



СПОРТ И ОБРАЗОВАНИЕ. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ УОР В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Материалы II научно-практической конференции

Брянск, 2022

Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»

**Спорт и образование.
Перспективы развития УОР в
современных условиях**

*Материалы II научно-практической
конференции*

Брянск, 2022

ББК: 75

С 73

С 73 Солонкин А.А., Моисеев А.Н., Ходотова М. И. Материалы II научно-практической конференции «Спорт и образование. Перспективы развития УОР в современных условиях» / А.А. Солонкин, А.Н. Моисеев, М.И. Ходотова. – Брянск: ООО «Полиграм-Плюс», 2022. – 305 с.

ISBN 978-5-6048025-2-6

Материалы научно-практической конференции «Спорт и образование. Перспективы УОР в современных условиях» включают статьи по обмену опытом организации образовательной и спортивной деятельности в УОР, колледжах, техникумах физической культуры; применения дистанционных технологий в деятельности учебных заведений спортивной направленности; организации экспериментальной (инновационной) деятельности в сфере физической культуры и спорта. Представлены исследования, посвященные комплексному контролю как неотъемлемой составляющей спортивной подготовки. Рассмотрены психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта, медико-биологические аспекты спортивной подготовки, приоритеты развития адаптивной физической культуры и спорта и адаптивного спорта в современных условиях.

Сборник адресован руководителям спортивных организаций, тренерам, преподавателям УОР, колледжей, техникумов физической культуры, студентам, аспирантам и другим специалистам в области физической культуры и спорта, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами физического воспитания и образования.

Ответственность за содержание статей несут авторы.

ISBN 978-5-6048025-2-6

© ФГБУ ПОО «Брянское
государственное училище (колледж)
олимпийского резерва», 2022
© Коллектив авторов, 2022
© ООО «Полиграм-Плюс», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Организация образовательной и спортивной деятельности в УОР, колледжах, техникумах физической культуры

<i>Алази И.Ю., Чечевицына Л.В.</i> Технология проблемного обучения студентов СПО специальности «Физическая культура».....	10
<i>Антипина Е.Ю.</i> Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий для детей 5-7 лет с использованием подвижных игр и игровых упражнений с мячом.....	13
<i>Жуков М.В., Яковлев А.В.</i> Пути оптимизации учебного процесса в училищах олимпийского резерва.....	18
<i>Основина Л.В., Сергеева М.В., Степкина С.С.</i> Возможности и ограничения системы образования ГБПОУ МО «УОР №2» в условиях пандемии.....	22
<i>Чангоо Ч.А., Аг-оол Е.М.</i> Училище олимпийского резерва – территория здорового образа жизни.....	26
<i>Яковлев А.В., Жуков М.В.</i> Практические аспекты формирования исследовательской деятельности студентов..	35

Применение дистанционных технологий в деятельности УОР, колледжей, техникумов физической культуры

<i>Васильева О.С.</i> Перспективы применения дистанционных образовательных технологий в образовательном процессе училища.....	40
<i>Монахова Н.А.</i> Особенности использования дистанционных технологий в преподавании истории.....	44
<i>Наумова М.А., Толстихина Н.С.</i> Дидактическая модель организации виртуальной образовательной среды для студентов-спортсменов.....	49
<i>Рыхлик Н.Н.</i> Использование информационного – технологического пространства для эффективного	

взаимодействия педагогов и тренеров при решении актуальных вопросов в сфере физической культуры и спорта.....	54
<i>Третьякова А.В.</i> Преимущества и недостатки дистанционного метода обучения в училище олимпийского резерва.....	59
<i>Хармонова А.А., Шукаева А.В.</i> Оценка эффективности дистанционного обучения студентами образовательных учреждений физкультурного профиля.....	63
<i>Цветкова Е.В., Чирва Л.И.</i> Использование электронных образовательных ресурсов при дистанционном обучении студентов училища олимпийского резерва.....	68

Спортивный отбор и ориентация

<i>Ефимкина М.В., Краснов В.Н.</i> Критерии этапного отбора в водном поло.....	74
<i>Жуков А.А, Андреева Н.Н.</i> Организация отбора лыжников-гонщиков на разных организация отбора лыжников-гонщиков на разных этапах спортивной подготовки.....	79
<i>Капранов Д.О., Христофорова Т.В.</i> Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта.....	84
<i>Клишина Е.Н., Малорошвили Л.Н.</i> Теоретические основы тактической подготовки в футболе.....	89
<i>Мамедов Б.Ш., Малорошвили Л.Н.</i> Тактика игры в хоккее с мячом.....	93
<i>Нечай В.В., Малорошвили Л.Н.</i> Технические приемы и элементы игры в волейбол.....	97
<i>Панарина Т.А., Малорошвили Л.О.</i> Средства и методы физической подготовки легкоатлетов на короткие дистанции.....	100
<i>Пучкова Е. А., Соколова А.С.</i> Спортивный отбор как компонентная составляющая спортивной тренировки.....	105
<i>Санкова В. Д., Малорошвили Л.Н.</i> Эстетические основы в фигурном катании.....	110

<i>Шадрова В.А., Малорошвило Л.Н.</i> Теоретические особенности скоростно-силовой подготовки юных тхэквондистов.....	116
--	-----

**Экспериментальная (инновационная) деятельность в
сфере физической культуры и спорта. Научно-методическое обеспечение училищ олимпийского резерва**

<i>Аджигулова К.Р.</i> Инструментальные средства для разработки компьютерных тестов.....	122
<i>Бочаров Д.А., 3 курс, Тушкова Е.С.</i> Методика формирования индивидуального стиля боксеров 14-16 лет.....	126
<i>Воротилин Д.С., Маринова О.В., Перушкин В.А.</i> Совершенствование техники прыжка в высоту способом фосбери-флоп у юношей 18-19 лет в лёгкой атлетике.....	130
<i>Жуков М.В., Яковлев А.В.</i> Особенности подготовки молодых специалистов в рамках средне-специального учебного заведения.....	133
<i>Заворыкина Д. М., Межгородский Г.М.</i> Развитие гибкости у девушек 16-18 лет, занимающихся мини-футболом.....	137
<i>Зобкова Е. А., Федоров В. А.</i> Анализ показателей технической подготовленности вратарей в хоккее с шайбой.....	139
<i>Рыбалов Ю.В.</i> Развития скоростных качеств у баскетболистов среднего школьного возраста.....	145
<i>Самсонова С., Раднаев В.У.</i> Порог анаэробного обмена в современном пятиборье.....	150
<i>Кара Г.К., Тихонова И.В.</i> Показатели физической подготовленности борцов разного стиля единоборств на этапе начальной подготовки.....	156
<i>Ходотова М.И.</i> Динамика координационных способностей у дзюдоистов 15-17 лет.....	161
<i>Яковлев А.В., Жуков М.В.</i> Проблемные аспекты внедрения демонстрационного экзамена по стандартам Worldskills в учебный процесс СПО.....	165

Психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта

<i>Боброва К.И., Бекасова С.Н.</i> Профилактика нарушений антидопинговых правил среди спортсменов, занимающихся вольной борьбой.....	170
<i>Гузанова С. В.</i> Пропаганда ЗОЖ при изучении жизни и творчества писателей и поэтов.....	174
<i>Зобкова Е. А., Федоров В.А., Солонкин А.А.</i> Исследование отношения студентов средних и высших учебных заведений к физической культуре, спорту.....	179
<i>Калашикова М.И., Калашикова Ж.В.</i> Отношение школьников к причинам успеха и неудач на уроках физической культуры	185
<i>Ковтун Н.В., Моисеев А.Н.</i> Психологическая готовность метателей диска к соревнованиям как фактор успешности выступления.....	191
<i>Колесникова И.В., Колесникова Е. А.</i> Волонтерская деятельность - как одна из важнейших составляющих основ духовно-нравственного воспитания обучающихся в рамках проекта ФГБУ ПОО «БГУОР» -2021г. ««Мы в тебя верим!».....	196
<i>Костынян М., Ковтун Н.В.</i> Эффективность психической саморегуляции в подготовке бегунов на средние дистанции.....	198
<i>Легкая Н.М.</i> Развитие скоростно-силовых способностей у детей 7-8 лет, занимающихся вольной борьбой и не занимающихся спортом.....	203
<i>Моисеев А.Н., Рейх Е.И.</i> Формирование выносливости у детей старшего школьного возраста, занимающихся дзюдо.....	208
<i>Солонкин А. А., Рейх Е.И.</i> Формирование взрывной силы у подростков 12-13 лет, занимающихся самбо.....	213
<i>Ходотова М.И.</i> Особенности восприятия легкоатлетами предсоревновательной ситуации.....	218

**Адаптивная физическая культура и медико-биологические аспекты спортивной подготовки.
Актуальные проблемы подготовки спортсменов
и лиц с ОВЗ**

<i>Аптрахманова И.Е., Горбунова И.А.</i> Проективная методика «автопортрет» в работе тренера с нарушением слуха со слабослышащими спортсменами.....	224
<i>Астахова М.С.</i> Зависимость функционального состояния сердечно-сосудистой системы от типа физических нагрузок.....	227
<i>Боголюбова Е.П., Бегидова Т.П.</i> Проблема спортизации физического воспитания в образовательных учреждениях коррекционного типа.....	231
<i>Виеру В.Е., Конева Е.С.</i> Развитие скоростно-силовых способностей у волейболисток на тренировочном этапе подготовки.....	235
<i>Гришина Е.С., Колесникова И.В.</i> Особенности развития гибкости у детей младшего школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата.....	240
<i>Дак Айслана Байлан-ооловна, Аг-оол Е.М.</i> Физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья.....	244
<i>Егорова М.А.</i> Динамика скоростно-силовых способностей лыжниц-гонщиц 16 лет.....	253
<i>Казаков Д.Ю., Костенко В.Д., Загртдинова Л.Р.</i> Значение и уровень развития спортивной среды для людей с ограниченными возможностями здоровья.....	258
<i>Колесникова Е. А.</i> Физическая реабилитация при травмах коленного сустава у спортсменов ФГБУ ПОО «БГУОР»...	262
<i>Легенчук Д.В., Моисеева Н.А.</i> Практическая готовность педагогов училищ олимпийского резерва к работе в условиях инклюзивного образования.....	267
<i>Легкая Н.М.</i> Изучение уровня общительности будущих педагогов по «Адаптивной физической культуре».....	272

<i>Никитина В. С.</i> Повышение работоспособности спортсменов с применением восстановительных средств.....	276
<i>Плохих П.И., Бегидова Т.П.</i> Кинезотерапия как неотъемлемый компонент в лечении сахарного диабета второго типа.....	282
<i>Протасов В.В.</i> Плавание в системе физической и психической реабилитации детей с нарушением слуха.....	286
<i>Ревин А.С., Бегидова Т.П.</i> Особенности психофизического развития и двигательных способностей глухих детей дошкольного возраста.....	291
<i>Саушкина А.О., Бегидова Т.П.</i> Доступная среда для лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	295
<i>Шмакова А. В., Колесникова И.В.</i> Развитие общей и специальной выносливости у детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья.....	300

**ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УОР,
КОЛЛЕДЖАХ, ТЕХНИКУМАХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

ТЕХНОЛОГИЯ ПРОБЛЕМНОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*Алази И.Ю., Чечевицына Л.В.
ОГБПОУ «Ульяновское училище (техникум)
Олимпийского резерва»,
г. Ульяновск*

Аннотация: В статье рассматривается применение технологии проблемного обучения в среднем профессиональном образовании, анализируются основные аспекты применения данной технологии, доказывается эффективность ее применения.

Ключевые слова: проблемное обучение, среднее профессиональное образование, продуктивное образование, проблема

В связи с введением обязательной сдачи студентами демонстрационного экзамена встает необходимость перестроения репродуктивного обучения, которое основывается на элементарном запоминании и воспроизведении готовой информации к обучению продуктивному, которое формирует самостоятельное творческое мышление будущего специалиста по физической культуре и спорту, который может с легкостью решать свои производственные задачи.

В связи с этим актуальным становится использование технологии проблемного обучения у студентов СПО специальности «Физическая культура». Проблемное обучение является фундаментом для всех других инновационных творческих технологий.

Целью данной статьи является доказательство эффективности применения технологии проблемного обучения. Использование технологии проблемного обучения позволяет развить в студенте самостоятельную творческую личность. При организации учебных занятий, проводимых с помощью технологии проблемного обучения педагог создает проблемные ситуации, которые необходимо самостоятельно, активно, творчески решить студентам, по итогу учащиеся овладевают компетенциями и развивают мыслительные способности [1].

Технология проблемного обучения содержит 4 этапа:

- 1) Создание проблемных ситуаций.
- 2) Выдвижение предположений возможных решений проблемы.
- 3) Поиск самого оптимального решения проблемы, поиск аргументов в его пользу, анализ литературы, синтез материала.

4) Дискуссия по выбранной проблеме [3].

Проблемное обучение развивает умственные способности студентов, так как они пытаются найти оптимальное решение выхода из проблемной ситуации, учит самостоятельности, развивает творческое мышление, позволяет более успешно усваивать учебный материал, помогает развить аналитическое, логическое мышление. Учащиеся анализируют проблемы, находят ответы и учатся аргументировано доказать свою точку зрения [4].

