному получению знаний. Исследовательская работа студентов отлично вписывается в рамки деятельности на базе ГУОР г. Иркутска, в процессе которой решаются такие задачи как: прочное и глубокое усвоение знаний по различным дисциплинам, развитие творческого потенциала, формирование профессиональных и личностных

компетенций, развитие аналитического мышления, формирование потребности к получению новых знаний и применению их в своей профессиональной деятельности, развитие профессионально важных качеств. Решение данных задач позволит добиться повышения уровня подготовки специалистов среднего звена. В связи с этим при выборе содержания для исследовательской деятельности в училище отдается предпочтение материалу, который может быть реализован в будущей профессиональной деятельности студентов. Полученный исследовательский опыт – это совокупность практически усвоенных знаний, умений, навыков и способов деятельности, полученных в ходе исследовательской деятельности, который в дальнейшем обеспечивает субъектное отношение к выполняемой деятельности, обращенность к своим возможностям в ходе выполнения последующей исследовательской деятельности, тем самым, способствуя формированию исследовательской компетенции [2]. Студенты, занимающиеся исследовательской деятельностью, получая и анализируя информацию из различных источников, развивают информационную компетентность, выступая на конференциях и семинарах с докладами, презентуя проекты, они оттачивают коммуникативную компетенцию, формируются компетенции, необходимые в будущей профессиональной деятельности, направленные на востребованность специалиста, на его творческое развитие, на создание условий для дальнейшего профессионального и личностного роста.

Таким образом, исследовательская деятельность в ГУОР г.Иркутска является основным фактором формирования компетенций будущего специалиста и одной из важнейших составляющих современного образования, направленного на подготовку мобильного, высококвалифицированного, инициативного и творческого специалиста в области физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бережнова, Е.В. Основы учебно-исследовательской деятельности студентов: учебник для студ. сред. учеб. заведений. /Е.В. Бережнова, В.В. Краевский. – Москва: Академия, 2021. – 128 с. – Текст: непосредственный.
2. Лебедева, С.А. Организация исследовательской деятельности в гимназии. / С.А. Лебедева, С.В. Тарасов – Текст: непосредственный // Практика административной работы в школе. – 2003. № 7. – С.41-44.
3. Леонтович, А.В. Исследовательская деятельность учащихся (сборник статей)/ А.В. Леонтович. – Москва: МГДД(Ю)Т, 2003. – 110 с. – Текст: непосредственный.
4. Савенков, А.И. Исследовательская практика: организация и методика. / А.И.Савенков. – Текст: непосредственный // Одарённый ребёнок. – 2005. - № 1. – С. 30-33.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Дулова О.В.

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

Развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики государства.

Улучшение социально-экономического положения страны в последнее десятилетие положительно сказалось на преодолении негативных тенденций в сфере физической культуры и спорта, наблюдавшихся в 90-е годы.

Однако уровень развития физической культуры и спорта не соответствует общим положительным социально-экономическим преобразованиям в Российской Федерации.

При этом расходы государства на занятия граждан физической культурой и спортом являются экономически эффективным вложением в развитие человеческого потенциала и улучшение качества жизни граждан России.

Целью Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (далее Стратегия) является создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта.

Важнейшими элементами Стратегии, во многом определяющими развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на долгосрочную перспективу, станут обеспечение инновационного характера создания и развития инфраструктуры отрасли, совершенствование финансового, кадрового и пропагандистского обеспечения физкультурно-спортивной деятельности.

Для решения задач кадрового обеспечения развития физической культуры и спорта в Стратегии следующие мероприятия:

1) сформировать государственный заказ на подготовку специалистов в области физической культуры и спорта;

2) совершенствовать перечень специальностей и направлений профессиональной подготовки в соответствии с запросами сферы физической культуры и спорта;

3) совершенствовать систему повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта, профессиональной переподготовки с использованием современных средств и методов;

4) организовать проведение всероссийского конкурса на лучшего преподавателя физической культуры, тренера, спортсмена, спортивного врача;

5) сформировать многоуровневую систему непрерывной подготовки тренерско-преподавательского состава;

6) разработать систему мер по подготовке кадров обслуживающего и технического персонала, а также персонала по подготовке и проведению спортивных мероприятий разного уровня,

7) разработать меры по подготовке волонтеров для улучшения кадрового обеспечения развития физической культуры и спорта.

Здесь же указывается о необходимости обеспечения учреждений в системе физической культуры и спорта специалистами, имеющими профессиональное образование, соответствующее требованиям, предъявляемым Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Таким образом, перед сферой физической культуры и спорта стоят проблемы и задачи кадрового и пропагандистского обеспечения физкультурно-спортивной деятельности, решение которых требует современных подходов.

Организация дополнительного профессионального образования специалистов, работающих в сфере физической культуры и спорта, отличается спецификой деятельности. Из всех категорий слушателей чаще всего это тренеры, учителя и преподаватели физической культуры, педагоги дополнительного образования, руководители физкультурно-спортивных организаций.

Согласно Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам (Приказ МО РФ от 01.07.2013 № 499) дополнительное профессиональное образование осуществляется посредством реализации дополнительных профессиональных программ: программ повышения квалификации и профессиональной переподготовки. Реализация которых направлена на получение новой компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации, приобретение новой квалификации.

При организации курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки следует учитывать особенности профессиональной деятельности слушателей и их целевую установку на результаты обучения Т.Р. Закиров [1].

К тому же содержание реализуемых программ должно отражать требования профессиональных стандартов, квалификационных характеристик соответствующих должностей, профессий, специальностей.

К настоящему времени Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации утверждены следующие профессиональные стандарты, касающиеся области физическая культура и спорта: инструктор – методист, тренер, тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту, инструктор – методист по адаптивной физической культуре и спорту, спортсмен, спортивный судья, специалист по антидопинговому обеспечению, руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, педагог дополнительного образования детей и взрослых.

С 1 июля 2016 г. вступило в силу Постановление Российской Федерации от 27.06.2016 №584 об особенностях применения профессиональных стандартов в части требований, обязательных для применения государственными или муниципальными учреждениями, согласно которому установлен новый подход к формированию квалификационных требований к работникам. В соответствии с этим постановлением организациям необходимо разработать поэтапный план по организации применения профессиональных стандартов и завершить его реализацию не позднее 1 января 2020 г. Суть изменений состоит в том, что квалификационные требования к знаниям и умениям, которые необходимы для исполнения должностных обязанностей, устанавливается в зависимости от области и вида профессиональной деятельности. И регламентируются профессиональными стандартами в виде обобщенных и трудовых функций. Поэтому в качестве новаций в системе установления квалификационных требований работодателю предоставлено право, предъявлять требования о наличии конкретной специальности.

Очевидно, что знания и умения не формируются сами по себе, это результат освоения дополнительных образовательных программ и опыта трудовой деятельности. Исходя из этого, в сфере физическая культура и спорт профессиональными образовательными организациями среднего и высшего порядка предлагаются следующие актуальные направления получения дополнительного профессионального образования в виде повышения квалификации от 16 ч. и профессиональной переподготовки от 250 ч. Можно предложить следующую тематику: 1) Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (с учетом специфики вида спорта) 2) Технология организации физкультурно-спортивной деятельности с различными возрастными группами населения 3) Спортивное питание и фармакология в избранном виде спорта 4) Психолого-медицинские основы спорта 5) Методика

лечебной физической культуры и спортивного массажа б) Менеджмент физкультурно-спортивных организаций в современных экономических условиях Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Программы ориентированы на получение компетенций, необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности. В заключение хотелось бы отметить необходимость совершенствовать систему повышения квалификации специалистов, профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта с использованием современных средств и методов обучения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Закиров Т.Р. Дополнительное образование в сфере физической культуры и спорта: проблемы и перспективы // Вестник Казанского технологического университета / Т.Р. Закиров. – 2014. - № 5. – С. 215 – 217
2. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030 г. Министерство спорта Российской Федерации. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Профессиональные стандарты. Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.rosmintrud.ru/>

ФОРМИРОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГУОР г. ИРКУТСКА

Елизарова С.Г.

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

Современный подход к образованию требует подготовки специалистов, умеющих действовать в необычных жизненных ситуациях, способных решать задачи за пределами учебного заведения, планировать свою жизнь и не теряться в ней. Этому учит функциональная грамотность.

Функциональная грамотность – это способность человека использовать приобретаемые в течение жизни знания для решения широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений.

Функциональная грамотность состоит:

1. Читательская грамотность – способность человека понимать и использовать письменные тексты, размышлять о них и заниматься чтением, чтобы достигать своих целей, расширять свои знания и возможности, участвовать в социальной жизни.

2. Естественно – научная грамотность – способность человека занимать активную жизненную позицию по вопросам, связанным с естественно-научными идеями: научно объяснять явления; понимать особенности естественно-научного исследования; интерпретировать данные и использовать научные доказательства.

3. Математическая грамотность – способность формулировать, применять и интерпретировать математику в разнообразных контекстах: применять математические рассуждения; использовать математические понятия и инструменты.

4. Финансовая грамотность – знание и понимание финансовых рисков, а также навыки, мотивацию и уверенность, необходимые для принятия эффективных решений в различных финансовых ситуациях, способствующих улучшению финансового благополучия личности и общества, а также возможности участия в экономической жизни.

5. Креативное мышление.

6. Глобальные компетенции – способность эффективно действовать индивидуально или в группе в различных ситуациях; заинтересованность и осведомленность о глобальных тенденциях развития, управление поведением, открытость к новому, эмоциональный интеллект. Хочу остановиться на математической грамотности, хотя невозможно развивать только одну составляющую функциональной грамотности.

Пример 1: рассмотрим самую простую задачу на развитие логики «В школе объявили день здоровья, в рамках которого проводился турнир по футболу и баскетболу. От 8 «А» класса пришли 10 мальчиков, которые играли в футбол и баскетбол, а некоторые участвовали в обеих играх. В футбол играли 5 мальчиков, а в баскетбол – 7. Сколько ребят участвовало в двух играх?»

Пример 2: Практика показывает, что многие студенты не умеют ориентироваться по часам с циферблатом. Можно предложить им следующие задания: «Электронные часы показывают 23:15. Как будут расположены стрелки на циферблате?»

Большое значение имеют задачи «реальной математики», то что пригодиться любому человеку в жизни.

Пример 3: Группа студентов собирается в поход. Им необходимо купить с собой продукты. Сколько будет стоить самый дешёвый вариант покупки если необходимо купить 6 кг картофеля, 1,5 кг репчатого лука, 3 пакета молока, 600 г конфет?

Отдел	Картофель (руб. за кг)	Репчатый лук (руб. за кг)	Молоко (руб. за 1 пакет)	Конфеты (руб. за 0,5 кг)	Скидка
№ 1	120	63	110	130	10% студентам

№ 2	80	38	140	180	5% за заказ более 3000 рублей
№ 3	95	54	100	145	нет

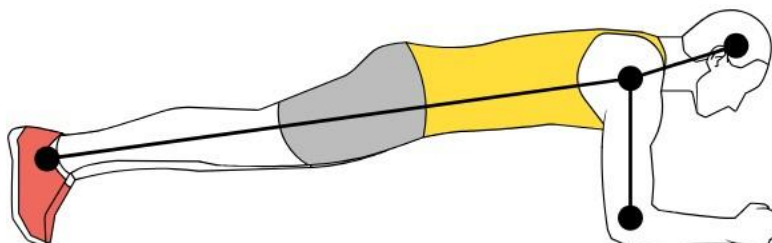
Пример 4: Во сколько рублей обойдется покупка смартфона Владимиру в магазине с самыми выгодными условиями?

Магазин	Стоимость смартфона (руб.)	Первоначальный взнос (в % от стоимости)	Срок кредита (мес.)	Ежемесячный платёж (руб.)
1	35000	20	12	2500
2	23 500	35	6	3050
3	26 600	30	12	2100

Пример 5: Катя, Маша, Петя и Ваня сходили в кино. Катя купила билеты, ей они обошлись в 960 рублей. Петя купил попкорн на всех, чек составил 800 рублей. А Маша оплачивала проездные билеты за всех, заплатив 336 рублей. Кто из ребят остался должен другим, а кому должны и сколько? Как ребята рассчитаются друг с другом?

Возможность связать понятия математики и профессиональной деятельности очень важна.

Пример 6: Спортсмен выполняет упражнение «планка». Под каким углом расположено плечо к предплечью?



Пример 7: 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?

Пример 8: Важным навыком функциональной грамотности является умение работать с разными единицами измерения величин и подстановка их в формулы. На занятии по математике была проведена практическая работа по определению Индекса Массы Тела:

$$(\text{ИМТ}) = \frac{m}{h^2} \quad (m \text{ – вес тела в килограммах, } h \text{ – рост в сантиметрах):$$

1. Определить вес тела и перевести в килограммы
2. Измерить рост и перевести в сантиметры
3. Возвести величину роста в квадрат

4. Подставить в формулу
5. Соотнести с критериями веса

Приведенные примеры – это только часть работы формирования функциональной грамотности осуществляемой на занятиях математики. Вопросы функциональной грамотности помогают мотивировать студентов к изучению математики и в подготовке высокообразованных специалистов в области физической культуры и спорта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. ФГОС ООО приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202107050027>
2. ФИПИ, открытый банк заданий ЕГЭ: <https://fipi.ru/ege>

ФОРМИРОВАНИЕ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ СВЯЗЕЙ В РАМКАХ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИН УЧЕБНОГО ПЛАНА (НА ПРИМЕРЕ УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА Г. ИРКУТСКА)

Литвинцева И.Г., Черкашина А.Г.

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

Основополагающими задачами современного образования являются не только передача знаний и воспитание целостной и здоровой личности, но и обучение молодых людей мыслить системно и широко, а также развитие навыков самостоятельного поиска новых знаний [1; 2].

Педагогам, чтобы достичь требуемых результатов, важно оптимизировать применяемые приемы и методики обучения, сделать их эффективными и соответствующими конкретным условиям. В свете всего вышеперечисленного особое значение при обучении приобретает формирование межпредметных знаний в рамках изучения дисциплин учебного плана.