Следует отметить, что выделяют четыре уровня построения проблемы:

1. Проблему ставит и решает сам преподаватель, заставляя студентов активно ее обсуждать.

2. Проблему ставит преподаватель, студенты сами ищут ответ на нее.

3. Проблему ставят студенты, поиск ответа идет с помощью преподавателя.

4. Проблему и поиск решения ищут студенты. Преподаватель играет роль своеобразного модератора [2].

Методы и организация исследования. В Ульяновском училище Олимпийского резерва был проведен эксперимент, который доказывал, эффективность технологии проблемного обучения. Эксперимент был направлен на обучающихся двух групп 1 курсов в рамках изучения общеобразовательных дисциплин «Обществознание» и «География»: экспериментальная и контрольная.

На первом этапе был определен первоначальный уровень творческого развития, а также уровень развития логического мышления.

На втором этапе в экспериментальной группе на протяжении года в рамках двух дисциплин проводились занятия, построенные на основе проблемного обучения. На

каждой неделе использовались различные методы технологии проблемного обучения, такие как эвристическая беседа, проблемная лекция или семинар, поисковая беседа, деловая игра, ученический эксперимент, самостоятельная поисковая работа и другие. Контрольная группа обучалась по традиционным методикам.

Результаты исследования и их обсуждение. В итоге, по окончании каждого семестра каждая группа сдавала зачет, на котором студенты отвечали на вопросы по билетам и аргументировано выступали с ответом перед группой. В результате, в экспериментальной группе 98% студентов справились с заданием на «4» и «5», в контрольной – 70%, 25% из которых получили оценку «3».

Выводы. По данным проведенного эксперимента наглядно можно увидеть эффективность использования технологии проблемного обучения, которая позволяет активизировать познавательную деятельность обучающихся, что приводит к повышению успеваемости и качества обучения студентов. С помощью использования данной технологии студенты получают более полную и целостную картину представлений своей будущей специальности.

Список литературы

1. Ваганова О.И. Технология проблемного диалога в профессиональном образовании // Вестник Мининского университета. – 2013 - № 4 – С. 10.
2. Ваганова О.И., Шагалова О.Г., Трутанова А.В. Формирование общекультурных компетенций у студентов // Карельский научный журнал. – 2017 – № 3 – С. 15-18.
4. Маркова С.М., Наркозиев А.К. Дидактические основы исследования содержания профессионального образования // Вестник Мининского университета. – 2017 - № 3 – С. 7.
5. Смирнова Ж.В., Красикова О.Г. Современные средства и технологии оценивания результатов обучения // Вестник Мининского университета. – 2018 - №3 – С.24-25

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

Антипина Е.Ю.

г. Иркутск, ФГБУ ПОО «Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска»

Аннотация. В статье рассматривается организация и проведение методического физкультурно-оздоровительного занятия для студентов училища олимпийского резерва.

Ключевые слова: подвижные игры, игровые упражнения с мячом, физкультурно-оздоровительные занятия.

Многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечёт за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Длительное пребывание за столом увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц, способствуя возникновению искривления позвоночника, формированию жировых отложений, а также формированию низкого уровня двигательной культуры.

Из всех физкультурных мероприятий с маленькими детьми необходимо особо выделить подвижные игры и игры – упражнения с мячом. Мяч проходит через все периоды детства: раннее, дошкольное и школьное. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и «растут» вместе с ребёнком. К концу дошкольного возраста и в школьный период мяч становится не только любимой игрушкой, но и предметом занятий спортом. Он остаётся значимым предметом игр, забав, спорта для взрослых. Однако первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоционального насыщения, физического и интеллектуального развития ребёнка.

Дети, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним, получают нагрузку на все

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

Далее представлен подробный план проведения непосредственно самого физкультурно-оздоровительного занятия с соблюдением педагогических требований к подготовке и проведению каждой игры, руководство подвижной игрой, обеспечение оптимальной нагрузки, реализация принципов обучения, подведение итогов игры.

План-конспект физкультурно-оздоровительного занятия (подвижные игры) для детей 5-7 лет на тему:

«Организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий для детей 5-7 лет с использованием подвижных игр и игровых упражнений с мячом»

Цель: формирование представлений и двигательных умений владения различными мячами у детей 5-7 лет с использованием подвижных игр и игровых упражнений.

Задачи занятия:

1. Образовательные

– Расширять круг представлений у детей 5-7 лет об игровых видах спорта: футбол, волейбол, теннис.

– Формировать двигательные умения бросков и ловли мяча, метания в цель, владения мячом ногами у детей 5-7 лет игровым методом.

2. Оздоровительные

– Воспитывать пространственные и временные способности, быстрое реагирование на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке у детей 5-7 лет с

использованием подвижных игр и игровых упражнений с мячом.

– Совершенствовать двигательные функции рук и пальцев у детей 5-7 лет посредством владения различными мячами.

– Повышать кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность у детей 5-7 лет в процессе игровой деятельности.

3. Воспитательные

– Воспитывать находчивость, целеустремленность и настойчивость в преодолении трудностей, навыков взаимодействия со сверстниками в условиях игры.

Список литературы

1. Алиев Э. Г., Андреев О. С., Андреев С. Н. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие. – М. : Советский спорт, 2014. – 124 с. ил., [8] л. цв. ил.

2. Горбачева, О. А. Подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева. — Электрон. текстовые данные. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73253.html>

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

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



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

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

*Жуков М.В., Яковлев А.В.
ОГБ ПОУ «УУ(Т)ОР», г. Ульяновск*

Аннотация: Становление учащегося училища олимпийского резерва, как высококвалифицированного специалиста (педагога, тренера) и одновременно высококлассного спортсмена – это сложнейшая проблема, требующая своего адекватного решения. В русле решения системной проблемы сочетания учебы и занятий спортом особую значимость приобретает усовершенствование систем подготовки олимпийцев, спортивных резервов, а также специалистов в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: оптимизация, деятельность, программа, достижения, профессионализм, наука.

Основной особенностью училища олимпийского резерва (УОР), отличающей их от других учебных заведений, является особенность в одновременной реализации сразу 2-х программ - образовательной и спортивной, т.е. параллельное решение двух задач – освоение специальности и достижение высоких спортивных результатов.

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

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

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

стандартов основного общего, среднего общего и среднего профессионального образования.

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

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

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

Преподавателями большое внимание уделено продуманному содержанию фондов оценочных средств по учебным дисциплинам и профессиональным модулям, включающему различные формы внеаудиторной самостоятельной работы и контроля выполнения заданий

обучающимися. Формы самостоятельной работы включают в себя задания практико-ориентированного характера, в ходе выполнения которых обучающиеся должны найти и воспользоваться теоретическим материалом. В настоящее время преподавателями формируется фонд электронных учебно-методических комплексов по учебным дисциплинам, междисциплинарным курсам и профессиональным модулям.

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

В процессе методической работы по совершенствованию условий учебно-тренировочного процесса, педагоги УОР пришли к выводу, что сегодня необходимо организовать деятельность обучающихся таким образом, чтобы большую часть информационного материала, не требующего значительных интеллектуальных усилий для осмысления, переносить на самостоятельное изучение посредством алгоритмических заданий, тестирования, реферативными, проектными видами деятельности с последующей презентацией на семинарах, дискуссиях и пр., так как данное решение вопроса предоставляет возможность для продуктивной самостоятельной творческой деятельности.

Освоение образовательных программ по индивидуальному плану- графику - еще одно продуктивное решение для обучающихся УОР, у которых наблюдается низкая посещаемость аудиторных занятий по причине активного участия в спортивных соревнованиях, тренировочных сборах, а также тренировочных занятий в рамках кластерного взаимодействия с организациями, осуществляющими спортивную подготовку. Наличие значительного количества контингента обучающихся по индивидуальным планам-графикам предопределяет необходимость индивидуализации их самостоятельной работы на основе изменения механизма взаимодействия преподавателя и обучающегося по следующей

эффективной схеме: индивидуальное консультирование по содержанию и технологии освоения учебного материала - осуществление самоконтроля по освоению учебной дисциплины – организация самостоятельной работы студента - текущее консультирование - углубленное изучение материала - закрепление учебного материала - итоговый контроль.

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

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

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

Таким образом, основополагающей задачей коллектива преподавателей и тренеров УОР является создание оптимальных условий для успешной подготовки спортивного резерва с целью пополнения и укрепления спортивных сборных команд страны

по видам спорта, а также подготовка квалифицированных конкурентоспособных специалистов в области физической культуры и спорта со средним профессиональным образованием, которые должны быть полностью адаптированы к современному рынку труда и способны к профессиональному росту и профессиональной мобильности.

Список литературы

1. Гречаник Р.Н. Проблемы индивидуализации в училищах олимпийского резерва. / Р.Н. Гречаник // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 6. – С. 73-78.

2. Подгребельная Н.И. Модель интеграции очной и дистанционной форм обучения в образовательном процессе училищ олимпийского резерва / Н.И. Подгребельная, Л.А. Соколова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 2. – С. 14-17.

3. Физическая подготовка студента учебного заведения в сфере физической культуры: монография/ авторы В.С. Денисенко, В.Н. Курьсь, К.М. Смышнов, А.И. Яцынин. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2014. – 163 с.

ВОЗМОЖНОСТИ И ОГРАНИЧЕНИЯ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ ГБПОУ МО «УОР №2» В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

*Основина Л.В., Сергеева М.В., Степкина С.С.
ГБПОУ МО «УОР №2», г. Звенигород*

Аннотация: рассмотрены проблемы в системе образования училища в период изоляции, возможности развития сферы образования в условиях укоренной цифровизации.

Ключевые слова: цифровизация, образование, пандемия, проблемы, возможности.

Основной целью деятельности ГБПОУ МО «УОР №2» (далее-Училище) является подготовка спортивного резерва, кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и Московской области, в режиме оказания комплекса услуг по организации круглогодичного тренировочного процесса с обеспечением питания, проживания, медицинского и психологического сопровождения при

реализации программ спортивной подготовки, а также реализация профессиональных образовательных программ.

Система организации спортивной и учебной деятельности Училища направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий для достижения высоких спортивных результатов. Учебный процесс учитывает насыщенность тренировочного режима: по специфике учебного заведения спортсменам в течение учебного года приходится длительное время находиться на спортивных соревнованиях, тренировочных сборах, поэтому формы и методы обучения предусматривают лекционно-семинарские занятия, зачетную систему, опережающие консультации, индивидуальную работу. Преподаватели работают по программам, обеспечивающим наиболее эффективный процесс обучения, внедряют в образовательный процесс элементы передовых педагогических методик и технологий.

Мировая пандемия 2020 года затронула практически все сферы общественной жизни, не стала исключением система образования Училища. Одним из способов сдерживания коронавирусной инфекции оказалась социальная изоляция, ее меры потребовали полного закрытия на карантин Училища и сопутствующей социальной инфраструктуры (общезития, столовой, спортивных сооружений и иных предприятий). К началу апреля 2020 г. все учащиеся оказались отрезанными от инфраструктуры Училища. В этих условиях все структурные подразделения Училища были вынуждены адаптироваться к новым условиям и спешно выстраивать различные форматы удаленного взаимодействия. В Училище своевременно была подготовлена нормативно-правовая база по переходу образовательного процесса на электронное обучение с элементами дистанционных технологий.

При этом до недавнего времени среди специалистов не было единого взгляда на то, каким должно быть образование в «цифровую эпоху», насколько востребована его перестройка на электронную основу и как сильно технологические новации смогут повлиять на процесс приобретения знаний. В свете событий 2020 года стало очевидно, что некоторые из параметров формирующейся цифровой модели образования могут быть существенно пересмотрены.

Приобретенный опыт ускоренной цифровизации образования в Училище оказался беспрецедентным, как с точки зрения работоспособности сотрудников, так и с позиций влияния этого процесса на различные уровни образования, социальный климат и среду отношений в этой сфере. Данный процесс несет в себе созидательный потенциал, который способствует повышению устойчивости образовательной системы к различным рискам и вызовам в будущем.

В условиях массового перехода к дистанционным форматам обучения наблюдалось его социально-экономическое негативное влияние. Во время обучения в данном формате обучающиеся, неготовые заниматься самостоятельно в силу слабости характера, отсутствия внутренней мотивации к учебе продемонстрировали снижение показателей успеваемости и качества обучения.

Также наблюдались серьезные трудности во взаимоотношениях между преподавателями и студентами. Переход в режим удаленного взаимодействия для многих из них оказался настоящим шоком. Это объясняется рядом факторов. С одной стороны, любая форма дистанционного обучения предполагает готовность всех участников образовательного процесса к сотворчеству в сетевом режиме. Транслируемые через интернет лекции или проведение семинаров в формате видеоконференций не эквивалентны онлайн-программам, а скорее выступают в качестве вынужденной замены очного обучения в условиях пандемии.

Конечно эффективное применение информационных технологий в образовательном процессе открывает новые возможности для построения качественной цифровой образовательной среды, которая позволяет каждому обучающемуся получать необходимую актуальную информацию.