Межпредметные связи – это взаимосвязи между различными учебными предметами, посредством которых достигается единство освоения образовательной программы [2]. Другими словами, межпредметные связи – это учебный материал, пересекающийся в чем-либо с материалом другого учебного предмета.

Как отмечают исследователи, межпредметные связи в обучении являются конкретным выражением интеграционных процессов, происходящих сегодня в науке и жизни общества [3; 4; 5].

Межпредметные связи характеризуются, прежде всего, своей структурой, а поскольку внутренняя структура предмета является формой, то мы можем выделить следующие формы связей:

по составу;

по направлению действия;

по способу взаимодействия направляющих элементов [3].

Межпредметные связи играют важную роль в повышении практической и научно-теоретической подготовки обучающихся, существенной особенностью которой является овладение ими обобщенным характером познавательной деятельности. Обобщенность же дает возможность применять знание и умение в конкретных ситуациях, при рассмотрении частных вопросов, как в учебной, так и в профессиональной деятельности.

В основу выстраивания межпредметных связей должны быть положены интегрированные занятия, которые позволяют вычленять главные элементы содержания образования, предусматривать развитие системообразующих идей, понятий, приёмов учебной деятельности. Интеграция даёт возможность показать «мир в целом» [2].

Интегрированные уроки преподавателей по теоретическим и практическим дисциплинам в области спортивных и медико-биологических дисциплин формируют интерес студентов к изучаемым дисциплинам учебного плана, позволяют на собственном опыте понять ценность этих знаний для совершенствования успехов в спортивных достижениях. Также они способствуют развитию мыслительных операций обучающихся, улучшению навыков обобщения, синтеза знаний и комплексного понимания изучаемого явления.

Отбор содержания межпредметного характера позволяет преподавателям ГУОР определить выбор эффективных форм обучения. Это, как правило, комплексные формы: семинары, конференции, открытые интегрированные уроки, обобщающие уроки, домашние и практические задания и др. Одновременно происходит активизация методов и приемов обучения, обеспечивающих перенос знаний и умений из различных изучаемых предметов и их обобщение.

Преподаватели колледжа используют и активные средства обучения, организующие учебно-познавательную деятельность студентов по формированию межпредметных связей (межпредметные познавательные и практические задания, кейсы, проблемные вопросы, комплексные наглядные пособия и приборы, используемые при изучении других дисциплин, карточки-задания, комплексные таблицы и т.п.).

В области интеграции и преемственности преподаваемых в училище дисциплин особенно тесно связаны такие предметы, как Теория и история физической культуры и спорта (ТиИФКиС), анатомия, физиология с основами биохимии, биохимия двигательного действия, основы биомеханики. Интеграция знаний, полученных на занятиях по ТиИФКиС, медико-биологическому циклу, помогают рационально распределять будущему педагогу по физической культуре нагрузку на тренировочных занятиях, уроках физкультуры и анализировать результаты воздействия на организм занимающихся.

С помощью межпредметных связей преподаватели осуществляют целенаправленное решение комплекса учебно-воспитательных задач. Так, сведения о физиологических закономерностях построения спортивной тренировки помогут более рационально и обоснованно планировать параметры физических нагрузок, распределять нагрузки в микро-, мезо- и макроциклах спортивной тренировки, адекватно подходить к выбору рациональных методов спортивной тренировки.

Студенты должны знать морфофункциональные особенности и возрастно-половые аспекты развития основных физических качеств и двигательных навыков. Наконец, студенты должны уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионального и личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Приобретённые знания и умения позволяют осуществлять взаимосвязь содержания обучения с формированием устойчивого интереса к физической культуре и спорту. Например, работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких физиологических понятий как мышечное сокращение, дыхание, обмен веществ и многих других компонентов. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам зависит от врожденных и приобретенных свойств. Она весьма подвижна и поддается тренировке, как средствами мышечных нагрузок, так и различными внешними воздействиями. Отмечено, например, что спортивная тренировка путем совершенствования физиологических механизмов повышает устойчивость к перегреванию, переохлаждению, гипоксии, действию некоторых токсических веществ, снижает заболеваемость и повышает работоспособность.

На практических занятиях индивидуальными видами спорта (ИВС) необходимо ссылаться на известные студентам биологические понятия, пользоваться общей с курсом анатомии и физиологии терминологией. Таким образом, использование интегрированных медико-биологических и спортивных

дисциплин дает возможность обучающимся больше работать самостоятельно, развивать их творческие способности. У студентов, обучающихся в училище олимпийского резерва, появляется личная ответственность за свои знания, умение включать их в спортивную деятельность. Одновременно с улучшением качества теоретических знаний, повышается результативность физической подготовленности.

Таким образом, межпредметные связи выполняют в обучении ряд функций: методологическую, образовательную, развивающую, воспитывающую, конструктивную.

Важно раскрыть будущим педагогам в области ФКиС анатомические и физиологические основы физической культуры, т.е. познакомить их с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и в период мышечной работы (тренировочная и соревновательная деятельность). Не усложняя материал учебного предмета, преподаватели медико-биологических дисциплин должны формировать интерес к физической культуре, и наоборот, занятия физической культурой должны формировать интерес к изучению этих дисциплин. Практический опыт позволяет привести такие примеры. Давая характеристику мышцам человека, преподаватель анатомии показывает их по таблице, затем непосредственно на студенте. Затем демонстрируются движения, связанные с работой этих мышц, даются пояснения, говорится о значении их развития. На практическом занятии по физической культуре закрепляются полученные знания путем выполнения физических упражнений и последующего выяснения, какие мышцы принимали участие в движении.

На занятии по теме «Роль сердечно-сосудистой системы в физическом развитии» приводятся данные об изменении деятельности сердечно-сосудистой системы при мышечной работе: учащаются ритмы сердца, увеличивается скорость кровообращения, повышается кровяное давление. Так, частота пульса после интенсивной мышечной работы подростка может достигать 200-220 уд/мин, артериальное давление – 160/80мм рт.ст. Связь медико-биологических дисциплин, психологии с теорией ФКиС наиболее сложно и ярко прослеживается в таком сложном вопросе, как выработка двигательного навыка, такой степени владения двигательным действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано. В этом процессе задействованы все основные системы организма и типы темперамента, например у меланхолика двигательный навык вырабатывается длительнее и быстрее затухает. Особенно важно знать темперамент спортсменов тренеру - так он точнее сможет прогнозировать их поведение.

Рассматривая тему «Основы теории и методики обучения двигательным действиям» студенты усваивают, что формирование двигательного действия

происходит на уровне двигательного умения и навыка на трех этапах обучения. Для качественного восприятия изучаемого материала студентам предлагается обобщенная таблица, в содержании которой просматривается внутрипредметные, межпредметные связи дисциплин.

Таблица

Этап начального разучивания двигательного действия

Теория и методика ФК	<p><u>Общая задача:</u> обучить основам техники двигательного действия.</p> <p><u>Частные задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Создать общее представление о технике двигательного действия. • Обучить основам техники двигательного действия. • Устранить грубые ошибки.
Анатомия и физиология	<p style="text-align: center;">Фаза генерализации</p> <p>Происходит объединение отдельных элементов движения в целостное действие на основе иррадиации возбуждения в моторной зоне коры головного мозга с генерализацией (обобщением) ответных реакций и вовлечения в работу «лишних» мышц</p>
Психология	<p>Начинается формироваться программа действия, но представление, лежащие в его основе, недостаточно точные. Действия выполняются в общей, «грубой» форме.</p>

Таким образом, межпредметные связи в рамках преподавания дисциплин учебного плана становятся важной составляющей усвоения и закрепления знаний, помогают обучающимся использовать знания и умения, которые они приобрели при изучении одних предметов в освоении других, дают возможность применять их в конкретных ситуациях, при рассмотрении частных вопросов, как в учебной, так и в будущей профессиональной деятельности. Их актуализация вызывает у обучающихся развитие системного мышления, мыслительных операций.

Такая перестройка процесса обучения под влиянием целенаправленно осуществляемых межпредметных связей сказывается и на его результативности: знания приобретают качество системности, умения становятся обобщенными, комплексными, усиливается мировоззренческая направленность познавательных интересов обучающихся, более эффективно формируются их убеждения и достигается всестороннее развитие личности.

Таким образом, межпредметные связи разрешают в предметной системе обучения противоречия между разрозненным по предметам усвоением знаний обучающимися и необходимостью их синтеза, комплексного применения в будущей профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алиева, М.Е. Межпредметные связи как один из принципов современных образовательных процессов. / М.Е. Алиева. – Текст непосредственный // Вестник науки и образования – №11 (89). Часть 2 (2020). – С.65-68.

2. Афанасьева, Реализация межпредметных связей как одно из направлений повышения качества образования <https://urok.1sept.ru/articles/527712?ysclid=lt6lqnvccx706220390> – Текст электронный. // Рубрика открытый урок 1 сентября (дата обращения: 10 апреля 2024). – Режим доступа: свободный.
3. Бабанский, Ю.К. Методы обучения в современной образовательной школе – М.: Просвещение, 1985. – 251 с. – Текст непосредственный.
4. Жидких, Т. М. Сравнительный анализ общенаучных и педагогических значений синергетики как социального процесса. / Т.М. Жидких. – Текст непосредственный // Вестник Поморского университета. – 2006. – № 4. – С. 41.
5. Федоров В. А., Профессионально-педагогическое образование в России: историко-логическая периодизация./ В.А. Федоров, Н. В. Третьякова – Текст непосредственный // Образование и наука. – 2017. – №(3). – С.93-119.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЕДАГОГИКЕ В РАМКАХ МОДЕЛИ «ПЕРЕВЕРНУТЫЙ КЛАСС»

Набиева Е.В.

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

Перевернутый класс (англ. *flipped classroom*) — модель обучения, по которой основное усвоение нового материала учащимися происходит во время домашней подготовки, а аудиторная работа предполагает выполнение заданий, упражнений, проведение практических работ и микро-исследований. Эта модель была предложена в 2007 году учителями естественных наук — Джонатаном Бергманом и Аароном Самсу в Вудландской школе в штате Колорадо (США). Они начали создавать короткие видеоподкасты с материалами лекций, которые ученики должны изучать дома. Уроки же посвящались лабораторным работам, а также ответам на вопросы от учеников [1].

Обычно преподаватель на занятиях излагает новый материал, при этом на вопросы, упражнения, анализ остаётся совсем немного времени. При выполнении практических домашних заданий многие студенты испытывают затруднения, многие, не усвоив материал на занятии, вовсе игнорируют выполнение домашних практических заданий.

Особенность реализации модели «перевернутый класс» в нашем варианте состоит в следующем: для домашнего освоения предлагается самостоятельное освоение теоретического материала через электронно-образовательную информационную систему (ЭОИС), а отработка практических умений и навыков осуществляется на занятии.

При такой организации процесса обучения, безусловно есть свои преимущества и недостатки.

Преимущества метода:

В системе ЭОИС для лучшего осмысления наряду с текстовым материалом педагогом могут быть предложены ссылки на дополнительные источники – учебники, статьи, фильмы, вопросы для закрепления и др.

Обучающиеся могут использовать большее количество дополнительных источников при самостоятельной подготовке дома: интернет, домашние книги, словари и т. д.

Студент осваивает материал в своем темпе, может несколько раз вернуться к прочтению, лекции доступны в любое время. Преподаватель же в аудитории не может тратить время на дополнительный повтор информации.

На уроках время не тратится на изложение нового материала, благодаря чему создается больше возможностей для применения знаний. Во время аудиторных занятий создается больше условий для продуктивного общения с преподавателем и обучающихся между собой.

Работа на занятии частично посвящается разбору сложной теоретической части и вопросов, возникших у учащихся в процессе освоения домашней темы. Остальное время студенты под руководством педагога анализируют педагогические ситуации, решают практические задачи и выполняют исследовательские задания, выполняют тесты на понимание и закрепление пройденной темы.

Основные недостатки «перевернутого класса»:

Не все студенты обязательны. Некоторые могут и вовсе не читать предлагаемый материал. Всегда есть риск, что обучающиеся будут игнорировать такую форму работы.

Преподавателю приходится тратить больше времени на подготовку к занятиям. Например, при подготовке к занятиям, которые будут полностью состоять из дискуссий или диалогов, или при подборе практических заданий, ситуаций.

Рекомендации:

1. «Перевернутый класс» надо вводить постепенно. Необходимо продумывать, насколько та или иная тема важна в курсе, насколько эти знания можно «перевернуть». Есть некоторые темы, которые для этого просто не подходят.

2. Творчески работать над формированием мотивации.

Необходимо для самостоятельного изучения рекомендовать интересные, возможно, нестандартные материалы, позволяющие формировать интерес. Например, при изучении тем, связанных с историей педагогики, могут быть предложены видеолекции, фильмы с интересными фактами о знаменитых педагогах, их личной жизни, происхождении, об особенностях их

педагогической деятельности, художественные фильмы, основанные на реальных событиях.

Для формирования компетенций, связанных с планированием уроков, воспитательных мероприятий – разбирать реальные материалы из интернет-источников, допущенные ошибки, давать возможность ребятам предлагать свои варианты.

При изучении тем из раздела «Основы управления педагогическими системами» анализировать официальные сайты школ, учреждений дополнительного образования, «посещать» виртуальные экскурсии.

3. Предлагать для самопроверки тесты, которые проверяются автоматически. Это очень удобно и нравится обучающимся. Они могут в любое время прорешать этот тест, посмотреть на результат, увидеть правильные ответы и свои ошибки. После изучения ряда тем может быть предложено прохождение on-line конкурсов или олимпиад, которых в интернете достаточное количество. Ребята получают за участие в них сертификаты или дипломы, тем самым пополняя свои портфолио.

Таким образом, используя модель обучения «перевернутый класс» можно достаточно эффективно и по-новому организовать процесс обучения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Перевернутый класс: технология обучения XXI века. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ispring.ru/elearninginsights/perevernutyi-klass-tehnologiya-obucheniya-21-veka/>

ПРЕДМЕТНЫЕ ОЛИМПИАДЫ И КОНКУРСЫ, КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ КЛЮЧЕВЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Паламарчук А.В.