Полноценная дистанционная образовательная программа требует кропотливой работы над каждым элементом учебного занятия: от конструирования основного материала до проработки, записи и визуализации максимального числа ответов на возможные вопросы со стороны учащихся при помощи доступных электронных форматов. При этом для создания такой программы трудозатраты преподавателей были

несоразмерны. Также особое место в этом процессе отводилось подготовке преподавателей к работе с цифровыми образовательными ресурсами. Сотрудниками методического отдела совместно с ведущим программистом обеспечивалось освоение педагогами специального программного обеспечения, изучение психолого-педагогических аспектов ведения занятий в удаленном формате, знакомство с существующими и перспективными разработками в этой области.

Кроме того, перевод обучения в дистанционный формат предполагал и определенную психологическую готовность учащихся взять на себя дополнительную ответственность за освоение образовательных программ. Доля самостоятельной работы при организации учебы в режиме онлайн существенно возросла. Подобный подход потребовал от обучающихся развитых навыков самомотивации и самоконтроля, заинтересованности в достижении высоких образовательных результатов, ответственности, непрерывного совершенствования своих аналитических способностей. Неодинаковые возможности и различный уровень мотивации учащихся, не говоря об экономических, социальных и других барьерах на этом пути, побуждал задуматься о перспективах применения онлайн-обучения как базовой формы передачи знаний.

Поначалу учащиеся показывали более слабые результаты, что объяснялось и нехваткой опыта обучения в новом формате, и сложностями создания дома благоприятных условий для учебы, и отсутствием мотивации. Но затем при наличии большего времени для обучения чем для тренировочного процесса у старших курсов качество успеваемости стало расти.

Преподавателям Училища приходилось выбирать, чему обучать, а что оставить обучающимся для самостоятельного освоения. Учебные дисциплины и междисциплинарные курсы, связанные с практическими направлениями перенести в онлайн-среду сложно или невозможно.

Сегодняшним ученикам важна индивидуальная образовательная траектория, поэтому персональный подход получает широкое развитие. Педагоги после пандемии еще активнее осваивают новые инструменты, а сама роль педагога в

образовательном процессе трансформируется: возрастает значимость преподавателя как наставника, его умения мотивировать учеников, учить их работать с информацией, искать и находить новые решения.

Таким образом, сегодня в результате роста цифровизации образовательных процессов для сохранения качества образования популярными становятся смешанное обучение и обучение по запросу.

Список литературы

1. Зенков А.Р. Образование в условиях пандемии: возможности и ограничения цифрового обучения. *Анализ и прогноз. Журнал ИМЭМО РАН*, 2020, № 3, сс. 51-64.

2. Дополнительное и неформальное образование школьников в условиях пандемии COVID-19. А. В. Павлов, М. Е. Гошин, С. Г. Косарецкий, И. Ю. Иванов, В. С. Ершова; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. — М.: НИУ ВШЭ, 2021. — 88 с.

3. Концептуальная записка: Образование в эпоху COVID-19 и в последующий период, август 2020 г [https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_education_during_covid-19_and_beyond_russian.pdf].

УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Чангоо Ч.А., студент, 3 курса
Научный руководитель: Аг-оол Е.М.,
к.п.н., доцент, председатель МО специальных дисциплин,
ГБПОУ РТ «Училище Олимпийского резерва (техникум),
Кызыл*

Аннотация. В статье раскрываются исторические особенности становления Училища олимпийского резерва Республики Тыва. О первых руководителей учебной организации, о первых тренерах и ведущих спортсменов УОР РТ. О важности ведения здорового образа жизни среди студентов Училища. Также раскрываются спортивно-

оздоровительные мероприятия, как составляющие здорового образа жизни тувинских уоровцев.

Ключевые слова: училище олимпийского резерва, тренер-педагог, здоровый образ жизни, спортивно-массовые мероприятия, спорт.

Введение.

Многие тувинские юноши и девушки на своем пути к становлению совершенства выбирают спортивные учебные заведения. Особенно очень актуальным на сегодня – являются училища олимпийского резерва. Училища олимпийского резерва (УОР) являются средними специальными учебными заведениями отрасли физической культуры и спорта с дневной формой обучения и имеют в своем составе общеобразовательную и учебно-спортивную структуру интернатного типа, которые обязаны обеспечивать соответствующую подготовку специалистов по спорту среднего звена и спортсменов-стажеров, членов резервного состава национальных команд [1].

Из истории становления ГБПОУ РТ «Училище олимпийского резерва (техникум)» мы выявили, что среднее профессиональное учебное заведение было открыто в 1994 году на базе ПТУ №1 г. Кызыла, по постановлению Правительства РТ, от 16.09.1993 года под №348, с долевым финансированием Госкомспорта и Департамента профтехобразования РТ.

Актуальность. Необходимость создания Училище олимпийского резерва была очевидна, тем что, в первую очередь – это спортивные подростки после окончания 9 и 11 классов могут поступить и продолжить занятия по виду спорта в условиях профессионального образовательного учреждения. Многие тувинские дети в условиях кожуунов республики занимаются борьбой, боксом и волейболом серьезно, а занятия спортом пользуются у нас в Туве успехом.

Цель исследования – выявить особенности спортивных мероприятий для ведения здорового образа жизни студентов УОР

Объект исследования – учебно-воспитательный и учебно-тренировочный процессы в училище олимпийского резерва

Предмет исследования – средства и методы и особенности организации спортивных мероприятий направленных на ЗОЖ.

В 1991-1993 годах проведена исследовательская работа по выявлению нужных профессий в Республике Тыва. В результате опроса населения вывели желающих учиться в образовательных учреждениях. Много было ребят, которые занимаются спортом и могли бы выбрать профессию – тренера-педагога, а в дальнейшем, после окончания суза, можно было бы и поступить в вуз.

Созданное в 1994 году Училище было тем звеном, который позволяет сочетать обучение с интенсивной спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов, как резервный плацдарм для большого спорта и сборных команд Тувы и России. Закончив УОР, учащийся получает диплом о профессиональном образовании, выпускник может работать по специальности или продолжить учебу в ВУЗе.

Студенты училища пользуются учебной и художественной литературой в библиотеках УОР РТ и Тувинского государственного университета, посещают спортивные секции, по избранным видам спорта (вольная борьба, сумо., самбо, дзю-до, кикбоксинг, бокс, хуреш, стрельба из лука, волейбол и другие виды спорта), получают стипендию и бесплатное разовое горячее питание.

Одной из главных задач УОР является не только подготовка сборных команд училища, республики, России, но и пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, что очень важно в современных условиях – в веке технического прогресса.

Студенческая пора в жизни подростка - это период перехода от юности к зрелости, когда заканчивается биологическое развитие, время завершения создания биологической и интеллектуальной базы для жизни и продуктивной трудовой деятельности, расцвета духовных и физических сил человека. [2]. Возраст 16-20 лет является периодом дальнейшего роста и развития организма, в основе - лежит здоровье.

Классическое определение понятия «здоровье»,

являющееся общепринятым в мировом масштабе, предложено в 1948 г. Организацией Объединенных Наций и поддержано Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [3]. В контексте, «здоровый образ жизни», по Э.Н. Вайнеру - «способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций» [4]. *Здоровый образ жизни* - типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма [5].

Методы исследования. Анализ литературных источников; анкетирование.

За 28 лет существования Училище Олимпийского резерва выпустило более 700 педагогов по физической культуре и спорту. Педагогический коллектив УОР составляет более 50 педагогов и тренеров по видам спорта.

Основной материал. У истока открытия среднего профессионального учебного заведения большой вклад в развитии образования и спортивной тренировки принадлежит кропотливым педагогам: первый директор УОР - Дагбалдай Александр Донгакович (1996-1999гг.), второй - Самдан Алексей Семенович (1999 – 2001 г.). С 2002 по 2006 третьим директором стала Годошева Светлана Бокан-ооловна. Начиная с 1996 года, по приглашению Президента Республики Тыва, Светлана Бокан-ооловна стала одной из первых тренеров – преподавателей УОР по дисциплине, волейбол.. Тренирует сборную команду девушек по волейболу. В течении 26 лет учебного и спортивного плодотворного труда - сборной команде девушек по волейболу, по сегодня, равных нет. Они побеждают всегда, усердие тренера-педагога и целеполагающие тренировки девушек дают свои положительные результаты.

Один из самых титулованных волейболистов в истории Тувы - Хомушку Тараачы Достай-оолович. Свои молодые годы он был самым эффективным игроком, лучшим нападающим и

лучшим руководителем легендарной сборной команды Бай-Тагинского кожууна. Но по просьбе Министерства образования Тараачы Достай-оолович с 1997 года стал тренером-педагогом (юноши) по дисциплине, волейбол. В настоящее время - отличник физической культуры и спорта Республики Тыва и Российской

Федерации, Заслуженный работник Республики Тыва. Сборная команда юношей по волейболу – тоже являются одним из сильнейших в республикею

Дандар Шолбан Викторович, работает с 1994 года старшим тренером-преподавателем по боксу, отличник физической культуры и спорта Республики Тыва и Российской Федерации, Мастер спорта России по боксу.

Среди руководителей высшего звена УОР - Монгуш Оксана Седен-ооловна, работает с 2004 года преподавателем биологии и химии, а в 2005 году назначена на должность заместителя директора по воспитательной работе, с 2011 года по 2020 годы работала в должности – заместителя директора по учебной работе.

В настоящее время у нас много молодых тренеров-преподавателей по видам спорта: по вольной борьбе – Ооржак М.Ч., Доржу А.А., Куулар Ш.С., А, по волейбол – Годошева С.Б. и Хомушку Т.Д., по боксу – Дандар Ш.В., Монгуш Ч.А. и другие.

Сведения об участии студентов в спортивных соревнованиях с 2008 года.

Из истории знаменитого борца, тренера – Монгуш Ч.А., мы видим, что его ученики прославляли Училище Олимпийского резерва с 2008 год, приведем некоторые успехи в борьбе (таблицах 1, 2).

Ежегодно со дня становления студенты Училища участвуют в ежегодном Республиканском фестивале творчества молодежи «Студенческая весна-2000» награждены:

Все годы награждаются в различных номинациях: «Оригинальный жанр», номинации «СТЭМ», специальным дипломом за композицию «Спорт оннук», Студенческая весна» присуждались дипломы 1 и 2 степеней в номинациях: «Театр спорт-мод», «Цирковое искусство», «Пародия», «Танец бальный».

Таблица 1

Выступление студентов УОР на Региональных, Российских и
международных соревнованиях

№ п/п	Наименование соревнований	Место проведения	Ф.И.О. спортсмена	тренер
1	Первенство России по вольной борьбе среди юниоров (1989-1991 г.р.)	г. Махачкала 2008 г.	Мортуй-оол Менги – 1 место	Монгуш Ч.А.
2	Кубок России по вольной борьбе среди женщин	г. Чехов 2008 г.	Сат Крестина – 2 место	Монгуш Ч.А.
3	XX международный турнир по вольной борьбе серии гран-при «Иван Ярыгин»	г. Красноярск 2008 г.	Сат Крестина – 2 место	Монгуш Ч.А.
4	СФО по вольной борьбе среди женщин	г. Назарово 2008 г.	Сат Крестина – 2 место	Монгуш Ч.А.
5	Первенство Свердловского района г. Красноярска по вольной борьбе памяти ЗТ СССР Гусева	г. Красноярск 2009 г.	Мортуй-оол Менги – 1 место Дамдын-оол Дозураш – 3 место	Монгуш Ч.А.

В 2009 году среди учебных заведений начального, среднего и высшего профессионального образования Республики Тыва в республиканском фестивале, посвященного Году Молодежи в РТ «Студенческой весна-2009» награждены были в номинации «Здоровый образ жизни» и получили ценный приз DVD аппаратуру.

В Республиканском фестивале творчества молодежи «Студенческая весна-2010 в Туве» награждена в номинации «Акробатика» и получили сертификат на ценный приз – телевизор, участвовали – свыше 26 студентов.

Все студенты участвуют в массовых соревнованиях: «Бегай за мной!», «Лыжня России», «Сдачи норм ГТО», также ежегодно проводятся традиционные тувинские праздники, как «Шагаа», где все студенты принимают участие в спортивных мероприятиях и состязаниях.

Таблица 2

Из истории выступления спортсменов Сурдлимпийских видов
(вольная борьба, с 2008 г.)

№ п/п	Наименование соревнований	Место проведения	Ф.И.О. спортсмена	тренер
1	Первенство России по вольной борьбе	г. Москва 2008 г.	Бопан-оол Буян – 1 место	Доржу А.А. Доржу А.Х.
2	Чемпионат России по дзюдо среди женщин	г. Зеленоград 2008 г.	Ооржак Чойгана – 1 место	Доржу А.А. Доржу А.Х.
3	Первенство России по вольной борьбе	г. Москва 2008 г.	Бопан-оол Буян – 1 место Ак Артыш-оол – 1 место	Доржу А.А. Доржу А.Х.
4	Чемпионат России по дзюдо	г. Москва 2008 г.	Ооржак Чойгана – 1 место	Доржу А.А. Доржу А.Х.
5	Кубок России по дзюдо	г. Зеленоград 2009 г.	Ооржак Чойгана – 1 место	Доржу А.А. Доржу А.Х.
6	Первенство России по вольной борьбе	г. Москва 2009 г.	Бопан-оол Буян – 2 место Ак Артыш-оол – 1 место	Доржу А.А. Доржу А.Х.
7	Первенство России по вольной борьбе среди юниоров	г. Москва 2010 г.	Бопан-оол Буян – 2 место Ак Артыш-оол – 1 место	Доржу А.А. Доржу А.Х.
8	Первенство России по вольной борьбе	г. Москва 2010 г.	Бопан-оол Буян – 2 место	Доржу А.А. Доржу А.Х.

В 2008 году в городах: Абакан и г. Кызыл, на Первенстве СФО по вольной борьбе среди юношей (1991-92г.р.) Мортуй-оол Менги – дважды стал чемпионом и 3 места у Дамдын-оола Дозураша; г. Калининграде, на Первенстве России по вольной борьбе среди юниоров (1990-1991 гг.р) и на Международном турнире на призы двукратного олимпийского чемпиона Бувайсара Сайтиева – Мортуй-оол Менги стал чемпионом; г. Долгопрудный, на Первенстве России по вольной борьбе среди девушек (1990-1992 гг.р.) - Сат Крестина – стала чемпионкой, на Чемпионате России по вольной борьбе (г.Удан-Уде) заняла 3 место, всех этих чемпионов и призеров готовил их тренер - Заслуженный мастер спорта, Монгуш Ч.А.

Таблица 3

Из истории спортивных результатов студентов УОР РТ, по боксу с 2008 гг.

№ п/п	Наименование соревнований	Место проведения	Ф.И.О. спортсмена	тренер
1	Кубок России по боксу	г. Уфа, 2008 г.	Кертик-оол Саян – 1 место Иргит Айдын-оол 1 место	Дандар Ш.В.
2	Первенство СФО по боксу среди юниоров 1990-1991 гг.р.	г.Красноярск 2008 г.	Сапык Айдын – 2 место Ооржак Айдыс – 3 место	Монгуш К.Э.
3	Первенство СФО по боксу среди юниоров 1990-1991 гг.р.	г.Красноярск 2009 г.	Монгуш Омак – 3 место	Монгуш К.Э.

Таким образом, мы выявили из истории спортсменов УОР РТ, включенных в состав сборных команд России по видам спорта (2008- 2011 годы): 1. Сат Крестина - вольная борьба, женщины (основной состав).

Сурдлимпийские виды спорта:

1. Ооржак Чойгана - дзюдо, женщины (основной состав).
2. Ак Артыш-оол - вольная борьба (резервный состав, мужчины).

3. Бопан-оол Буян - вольная борьба (резервный состав, мужчины).

Училище Олимпийского резерва, как плацдарм для ведения здорового образа жизни

Список самых знаменитых 10 выпускников «Училища Олимпийского резерва (техникум)»: Ондар Аян-оол Александрович, Сат Опан Владимирович, Монгуш Чечен-оол Алексеевич, Чамьян Дженни Максимовна, Мортуй-оол Менги Вадимович, Сат Крестина Валерьевна, Ооржак Найдан Роккиевич, Монгуш Омак Олегович, Сат Саймир Чечек-оолович, Дамдын-оол Дозураш Чылбаанайович

Таким образом, состояние и приоритетные направления Училища Олимпийского резерва – являются как важный компонент спортивного резерва и как плацдарм – здорового образа жизни тувинских студентов

Именно УОР призвано готовить спортивный резерв, но тем не менее в настоящее время в структуре училища имеются не все необходимые условия для оптимизации круглогодичного учебно-тренировочного и учебного процессов. Спортсмены училища не обеспечиваются полноценным питанием, проживанием в общежитии, постоянным медико-биологическим и психологическим сопровождением. Весь учебно-тренировочный процесс построен на арендных условиях. Тем не менее, одним из важных критериев, позволяющим оценивать эффективность работы УОР РТ, является количество завоеванных медалей и дипломов на республиканских и российских соревнованиях. Определенный вклад в подготовку спортивного резерва вносят Училище, не имея свою материально-техническую базу и инфраструктуру.

Список литературы

1. https://studopedia.ru/20_7985_organizatsiya-deyatelnosti-uchilishch-olimpiyskogo-rezerva-i-natsionalnih-tsentrov-olimpiyskoy-podgotovki.html

2. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / К.В.Чедов, Г.А.Гавронина, Т.И.Чедова; Пермский ГНИУ. - Электронные данные. - Пермь, 2020. - 1,68 Мб; 128 с.

3. Глоссарий терминов по вопросам укрепления здоровья // Всемирная организация здравоохранения. 1998. 48 с.

4. Вайнер Э. Н. Валеология: учебник для вузов. М.: Флинта: Наука, 2001. - 416 с.

5. Глушанко, В.С. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб.-мет. пособие / В.С. Глушанко и др. / Под ред. проф. В.С. Глушанко. - Витебск: ВГМУ, 2017. - 301 с.

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

*Яковлев А.В., Жуков М.В.
ОГБ ПОУ «УУ(Т)ОР», г. Ульяновск*

Аннотация: Главный недостаток в организации исследовательской работы студентов - однообразие форм и видов ее проведения. Она зачастую протекает в традиционных формах: реферат, курсовое проектирование, квалификационная работа, а для более одаренных студентов - подготовка докладов на студенческих конференциях. В связи с этим, в современных условиях организации образовательного процесса, когда до 50-60% учебного времени будет передаваться на самостоятельную работу, задачи оптимизации ее содержания и методов будут все более актуальными.

Ключевые слова: исследование, обучение, образование, система, наука, проблема.

Целью физкультурного образования становится удовлетворение интересов общества, государства и личности в получении качественного образования, предоставление каждому человеку широких возможностей в выбор содержания, формы и сроков обучения [1].

Процесс становления новой многоуровневой системы, физкультурного образования, ориентированной на вхождение в мировое образовательное пространство, сопровождается сменой образовательной парадигмы: с традиционной, субъектно-объектной на личностно-ориентированную. Это предполагает постоянное возрастание самостоятельности специалистов, в образовательном процессе - значимости самостоятельной работы студентов.

Возрастание роли исследовательской деятельности студентов - устойчивая тенденция, характерная для всех

учебных заведений. Значительный багаж знаний, способностей и навыков, способность анализировать, осмысливать и оценивать своевременные события, факты, решать профессиональные задачи на основе единства теории и практики приобретаются и вырабатываются, прежде всего, в процессе самостоятельной работы.

Самостоятельная работа рассматривается как равноправная форма учебных занятий, поэтому эффективность аудиторных занятий во многом зависит от умелой организации студентами своей самостоятельной познавательной деятельности. Исследовательская деятельность предполагает также самообразование и самовоспитание, осуществляемые в интересах повышения профессиональной компетентности. Это отмечается, в целом ряде работ ученых [3].

Актуальность проблемы обусловлена и тем, что современное физкультурное образование требует развития самостоятельности студентов, которая формируется, прежде всего, в их исследовательской работе. Этому виду работы студентов придается в последнее время большое значение, что отражается в увеличении его доли в школьном образовании. В то же время, многими исследователями отмечается недостаточность теоретической обоснованности проблемы исследовательской работы студентов и технологической обеспеченности этой стороны образовательного процесса, а также низкая ее эффективность.

Исследования показывают, что исследовательская деятельность многих студентов построена неэффективно: несмотря на большие затраты времени, им не удается достичь в ней высоких результатов. Среди факторов, отрицательно влияющих на эффективность научно-исследовательской работы студентов, выявляются несформированность общих и специальных учебных способностей. Нередко проявляется в неумении студентов оптимально ее организовать, а также выполнить исследовательские задания рациональными способами. Это, прежде всего, касается тех способностей, овладение которыми должно осуществляться еще в средней школе. Кроме того, в процессе обучения студенту приходится сталкиваться с заданиями, выполнение которых требует новых исследовательских способностей.

Как верно отмечает С.В. Корневский, особого внимания к себе требует выявление такого фактора, как влияние участия в НИР на педагогическое мастерство и установки студентов. Обращение к научно-педагогическим установкам студентов в целом свидетельствует о том, что собственно научная и научно-педагогическая, деятельность касается, в лучшем случае, лишь четверти студентов [1].

Однако современная образовательная практика в сфере физической культуры не в полной мере оправдывает социальные и личностные ожидания. Выпускники вузов в своем большинстве не являются активными, самостоятельными носителями и трансляторами ценностей, накопленных в этой сфере культурного развития.

Необходимость разрешения названных выше противоречий и недостаточная разработанность рассматриваемой проблемы обусловили поиск путей практического решения сложившихся противоречий.

Формирование становления и развития способностей исследовательской деятельности студентов должно реализовываться в соответствии с выделенными уровнями системы обучения (праксиологический, технологический, методологический уровни). Взяв за основу классификацию исследовательских способностей В.И. Андреева, как наиболее соответствующую функциям педагогической деятельности, мы взяли за основу систему развития исследовательских способностей обучающихся, соответствующую каждому уровню системы обучения.

1. На **праксиологическом уровне** формируются:

- умения анализировать элементы научных задач и соотношению их к основной проблеме исследования,
- устанавливать связи с изученным ранее материалом.

2. На **технологическом уровне** формируются следующие умения:

- определение целей и задач методики, анализ учебного материала в соответствии с целями,
- анализ литературы, выбор содержания, методов, средств и форм обучения, адекватных целям методики,
- реализация разработанной методики на практике,
- осуществление контроля и самоконтроля,

- анализ результатов своей деятельности, внесение изменений в разработанную методику,
- оформление результатов в виде реферата, доклада.

3. Результатом формирования становления и развития способностей исследовательской деятельности студентов на **методологическом уровне** должны осуществляться следующие умения студентов:

- анализ педагогической ситуации,
- выделение проблем в профессиональной деятельности,
- постановка диагностируемых цели и задач педагогической технологии,
- выбор содержания, форм, методов, средств обучения и самих обучающихся, - прогнозирование результата педагогической технологии,
- координация своих творческих усилий с работой педагогического коллектива, получение нового, социально значимого результата, оформление результатов в виде тезисов, статьи, выпускной квалификационной работы.

При этом, на каждом уровне системы обучения, перечисленные умения формируются, наполняясь содержательным материалом данного уровня. Переход обучающегося на следующий уровень системы обучения неизбежно влечет включение сформированных исследовательских способностей в умения более высокого порядка в качестве операции его составляющей.

Список литературы

1. Гречаник, Р.Н. Проблемы индивидуализации в училищах олимпийского резерва. / Р.Н. Гречаник // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 6. – С. 73-78.

2. Подгребельная, Н.И. Модель интеграции очной и дистанционной форм обучения в образовательном процессе училищ олимпийского резерва / Н.И. Подгребельная, Л.А. Соколова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 2. – С. 14-17.

3. Физическая подготовка студента учебного заведения в сфере физической культуры: монография/ авторы В.С. Денисенко, В.Н. Курысь, К.М. Смышнов, А.И. Яцынин. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2014. – 163 с.

**ПРИМЕНЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УОР, КОЛЛЕДЖЕЙ,
ТЕХНИКУМОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УЧИЛИЩА

*Васильева О.С.,
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань*

Аннотация. В статье проводится анализ понятия «дистанционное обучение» и дается описание дистанционных образовательных технологий, применяемых в училище.

Ключевые слова дистанционное обучение, технологии, образование.

В настоящее время в систему профессионального образования активно внедряются дистанционные образовательные технологии (ДОТ). Они получают широкое распространение в силу информатизации современного общества, а также доступности широким массам населения с различными потребностями и возможностями [1, с.9].

В области дистанционных образовательных технологий нет единства терминологии, в литературе активно используются такие термины, как дистанционное обучение, дистанционное образование, интернет-обучение, дистанционные образовательные технологии. Их используют для описания особенностей обучения на расстоянии с применением современных информационных технологий или традиционной почтовой и факсимильной связи.

В российском законодательстве в данный момент используется понятие «дистанционные образовательные технологии». В частности, статья 13. «Общие требования к реализации образовательных программ» Федерального Закона «Об Образовании» от 29.12.2012 г. п. 2. гласит: «При реализации образовательных программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение».

Условием для развития дистанционного образования явились современные достижения в области технологий обучения, средств массовой информации и связи, быстрое развитие и широкое применение разнообразных технических

средств. Это, в первую очередь, компьютерные и информационные технологии; спутниковые системы связи; учебное телевидение; массовое подключение к информационным системам; распространение компьютерных учебных программ, а сейчас и возможности виртуальных средств обучения [2, с.69].

Целью дистанционного обучения является предоставление обучающимся, студентам непосредственно по месту жительства или временного их пребывания возможности освоения основных и (или) дополнительных профессиональных образовательных программ среднего профессионального образования.

Рассмотрим основные дистанционные образовательные технологии, применяемые в ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»:

1. Официальный сайт ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» содержит актуальный объем информации для обучающихся и абитуриентов: расписание занятий, звонков, рабочие программы по учебным дисциплинам, учебный график и другие.

2. Социальные сети ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»: в контакте, инстаграмм, активное использование которых в процессе обучения во многом ускоряет и оптимизирует образовательный процесс в целом.

3. Комплексные кейс-технологии педагога (основаны на самостоятельном изучении печатных и мультимедийных учебно-методических материалов, предоставляемых обучающемуся в форме кейса, при этом существенная роль отводится очным формам занятий. Эти занятия включают установочные лекции, активные семинарские, тренинговые, игровые формы, а также консультационные и контрольно-проверочные формы. Технологии этой группы используют компьютерные сети и современные коммуникации для проведения консультаций, конференций, переписки и обеспечения обучающихся учебной и другой информацией из электронных библиотек, баз данных и систем электронного администрирования: Zoom Google-class.