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

Перед современной системой российского профессионального образования стоят серьёзные вызовы: развить у студенческой молодёжи интерес к изучаемым предметам, активизировать инициативу и самостоятельность при подготовке к занятиям и работе с дополнительной литературой.

Наиболее эффективно эти задачи могут выполняться в рамках личностно-ориентированной концепции образования.

Сегодня педагогами осуществляется непрерывных поиск новых подходов, ориентированных, прежде всего, на развитие личности. Одними из

традиционных и наиболее жизнеспособных форм педагогической работы, решающих целый спектр задач по развитию студенческой молодёжи, являются предметные олимпиады и конкурсы.

В отличие от тестов, целью которых является проверка усвоенных знаний, олимпиады и конкурсы способны решить обширный круг не только образовательных, но и воспитательных задач. Конкурсы и олимпиады – это импульс к самосовершенствованию, саморазвитию, непрерывному творческому поиску, что по итогу и формирует ключевые компетенции [1].

Нестандартные задания учат студентов: преодолевать психологические нагрузки, свойственные работе в незнакомой обстановке; оперативно находить оптимальный выход в сложных ситуациях; непосредственное участие в групповых проектах дает возможность на собственном опыте узнать специфику и особенности работы в коллективе, где результатом усилий каждого участника, становится достижение общего результата.

В то же время, нужно учитывать, что олимпиада или конкурс, особенно для участвующих впервые, – это экстремальная ситуация: непривычные условия работы, необходимость принятия самостоятельных решений, необычное содержание заданий, ограниченное время на их выполнение, - пугают студентов, и они могут саботировать участие в сложном, по их мнению, конкурсе [5].

Поэтому данное препятствие – «саботаж» - нужно заранее обойти в условиях конкурса, предложив альтернативу – более сложную, чем участие; либо обозначив поощрение за участие, а в случае выигрыша даже ряд «привилегий», что делает участие и достижение высокого результата – более желанным.

Однако, помимо достижения широкого спектра воспитательных целей, предметные олимпиады и конкурсы – это интеллектуальные соревнования студентов в определенной образовательной области. Они позволяют выявить не только знания фактического материала, но и умение эффективно применять их в новых условиях, требующих нестандартного подхода и творческого мышления. Для успешного решения олимпиадных заданий необходима мобилизация всего творческого потенциала, исследовательских навыков и смекалки.

Полученный опыт каждого участника олимпиады или предметного конкурса, безусловно, станет полезным дополнением к основной образовательной программе, стимулом к углублению своих знаний по отдельным предметам. Он способствует расширению кругозора и интеллектуальному росту.

Кроме того, с помощью подобных конкурсов и олимпиад студенты могут самостоятельно проверить знания, сравнить свой уровень со сверстниками.

Каждый студент, принимающий участие в конкурсах и олимпиадах, преследует свои определенные цели. Тем не менее, важно помнить о том, что все

участники, как правило, получают свидетельства и дипломы. Это не только способствует формированию правильной самооценки, но и помогает профессиональному самоопределению, является прекрасным дополнением к диплому или характеристике, что особенно актуально для выпускников при переходе на очередную ступень образования [6].

Традиционно к участию в олимпиадах и конкурсах привлекаются наиболее талантливые, одаренные студенты. Такой подход обусловлен не только стремлением преподавателей к достижению максимального результата, но и необходимостью создания благоприятных условий для развития самых способных, но что делать с теми, у кого способности средние и ниже средних?

Статистические данные исследований современных психологов утверждают, что количество одаренных детей с возрастом неуклонно снижается. Если в возрасте 9-ти лет их количество приближается к 70%, то уже к 14-ти годам это значение соответствует 30%. Необходимо задействовать максимальное количество обучающихся в процесс подготовки и проведения олимпиад и предметных конкурсов. Нужно сделать так, чтобы каждый обучающийся вне зависимости от базового уровня подготовки, не только хотел, но и мог стать участником олимпиады или конкурса [4].

Привлекать к участию нужно всех: «гениев», «хорошистов», «среднячков» и даже посредственностей», без всяких исключений, поскольку полученный соревновательно-игровой опыт в интеллектуальной сфере, очень важен при формировании базиса личности: он даёт возможность почувствовать свою значимость, проверить свои резервы, скорректировать пробелы, не только в знаниях, но и в вопросах межличностного взаимодействия.

Процесс участия в конкурсе дарит студентам новый спектр ощущений, новых друзей, новый неоценимый опыт, позитивные эмоции, позволяет не только поделиться своим опытом, но и повысить свою познавательную компетентность, как за счет обмена опытом со своими сверстниками, так и за счет полученной информации.

Конкурсанты активно общаются, обогащая свою коммуникативную и информационную компетентность. С каждым новым конкурсом участники чувствуют себя более уверенно, проявляют инициативу, умело находят адекватные способы разрешения неожиданных проблем, уважительно относятся к победам своих конкурентов, учатся понимать и соблюдать предложенные правила. Снижается уровень стресса во время публичных выступлений. Все это, безусловно, помогает успешной социализации ребят и способствует формированию личностных качеств [2].

Таким образом, участие в предметных олимпиадах и конкурсах способствует формированию у обучающихся следующих ключевых

компетенций: коммуникативных, социальных, творческих, познавательных, креативных, общекультурных.

В качестве примера действенности данного метода можно привести личный опыт автора при проведении конкурса проектных и исследовательских работ по истории России.

Конкурс по тематике: «Национализм: стыдиться или гордиться?» среди студентов II курса ГУОР г. Иркутска, проводится уже восемь лет, его результаты оцениваются по рейтинговой системе, причём оценивают своих товарищей сами студенты. В 2022-2023гг. в конкурсе приняли участие 109 студентов II курса, из них 76 студентов получили призовые места и автоматическую оценку при сдаче дифференцированного зачёта.

Конкурс проектных и исследовательских работ является формой организации научно-исследовательской деятельности по дисциплине «История» и проводится с целью развития творческих способностей студентов, стимулирования навыков самостоятельной работы и исследовательской деятельности.

При объявлении начала конкурса, студентам вручается положение, где прописаны все условия конкурса, задана тематика, представлены конкурсные задания и сроки их выполнения. В этом же положении находятся оценочные листы, где прописаны критерии выполненного задания и указаны баллы, как за правильно выполненное задание, так и за задание, выполненное с недочётами, то есть типичными ошибками.

Конкурсные задания включают в себя: исследование темы, составление доклада, создание презентации, проведение анкетирования по теме исследования (составление вопросов, анкетирование, обработку результатов, составление диаграммы по итогам) и защиту проектной работы.

Студенты методом жеребьёвки делятся на проектные группы, что даёт возможность исключить деление на группы по личным симпатиям, способствует развитию коммуникативной компетенции и сплочению студенческого коллектива. Состав проектной группы от 5 до 7 человек.

Проектные группы получают листы с проектным заданием, затем представители проектных групп методом жеребьёвки получают тему проектной работы для своей группы.

Обязательно проводится разбор типичных ошибок, которые ранее допускали проектные группы при подготовке презентаций и выступлений.

Во время защиты проектной работы, выступает вся проектная группа, безусловно, представляет проект один человек - спикер, но во время ответов на вопросы аудитории в дискуссии участие принимают все.

Если рассматривать коммуникативные, общекультурные компетенции, то показателями для них являются: умение сотрудничать с другими в коллективной творческой деятельности, умение вступать в диалог, умение анализировать нестандартные ситуации, а так же умение применять на практике культуру общения, способность управлять негативными эмоциями, ставить цели и соотносить их с целями других [6].

Все эти умения и демонстрируются студентами во время работы над проектом и презентации своей деятельности во время финальной защиты проекта, проверяются и показатели социальной компетенции: умение оценивать свои достижения, справляться с возникшими трудностями, оформление межличностных и деловых отношений, толерантное отношение к другим.

А то насколько интересно будет организована подача материала проекта, наличие собственного видения проблемы, способность к реализации творческих идей, умение выходить из трудных ситуаций на основе полученных знаний и приобретенного опыта (например: при ответе на вопросы аудитории) выявит сформированность креативной и познавательной компетенций.

Студенты-слушатели и преподаватель оценивают работу проектной группы, используя оценочные листы и специальные таблицы для выставления баллов. После выступления все оценочные таблицы (подписанные студентами, их составившими) сдаются преподавателю, для оценки объективности и подсчёта баллов, заниженные и завышенные баллы аннулируются. Подсчёт баллов проходит при участии представителей проектных групп.

Проектная группа, набравшая наибольшее количество баллов, в качестве премии автоматически получает оценку «отлично» по истории во время сессии и диплом победителей. Проектная группа, занявшая второе место – получает оценку «хорошо» и диплом II степени. За третье место «проектная группа» получает – Диплом III степени и возможность выбрать любые пять билетов во время дифференцированного зачёта. Остальные студенты получают - сертификаты участников.

Многолетняя практика проведения конкурса показывает, что активное участие студентов в проектной деятельности находится в прямой связи с ростом успеваемости и среднего балла по учебной дисциплине ОГСЭ.02 «История».

Таким образом, участие в предметном конкурсе позволяет добиться более ритмичной работы студента в течение семестра, а также активизирует познавательную деятельность студентов путем стимулирования их творческой активности, что и является залогом формирования и развития базовых компетенций.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Даутова О.Б. Шаг к себе: новые вызовы современного образования: Монография / О.Б. Даутова. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2008. – 149 с.
2. Зимняя И.А. Ключевые компетенции - новая парадигма результата образования // Высшее образование сегодня. – 2003. - № 5. – С.34-42.
3. Стариченко Б. Е. Бально-рейтинговая система оценивания учебной деятельности студентов // Профессиональное образование. – 2017. - № 5. – С.21-25.
4. Татур Ю.Г. Компетентностный подход в описании результатов и проектировании стандартов высшего профессионального образования: Материалы ко второму заседанию методологического семинара. Авторская версия. - М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. - 17 с.
5. Фаустова Э.Н. Студент нового времени: социокультурный профиль / Э.Н. Фаустова. – М., 2004. – 72 с.
6. Шишов С.Е., Агапов И.Г. Компетентный подход к образованию как необходимость // Мир образования - образование в мире. - 2001. - №4. - с. 8-12.
30.09.2010

АКТУАЛИЗАЦИЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ВИКТОРИНЫ «СВОЯ ИГРА» НА УРОКАХ АНАТОМИИ

Родниченко М.С.

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

Анатомия как учебная дисциплина имеет ярко выраженную специфику, проявляющуюся в том, что, без образования и использования межпредметных связей и применения получаемых знаний на практике, ее изучение превращается в монотонное перечисление, на первый взгляд, слабо связанных между собой фактов и образований человеческого организма [2]. Применение игровых технологий способно актуализировать получаемые знания и значительно повысить вовлеченность обучающихся в образовательный процесс [1]. Именно поэтому для проведения заключительной части открытого урока был выбран метод игровых технологий – викторина [3]. Открытый урок был посвящен теме «Вегетативная нервная система человека», поскольку эта тема сложна для понимания и насыщена описаниями многоступенчатых структур и процессов.

Викторина была сформирована по образцу известной телеигры-викторины «Своя игра» с соблюдением ее общей стилистики, но с небольшим применением юмора. Последнее было сделано с целью адаптировать учебный материал к пониманию обучающихся, позволить им несколько расслабиться, почувствовать себя «в своей тарелке» и взглянуть на «суровую» анатомию с новой, позитивной стороны [3]. Большая часть вопросов была сформирована в виде жизненных загадок с целью актуализации полученных ранее знаний. Например: В разгар тренировки спортсмен теряет сознание. Мед. персонал фиксирует низкое АД и

ЧСС, сужение зрачков. Ваша версия произошедшего? Ответ: Отказ СВНС (вегетативная дистония) или травма солнечного сплетения.

На занятии использовалось мультимедийное оборудование, презентации «Вегетативная нервная система человека» и «Своя игра», фильм «Строение вегетативной нервной системы».

Цель урока: сформировать знания и умения анализировать взаимовлияние деятельности человека и анатомо-физиологических особенностей вегетативного отдела нервной системы.

Задачи урока:

Образовательные: изучить анатомо-физиологические особенности вегетативной нервной системы и ее отделов; проанализировать взаимовлияние деятельности человека и вегетативной реакции организма; оценить качество сформированности знаний и умений.

Развивающие: развивать умение логически мыслить, проводить сравнительный анализ, обобщения и выводы.

Воспитательные: соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; демонстрировать готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности.

Методы и применяемые образовательные технологии: методика объяснительно-иллюстрированного обучения с использованием аудио- и видеосредств, проблемно-развивающая технология.

План учебного занятия был построен следующим образом:

1. Вводная часть. Организационные моменты. Повторение предыдущего материала: фронтальный опрос по теме «Центральная и периферическая нервная система».

2. Основная часть. Изложение новых знаний:

А. Вегетативная нервная система (ВНС). Общий обзор.

В. Симпатическая (СВНС) и парасимпатическая (ПВНС) части ВНС, их центральные и периферические отделы.

С. Анатомо-физиологические различия СВНС и ПВНС.

Д. Просмотр фильма «Строение ВНС». Обсуждение, ответы на вопросы.

3. Закрепление. Викторина «Своя игра».

А. Объяснение правил. Правила викторины были несколько упрощены с целью адаптации мероприятия к учебному процессу. Обучающиеся были поделены на команды по 4-5 человек, 2 человека формируют жюри. Игра состоит из 5 тем и 4 вопросов в каждой теме (рис. 1). В начале игры объявляются темы и

стоимость вопросов. Очередность ответов команд определяется жребием перед началом игры.