4. Компьютерные сетевые технологии (характеризуются широким использованием компьютерных обучающих программ

и электронных учебников, доступных обучающимся с помощью глобальной (Интернет) и локальных (интранет) компьютерных сетей. При этом доля и роль очных занятий существенно меньше, чем в описанной ранее группе кейс-технологий). К ним относится: онлайн-сервис «LearningApps», являющийся приложением сервиса Web 2.0. Важный принцип Web 2.0 - mash-up (смешивание). Этот принцип означает, что путем интегрирования программных возможностей нескольких независимых друг от друга сервисов можно создать новый уникальный web-проект. «LearningApps» – полностью бесплатный онлайн-сервис из Германии, позволяющий создавать интерактивные упражнения для проверки знаний. Пусть вас не пугает страна происхождения — сервис русифицирован, и за редким исключением (см. «Недостатки»), знание иностранного языка не понадобится [3, с.52].

Вместе с тем, для получения оптимальных результатов дистанционного обучения важны следующие факторы: наличие современной компьютерной базы и хорошего доступа к интернету у потенциальных дистанционных обучающихся, наличие у дистанционных преподавателей хороших образовательных ресурсов и опыта дистанционного образования, хорошей подготовки дистанционных уроков, наличие подготовленных координаторов педагогов, систематическое проведение дистанционных занятий, моральное и материальное стимулирование дистанционной деятельности. Дистанционная форма обучения быстро завоевывает огромную популярность в образовательном мире.

В нашем училище активно развиваются дистанционные технологии в обучении. Преподаватели, включившись в работу в данном направлении, размещают свои учебно-методические материалы на официальном сайте училища. Постепенно наполняется база Медиатеки. Обучающимся открыт доступ к данному разделу, в котором можно найти курсы лекций; методические указания по выполнению практических занятий/работ, самостоятельных, контрольных и курсовых работ. Каждый студент, зарегистрированный в системе, может получать всю необходимую информацию по своей образовательной программе.

Дистанционный формат так же, как и другие виды обучения, предусматривает все компоненты системы: цели, содержание, методы, организационные формы и средства. При дистанционном обучении наиболее распространенными являются индивидуальные и групповые формы учебной работы. Лекции, применяемые в дистанционном обучении, облегчают процесс усвоения материала, поскольку позволяют транслировать студенту мультимедийную информацию (видео, фото, презентации и т.д.). В образовательном процессе достаточно эффективно находят свое применение такие формы учебной деятельности, как дискуссии, аудио- и видеоконференции. В данном случае акцент переносится с преподавателя на группу. В это время происходит взаимообучение. Широко используются технические средства обучения дидактического содержания: видеоматериалы, мультимедийные демонстрационные фильмы и программы, электронные учебники и учебно-методические комплексы.

Перспективами для нашего училища является «электронные семинары» или «вебинары», позволяющие обеспечить максимально полное взаимодействие между преподавателем и студентом. Подобное взаимодействие усиливается возможностью обмениваться текстовыми, голосовыми сообщениями, передачей файлов.

В настоящее время организационные и педагогические возможности дистанционного обучения реализуются с помощью практически всех доступных телекоммуникационных сервисов, таких как электронная почта, тематические списки рассылки, электронные журналы, конференции Usenet, чат, ICQ, веб-конференции, доски объявлений и т.п. На данный момент, с учетом сложившейся ситуации, среди всего множества сервисов самым эффективным в дистанционном обучении является электронная почта. Поэтому наиболее интенсивная разработка и развитие новых педагогических технологий происходит именно на базе электронной почты, что важнее, чем пока малоуспешные попытки внедрения более «продвинутых» средств типа видео- и ТВ-технологий.

Выводы: таким образом, дистанционное образование с применением дистанционных технологий удобно и полезно. Позволяют оптимизировать учебный процесс, активизировать и

систематизировать аудиторную и самостоятельную деятельность студентов, приводит к повышению качества обучения. Однако результаты внедрения дистанционного обучения будут зависеть от подготовленности преподавателей, подготовленности студентов к такой образовательной деятельности, материально технической базы учреждения и программно-методического обеспечения учебного процесса. Перспективами для ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» являются: мобильное приложение, личный кабинет преподавателя и студента.

Список литературы

1. Вайндорф-Сысоева М. Е. Методика дистанционного обучения: учебное пособие для вузов / М.: Юрайт, – 2020. – 194 с.

2. Зайцева К.В., Веккер В.А. Дистанционные образовательные технологии и их значение для современного профессионального образования. РГППУ. X Международная студенческая научная конференция. Студенческий научный форум – 2021. – 365с.

3. Колесников, А. А. Сетевые информационные технологии в преподавании общепрофессиональных и специальных учебных дисциплин технического профиля / А. А. Колесников. – Текст: непосредственный // Педагогическое мастерство: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Москва, апрель 2012 г.). – М.: Буки-Веди, 2019. – С. 337-342.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ ИСТОРИИ

Монахова Н.А.

ГБПОУ СК «СУОР», г. Ставрополь

Аннотация: в статье обосновывается применение дистанционных технологий в профессиональном образовательном учреждении, рассматриваются основные компоненты дистанционного обучения, возможности использования платформы Moodle для организации образовательного процесса.

Ключевые слова: дистанционное обучение, образовательный процесс, самостоятельная работа, платформа Moodle.

В условиях развития информационного общества, все большую актуальность в образовательном процессе приобретают дистанционные технологии. Среди важных вопросов, которые в последнее время обсуждает все педагогическое сообщество, значится специфика организации учебного процесса в дистанционном формате. Но наиболее ценной такая форма обучения является для училищ олимпийского резерва, в которых обучающиеся много времени посвящают тренировочным мероприятиям и соревнованиям.

Рассмотрим основные компоненты образовательного процесса с применением дистанционных технологий (рис. 1):



Рис.1. Структура системы дистанционного обучения

Дистанционное обучение - это образовательный процесс с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Данный вид обучения опирается на различные средства информации, обеспечивая не только передачу содержания, но и взаимодействия.

По режиму взаимодействия участников образовательного процесса дистанционные занятия могут различаться:

✓ on-line или синхронная форма (сотрудничество преподавателя со студентами осуществляется в режиме реального времени и все участники образовательного процесса

одновременно находятся у автоматизированного рабочего места);

✓ off-line или асинхронная форма (время и местонахождения участников не имеет значения, так как все взаимодействие организовывается в отложенном режиме).

Удаленное обучение - это не просто способ передачи информации, а целый комплекс методов преподавания, при котором необходимо учитывать содержание учебного материала, степень необходимой активности обучаемых, их вовлеченности в учебный процесс, конкретные цели и ожидаемые результаты обучения и т.п. Главная же цель - получение качественного образования.

Обратимся к специфике использования инновационных технологий в преподавании дисциплины «история», где важно не обучение готовым фактам и действиям, сколько принципам ориентации в историческом материале. Особенностью предмета является большая опора на средства наглядности, на изучение не готовых текстов, а первоисточников – исторических документов, трудов историков, статистических и картографических материалов.

Формы организации виртуальных занятий очень разнообразны (рис.2):

✓ семинар (семинары могут проводиться в виде web-конференций);

✓ научно-исследовательская работа;

✓ консультация (on-line или off-line);

✓ лекция (занятие в системе дистанционного обучения представляет собой набор текстовых страниц с необходимым учебным материалом, который студент должен изучить самостоятельно, но часто лекция представлена в виде аудио или видео файла, а при использовании аудио или видео конференций можно организовать и «живую» лекцию);

✓ виртуальная экскурсия (можно использовать виртуальные путешествия в города и страны, изучаемые на занятии, посещение экспозиций научного содержания, музеев ученых и изобретений).

Варьируя комбинации из разных форм проведения занятий, преподаватель может создавать электронный учебный курс, учитывая возраст обучающихся, степень их активности и

самостоятельности. При этом специфика предмета, в том числе необходимость освоения таких компетенций как способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции, способность к самоорганизации и самообразованию предполагает самостоятельную работу с различными материалами.

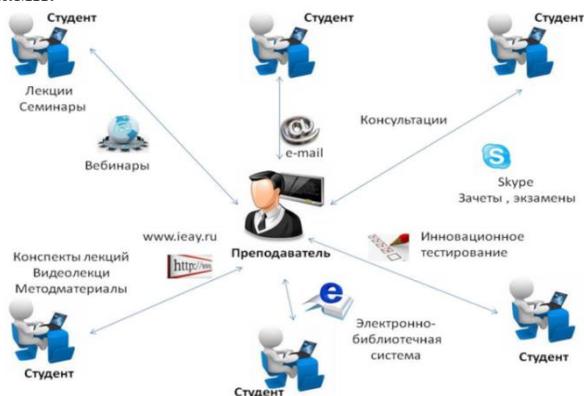


Рис.2. Формы проведения дистанционных занятий

В режиме дистанционного обучения при изучении истории возможны следующие виды самостоятельной работы:

Самостоятельная работа с текстом лекции, вопросами и заданиями к ней. Внимательное прочтение или просмотр лекций позволяет получить и закрепить основные знания по предмету. Дополнение текста схемами, рисунками, картами, картинками заметно усиливает эмоциональное влияние на студентов, и даёт возможность погрузиться в изучаемую эпоху.

1. Самостоятельная работа с историческими документами и заданиями к ним. Изучение документальных материалов, выполнение заданий разной сложности и оформление полученных результатов по предложенным образцам предполагает уже углубление знаний по предмету и освоение начальных навыков исследовательской работы.

2. Самостоятельное знакомство с персоналиями, словарём к занятию. Так, наряду с лекционным материалом можно включать дополнения в виде справочной информации об исторических деятелях или словаря новых терминов, к отдельным темам. Знакомство с данным материалом позволяет расширить понятийный аппарат студентов, который может быть

использован при выполнении творческих работ и контрольной проверки знаний.

3. Выполнение творческой работы. Предполагает проявление творчества обучающегося в выборе формы представления конечного результата своей деятельности, а также способность применения приобретённых знаний на практике.

4. Самостоятельная работа с историческими картами (в том числе контурными). Карты, занимающие небольшое место на экране, могут быть развёрнуты по всей ширине экрана, позволяя детально проследить, например, как проходили боевые действия, определить соотношение противоборствующих сил либо просто графически представить территориальные границы государства в определённый период.

5. Контроль знаний предполагает возможность для обучающегося получить независимую экспертную оценку результатов своей самостоятельной деятельности в рамках изучения темы, показывает качество приобретённых знаний, а также уровень готовности к самообразованию.

В настоящее время существует много инструментов для создания и организации системы дистанционного обучения. Для организации обучения в дистанционной форме в Ставропольском училище олимпийского резерва была выбрана учебная платформа Moodle, которая является свободным программным обеспечением и предоставляет самые широкие возможности для реализации образовательной программы. Она удобна и проста в использовании, именно поэтому уже довольно долго и успешно используется в мировой практике. Платформа Moodle установлена на том же сервере, на котором размещен сайт нашего образовательного учреждения и имеет модульную структуру, которая позволяет создать курс любой сложности, подключая необходимые модули, элементы курса, блоки, фильтры, использовать внешние ресурсы Интернета.

Несмотря на ряд положительных моментов в использовании данных технологий, существуют и проблемы, с которыми сталкиваются все участники процесса обучения. Это связано со следующими факторами: степенью доступности и использования информационных средств, уровнем компетентности преподавателей в области применения ИКТ для

разработки и подачи учебного материала, финансовыми возможностями образовательного учреждения, а также мотивационной составляющей студентов.

Список литературы

1. Воробьева, С.А. Дистанционное обучение: сегодня и завтра/С.А.Воробьева // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2012. – № 6. –С.64–69.

2. Педагогические технологии дистанционного обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /под ред. Е.С. Полат. –М.:Академия,2006. – 400 с.

3. Рулине, Л.Н. Дистанционное обучение: сущность, проблемы, перспективы. /Л.Н. Рулине. – Улан-Удэ: Бурятский госуниверситет. – 2010. – 272 с.

4. Тимофеева, Г.А. Технология разработки курса дистанционного обучения/ Г.А. Тимофеева//Муниципальное образование: инновации и эксперимент. –2012. – № 5. – С.38–40.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ ВИРТУАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

*Наумова М.А., Толстихина Н.С.
ГБПОУ РХ У(Т)ОР г. Абакан*

Аннотация: В статье обосновывается необходимость внедрения виртуальной образовательной среды, которая позволит организовать образовательный процесс для студентов-спортсменов разных форм обучения.

Ключевые слова: модель; виртуальная образовательная среда; дистанционное обучение; студенты-спортсмены.

Учреждения физкультурного направления сталкиваются с проблемами при подготовке высококвалифицированного спортсмена, обладающего не только практическими профессиональными навыками, но и достаточным багажом теоретических знаний, творческими способностями, умением владеть современными новейшими технологиями для успешного продолжения профессиональной деятельности.

Спортивные сборы, соревнования разного уровня вынуждают студентов-спортсменов большую часть

образовательного процесса проводить вдали от учебного заведения. Решением данной проблемы может стать внедрение образовательного процесса в условиях виртуальной образовательной среды (ВОС), которая будет сочетать в себе как традиционные, так и дистанционные технологии обучения, что позволит студентам обучаться по индивидуальному графику, совмещать занятия спортом и образование.