Закрепление	<u>200</u>	<u>400</u>	<u>600</u>	<u>800</u>
Загадка	<u>200</u>	<u>400</u>	<u>600</u>	<u>800</u>
А ты симпатическая...	<u>200</u>	<u>400</u>	<u>600</u>	<u>800</u>
Спокойствие, только спокойствие	<u>200</u>	<u>400</u>	<u>600</u>	<u>800</u>
Анатомия моя любимая	<u>200</u>	<u>400</u>	<u>600</u>	<u>800</u>

Рис. 1. Стартовый слайд презентации «Своя игра»

Первая команда выбирает тему и стоимость вопроса, после чего вопрос появляется на экране. Время на обсуждение составляет 60 секунд. По готовности командиры команд встают с места. Команда, которой принадлежит вопрос, дает ответ. Если ответ верный, версии других команд не заслушиваются, команда получает количество очков, равное стоимости вопроса. Если же ответ неверный, заслушивается ответ команды, которая была готова ответить первой и т.д. Если команды не смогли дать правильный ответ, то ведущий его озвучивает. После окончания игры жюри подводит итоги.

В. Проведение игры.

С. Подведение итогов. Объявление команды победителей.

4. Заключительная часть: выводы, рефлексия, выставление оценок. Домашнее задание.

Заключение. При использовании игровых технологий на уроках анатомии полученные ранее анатомические знания применяются для решения нестандартных вопросов, что приводит к интеграции знаний в умения и формированию устойчивой актуализированной системы понятий и логических взаимосвязей. Применение игровой технологии викторины «Своя игра» привело к возникновению у обучающихся неподдельного интереса, субъективно было отмечено повышение мотивации к познавательной деятельности.

Игровые технологии, бесспорно, способны разнообразить образовательный процесс, при этом увеличив усвояемость учебного материала. Процент качества знаний, выявленный при письменном опросе обучающихся на следующем занятии после открытого урока, оказался на 16% выше среднего балла у обучающихся других групп. Поставленную цель считаю достигнутой.

Таким образом, применение игровых технологий на уроках анатомии позволяет повысить уровень знаний обучающихся, актуализировать уже полученные знания и трансформировать их в умения, вызвать у обучающихся положительный эмоциональный отклик в учебном процессе.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ахтамова, С. С. Игровые технологии как средство повышения познавательного интереса на уроках информатики / С. С. Ахтамова // Проблемы современного педагогического образования. – 2023. – №78-2. – С. 23-26. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igrovyetehnologii-kak-sredstvo-povysheniya-poznavatel'nogo-interesa-na-urokah-informatiki> (дата обращения: 15.09.2023).
2. Коурова, С. И. Учебная дисциплина «возрастная анатомия» как средство формирования профессиональной компетентности студентов педагогического университета / С. И. Коурова, Н. Б. Булдакова // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2021. – №1 (49). – С. 58-62. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uchebnaya-distiplina-vozrastnaya-anatomiya-kak-sredstvo-formirovaniya-professionalnoy-kompetentnosti-studentov-pedagogicheskogo> (дата обращения: 05.09.2023).
3. Тропникова, В. В. Применение технологий геймификации в образовательном процессе в системе среднего профессионального образования / В. В. Тропникова // Концепт. – 2021. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-tehnologiy-geymifikatsii-v-obrazovatelnom-protssesse-v-sisteme-srednego-professionalnogo-obrazovaniya> (дата обращения: 12.09.2023).

ПРОБЛЕМА ВОЗДЕЙСТВИЯ СОТОВЫХ ТЕЛЕФОНОВ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ГУОР

Черкашина А.Г., Гаевская С.Ю.

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

Состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и являющийся прогнозом на будущее. Студенчество, являясь составной частью молодежи, представляет собой специфическую социальную группу, характеризующуюся особыми условиями жизни, труда и быта, социальным поведением и психологией, системой ценностных ориентаций.

В ходе образовательного процесса в училище олимпийского резерва важным условием является овладение обучающимися потребностями, способами и средствами, укрепляющими здоровье, а также умениями применять эти знания в жизни с целью заботы о своем здоровье и здоровье окружающих. Вопрос влияния мобильного телефона на когнитивные функции, здоровье, а, следовательно, и на спортивные достижения является актуальным. Все студенты училища олимпийского резерва без исключения используют мобильные

телефоны, не зная об их влиянии на самочувствие и здоровье. Они составляют большое число пользователей телефонов и приносят прибыль корпорациям связи. Многочисленные исследования ученых подтвердили, что длительное использование сотовой связи приводит к ослаблению памяти, ухудшению способности к обучению, плохому сну, головным болям, утомляемости, повышенной нервозности, нарушению познавательной деятельности при проведении занятий [2].

Целью нашего исследования явилось изучение длительности пользования сотовым телефоном в течение суток на самочувствие студента колледжа олимпийского резерва, и в связи с этим, проблемы влияния электромагнитного излучения (сотового телефона) дня на формирование здорового стиля жизни.

Бездумное долгое использование телефона, бесконечное прослушивание громкой музыки, является опасной вредной привычкой, причиной невнимания к поддержанию своего физического состояния. Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе.

Если говорить об электромагнитном излучении (ЭМП), то, по данным научных исследований, поток волн с частотой от 400 до 1200 МГц облучает головной мозг, и самое сильное облучение человек получает от мобильного телефона, действующего на частоте 812 МГц. Так же доказано, что радиочастоты диапазона выше 1 МГц нагревают ткани мозга вследствие поглощения ими энергии ЭМП [1].

Для выявления знаний о влиянии сотовой связи на самочувствие и успеваемость, было проведено анкетирование студентов 1, 3 и 4 курсов колледжа. Анализ результатов анкетирования студентов на количество времени пользования сотовым телефоном в течение суток выявил следующее (табл.1):

Таблица 1.

Объем времени пользования сотовым телефоном

Курс	Время общения с друзьями, родственниками	Время просмотра интернет-сайтов, видеороликов	Прослушивание музыки с телефона в наушниках	Время, затраченное на игры	Итого времени затрачено
1 курс (71 чел)	3,3 ч	1,8 ч	2,6 ч	2,6 ч	10,3 ч
3 курс (35 чел)	3,8 ч	2,9 ч	2,4 ч	1,9 ч	11,06 ч
4 курс (16 чел)	2,8 ч	5,3 ч	1,3 ч	0,5 ч	10,02 ч

Из 122 опрошенных студентов: 64% (78 студентов) считают, что не надо соблюдать меры предосторожности, пользуясь сотовым телефоном; 18% (22 студента) не знают о влиянии электромагнитных полей на организм человека.

Среди студентов 1 курса наибольшее время в течение суток было затрачено на общение с друзьями и родственниками, на втором месте - время на игры и музыку, и наименьшее время было затрачено на просмотр интернет-сайтов и видеороликов (в том числе – обучающие видеоуроки).

Студенты 3 курса на общение с друзьями и родственниками тратят еще больше времени. На просмотр интернет-сайтов тратят значительно больше времени чем студенты 1 курса. По сравнению с первокурсниками у них затраты времени на игры меньше.

Студенты 4 курса очень много времени, в сравнении с 1 и 3 курсами, тратят на просмотр интернет-сайтов и видеороликов, и значительно меньше на прослушивание музыки и игры.

Проведя анкетирование, мы пришли к выводу, что студенты не считают необходимым соблюдать меры предосторожности, пользуясь сотовым телефоном; не знают о влиянии электромагнитных полей на организм человека, что отрицательно влияет как на когнитивные способности, так и на успеваемость.

В наше время многие бытовые приборы являются источниками электромагнитного излучения (телевизор, компьютер, микроволновая печь). Но если, смотря телевизор, мы все-таки находимся на определенной дистанции от него, то при использовании мобильным телефоном наша голова целиком облучается. Среди технических средств нет таких, которые могли бы сравниться с мобильным телефоном по уровню воздействующего на человека излучения. Излучение мобильных телефонов повреждает области мозга, связанные с обучением и памятью.

Анализ современных источников литературы, позволил выделить несколько общепринятых рекомендаций по уменьшению вреда от излучения сотовых телефонов [1,3]:

- не разговаривать и не находиться около заряжающегося телефона, ближе, чем 0,7 метра;
- не подносить телефон к голове сразу же после набора номера, так как в этот момент электромагнитное излучение в несколько раз больше, чем во время разговора;
- держать телефон в кармане, поскольку на близком расстоянии воздействие электромагнитного излучения значительно меньше;
- использовать гарнитуру, поскольку снижается воздействие излучения;
- стараться сокращать время пользования сотовым телефоном.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Григорьева Ю.Г. Электромагнитное поле и здоровье человека. – М.: Издательство РУДН, 2020. - 177с.- Текст непосредственный
2. Напалков С.Г. Изучение влияния мобильных телефонов на здоровье человека. – Текст непосредственный // Старт в науке. – 2019. – № 4-2.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. – М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2019. – 97с. - Текст непосредственный

Раздел 3. Теоретико-методические подходы к организации тренировочного процесса

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЕДИНОБОРЦЕВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Качергин В.В.

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

Построение тренировки в спортивных единоборствах и ее реализация всегда привлекали внимание специалистов, работающих в детско-юношеских спортивных школах и в спорте высших достижений. В настоящее время в спортивных единоборствах накоплен достаточно обширный экспериментальный материал и большой практический опыт, которые обуславливают возможность более основательной и детальной разработки этой проблемы [4].

В последнее десятилетие существенно изменяется методика тренировки, совершенствуется техническое и тактическое мастерство единоборцев, повышается уровень развития физических и психических качеств. Единоборства становятся более агрессивной и темповой, что требует повышения технико-тактической, психологической и физической подготовленности спортсменов, одним из основных качеств которой являются координационные способности [2].

Координационные способности играют важную роль в успехе единоборцев, так как они позволяют им эффективно выполнять технические элементы и управлять своим телом в пространстве.

Упражнения координационного характера имеют значительное влияние на техническое развитие единоборцев на этапе начальной подготовки. Координация играет важную роль в спортивных единоборствах, так как правильное выполнение технических элементов требует точности, гармонии движений и контроля над собственным телом. Вот как упражнения координационного характера могут повлиять на техническое развитие единоборцев [1]:

1. Улучшение точности движений: Упражнения на развитие координации помогают детям улучшить точность и контроль своих движений. Это особенно важно для правильного выполнения технических элементов в единоборствах, где каждый шаг, удар или защита должны быть выполнены с максимальной точностью.

2. Улучшение равновесия: Хорошее равновесие является основой для успешного выполнения технических элементов. Упражнения на развитие равновесия помогают улучшить стабильность и контроль над телом, что в свою очередь повышает эффективность технических движений.

3. Улучшение скорости реакции: Координационные упражнения также способствуют улучшению скорости реакции и быстроты мышечных ответов. Это особенно важно для единоборцев, где реакция на действия соперника играет ключевую роль.

4. Улучшение общей физической подготовки: Упражнения координационного характера помогают развить общую физическую подготовку детей, что в свою очередь способствует улучшению выносливости, силы и гибкости, что также важно для успешного выступления в единоборствах.

Таким образом, правильно подобранные упражнения координационного характера имеют положительное влияние на техническое развитие единоборцев на этапе начальной подготовки, помогая им улучшить точность движений, равновесие, скорость реакции и общую физическую подготовку. Кроме того, разнообразные и интересные упражнения координации могут сделать тренировки более увлекательными и эффективными для детей.

Для развития координационных способностей у единоборцев на этапе начальной подготовки рекомендуется использовать разнообразные упражнения, направленные на развитие баланса, реакции, точности движений, пространственной ориентации и других аспектов координации [3].

Примеры упражнений, которые могут быть включены в методику воспитания координационных способностей единоборцев на начальном этапе подготовки:

1. Упражнения на развитие равновесия, например, стояние на одной ноге или на балансировочной доске.

2. Упражнения на развитие реакции, например, игры с мячом или тренировки на скорость реакции.

3. Упражнения на развитие точности движений, например, тренировки с мишенями или точечными ударами.

4. Упражнения на развитие пространственной ориентации, например, тренировки с изменением направления движения или выполнение комбинаций из сложных движений.

Важно проводить систематическую работу над развитием координационных способностей, учитывая индивидуальные особенности каждого спортсмена. Такой подход поможет единоборцам достичь высоких результатов в своей дисциплине.

Таким образом, упражнения координационного характера имеют положительное влияние на техническое развитие единоборцев на этапе начальной подготовки, помогая им улучшить точность движений, равновесие, скорость реакции и общую физическую подготовку. Кроме того, разнообразные и интересные упражнения координации могут сделать тренировки более увлекательными и эффективными для детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анцупов, И. С. Физическая подготовка школьников 7-10 лет с учетом особенностей динамики и взаимовлияния физических качеств: канд. пед. наук / И.С. Анцупов. – Кубанский

- государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. – 261 с.– Текст: непосредственный.
2. Баландин, В. А. Динамика показателей уровня развития координационных способностей мальчиков 11-15 лет / В. А. Баландин, Ю. К.
3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с. – Текст: непосредственный.
4. Трутнев, П.В. Экспериментальное обоснование повышения работоспособности дзюдоистов высокой квалификации перед соревнованиями: автореф. дис. канд. пед. наук / П.В. Трутнев. - Красноярск, 2006. - 24 с. – Текст: непосредственный.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ТАБЛИЧНОГО ПРОЦЕССОРА MS EXCEL ДЛЯ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ У ФУТБОЛИСТОВ

Кешиктин Е.И.

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

В мире современного спорта важнейшим аспектом является научный подход к тренировочному процессу и анализу данных. Оценка индивидуального восприятия тренировочной нагрузки у футболистов играет решающую роль в достижении оптимальных результатов и предотвращении переутомления или травм.

Одним из мощнейших инструментов для работы с данными является табличный процессор MS Excel. Этот программный продукт предоставляет богатые возможности для анализа, обработки и визуализации информации, что делает его незаменимым инструментом для тренеров и аналитиков в области спорта.

Для оценки индивидуального восприятия тренировочной нагрузки у футболистов в MS Excel можно создать специальные таблицы и графики, которые позволят учитывать такие факторы, как объем физических упражнений, их интенсивность, длительность тренировок и показатели самочувствия спортсменов.

С помощью функций подсчета средних значений, стандартного отклонения, корреляций и т.д., можно провести анализ данных и выявить закономерности в реакции футболистов на тренировки. Это позволит тренерам корректировать тренировочный процесс для каждого игрока индивидуально, учитывая их физическое и эмоциональное состояние.

Кроме того, в MS Excel можно создавать персонализированные отчеты для каждого футболиста, анализируя их показатели обучаемости, утомляемости, склонности к травмам и т.д. Благодаря этому тренеры смогут эффективно управлять тренировочным процессом, делая его более эффективным и безопасным для спортсменов.

Использование возможностей табличного процессора MS Excel для оценки индивидуального восприятия тренировочной нагрузки у футболистов позволяет повысить качество подготовки команды, улучшить спортивные результаты и снизить риск возникновения травм. В современном спорте подобный анализ данных становится неотъемлемой частью успешной тренерской деятельности.

Борьба на спортивной арене с каждым годом становится все более жесткой, следовательно, в подготовке спортсменов необходимо учитывать те ее стороны, на которые раньше не обращали внимания. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, как показала практика, приводит к увеличению числа заболеваний, случаев внезапной смерти спортсменов на тренировках и соревнованиях, влияет на преждевременное завершение спортивной карьеры

При обобщении педагогического опыта по вопросу оценки индивидуального восприятия тренировочной нагрузки, было выяснено, что уровень нагрузки в любой тренировке, может быть определен *количественно* и выражен в *цифровой форме*, для повышения эффективности при планировании тренировочного процесса, особенно в видах спорта с не измеряемым результатом (спортивных играх, гимнастике и т.д.). Это позволит акцентировать значение нагрузки на специально подобранные тренировочные занятия.

Стало понятно, что нужно оцифровать индивидуальное восприятие тренировочной нагрузки. Таким образом, данная величина может быть математически обработана с помощью табличного процессора MS Excel.

Каждому тренировочному дню соответствовал определённый уровень оцифрованной нагрузки. Полученные оцифрованные данные были внесены на рабочий лист программ MS Excel, далее по данным таблицы, средствами деловой графики строится график, выражающий зависимость уровня индивидуальной нагрузки от величины полученной нагрузки.

Следующим этапом, предполагается сравнить тренировочную нагрузку по цели (развивающая, поддерживающая, восстанавливающая) и оценкой нагрузки с величиной индивидуального восприятия тренировочной нагрузки.

Далее, графически представляются результаты индивидуального восприятия нагрузки средствами табличного процессора MS Excel.

Графическое представление информации о результатах индивидуального восприятия тренировочной нагрузки, которые отражаются в дневнике самоконтроля, позволит тренерам дифференцировать уровень тренировочной нагрузки у футболистов с учетом индивидуальных особенностей для сохранения физического, эмоционального здоровья игроков и повышения эффективности тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА:

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.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Потапов А.Ю., Сушкевич Ю.В., Погодаев И.В.

ОГКУ ДО СШ ШВСМ

Потапова Н.М.

МБУДО «СШОР «Ангара»

Татарченко Ю.Ю.

ОГКУ ДО СШОР «Юный Динамовец»

К бегу на короткие, или спринтерские, дистанции относится бег на 60, 100, 200, 400 м. В программу Олимпийских игр включаются дистанция 100, 200 и 400 м и эстафеты 4 X 100 и 4 X 400 м. Школьники соревнуются на дистанциях от 30 до 400 м в зависимости от возраста [1].

Спринтерский бег отличается высокой скоростью (до 11,0-11,5 м/с), большой мощностью и быстротой движений.

В наше время спринтерский бег стал неперенным видом программы любых легкоатлетических соревнований, в том числе и Олимпийских игр. В течение длительного времени сильнейшими в спринте были американские спортсмены.

Достижение высоких результатов в беге на короткие дистанции невозможно без достаточной разносторонней и специальной физической подготовленности, особенно без достаточно высокого уровня развития быстроты, силы и скоростно-силовых качеств, а также координационных способностей [2].

Согласно принятому в последнее время делению в многолетней подготовке юных бегунов на короткие дистанции выделяют условно три этапа: этап предварительной подготовки (дети 10-12 лет); этап начальной спортивной специализации (подростки 13-15 лет); этап углубленной спортивной тренировки (юноши и девушки 16-17 лет).

В процессе предварительной подготовки юных спринтеров решаются следующие задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие; обучение основам техники выполнения широкого комплекса общеразвивающих упражнений; воспитание устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом вообще и легкой атлетикой в особенности [6].

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; элементы акробатики (кувырки, стойки, перевороты и др.); упражнения на гимнастических снарядах (подъемы, подтягивания, висы, упоры, махи, качи и др.); различные прыжковые упражнения и прыжки; различные бросковые упражнения и метания; широкий комплекс упражнений скоростно-силового характера; пробежки по прямой (в гору, под уклон) с различной скоростью на отрезках 20-60 м; различные подвижные игры.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой и контрольный [4, 5].

Необходимо учитывать общие методические положения, свойственные тренировке юных спринтеров на этапе предварительной подготовки.

Упражнения, развивающие преимущественно быстроту движений, требуют большого нервного напряжения. По этой причине комплексы упражнений на быстроту следует включать в начало тренировки, сразу же после разминки (т. е. в то время, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна). После комплексов упражнений, развивающих быстроту, целесообразно включать в тренировку подвижные игры, закрепляющие это качество [6].

Упражнения, развивающие силу, целесообразнее всего включать во вторую половину тренировки, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности обеспечивающих систем организма — дыхания, кровообращения и др. Как и в предыдущем случае, комплексы силовых упражнений подкрепляются подвижными играми с элементами силовой борьбы.

На этапе начальной спортивной специализации основными задачами в тренировке являются: укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде легкой атлетики; обучение технике различных видов легкоатлетических упражнений и многоборная подготовка [7].

Основные средства тренировки на этом этапе: бег на отрезках до 200- 300 м с различной скоростью; подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики (кувырки, перевороты и др.) гимнастические упражнения на снарядах, различные прыжки и прыжковые упражнения; различные бросковые упражнения и метания; специально подготовительные упражнения спринта и барьериста.

Все эти упражнения выполняются с помощью игрового, повторного, равномерного, кругового, контрольного и соревновательного методов тренировки.

Хотя на этом этапе разносторонняя физическая подготовка все еще остается главной задачей тренировки, более существенное место уже отводится специально подготовительным упражнениям. Это обеспечивает единство общей и специальной физической подготовки юных бегунов на короткие дистанции.

На этапе углубленной тренировки решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие; совершенствование скоростно-силовой подготовленности с учетом специализации в спринтерском беге; совершенствование быстроты движений; обучение и совершенствование техники легкоатлетических видов; постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок [5].

Основные средства: общеразвивающие упражнения, специально подготовительные упражнения; различные прыжки и прыжковые упражнения; разнообразные бросковые упражнения и метания; комплексы специальных беговых упражнений, упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи и др.); бег с различной скоростью на отрезках 20-400 м;

подвижные и спортивные игры; длительный медленный бег (кроссы) до 30-40 мин.

Кроме повторного применяются переменный, повторно-переменный, а также круговой, контрольный, соревновательный методы [7].

В старшем школьном возрасте существенное место занимает специальная тренировка спринтера. Примерное соотношение средств общей и специальной подготовки на этом этапе должно составлять соответственно 45 и 55% [2].

Общая выносливость — фундамент работоспособности спринтера. На ее базе успешнее развиваются другие физические качества. Целесообразнее всего общую выносливость развивать с помощью равномерного бега на местности (кросса) с невысокой скоростью, а также разнообразных подвижных и спортивных игр и других видов спорта (ходьбы на лыжах, плавания).

Силовые качества для юных бегунов на короткие дистанции имеют большое значение. Эти качества развиваются в процессе как общефизической, так и специальной подготовки. В настоящее время в практике спортивной тренировки окончательно утвердилось положение о том, что силовые качества спортсменов следует развивать исходя из особенностей спринтерского бега. Иными словами, силовые качества бегунов на короткие дистанции эффективнее совершенствуются в процессе выполнения упражнений скоростно-силового характера: разнообразных прыжков и прыжковых упражнений, бега в усложненных условиях (в гору, с отягощением, сопротивлением партнера), бросков набивного мяча различной массы из разных исходных положений, гимнастических и акробатических упражнений [2].

Во всех случаях нужно помнить, что силовые упражнения должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление.

Быстрота — это основное качество, определяющее успех в беге на короткие дистанции. Вместе с тем быстрота труднее других качеств поддается развитию в процессе тренировки, так как диапазон индивидуального совершенствования этого качества генетически обусловлен. Установлено, что если быстроту движений спринтера развивать преимущественно с помощью коротких пробежек с около максимальной и максимальной скоростью, то очень скоро такой метод становится малоэффективным и наступает так называемый скоростной барьер. Для развития быстроты нужны длительный период и разнообразие упражнений прыжкового и броскового характера, проводимых в максимальном темпе, имитирующих отдельные моменты спринтерского бега (работа рук, бег на месте в упоре и др.), а также различных подвижных и спортивных игр, включающих быстрый кратковременный бег, прыжки, метания. С возрастом, увеличением стажа регулярных тренировок и ростом спортивного мастерства должна увеличиваться доля специальных средств развития быстроты движений - разнообразных пробежек с предельной и около предельной скоростью [1].

Специальная выносливость выражается в способности спринтера поддерживать высокую скорость бега на протяжении всей дистанции. Развивается это качество с помощью пробежек на отрезках 100—300 м с около

предельной и предельной скоростью. Чтобы сохранить возможность каждый повторный отрезок пробегать с заданной скоростью, необходим достаточный отдых между пробежками. Эффективным средством развития и совершенствования специальной выносливости бегунов на короткие дистанции являются переменный и интервальный бег, а также беговая игра («Фартлек») на пересеченной местности [2].

Очень часто, когда соревнуются равные по силам спортсмены, успех сопутствует тому из них, у кого лучше морально-волевая подготовка. Регулярное и неукоснительное выполнение тренировочных планов независимо от погодных и иных условий отлично воспитывает волю спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях приучает спортсменов подавлять чрезмерное волнение, бороться с чувством неуверенности в борьбе с сильным соперником [3].

Планирование тренировки. В связи с тем, что в последние годы соревнования по легкой атлетике проводятся практически круглогодично, существенно видоизменилось и поэтапное планирование тренировочного процесса.

Подготовительный период тренировки (ноябрь - апрель) принято делить на три взаимосвязанных этапа: осенне-зимний подготовительный (ноябрь-январь), зимний соревновательный (февраль-март) и весенний подготовительный (март - апрель).

Применительно к тренировке бегунов на короткие дистанции, имеющих уже результаты на уровне III-II разрядов, в течение осенне-зимнего подготовительного этапа прежде всего необходимо добиться повышения общей физической подготовленности, совершенствования общей выносливости, улучшения техники бега. Как правило, спринтеры III разряда выполняют на этом этапе 3-4 тренировочных занятия в неделю по 1,5-2 ч каждое, чередуя тренировки в зале (манеже) и на открытом воздухе [4, 5].

Задача зимнего соревновательного этапа - дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности за счет тренировок и регулярного участия в контрольных прикидках и соревнованиях [6].

На весеннем подготовительном этапе происходит дальнейшее повышение уровня общей и скоростно-силовой подготовленности, совершенствуется специальная выносливость. В это время постепенно уменьшается объем общефизической подготовки и возрастает объем специальных средств тренировки. Постепенно увеличивается скорость пробегания отрезков с низкого старта, что позволяет совершенствовать быстроту и технику старта и стартового разгона [7].

Основные задачи летнего соревновательного периода — это совершенствование быстроты, специальной выносливости, техники бега, поддержание на достигнутом уровне общей физической подготовленности и, наконец, непосредственная подготовка к основным соревнованиям, достижение максимально высоких результатов. В этот период несколько снижается объем тренировочных средств и возрастает их интенсивность. Спринтеры низших разрядов даже в летнем соревновательном периоде должны значительное

внимание уделять общефизической подготовке, выполняя упражнения с отягощениями, продолжая улучшать кроссовую подготовку [5].

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бучаев, Т.В. Построение индивидуальных программ тренировки в легкоатлетическом спринтерском беге девушек в соревновательном периоде подготовки на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис. канд. пед. наук/ Т.В. Бучаев. -М., 1998. -25 с.
2. Гагуа, Е.Д. Тренировка спринтера / Е.Д. Гагуа. М.: Terra - Спорт, 2001.-72 с.
- Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты/ Л.П. Матвеев. -СПб.: «Лань», 2005. 384 с.
3. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва/ В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр.- М.: Советский спорт, 2005.-232 с.
4. Павлова, О.И. Педагогическая технология управления содержанием и структурой многолетней подготовки юных спортсменов в беговых видах легкой атлетики: автореф. дис. . д-ра пед. наук / О. И. Павлова. -М.: ВНИИФК, 2005. 46 с.
5. Суслов, Ф.П. Проблемы детско-юношеского спорта на современном этапе его развития / Ф.П. Суслов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. - №3. - С. 2-6.
6. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 128 с.
7. Усков, М.А. Специальная подготовки спринтеров на основе управления реализацией двигательных возможностей: автореф. дис. . канд. пед. наук /М. А. Усков. - Волгоград, 2009. - 22 с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БЕГУНОВ НА 400 м НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

*Татарченко Ю.Ю., Сушкевич Ю.В., Татарченко Л.Д. Погодаев И.В.,
Потанов А.Ю.*

*ОГКУ ДО «СШОР «Юный Динамовец», МБОУ г. Иркутска СОШ № 38; МБУ
ДО «СШОР «Ангара»; ОГКУ ДО СШ ШВСМ*

Актуальность исследования. Движение и рост высокого спортивного мастерства в любом виде спортивной деятельности связано с уровнем развития двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости) и эффективностью их взаимодействия. Для прогрессивного развития двигательных качеств и достижения все более лучших результатов, необходимо создавать новые условия деятельности, используя усовершенствованные физические упражнения. В условиях острой соревновательной борьбы на международных аренах, когда победителя и призеров разделяют только десятые или сотые доли секунды, вопрос умения максимально реализовать свои функциональные возможности является для спортсмена наиболее важным фактором победы [1].