Виртуальная образовательная среда – это «единое информационно-образовательное пространство, построенное с помощью интеграции традиционных информационных носителей и компьютерных технологий, включающее в себя распределённые базы данных, виртуальные библиотеки, оптимизированный УМК, адаптированный и расширенный аппарат дидактики, в котором (пространстве) действуют принципы педагогической системы новой образовательной среды» [1].

Моделируя ВОС для студентов-спортсменов, преподаватель формирует её структуру, составные компоненты, в соответствии с интересами обучающихся, с учётом особенностей социокультурной среды, на основе индивидуальных образовательных планов, вариативных методов, средств и форм, с учётом особенностей образовательного и тренировочного процессов и т.п.

Моделирование индивидуальных траекторий образовательного процесса студента-спортсмена осуществляется на основе диагностических данных об их здоровье, физиологических и психофизиологических особенностях, интересах, склонностях и т.д.

Образовательный процесс студентов-спортсменов предполагает не только учебную и коммуникативную деятельности, но и активную тренировочную. Эти виды деятельности взаимосвязаны: учебный процесс непосредственно в аудитории будет зависеть от графика тренировочных занятий и соревнований. В то же время коммуникативная деятельность посредством информационно-коммуникационных технологий позволяет осуществлять учебную деятельность, находясь на спортивных сборах вдали от учебного заведения. Поэтому одной из задач модели ВОС является формирование интегрированных пространств, обеспечивающих все виды

деятельности образовательного процесса студентов-спортсменов: учебной, тренировочной, коммуникативной.

Следующая задача модели ВОС – формирование самообразовательных умений и навыков работы с информационными ресурсами у студентов-спортсменов. Это подразумевает вооружение студентов умениями, которые формируются в процессе изучения курса «Информатика», применяются не только для изучения других дисциплин, но и для формирования основных профессиональных компетенций, в самообразовании и практической деятельности.

Изначально в процессе изучения курса «Информатика» у студента формируются устойчивые учебные навыки работы на персональном компьютере (УН), в дальнейшем формируются обобщённые умения и навыки (ОУН), которые подразумевают не только компьютерную грамотность, но и изучение современных методов использования компьютерных информационных технологий и практической реализации их основных элементов, с использованием ПК и программных продуктов общего назначения. Умение использовать полученные ОУН при самостоятельном изучении других дисциплин, способствуют формированию самообразовательных умений и навыков (СУН), которые, в свою очередь, приводят к формированию основных профессиональных компетенций (ОПК).

В дальнейшем у студентов-спортсменов формируются способности и умения организовывать, планировать, контролировать не только свою учебную деятельность, но и тренировочную, научную, деловую и управленческую деятельность в течение всей жизни.

Одним из основных условий организации образовательного процесса в рамках ВОС является применение различного рода интеграций: интеграция процессов образовательной деятельности студентов-спортсменов – учебного, тренировочного, социального; межпредметная интеграция курсов; интеграция традиционных и инновационных форм, методов и средств обучения.

Реализация данного процесса должна осуществляться в соответствии с принципами организации ВОС:

– принцип индивидуализации и дифференциации учебного процесса подразумевает создание различных траекторий обучения студентов разных категорий: очная форма обучения, очная форма обучения с индивидуальным планом, заочная форма обучения;

– принцип сочетания традиционных и инновационных форм, методов и средств обучения позволяет обеспечить образовательный процесс необходимыми учебными и учебно-методическими материалами, обратной связью между преподавателем и обучаемым, обменом управленческой информацией, выходом в международные информационные сети, подключением в систему дистанционного обучения зарубежных пользователей;

– принцип гибкости и взаимосвязи построения индивидуальной траектории обучения и тренировочного процессов позволяет студентам-спортсменам выстраивать учебный процесс в удобное для себя время, в удобном месте и в удобном темпе согласно графику спортивных тренировок, сборов и соревнований;

– принцип сочетания алгоритмизации и вариативности образовательного процесса: с одной стороны, учебная программа и электронные курсы подразумевают алгоритм прохождения набора независимых курсов-модулей, а с другой стороны – учебные программы и сами курсы можно варьировать согласно индивидуальным или групповым потребностям, особенностям выбранной специальности, графику обучения, тренировочному, соревновательному процессам и т.д.

Для студентов очной формы обучения учебный процесс происходит в основном в стенах учебного заведения: лекции, семинары (решение задач), лабораторные занятия. Самостоятельная работа определяется в строгом соответствии с рабочей программой и по усмотрению преподавателя выполняется в очной или дистанционной форме. Небольшая часть заданий в виде промежуточных и итоговых тестов выведена в систему дистанционного обучения.

Студенты очной формы, но обучающиеся по индивидуальному плану, лекции и семинарские занятия посещают частично, если в это время нет совпадений с графиком тренировок, соревнований. Все необходимые

материалы выложены в системе дистанционного обучения и доступны им для самостоятельного изучения в любое время. Студенты выполняют виртуальные лабораторные работы и задания для самостоятельной работы. При любых затруднениях, возникающих во время изучения материала и выполнения заданий, у студентов есть возможность связаться с преподавателем.

Заключительный оценочно-результативный блок модели ВОС включает критерии ее эффективности: мотивационно-ценностный критерий подразумевает сформированность мотивации к учебной деятельности у студентов-спортсменов; когнитивный критерий определяет сформированность и «живучесть» основных знаний, умений и навыков по курсам «Информатика» и «Информационные технологии в профессиональной деятельности»; коммуникативно-деятельностный критерий показывает сформированность навыков умения применять информационные ресурсы, в учебной деятельности и для коммуникативного общения со всеми участниками образовательного процесса; критерий комфортности среды как показатель сформированности положительного отношения, ощущения защищенности и внутреннего комфорта к процессу обучения в условиях ВОС.

Рассмотренная модель ВОС, позволяет организовать образовательный процесс для студентов-спортсменов разных категорий, основана на удаленном взаимодействии и ориентирована: на формирование мотивации и потребности в учебной и коммуникативной активности студентов-спортсменов; на приобретение основных знаний, навыков и умения применять информационные технологии в познавательной и коммуникативной деятельности.

Список литературы

1. Организация виртуальной образовательной среды системы открытого образования // Отчет о научно-исследовательской работе. Код проекта: 1.2.1.1.(122).250. Рук. Титарев Л.Г. М., 2001. 84 с.

2. Лебедева В.П., Орлов В.А., Ясвин В.А. Индивидуальные траектории образования учащихся профильной школы // Ученик в обновляющейся школе: сб. науч. тр. / под ред. Ю.И. Дика, А.В. Хуторского. М., 2002. С. 307–312.

3. Панов В.И. Психодидактика образовательных систем: теория и практика. СПб.: Питер, 2007. 352 с.

4. Камалеева А.Р. Самообразование как необходимое условие непрерывного образования современного человека // Наука Красноярья. 2012. № 2. С. 203–219.

5. Камалеева А.Р. Научно-методическая система формирования основных естественнонаучных компетенций учащейся молодежи: дис. ... д-ра пед. наук. М., 2012. 452 с.

6. Безрукова В.С. Педагогика. Проективная педагогика: учеб. Екатеринбург: Деловая книга, 1999. С. 38.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННОГО – ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГОВ И ТРЕНЕРОВ ПРИ РЕШЕНИИ АКТУАЛЬНЫХ ВОПРОСОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Рыхлик Н.Н.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация: в данной статье рассмотрены главные направления внедрения информационных технологий в физической культуре и спорте. Примененение ИКТ, наряду с традиционными средствами, раскрывает весь потенциал, направленный на повышение эффективности учебного процесса и тренерской деятельности. Рассмотрены особенности организации дистанционного обучения во время пандемии коронавирусной инфекции.

Ключевые слова: информационные технологии, учебно – тренировочный процесс, образовательный процесс, приложения.

Современное общество не может обходиться без информационных технологий. Данная тенденция затрагивает и сферу спорта. Все больше и больше людей обращаются за помощью к компьютерным программам. Очень большое внимание уделяется информационным технологиям в педагогике.

Применение ИКТ абсолютно необходимо. Выделяются главные направления внедрение ИКТ в физической культуре и

спорте, которые применяются в качестве: обучающего материала, реализующего программно-методическое обеспечение по моделированию учебно-тренировочных процессов и соревнований с помощью контролируемых программных средств;

информационно-методического пособия по управлению учебно - воспитательным и организационным вопросам в спортивных школах и спортивных организациях; автоматизированных средств контроля результатов учебной, воспитательной, тренировочной деятельности, проведение физического и психологического тестирования; автоматизированной обработки спортивных результатов; мониторинга по состоянию физического здоровья обучающихся.

Выполняя условия учебно-тренировочного процесса, необходимо использовать возможности персонального компьютера в информационных технологиях, создавать программы для решения задач учебно-тренировочных задач. Разработка и внедрение в учебно-тренировочный процесс профессионально ориентированных программ и программно – педагогических средств, направленные на овладение необходимыми знаниями, современными ИКТ, их использование, накопление личного опыта в профессионально – педагогической и спортивной деятельности становится одним из основных компонентов подготовки в области физической культуры и спорта.

Рассмотрим, как используются информационные технологии в учебно-тренировочном процессе. Компьютерные технологии как часть информационных технологий формируют принципиально отличный стиль учебной деятельности, который оказывается более психологически приемлемым, комфортным, мобиливающим творческие возможности и интеллектуальный потенциал учащегося.

Применительно к практическому использованию информационных технологий это означает: тщательно отработанную мотивацию обучения не только «принудительного» характера (оценки), но и личной заинтересованности и удовлетворения тренировочным процессом; оценку по конечному результату, широкую свободу выбора, поощрение разумного творчества в процессе

тренировок; индивидуальный подход к обучаемому и его адаптацию в процессе тренировок. Информационные технологии давно нашли широкое применение в тренировочном процессе современной спортивной школы. В настоящее время разработаны и внедрены в тренировочный и учебный процесс обучающие системы по пулевой стрельбе, гимнастике, лыжному спорту, восточным единоборствам, баскетболу, программы, позволяющие проводить имитационное моделирование срочных и долговременных адаптационных процессов, протекающих в организме учащихся. Применение цвета, графики, мультипликации, звука позволяет воссоздать реальную обстановку деятельности. Мыслительная деятельность обучающихся на тренировках с использованием ИКТ способствует быстрому усвоению теоретического материала, а получение знаний и двигательных навыков становится интенсивнее и многообразнее.

В ходе тренировочного процесса можно выделить несколько этапов освоения обучающимися спортивно - информационных умений и навыков.

1 этап – визуальный. Он предусматривает предварительный просмотр учащимися техники двигательных действий, собирание пазла целостного двигательного действия из элементов. Обучающиеся получают возможность составлять целостные двигательные действия, условно переносить теоретические знания по выполнению упражнений на практику.

2 этап – технический. Предполагает использование видеоаппаратуры для оценки двигательного действия, а затем его изучение и обработку в программе «Покадровые движение». У обучающихся развиваются навыки работы с видеоаппаратурой и ПК, студенты получают возможность детально изучить технику двигательного действия.

3 этап – аналитический. Спортсмены учатся принимать решение на основе анализа данных, перестраивать двигательное действие в зависимости от условий, у них формируется адекватная самооценка.

С помощью видеоряда, звука и текста обучающийся получает представление об изучаемом двигательном действии, учится моделировать последовательность движений, что делает тренировку более содержательной и увлекательной. 4 этап –

закрепление знаний. Информационные технологии позволяют решить проблему традиционного занятия – индивидуального учета знаний, а также способствуют коррекции полученных умений и навыков. 5 этап – повторение. В компьютерном варианте обучающиеся решают различные проблемные ситуации. В результате в мыслительную деятельность включены все участники.

Компьютерный контроль знаний по сравнению с традиционным имеет ряд преимуществ: используется индивидуальный подход; учитывается разная скорость выполнения заданий, упражнения дифференцируются по трудности; повышается объективность оценивания; фиксируется детальная картина успехов и ошибок обучающихся. Таким образом, применение информационных технологий обучения в учебно – тренировочном процессе позволяет реализовать требования теоретического и методического разделов учебных программ посредством самостоятельной учебной работы и способствуют повышению спортивного уровня обучающихся.

В период пандемии COVID -19 училище столкнулось с тем, что студенты и преподаватели вынуждены были находиться на самоизоляции. Традиционные формы контактного обучения стали неприемлемыми, а это означает стремительный рост активности участников педагогического и тренировочного процесса в дистанционном взаимодействии. Казалось бы, при имеющемся разнообразии технических средств организация массового дистанционного образования не должна составить серьезных проблем. Однако этих проблем оказалось немало. Прежде всего, остро встала проблема технической оснащенности. Во вторых проблема, владения ИКТ. Если раньше педагоги и обучающиеся могли использовать их от случая к случаю, то в условиях перехода к дистанту эти средства стали основными, для формирования навыков пользования понадобилось определенное время.

В первые недели перехода на удаленный доступ работы появилась и проблема материально – ресурсной обеспеченности, ограниченности ресурсов, причем именно в техническом плане. Сбои в программном обеспечении, «зависание» и ошибки в работе сайтов, весной 2020года некоторые веб – ресурсы

оказались не готовы к массовому посещению пользователей. Это привело к тому, что ряд полезных, содержательных и методически грамотно выстроенных образовательных онлайн – платформ оказались иногда недоступным. Остро встала и проблема организации преподавательского и учебного труда в условиях, когда происходит смешение «рабочего» и «домашнего» режимов жизнедеятельности. Дистанционные уроки из «дома» сбили прежний ритм жизни. Ведь при дистанционном онлайн – уроке учителю труднее проконтролировать фактическое присутствие ученика, удостовериться, что ученик выполнил задание самостоятельно.