Спринтерский бег относится к группе скоростно-силовых видов легкой атлетики, и вопрос развития специальной выносливости именно на этих дистанциях является наиболее актуальным [3]. Бег на 400 метров относится к самой сложной и изнурительной дистанции легкой атлетики потому, что предъявляет завышенные требования к организму спортсмена. Для достижения

высоких спортивных результатов надо иметь не только отличную технику бега, но и определенный высокий уровень развития скоростных качеств, скоростной и специальной выносливости [2].

С педагогической точки зрения специальная выносливость представляет собой многокомпонентное понятие, связывающее воедино разные показательные факторы: 1) общую выносливость; 2) скоростные возможности; 3) готовность опорно-двигательного аппарата; 4) продуктивность технического мастерства и др. [3].

Во всех циклических видах спорта специальная выносливость проявляется умением поддерживать необходимую скорость на дистанции. В последние годы специалисты стали выделять еще и спринтерскую выносливость, характеризующуюся активной деятельностью продолжительностью до 1 минуты (бег от 100м до 400м, плавание на 50 и 100м, бег на коньках 500 м). Таким образом, «специальная выносливость - это многостороннее физическое качество взаимосвязанное с развитием скоростных возможностей и высокого уровня выносливости человека» [4].

Многие специалисты, базирующиеся на знаниях механизмов энергообеспечения, изменениях величин максимального потребления кислорода и максимального кислородного долга на разных дистанциях легкой атлетики, считают, что главным упражнением для развития скоростной выносливости должны быть тренировочные упражнения по скорости, превосходящие соревновательную и общую длину отрезков больше дистанции на которой специализируется бегун [4]. Однако, все больше находится число сторонников научных фактов, утверждающие, что уровень развития специальной выносливости спортсменов зависит и от других факторов: деятельности центральной нервной системы; подготовленности опорно-двигательного аппарата; уровня развития эндокринной системы [2]. Поэтому в методике воспитания скоростной выносливости необходимо совершенствовать как ее главные компоненты, так и косвенно влияющие на эффективность проявления специальной выносливости в соревновательных условиях. Именно от умения достигнуть оптимальную взаимосвязь в развитии скорости, силы, выносливости и функциональных качеств организма спортсмена зависят темпы роста спортивного результата [1].

Любой из применяющихся в современный момент метод тренировки (непрерывный, повторный и интервальный), несмотря на свои успехи в определенном историческом периоде, сегодня определяется лишь как доминирующая установка в тренировочном процессе, а сама подготовка конкретного легкоатлета должна представлять собой не реализацию того или иного тренировочного метода, а его адаптацию к особенностям энергетической системы организма. Поэтому при планировании и организации тренировочного процесса тренеру необходимо конкретизировать каждую тренировку не только в технико-тактическом плане, но и в плане совершенствования физических качеств [1]. Только такой подход в тренировочном процессе высококвалифицированных бегунов сможет обеспечить перспективу

успешности в подготовке ведущих спортсменов и рост мировых рекордов на дистанции 400 метров.

Проанализировав теоретические и научно-практические взгляды на воспитание скоростной выносливости в беге на 400 м у бегунов на этапе высшего спортивного мастерства, мы определили цель и гипотезу нашей работы.

Цель исследования: разработка и экспериментальное обоснование методики повышения скоростной выносливости у бегунов на дистанции 400 метров на этапе высшего спортивного мастерства, через использование рельефа пересеченной местности.

Объект исследования: тренировочный процесс спортсменов высшего спортивного мастерства.

Предмет исследования: методика развития скоростной выносливости у бегунов на 400 метров на этапе высшего спортивного мастерства.

Гипотеза исследования состояла в предположении, что использование в тренировочном процессе рельефа пересеченной местности, с пробеганием коротких и длинных отрезков в гору (с разным уклоном), с различной интенсивностью и интервалами для отдыха и сочетания интервального метода с комплексом скоростно-силовых нагрузок, позволит повысить уровень развития скоростной выносливости у бегунов на дистанции 400 метров на этапе высшего спортивного мастерства.

Для достижения цели исследования и проверки гипотезы исследования были сформулированы **задачи исследования:**

1. Провести содержательный анализ основных научно-методических источников по проблеме развития скоростной выносливости у бегунов в беге на 400 м на этапе высшего спортивного мастерства;

2. Разработать методику развития скоростной выносливости у бегунов в беге на 400 м на этапе высшего спортивного мастерства с использованием рельефа местности и сочетания интервального метода с комплексом скоростно-силовых нагрузок;

3. Апробировать и выявить эффективность реализации методики развития скоростной выносливости в беге на 400 м у бегунов высшего спортивного мастерства с использованием рельефа местности и сочетания интервального метода с комплексом скоростно-силовых нагрузок;

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; опрос; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Выводы исследования

1. Анализ литературных источников показал, что в настоящее время насчитывают около 20 типов специальной выносливости. Бег на 400 метров связан с проявлением скоростной выносливости и умением поддерживать максимальную скорость в промежутке до 45 секунд. Специфика бега заключается в том, что организм испытывает большое кислородное голодание и

уровень поглощения кислорода находится ниже уровня необходимого для снабжения АТФ, и это является характерной особенностью бега на 400м.

2. Нами была разработана методика развития скоростной выносливости у бегунов на 400 м на этапе высшего спортивного мастерства, основанная на использовании рельефа пересеченной местности с бегом в гору и сочетания интервального метода с комплексом скоростно-силовых нагрузок.

Данная методика включала в себя: бег с чередованием коротких и длинных отрезков в гору, с различной интенсивностью и интервалами для отдыха; силовые и прыжковые упражнения в гору; и сочетания интервального метода с комплексом скоростно-силовых нагрузок. Средства, используемые в данном методе: чередование прыжков в гору с бегом отрезками 6 X 300 м, с отдыхом 2 минуты; 8 X 200 м прыжки в шаге; забегания в гору сериями 6 X 60 м с отдыхом 4 минуты; бег в гору 4 X 150 м +60 м с отдыхом 20 секунд между отрезками и 8 минут между сериями; 3 X 200 м +60м, 3 X 250 м+60 м с отдыхом 30 секунд между сериями 12 минут. Тренировочный процесс экспериментальной группы включил в себя шесть периодов: осенний подготовительный, предсоревновательный осенний, зимние старты в помещении; весенний подготовительный, предсоревновательный весенний и старты в мае.

Полученные в ходе эксперимента результаты дают нам право предлагать экспериментальную методику к практическому применению и использованию в тренировочном процессе спринтеров на 400 м, с любого уровня физической подготовленности, так как прирост результатов экспериментальной группы, изначально имеющей более низкий уровень подготовленности достиг более значительных величин, чем результаты контрольной группы.

Наша методика экспериментального комплекса, основанная на использовании рельефа пересеченной местности с пробеганием отрезков в гору (с разным уклоном), различной интенсивностью и интервалами для отдыха и сочетания интервального метода с комплексом скоростно-силовых нагрузок, позволила улучшить уровень скоростной выносливости у экспериментальной группы, и этот факт открывает дополнительные резервы в подготовке спортсменов в беге на 400 м способствуя улучшению их личных результатов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Акилов М.В. Особенности распределения тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле и характер соревновательной деятельности легкоатлетов, спринтеров и барьеристов / Акилов М.В. // Построение тренировки по годам обучения в спортивных школах: Тезисы докладов 11 Всерос. науч.-практ. конф. (Москва, 26-28 мая 2007 г.). - М., 2007. - С. 4-5.
2. Брейзер В.В., Ивкин Г.В., Малютов М.Б., Добровольский И.Г. Динамика спортивного результата под влиянием тренировочных воздействий //Теория и практика физической культуры, 2013 №12, С. 10-13.
3. Голлник Ф.Д. Биохимическая адаптация к упражнениям: анаэробный метаболизм / Ф.Д. Голлник, Л. Германсен //Наука и спорт. - М.: Прогресс, 2012. - С. 14-59.
4. Дедковский С.М. Скорость и выносливость. - М.: "ФиС", 2001. - С. 174-180.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Черняева С.В.

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

В современном баскетболе многие компоненты, из которых складывается тренировочный процесс, достигли своего максимального развития (практически уже почти нельзя увеличить время тренировок, объем нагрузок и т. д.). В связи с этим идет активный поиск новых форм организации тренировочного процесса и методов в подготовке баскетболистов высокой квалификации. Спортивные достижения в настоящее время в значительной мере зависят от того, насколько полно реализуются в условиях подготовки и особенно в условиях соревновательной деятельности возможности спортсменов, обусловленные их индивидуальными особенностями. В научно-методической литературе приоритеты преимущественно отдаются исследованию закономерностей тренировки компонентов игры в нападении и защите. Данных об особенностях целенаправленной тактической подготовки игроков различного амплуа при игре значительно меньше.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений [4].

Тактика игры в баскетболе определяет, что должна делать команда, владеющая мячом, и что нужно делать команде, когда мяч у соперников.

Индивидуальные тактические действия предполагают своевременное переключение от нападения к защите, противодействие игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести и бросать мяч в корзину [2].

В спорте оценочные шкалы должны удовлетворять определенным требованиям:

- единица шкалы очков является стандартной мерой всех оцениваемых спортивных достижений. Это означает, что вне зависимости от конкретного вида спортивного упражнения его результат оценивается общим методом;
- лучшие достижения оцениваются большим количеством очков;
- достижения равной трудности должны оцениваться равным количеством очков (принцип эквивалентности);
- любое ненулевое достижение должно оцениваться ненулевым количеством очков.

Для оценки уровня тактической подготовленности баскетболистам была предложена анкета, которая представлена в таблице 1 [1].

Таблица 1

Анкета оценки тактической подготовленности

№	Задание	Ответ
1	Фамилия, имя, амплуа игрока	
2	Нарисовать расстановку игроков по заданному тактическому взаимодействию	
3	Нарисовать схему перемещения игроков и направление передач мяча по заданному тактическому взаимодействию	
4	Количество ошибок	
5	Время выполнения	
6	Оценка	1-----2-----3-----4-----5

Предложенная анкета первоначально позволяет оценить схематичное передвижение каждого игрока в упрощенных условиях и выявить, как спортсмены владеют знаниями каждой тактической комбинации и как быстро могут воспроизвести ее.

Правильность решения игровых тактических задач у баскетболистов в нашей работе оценивалась по шкале из шести баллов.

Оценка «5» баллов ставилась за правильное, своевременное выполнение заданной командной игровой комбинации в нападении по схеме и в течение 14 секунд.

Оценка «4» балла ставилась за одну допущенную ошибку в процессе выполнения заданной командной игровой комбинации в нападении и в течение 14 секунд.

Оценка «3» балла ставилась за две допущенные ошибки в процессе выполнения заданной командной игровой комбинации в нападении и в течение 24 секунд.

Оценка «2» балла ставилась за три допущенные ошибки в заданной тактической комбинации в нападении и в течение 24 секунд.

Оценка «1» балл ставился за четыре допущенные ошибки при выполнении игровой комбинации и в течение 24 секунд.

Оценка «0» баллов ставилась за пять ошибок в процессе выполнения заданной тактической комбинации и более 24 секунд.

Степень усвоения знаний командных тактических взаимодействий у баскетболистов рассчитывали по формуле:

$$(5*p) + (4*p) + (3*p) + (2*p) + (1*p):n$$

где 5, 4, 3, 2, 1 – баллы, p – количество этих баллов, n – количество игроков [1;3].

В анкетировании приняло участие 11 баскетболистов, из них 5 центровых игроков команды ДЮСШ № 4 г. Иркутска.

Шкала оценки игровых командных тактических взаимодействий, усвоенных игроками, представлена в таблице 2.

Таблица 2

Шкала оценки игровых командных тактических взаимодействий баскетболистов (n= 11)

№	Название тактической комбинации	Количество ответов на «5» баллов	Количество ответов на «4» балла	Количество ответов на «3» балла	Количество ответов на «2» балла	Средний балл	%
1	«Большая восьмерка»	10	1	-	-	4.9	91
2	«Скрестный выход»	7	3	1	-	4.5	64
3	«Треугольник»	7	1	2	1	4.3	64
4	«Двойной заслон»	9	2	-	-	4.8	82
5	«Перегрузка»	6	2	2	1	4.2	55
						4.5	71.2

Из полученных данных можно сделать вывод, что из выборки 11 баскетболистов 71.2% на 5 баллов владеют знаниями тактических взаимодействий и без затруднений могут за 14 секунд воспроизвести комбинацию на предложенной анкете, из них в эти проценты входят 4 центровых.

Анализ таблицы 2 показал, что наиболее сложные, т.е. многоходовые тактические взаимодействия, такие как 2; 3; 5 выполнены центровыми с невысокой результативностью и требуют многократного разбора.

Стоит отметить, что анкетирование служит дополнительным методом оценки тактической подготовки баскетболистов. Основным методом служили контрольные испытания, которые проводились с целью определения уровня технико-тактической подготовленности баскетболистов.

Испытуемые должны были выполнить три теста: «перемещение бх5», «броски с точек», «штрафной бросок». В программе ДЮСШ предлагается оценочная таблица уровня технико-тактической подготовленности юных баскетболистов.

Полученные результаты свидетельствуют, о том, что, согласно оценочной таблице, результаты испытуемых по тестированию технико-тактических подготовленности находятся на низком и среднем уровне, что указывает на слабую подготовку баскетболистов и, в свою очередь, влияет на результативность команды в целом.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гатмен, Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган; пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: Астрель, 2016. – 303 с.
2. Гирьятович, Е. Г. Формирование основ тактического мышления у баскетболисток 11–13 лет на этапе начальной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. Наук / Гирьятович. Евгений Григорьевич. – Омск, 2017. – 22 с.
3. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. Для студентов высш. Пед. Учеб. Заведений / Ю. Д. Железняк [и др.]. – М.: Академия, 2017. – 520 с.
4. Лопаев, В.К. Тактическая подготовка юных баскетболистов в связи с особенностями оперативного мышления: Автореф. дис. канд. пед. наук. / Лопаев Виктор Константинович. - М., 2017. – 20 с.

Раздел 4. Психологические и медико-биологические аспекты физической культуры и спорта

ВЛИЯНИЕ ТИПОВ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

Беляева К.В.

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

Как известно, в беге на короткие дистанции одним из главных факторов, лимитирующих спортивный результат, является уровень воспитания скоростных способностей. В факторной структуре скоростные способности определяются четырьмя независимыми друг от друга элементарными формами: временем двигательной реакции, способностью к ускорению, скоростью выполнения одиночного движения, темпом движения.

В свою очередь анализ научно-методической литературы показал, что генетические исследования свидетельствуют о том, что рассматриваемые нами скоростные способности существенно зависят от генотипа. По данным разных авторов, быстрота простой двигательной реакции примерно на 60 - 88% определяется наследственностью. Средне-сильное генетическое влияние испытывают на себе скорость одиночного движения и частота движений, а скорость, проявляемая в целостных двигательных актах, беге, зависит примерно в равной степени от генотипа и среды (40 - 60%) [1].

Для начала стоит отметить, что одним из проявлений генетического материала, является — телосложение человека. Тело каждого человека имеет собственные, уникальные, характеристики — это вес, форма, размеры, и количество мышечной массы, а также пропорции. Но среди всего разнообразия в науке принято выделять некие основные типы телосложения. Так профессор М.В. Черноруцкий выделил три основных типа строения человеческого тела:

Астетиченский тип, представлен на рисунке 1 — характеризуется высоким ростом, небольшим количеством жировой ткани и слабо развитыми мышцами. Плечи узкие, шея длинная, грудная клетка вытянутая.

Нормостенический тип, представлен на рисунке 2 — к этой группе относятся люди с нормальными, среднестатистическими показателями. У такого человека прекрасно сформирован скелет, а также хорошо развита мускулатура. Если говорить о количестве подкожного жира, то оно отвечает средним показателям. Конечности пропорциональны, плечи широкие и грудная клетка выпуклая.

Гиперстенический тип, представлен на рисунке 3 — человек характеризуется низким ростом и избыточным количеством жировой ткани. Именно поэтому такие люди более склонны к ожирению [2].

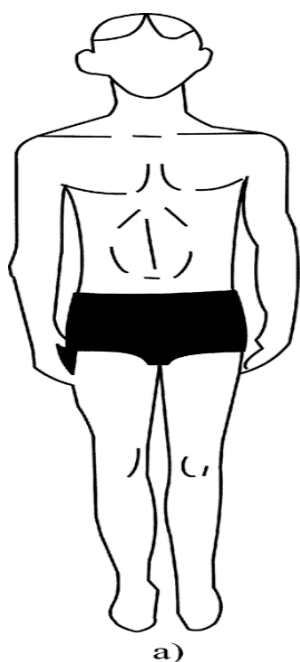


Рис. 1. Астеник

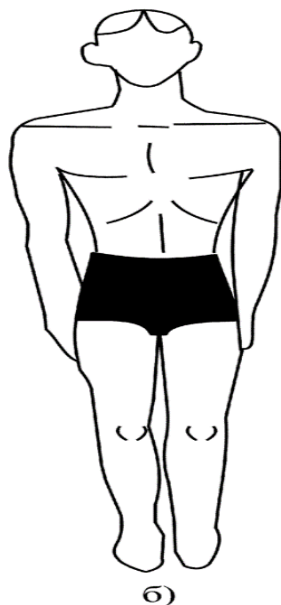


Рис. 2. Нормостеник

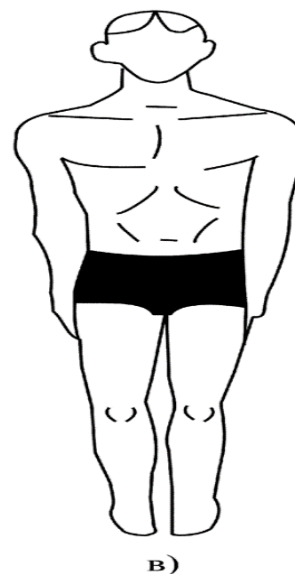


Рис. 3. Гиперстеник

Для выявления влияния типов телосложения на спортивный результат бегунов на короткие дистанции нами было проведено исследование.

Исследование проводилось в два этапа на базе спортивного комплекса «Байкал-арена» среди спринтеров (10 девушек и 10 юношей), занимающихся на этапе спортивной специализации.

На первом этапе для определения типов телосложения спринтеров был подобран тест наружного осмотра и антропометрии Индекс Пинье, результаты представлены на рисунке 4.

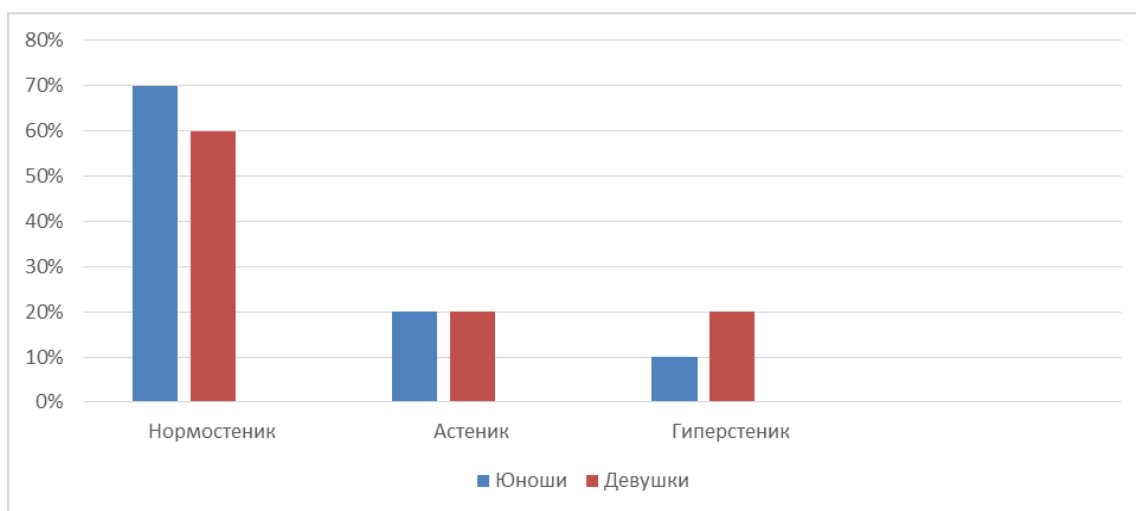


Рис. 4. Результаты выявленных типов телосложения спринтеров

Из рисунка 4 видно, нормостенический тип телосложения имеют - 70% юношей и 60% девушек. Астенический тип телосложения у 20% юношей и девушек. И гиперстенический тип телосложения имеют - 10% юношей и 20 % девушек.

На втором этапе, с помощью теста «Бег 60 метров», определили уровень воспитания скоростных способностей, результаты представлены на рисунках 5,6.



Рис. 5. Результаты теста «Бег 60 м» у юношей

На рисунке 5 показано, что самые высокие результаты имеют юноши с нормостеническим типом телосложения - 7,3 секунды. Средний результат у юношей астенического типа телосложения составляет 7,6 сек и у юношей гиперстенического типа телосложения результат составляет 7,8 секунды.

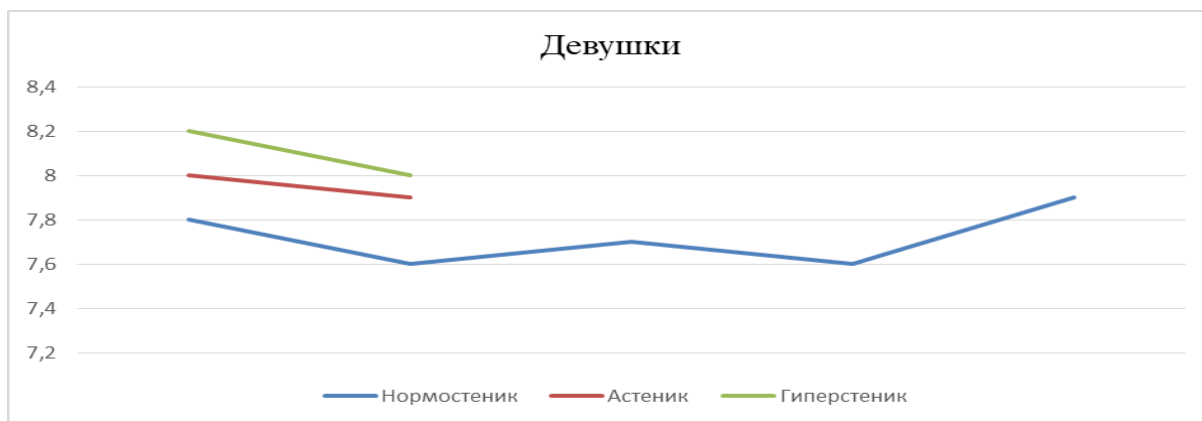


Рис. 6. Результаты теста «Бег 60 м» у девушек

Как видно из рисунка 6, у девушек нормостенического типа телосложения средний результат составляет 7,7 сек, астенического типа телосложения – 7,9 сек, и гиперстенического типа – 8,1 секунды.

Таким образом проведя исследования, мы пришли к выводу о том, что юноши и девушки спринтера, занимающиеся на этапе спортивной специализации имеющие нормостенический тип телосложения, имеют более высокий результат, чем спортсмены с астеническим и гиперстеническим типом телосложения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Крэчмер, Э. Строение тела и характер / Э. Крэчмер // Типы телосложения: сб. науч. тр. М., 2019. – С. 327.
2. Ярулин, Р.Х. Физические способности как генетически и социально обусловленные различия в проявлении его физических свойств / Р.Х. Ярулин // Теория и практика физической культуры. 2013. - №7. - С. 39-49.

ЭНЕРГОТРОПНЫЕ ПРЕПАРАТЫ В АРСЕНАЛЕ СПОРТСМЕНОВ: МНОГООБРАЗИЕ ВЫБОРА И ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Берсенева О.А.

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

Актуальность данной темы обусловлена тем, что спортсмены часто используют энергетические добавки, для восполнения и поддержания энергии во время тренировочного процесса, но не все представляют, как они могут влиять на их физическую работоспособность.

Спортивные энергетики – это отдельный класс спортивных добавок. Подобные добавки разработаны специально для того, чтобы увеличить физическую выносливость человека, что позволило бы ему тренироваться интенсивнее и дольше. К спортивным энергетикам относят энергопропные препараты, направленные на выделение дополнительной энергии за счет стимуляции нервной и мышечной систем [1].

Цель работы – анализ данных литературы об энерготропных средствах, рекомендуемых к использованию с целью повышения физической работоспособности у спортсменов при утомлении.

Приведем примеры энерготропных средств, применяемых спортсменами для повышения эффективности тренировочного процесса.

В основе спортивных энергетиков лежат энергетические фосфаты и их предшественники [2].

Фосфаты – это соли и эфиры фосфорных кислот. В натуральном виде они встречаются в большинстве продуктов питания. Попадая в организм, фосфаты превращаются в фосфор, один из основных компонентов, повышающих энергетическую готовность организма перед тренировкой за счет усиления синтеза молекул (АТФ), являющихся основным энергетическим источником мышечных сокращений [3].

Входящая в состав спортивного энергетика глюкоза помогает пополнить запас гликогена в мышцах, улучшить их деятельность и силу. При физических нагрузках запасы гликогена истощаются, и, если в организм вовремя не поступит дополнительная энергия в виде углеводов, спортсмен не сможет поддерживать свою работоспособность на достаточном уровне. Использование энерготропных

спортивных препаратов при физических тренировках позволяет поддерживать необходимый уровень углеводов в организме, что обеспечивает максимальную эффективность тренировочного процесса [3].

D-рибоза – устраняет состояние усталости, уменьшает боль в мышцах, участвует в производстве АТФ – основного переносчика энергии [4].

На физическую работоспособность ключевое влияние оказывают витамины [3,5].

Витамины группы В участвуют в ключевых биохимических реакциях организма, связанных с образованием энергии [4].

Витамины В1, В2, В3, В5, В6, В9, В12 входят в состав важнейших ферментов углеводного и энергетического обмена, обеспечивающих организм энергией и пластическими веществами, регулируют функциональное состояние центральной нервной системы и трофику тканей, поэтому их применяют для повышения общей реактивности организма [5].

Витамин С – проникая в нервные клетки, способствует выработке норадреналина, который отвечает за повышение настроения и бодрости духа [5].

Витамин Е – регулирует энергетический обмен в мышцах, помогая накапливать энергетический резерв – гликоген [4].

Витамин РР – необходим для выделения энергии из углеводов и жиров, для белкового обмена. Входит в состав ферментов, обеспечивающих клеточное дыхание [5].

Витамин Н – помогает организму хорошо усвоить белки, которые участвуют в выработке энергии, задействован в синтезе глюкокиназы, необходимой для стимуляции глюкозного обмена и нормализации количества глюкозы в крови [4].

В работах российских ученых убедительно доказано, что обмен важнейших макро и микроэлементов интенсифицируется при серьезных физических нагрузках, а это значит, что и потребность в них у спортсменов значительно выше, чем у других групп населения [3,4,5]

Входящий в состав энерготропных препаратов комплекс макроэлементов (К, Са) необходим для сокращения скелетных мышц, стимуляции образования синовиальной жидкости, что минимизирует риск получения травм соединительной ткани [3].

Магний способствует производству энергии в клетках, активируя (АТФ) – основной источник энергии для всех живых организмов. Недостаток магния лишает бодрости, приводит к усталости, слабости [3].

Наиболее важным в питании спортсменов микроэлементом является железо в связи с его участием в энергетическом метаболизме. Железо, как известно, необходимо для образования гемоглобина и миоглобина, является составной частью многих ферментов. Дефицит железа снижает физическую работоспособность. При этом следует учитывать, что потребность в железе у спортсменов примерно на 70% выше, чем у людей, не занимающихся спортом. Особенно это относится к видам спорта, связанным с выносливостью [5].