Несмотря на определённые трудности, БГУОР справилось с поставленными задачами по обучению учащихся во время пандемии 2020 года. В училище и раньше функционировала система дистанционного обучения для студентов, выезжающих на длительные сборы и соревнования. На официальном сайте учреждения представлен широкий набор электронных обучающих материалов по всем дисциплинам. Студенты изучали материал, выполняли практические и контрольные работы, отсылали их преподавателям, ведущим занятия. Для контроля интенсивности обучающихся ежедневно заполнялась таблица учета в онлайн форме. По ее данным администрация УОР отслеживала образовательную деятельность во время карантина.

Определенные трудности при проведении дистанционных занятий возникли при организации уроков физической культуры. Студенты столкнулись с рядом трудностей: маленькая площадь проживания, некому вести съемку, мешают родственники. Также были материальные проблемы, психологические проблемы, технические проблемы. При выполнении упражнений студент должен встать так, чтобы его было видно, передвигаться в рамках обзора камеры. Кроме технических, возникли и проблемы недостатка времени. У студентов много времени уходило на чтение лекций, выполнение практических заданий, решение тестов. Очень важно было поддержать двигательную активность во время самоизоляции, так как много времени приходилось сидеть за компьютером. Для поддержания физической активности преподаватели выбрали индивидуальную работу с

использованием информационных технологий: они разработали и предложили комплекс упражнений, в которых описаны техника выполнения и конкретное количество выполнений и подходов. Студенту нужно было их выполнить, зафиксировать на видео и отправить преподавателю.

Применение информационных технологий в учебно-тренировочном процессе позволяет совершенствовать стратегию отбора содержания образовательных программ, методов и форм обучения, расширяет виды учебной деятельности, дает возможность переходить от авторитарного иллюстративного – объяснительного обучения к проблемному, творческому, что предусматривает эффективное взаимодействие педагогов и тренеров при решении актуальных вопросов в сфере обучения и воспитания.

Список литературы

1. Гончарова, О.В. Инновационные технологии организации научно – методического сопровождения профессиональной деятельности педагогов в образовательном учреждении / О.В. Гончарова//Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №6.

2. Гурьев, С.В. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте / С.В. Гурьев. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2014. – 84 с.

3. Рязанова, З.Г. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / З.Г. Рязанова, В.В. Янов. – Красноярск: Красноярский гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2015.

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ДИСТАНЦИОННОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Третьякова А.В.

*ГБПОУ МО «Училище олимпийского резерва №2»,
г. Звенигород*

Аннотация: Цель исследования - раскрытие достоинств и недостатков дистанционного метода обучения. В статье рассматриваются уникальные возможности дистанционного обучения, кроме того раскрываются основные минусы данного

метода. Научная новизна заключается в том, что данный метод раскрыт в условиях Училища олимпийского резерва. В результате определено, что этот способ имеет, как свои положительные стороны, так и отрицательные.

Ключевые слова: Дистанционное обучение, информационные технологии, современное образование, Интернет, онлайн-учеба, удаленное обучение, студенты, компьютер, олимпиады, конференции, традиционный способ образования.

Характерной чертой времени, в котором мы живем, является появление информационных технологий в нашей жизни. В настоящее время Интернет прочно вошел в нашу жизнь. Чем больше развиваются информационные технологии, тем легче становятся различные процессы и системы. Образование - не исключение. В последнее время все более популярным становится дистанционное образование. Современное образование невозможно без компьютеров и Интернета. Причина появления такой формы образования - в возможности получения диплома вне зависимости от национальности и проживания. Большое количество современных школьников и студентов активно используют компьютер и Интернет в своей жизни и образовании. Информационные и коммуникативные технологии занимают одно из ведущих мест в системе современного образования, и училища олимпийского резерва в этом случае не исключение. Присутствие персонального компьютера в образовательных учреждениях дает возможность формировать у студентов-спортсменов стиль мышления, адекватный требованиям современного информационного общества.

В современном обществе при активном потоке информации специалисту требуется учиться практически непрерывно. Еще несколько лет назад можно было позволить себе обучиться один раз и навсегда. Этого запаса знаний хватало на всю жизнь. Сегодня идея "образования через всю жизнь" приводит к необходимости поиска новых методов передачи знаний и технологий обучения студентов училищ олимпийского резерва. Использование Интернет технологий и дистанционного обучения открывает новые возможности для непрерывного

обучения спортсменов очного отделения. Кроме того, онлайн обучение позволяет получить второе образование.

Со всей определенностью, можно утверждать, что главное достоинство дистанционного образования - это его доступность. Ведь обучаясь дистанционно, студент спортивного заведения может получать знания, находясь в любой точке земного шара. Учиться можно дома или во время соревнований, - везде, где только есть интернет. Кроме того, молодые люди не ограничены страной или континентом.

Следует также отметить гибкость дистанционного обучения. Здесь уместно обратить внимание на то, что в процессе дистанционного обучения большую часть материала студент осваивает самостоятельно. А значит, время для занятий он может выбирать сам. Для людей, которые живут в нестандартном графике, а, находясь на сборах или соревнованиях, студент как раз попадает именно в такой график, - дистанционное обучение может стать настоящей находкой и выходом из положения. Как правило, время онлайн-учебы можно легко подстроить под практически любой рабочий график.

Нельзя не согласиться и с тем, что дистанционное образование обладает вариативностью. В том числе, становится возможным одним студентам учить по расширенной, то есть по программе очного отделения, а других по ускоренной программе, например, студентов заочного отделения. Немаловажным фактором является и то, что присутствует четкая обратная связь между преподавателем и студентом. Так студент понимает, что делает правильно, а что нет. Преподаватель всегда на связи, подскажет и направит в сложной ситуации.

Еще одной важной чертой является творчество во время дистанционного обучения. Компьютерные технологии позволяют творчески подходить к выполнению любого задания. Кроме того, у студентов есть возможность участвовать в олимпиадах, конференциях, конкурсах удаленно.

Но в то же время дистанционное обучение имеет свои недостатки. Самое главное, это отсутствие живого общения между преподавателем и студентом. То есть все моменты, которые подразумевают индивидуальный подход и воспитание,

исключаются. А когда рядом нет человека, который мог бы эмоционально окрасить знания, привнести в учебный процесс некую экспрессию - это значительный минус. Здесь же мы можем рассмотреть еще один существенный изъян, который связан с отсутствием постоянного контроля над обучающимися, а это, неоспоримо является мощным побудительным стимулом. Невозможно держать под контролем учебную ситуацию, преподавая удаленно, и, находясь на расстоянии от студентов.

Можно добавить еще один существенный недостаток. Он связан с необходимостью постоянного доступа к источникам информации. Нужна хорошая техническая оснащенность: компьютер и выход в Интернет. В противном случае не избежать перебоев во время дистанционного занятия, что скажется не лучшим образом на результате студентов.

Следующий изъян удаленного обучения это необходимость наличия целого ряда индивидуально-психологических условий. Для данной формы обучения необходима жесткая самодисциплина, результат напрямую зависит от самостоятельности и сознательности учащегося. Студент должен быть заинтересован в получении, усвоении, совершенствовании своих знаний. Только в этом случае его обучение будет приносить плоды. Здесь важно отметить, что данный пункт относится лишь к некоторым студентам, так как обычно спортсмены имеют строгую самодисциплину.

Далее мы обсудим вред компьютера здоровью молодых людей. Во время дистанционного обучения время проведения за данным устройством значительно увеличивается. Слишком длительное нахождение перед компьютером может привести к ухудшению зрения, к психологической зависимости от виртуального мира. Однако ситуация сложилась так, что без данного устройства невозможно сейчас обойтись преподавателю и студенту. Поэтому в этот период, как никогда, необходимо соблюдать правила, которые обезопасят здоровье: соблюдать чувство меры, - время занятия должно быть строго регламентировано, делать паузы, использовать оптимальные настройки монитора и правильную частоту обновления экрана. И результатом станет то, что компьютер будет помощником в получении знаний, а не проблемой для здоровья.

Подводя итог всему сказанному, можно сделать вывод, что дистанционное образование - процесс очень удобный и полезный. Но основное образование, а тем более педагогическое, таким способом целесообразнее получать только в том случае, если по каким-то причинам обучающимся недоступен традиционный вариант обучения.

Список литературы

1. Гершунский Б.С. Концепция самореализации личности в системе обоснования ценностей и целей образования // Педагогика. – 2003. – № 10. – С. 3-7.

2. Гусев Д.А., Флеров О.В. Дополнительное профессиональное образование в социальном пространстве современной России // Наука и школа. 2016. № 5. С. 44-55.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

*Хармонова А.А., Шукаева А.В.
ФГБОУ ВО «СГУС», г. Смоленск*

Аннотация: в статье приведены разноплановые определения понятия «дистанционное обучение», указано на отсутствие законодательной базы на определение и закрепление рассматриваемого понятия. Представлена оценка реализации и эффективности дистанционного обучения студентами вуза СГУС и училища физкультурного профиля СГУОР.

Ключевые слова: дистанционное обучение, образовательные дистанционные технологии, студенты.

Современная образовательная система, осуществляя переход от традиционного образования к новому информационно-образовательному, использующему новые формы и инновации в обучении, в соответствии с актуальными и перспективными потребностями личности, общества и государства, старается обеспечить качество образования с сохранением его фундаментальности с использованием интернет-технологий. В настоящее время, в образовательную сферу активно внедряется и развивается дистанционное

обучение (ДО), показавшее свою востребованность и значимость в период эпидемии коронавирусной инфекции.

Понятие «дистанционное обучение» в российском образовании появилось еще в конце XX века. Профессор Е.С.Полат понятие «дистанционное обучение» определяет как «это *форма* обучения, при которой взаимодействие учителя и учащихся и учащихся между собой осуществляется на расстоянии и отражает все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения), реализуемые специфичными средствами интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность». Г.М.Коджаспировой рассматривается ДО как «образовательная *технология*, при которой становится возможным для каждого человека в любом месте изучить программу любого колледжа или университета с использованием современных средств передачи учебно-методической информации на расстоянии». Профессор А.А.Андреев в своей работе «Дистанционное обучение: сущность, технология, организация», написанной в соавторстве с В.И.Солдаткиным, дает следующее определение ДО – «целенаправленный, организованный *процесс* интерактивного взаимодействия обучающихся и обучающихся между собой и со средствами обучения, инвариантный к их расположению в пространстве и времени, который реализуется в специфической дидактической системе». Исследователи и практики активно продолжают работать над понятием «дистанционное обучение», разработкой его концептуальных основ, однако, несмотря на имеющиеся теоретические наработки, нет единого понимания сущности ДО. Основная причина неопределенности в определении данного понятия в том, что ДО не закреплено законодательной базой. При этом, в статье 16 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 16.04.2022) говорится об организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, где «Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на

расстоянии) взаимодействия обучающихся и педагогических работников».

Таким образом, дистанционное обучение это процесс, при котором обучающийся получает знания в ходе интерактивного взаимодействия с преподавателем, а дистанционные образовательные технологии это современные образовательные технологии, с помощью которых обучающийся получает определенную систему знаний.

Масштабная реализация дистанционного обучения с применением дистанционных образовательных технологий выделила проблемы обучения технического и социального характера.

Целью проведенного педагогического исследования было, получение информации об отношении студентов к обучению в дистанционной форме, о проблемах, особенностях и эффективности обучения в рамках обозначенного формата. В опросе принимали участие студенты ФГБУ ПОО «Смоленское государственное училище (техникум) олимпийского резерва» (СГУОР) и студенты ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта» (СГУС). Всего в опросе приняли участие 146 студента, из них 124 студента 1 и 4 курсов СГУС и 22 студента 1 курса СГУОР.

Основными устройствами, используемыми для дистанционного обучения, студенты указали ноутбук (64%) и мобильный телефон (70%), обеспечивающие мобильность обучающегося, т.е. включенность в онлайн-обучение из любого места, где есть доступ к Интернету. Большинство респондентов (67%) отметили отсутствие технических проблем в процессе реализации дистанционного обучения, но на плохую скорость Интернета, перебои в работе и отсутствие доступа к Интернету указали 23% обучающихся. Всего 10% студентов указали на недостаточное владение компьютерными технологиями, большинство современной молодежи уже адаптировано в цифровое образовательное пространство.

Осуществлять взаимодействие с преподавателями в формате дистанционного обучения студентам 1 курса СГУС и СГУОР удобнее было по электронной почте (36%) или, используя мессенджеры Viber, WhatsApp (57%). Студенты-выпускники СГУС указали мессенджеры (56%) и конференции

на определенной платформе, в первую очередь ZOOM (56%), выделив основной формой работы проведение видео-занятий (54%). В приоритете, основными формами работы у первокурсников оказались онлайн-тестирование (58%) и индивидуальные задания (42%).