Гуарана – является лекарственным растением, обладает тонизирующими свойствами, способствует выведению молочной кислоты, что в свою очередь уменьшает боль в мышцах во время тренировок. Плоды растения действуют подобно кофе, из-за этого гуарана в спортивном питании употребляется как источник энергии [2]. Гуарана для спортсменов в виде пищевых добавок не считается допингом. Она является одним из самых эффективных средств для повышения активности организма, представляемых природой. Особенно нужна гуарана тем людям, которые занимаются скоростно-силовыми, игровыми и сложно-координационными видами спорта [2].

Кофеин – обладает действием, схожим с эффектом гуараны, но более мощным. Воздействуя на центральную нервную систему, он обеспечивает резкий прилив энергии, повышая выносливость и концентрацию внимания, стимулирует выброс адреналина, позволяет лучше настроиться на активную тренировку и легче перенести нагрузки [3]. Однако частое и чрезмерное употребление кофеина, в том числе спортивных энергетиков с высоким его содержанием может вызвать привыкание и обезвоживание организма [3].

Экстракт женьшеня – данное растение природный источник энергии для человека. Женьшень повышает мышечную силу и аэробную работоспособность, оптимизируя поглощение кислорода мышцами. Увеличение потребления кислорода ускоряет выработку АТФ, что повышает общую рабочую нагрузку и производительность. Также он усиливает поглощение глюкозы мышечными клетками, что помогает снизить уровень сахара в крови у больных сахарным диабетом, а спортсменам получить дополнительное средство для производства энергии [1,2].

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].

Таурин – серосодержащая аминокислота, увеличивающая энергетический потенциал организма в условиях длительной аэробной физической активности [2].

Креатин – представляет собой азотсодержащую карбоновую кислоту, которая играет ключевую роль в энергообмене мышц и нервных клеток, повышает энергетическую готовность организма перед тренировкой за счет усиления синтеза молекул аденозинтрифосфата (АТФ), являющихся основным энергетическим источником мышечных сокращений, к выполнению «взрывных», т.е. кратковременных, но очень мощных физических усилий [3].

Спортсмены, сталкивающиеся с анаэробными нагрузками, принимают энерготропный препарат – бета-аланин, способствующий увеличению интенсивности тренировок и работоспособности. Благодаря бета-аланину в организме происходят следующие изменения: мышцы сокращаются с большей скоростью и силой, появляется больше энергии [3].

L-карнитин играет важную роль в энергетическом обмене, принимая участие в превращении жиров в энергию. Кроме участия в выработке энергии и активации обмена жиров, L-карнитин улучшает усвоение белков в организме [5].

Коэнзим Q10, известный также как убихинон, занимает центральное место в клеточной энергетике, будучи ключевым компонентом митохондриальной дыхательной цепи. Этот липидный компонент, неотъемлемо связан с процессом окислительного фосфорилирования, способствуя эффективному преобразованию питательных веществ в аденозинтрифосфат (АТФ) – универсальный источник энергии для всех клеточных функций. Именно благодаря этой способности улучшать энергетический метаболизм коэнзим Q10 приобретает особую значимость для спортсменов и всех, кто регулярно подвергает свой организм высоким физическим нагрузкам [5].

К числу весьма распространенных химических соединений, обладающих эргогенным эффектом, относится янтарная кислота – природный компонент Цикла Кребса, которая окисляется с образованием большого количества энергии, запасаемой в виде АТФ, а также непосредственно влияет на энергетический обмен в митохондриях. Как важный энергетический субстрат янтарная кислота стимулирует рост и развитие тканей, что важно при значительных физических нагрузках. В спортивной практике янтарная кислота используется в качестве не допингового средства для повышения выносливости в процессе подготовки к соревнованиям, а также для ускорения восстановительных процессов после тяжелых физических нагрузок [1,2,3].

Таким образом, имеются все основания полагать, что препараты спортивного питания энерготропного действия являются важным резервом повышения устойчивости организма к интенсивным физическим нагрузкам. Однако необходимо понимать, что энергетические добавки не используют на постоянной основе. Их принимают только при повышенной необходимости в приросте сил и энергии. Учитывая возможный вред энерготропных средств для здоровья, необходимо отметить, что такие средства не стоит употреблять нетренированному человеку, так как если организм не будет расходовать поступающие с энергетиком ингредиенты, может возникнуть их передозировка, что негативно скажется на здоровье.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дешин, Р.Г. Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешенных и запрещенных в спорте / Р.Г. Дешин. – СПб.: Гиппократ, 2018. – 64 с.
2. Дмитриев, А.В. Спортивная нутрициология / Дмитриев А.В., Гунина Л.М. – М.: Спорт, 2020. – 640 с.
3. Дмитриев, А.В. Фармаконутриенты в спортивной медицине: монография / А.В. Дмитриев, А.А. Калинин. – М., 2017. – 302 с.
4. 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.
5. 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.

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА

Никифоров Д.К.

ОГКУ ДО СШОР «Юный Динамовец» г. Иркутск.

Психологические знания прочно вошли в состав необходимой теоретической подготовки специалистов по физической культуре, спорту и туризму. Эффективность работы учителя физической культуры, тренера в значительной степени зависит от наличия у них психологических знаний и умений. Организовать тренировочный процесс тренеру, процесс физического воспитания преподавателю физической культуры, обеспечить успешное выступление спортсменов на соревнованиях невозможно без знаний психологических закономерностей.

Психология спорта как наука изучает закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в процессе спортивной деятельности. Она тесно связана с такими разделами психологии, как общая, педагогическая, возрастная, социальная, используя их данные и методы.

1. Понятие и признаки спортивного коллектива

Спортивная деятельность носит коллективный характер и протекает в специфических условиях – в условиях спортивной команды. Спортивная команда представляет собой коллектив со складывающимися внутри него взаимоотношениями. Перед спортивной командой стоят определённые задачи:

- а) обучение и воспитание спортсменов;
- б) повышение спортивного мастерства её членов;
- в) агитация и пропаганда спорта;
- г) вовлечение людей в занятия спортом;
- д) защита спортивной чести организации на различных соревнованиях.

Спортивной команде как сформировавшемуся коллективу присущи следующие признаки: Автономность – сознательная обособленность от окружения, которая достигается существованием ограничений на число членов, наличием групповых целей, единых ценностей, правил, традиций и т. д. Сплочённость характеризуется наличием прочных взаимосвязей между членами коллектива, проявлением чувства «Мы». Общегрупповая цель спортивной команды – достижение высоких личных и командных результатов. Именно общность цели характеризует спортивный коллектив. Коллективизм – ценнейшее качество спортивного коллектива. Каждый член коллектива подчиняет личные цели общественно значимым. Положение и роль каждого члена коллектива определяется спортивной подготовленностью и рядом личностных качеств, проявляющихся в отношении к спортивной деятельности, членам коллектива, вещам и окружающей действительности. Дифференцированность и структурность. Взаимодействие членов коллектива в процессе решения задач порождает дифференциацию между его членами по выполняемым функциям, по личным контактам. Вторая характеристика – структурность, предполагающая создание связей и отношений между

спортсменами и отдельными группами внутри коллектива. Стабильность состава спортивного коллектива на протяжении длительного времени.

2. Структура спортивной команды.

Под структурой понимаются устойчивые взаимосвязи элементов целостного объекта. В спортивной команде взаимосвязи принимают две формы – межличностные взаимодействия и межличностные взаимоотношения. Межличностные взаимодействия – это объективные связи между людьми в группе, обусловленные спецификой вида спорта. Для спортивной команды это преимущественно двигательные взаимодействия и информационные, осуществляемые с помощью речи, жестов, сигналов и т. п. Оба эти вида взаимодействия существуют вместе. Вид спорта обуславливает характер взаимодействий. Межличностные взаимодействия связаны с отношением людей. Для спортивной команды устанавливается множество отношений. К основным отношениям относятся деловые и личные. Деловые отношения включены в совместную деятельность и определяются ею. Вместе с межличностными взаимодействиями они образуют формальную структуру команды. Она обусловлена распределением функций между участниками деятельности, в тренировке, соревновании. Каждый спортсмен должен взаимодействовать с остальными предписанным ему образом. Межличностные взаимоотношения – это субъективные связи между членами команды. Они детерминированы личностным фактором. Эти отношения выражают активную избирательную позицию личности и образуют неформальную структуру коллектива. Элементами структуры команды являются спортсмены – члены этой команды. Общаясь и действуя, спортсмены образуют множество подгрупп: соревновательный состав включает наиболее подготовленных. В разных видах спорта эта подгруппа делится на звенья (защитники и нападающие; начинающие эстафету и финиширующие и т. д.); тренировочный состав включает всех членов команды. Члены этой группы не всегда принимают участие в соревнованиях; неформальные группы образуются на основе симпатии, общих интересов. Неформальных групп в команде может быть несколько.

Динамические процессы в команде:

1. Нормы и групповое давление. Нормы поведения человека в группе представляют собой сложившиеся или требуемые в деятельности и общении стандарты. Усвоение этих норм, традиций является необходимым для нормальной групповой деятельности. Тенденция человека изменять своё поведение под влиянием других людей, чтобы оно соответствовало мнениям окружающих, стремление приспособить его к их требованиям называется конформностью. Противоположным понятием является независимость, самостоятельность. Тренеру, педагогу важно знать, что, настаивая на подчинении своему требованию, которое может быть неприемлемо для их воспитанников, он будет иметь дело со следующими последствиями:

а) спортсмен продолжает отстаивать свою точку зрения, не проявляет конформности, и конфликт усложняется;

б) спортсмен внешне принимает требования группы, а на самом деле продолжает им сопротивляться;

в) спортсмен меняет своё мнение и усваивает мнение большинства, соглашается с авторитетом не потому, что его убедили, а из боязни остаться одному; г) спортсмен сопротивляется давлению, отрицая все групповые стандарты и требования, демонстрируя якобы независимость.

2. Лидерство в спортивной команде.

В системе межличностных отношений выдвигается один из её членов, который берёт на себя функции неформального руководства группой. Это и есть лидер. Отличия лидерства от руководства, следующие:

а) лидер выдвигается стихийно в сфере межличностных отношений; руководитель назначается;

б) лидер осуществляет руководство, опираясь на принятые в данной группе нормы; деятельность руководителя регламентирована установленными в обществе законами, правилами, инструкциями;

в) руководитель в отличие от лидера имеет в своём распоряжении определённую систему различных официальных санкций;

г) лидерство в большей степени зависит от настроения группы; руководство более стабильное;

д) сфера деятельности лидера ограничена малой группой; руководитель представляет группу в более широкой социальной сфере.

В зависимости от исполнения ролей выделяют два вида лидера:

а) деловой, чьи действия направлены преимущественно на решение поставленных перед командой задач;

б) эмоциональный, чьи действия ориентированы на межличностные отношения.

В спортивной практике возможно сочетание этих действий в одном лице. Явление лидерства объясняется следующими теориями: - «Теория черт»: лидером становится тот, кто обладает определёнными качествами, необходимыми для исполнения роли лидера. - «Ситуационная теория лидерства»: лидером становится тот из членов коллектива, кто в данной конкретной ситуации превосходит других. - «Синтетическая теория лидерства»: лидерство рассматривается как процесс организации межличностных отношений в группе, а лидер как субъект управления этим процессом.

3. Процесс принятия решений в группе. По мере повышения уровня спортивного мастерства команды усложняется система межличностных отношений и возрастает роль решений, принимаемых командой, активом, тренером. Решения, принимаемые группой, часто оказываются эффективнее, чем индивидуальные. Коллегиальные решения имеют свои преимущества:

а) они более рациональные и менее субъективные;

б) групповой принцип принятия решений более демократичен;

в) члены группы, принимая решения, разделяют ответственность за них;

г) повышается вероятность осуществления принятого решения.

При принятии группой решений используются следующие формы: групповая дискуссия, мозговая атака, метод синектики (соединение разнородного). Эти формы широко используются в предсоревновательной подготовке игровых команд. Качество групповых решений может быть снижено, если в группе складываются такие отношения, при которых особое значение придается единству группы, хорошей атмосфере, самоудовлетворению в ущерб реальной оценке положения в группе. Групповые решения в подобных группах характеризуются следующим:

- а) в группе господствует конформизм;
- б) тенденциозный подбор информации для принятия решений;
- в) необоснованный оптимизм;
- г) убеждение во всеильности группы;
- д) обманчивость инициативы.

Для предотвращения подобных явлений руководителю группы (тренеру) следует создавать такую организацию совместной деятельности, которая стимулирует критическое мышление каждого члена группы.

4. Развитие спортивной команды. Развитие – это процесс превращения объединения людей в малую группу (коллектив). Из малознакомых друг с другом индивидов возникает психологическая общность. Развитие группы характеризует: - обогащение личности; человек, участвуя в групповой жизни, приобретает для себя или открывает в себе что-то новое, ценное; - повышение эффективности совместной деятельности; - повышение удовлетворённости членов группы участием в групповой жизни; - дифференциация деятельности членов группы и отношений между ними; - интеграция взаимодействий и взаимоотношений членов группы, обеспечивающая её целостность. Для развитой спортивной команды характерно наличие сплочённости, совместимости, срабатываемости, благоприятного психологического климата.

5. Сплочение – это формирование единства межличностных взаимоотношений в группе. В его основе лежит близость отношений членов группы к групповым ценностям. Привлекательность команды, преданность её ценностям служат источником дополнительной мотивации спортсменов, вызывают желание отдать все силы для борьбы.

6. Срабатываемость – это слаженное, эффективное взаимодействие членов группы в условиях конкретной совместной деятельности. Признак сработанности группы – оптимальный темп работы, высокая продуктивность, точность и согласованность действий, взаимопонимание.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бабушкин, Г. Д. Психология деятельности тренера / Г. Д. Бабушкин. – Томск: ТПУ, 2005.
2. Мальчиков, А. В. Социально-психологические основы управления спортивной командой / А. В. Мальчиков. – Смоленск: СГИФК, 1987.
3. Мельников, В. М. Психология спорта / В. М. Мельников, А. Л. Попов. – М.: РГАФК, 1998.
4. Общая и спортивная психология: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск: СибГАФК, 2004.
6. Психология физического воспитания и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.

Бюллетень № 21
Физкультурное образование и спорт
в Восточной Сибири