Большинство студентов не испытывали неудобства от отсутствия личного общения с преподавателями в формате дистанционного обучения (рис.1)



Рис. 1. Отношение студентов к дистанционным коммуникациям с преподавателями

Большинство студентов (48%) отмечают увеличение трудозатрат в дистанционном формате обучения, при этом 38% выпускников, 40% и 42% первокурсников СГУС и СГУОР соответственно, указывают на не изменение эффективности собственной учебной работы. Оценка студентами собственной работы на различных интернет ресурсах представлена на рисунке 2.

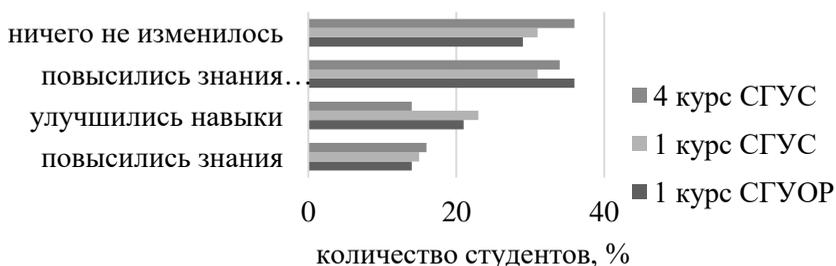


Рис. 2. Оценка студентами своих знаний и навыков работы на различных интернет ресурсах

У около трети респондентов в формате онлайн-обучения наблюдается снижение мотивации, при этом более 50% студентов становятся более креативны (рис. 3).

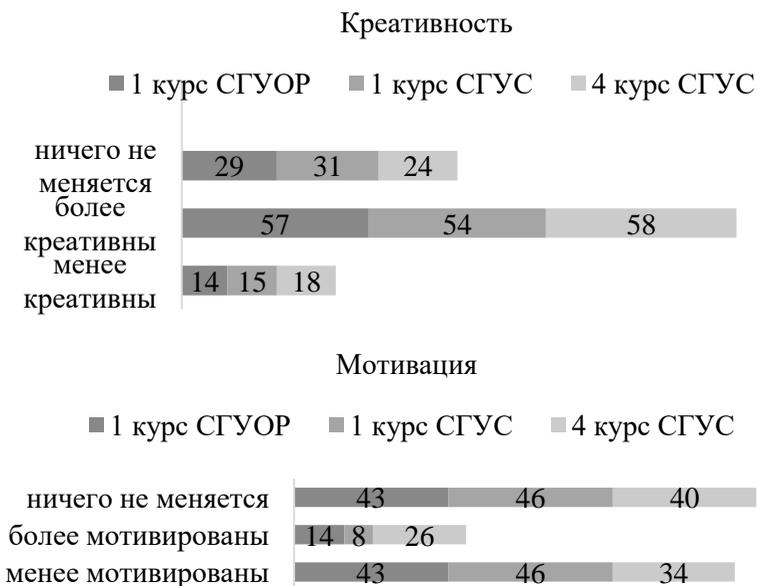


Рис. 3. Оценка студентами мотивации и креативности в формате дистанционного обучения

Большинству выпускников (74%) было удобно обучаться в дистанционном режиме, и идея совмещения очного и дистанционного обучения им интересна (62%). На комфортность обучения в онлайн-формате указали 54% первокурсников, треть студентов определили трудность данного формата обучения, поэтому 30% не поддерживают идею интеграции очного и дистанционного обучения.

Список литературы

1. Алешковский, И.А. Студенты вузов России о дистанционном обучении: оценка и возможности / И.А.Алешковский, А.Т.Гаспаршвили, О.В.Крухмалева, Н.П.Нарбут, Н.Е.Савина // Высшее образование в России. – 2020. – №10. – С.86-100.

2. Андреев, А.А. Дистанционное обучение: сущность, технология, организация / А.А.Андреев, В.И.Солдаткин. – М.: Изд-во МЭСИ, 1999. – 196 с.

3. Коджаспирова, Г.М. Словарь по педагогике (междисциплинарный) / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – М.: МарТ, 2005. – 448 с.

4. Полат, Е.С. Некоторые концептуальные положения организации дистанционного обучения иностранному языку на базе компьютерных телекоммуникаций / Е.С.Полат // Иностранные языки в школе. - 1998. - №5. - С. 6-11.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

*Цветкова Е.В., Чирва Л.И.
ФГБПОУ УОР, г. Оренбург*

Аннотация: В статье рассматривается использование электронной образовательной платформы Moodle при дистанционном обучении студентов училища олимпийского резерва. Представлен результат анализа организации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

Ключевые слова: модернизация образования, дистанционные технологии, электронная образовательная платформа Moodle, единая информационная среда, самостоятельная работа студентов.

В условиях вхождения общества в информационную эпоху, информационно-коммуникационные технологии постепенно охватывают все виды сферы жизни общества. Происходит ускоренный рост потока информации и знаний, их глобализация. Требуется новые подходы к образовательной деятельности, культуре мышления, соответствующий уровень владения знаниями и компетенциями. Сфера образования соответственно изменяется в условиях происходящих перемен. Этот процесс сопровождается изменением целей образования, характером познаний и трансформаций роли и места образования в современном обществе.

Модернизация современного образования одним из своих приоритетов выделяет информатизацию, главной задачей

которой является создание единой информационно-образовательной среды (ИОС), как одного из условий достижения нового качества образования.

ИОС обеспечивает:

- информационно-методическую поддержку образовательного процесса;
- планирование образовательного процесса и его ресурсного обеспечения;
- мониторинг хода и результатов образовательного процесса;
- современные способы поиска, создания, сбора, анализа и обработки информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательного процесса (студентов и преподавателей).

Основная задача ИОС – адаптация образовательной среды к интересам и потребностям студентов в получении знаний по предмету, обеспечение сетевого взаимодействия между всеми субъектами образовательного процесса и применение информационно-коммуникационных технологий. Её отличительная черта – создание условий для выявления новых образовательных технологий, новых методов и форм учебной работы, увеличения разнообразия, широты и интенсивности применения информационно-коммуникационных технологий [1].

Несомненным преимуществом внедрения ИОС, является организация дистанционного обучения.

Дистанционное обучение – это совокупность информационных технологий, обеспечивающих предоставление обучаемым основного объёма изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучаемых и преподавателей в процессе обучения, возможность самостоятельной работы студентов при изучении учебного материала.

Дистанционные технологии выгодно дополняют и расширяют традиционные формы организации образовательного процесса. Дистанционное обучение с помощью компьютера проводится без отрыва от работы и практически без выездов с места проживания обучаемых [2].

Для реализации дистанционного обучения в УОР, была выбрана электронная образовательная платформа Moodle -

аббревиатура от Modular Object–Oriented Dynamic Learning Environment (модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда), которая удовлетворяет учебным целям университета.

Функциональные возможности использования электронного курса Moodle в образовательном процессе в значительной степени определяется его дидактическими свойствами, такими как интерактивность, коммуникативность, возможность представления учебных материалов - текст, графика, анимация, аудио, видео, средствами мультимедиа, применением компьютерного моделирования для исследования образовательных объектов, а также автоматизация различных видов учебных работ.

Использование электронного курса Moodle в образовательном процессе в сочетании с системами управления обучением и управления образовательным контентом позволяет эффективно реализовать:

- организацию самостоятельной когнитивной деятельности учащихся;
- организацию индивидуальной образовательной поддержки учебной деятельности каждого студента преподавателем;
- организацию групповой учебной деятельности с применением средств информационно-коммуникационных технологий [3].

Функциональная структура электронного курса и входящих в его состав функциональных элементов соответствуют их назначению в образовательном процессе и уровню образования изучаемой дисциплины - Физика.

Технические требования к электронному курсу регламентируются оптимальной эксплуатацией. Организация диалогового взаимодействия студент - преподаватель включает тест по изучаемому предмету и рекомендации по недостаточно усвоенным и изученным разделам, поиск необходимой информации, выбор маршрута обучения по объему и уровню сложности. Тесты Moodle – отличный ресурс для каждого преподавателя. Можно создавать различные типы вопросов, случайным образом генерировать тесты из банка вопросов, давать несколько попыток прохождения теста.

Эргономические требования курса учитывают комплекс физиологических, психофизиологических и психологических особенностей студента, проявляющиеся в процессе использования электронного курса, обусловлены созданием дружественного интерфейса, обеспечением оптимального управления, включая развитую систему навигации и достаточную скорость извлечения информации. Рассматривая интерфейс как физическое динамическое устройство, взаимодействующее со студентом, с учетом эргономических требований выбраны размеры и тип шрифта, цветовое оформление, навигация по разделам [4].

Электронный курс Moodle: «Физика» предназначен для обучающихся училища олимпийского резерва (УОР) города Оренбурга. Представленный курс будет полезен для студентов, обучающихся дистанционно при изучении учебной дисциплины «Физика».

Электронный курс прошёл апробацию в учебном процессе. На курс подписаны группы студентов УОР в которых сформирован журнал учебных достижений студентов и установлена обратная связь с преподавателем.

Структура электронного курса:

- мотивационный блок, включающий в себя формулировку целей и задач курса, рабочую программу, электронный учебник по физике, рекомендуемую литературу;
- учебный блок, разбит на 12 тематических модуля в соответствии с рабочей программой;
- теоретический материал в виде 10 лекций - презентаций;
- задание представлены в виде 8 практических занятий, настроенных через элемент курса «Задание» (в каждом тематическом блоке);
- элементы, обеспечивающие обратную связь – «Форум», «Чат»;
- элемент курса «Тест» для проведения рубежного и итогового контроля. В банке 30 вопросов по дисциплине;
- глоссарий по курсу, включающий в себя более 30 понятий по дисциплине.

Результат анализа организации самостоятельной работы студентов училища олимпийского резерва в информационной

образовательной среде позволил сделать вывод, что наличие дистанционного обучения на платформе Moodle может обеспечить качественное образование. Возможно, что данный вид обучения в дальнейшем будет цениться так же, как и классическое образование. Дистанционное образование открывает студентам доступ к нетрадиционным источникам информации, повышает эффективность самостоятельной работы студентов, дает новые возможности для обретения и закрепления различных профессиональных навыков. Можно сделать вывод, что появление дистанционного образования привело к изменению традиционной модели взаимодействия «преподаватель – студент». В учебный процесс добавились новые субъекты с новыми функциями – дистанционный преподаватель – тьютор, технический инструктор, координатор или администратор дистанционного образования. В настоящее время организационные и педагогические возможности реализуются в УОР с помощью практически всех доступных телекоммуникационных сервисов.

Список литературы

1. О создании системы дистанционного образования в РФ: решение коллегии Госкомвуза от 9 июня 1993 г. №9/1 // Консультант Плюс: Высшая Школа: Программа информационной поддержки российской науки и образования: Специальная подборка правовых документов и учебных материалов для студентов: учебное пособие. 2007. Вып.4

2. Андреев А.В., Андреева С.В, Доценко И.Б. Практика электронного обучения с использованием Moodle. – Таганрог: ТТИ ЮФУ, 2008. – 243 с.

3. Бекетова М.В., Каткова Ю.А. Использование системы дистанционного обучения MOODLE в учебном процессе: методические указания для пользователей курсов, размещенных в системе СДО MOODLE – Самара: Самарская академия государственного и муниципального управления, 2010.

4. Одинокая М.А. Учебный модуль на платформе MOODLE как средство организации внеаудиторной самостоятельной работы студента // Вопросы методики преподавания. – СПб.: Политехн. ун-та, 2015. – Вып. 4 (18). – С. 199–206.

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ

КРИТЕРИИ ЭТАПНОГО ОТБОРА В ВОДНОМ ПОЛО

*Ефимкина М.В.
ГБПОУ МО «УОР №4», г. Чехов
Краснов В.Н.
МАУ СШ «Спарта», г. Чехов*

Аннотация. В статье обосновывается влияние критериев этапного отбора в водном поло на динамику роста спортивных результатов на различных этапах спортивной подготовки. Научной основой для выявления спортивных способностей является поиск батареи тестов, которые позволяют с высокой вероятностью прогнозировать степень одарённости для занятий водным поло. Автором предлагаются этапные модельные показатели подготовленности ватерполисток для эффективного построения тренировочного процесса.

Ключевые слова: спортивный отбор, водное поло, критерии, спортивная подготовка, тренировочный процесс, спортивные способности, наследственность.

Спортивный отбор - это система организационно-методических мероприятий, включающих педагогические, психологические, социологические и медико-биологические методы исследования, на основании которых выявляются способности детей, подростков и юношей для специализации в определённом виде спорта или в группе видов спорта [1].

Цель работы: выявление показателей, являющихся определяющими при первичном отборе спортсменов, при переводе их на следующую ступень многолетней тренировки и при зачислении в команды высокой квалификации по водному поло и изучить имеющийся опыт работы тренеров-практиков по аспектам отбора.

Поиск тестов реально может быть осуществлен с помощью двух подходов: изучения стабильности характеристик человека; изучения наследственных влияний [5].

Для изучения стабильности характеристик человека используют многолетние эксперименты на постоянном контингенте испытуемых (лонгитюдные исследования), в ходе которых применяют широкую программу тестирования и отбирают в конце концов те тесты, достижения в которых были стабильными в детском, юношеском и юниорском возрасте [4].

Таких многолетних исследований крайне мало, ввиду большого отсева занимающихся спортом [9]. Учитывая сложность определения стабильности физических и психических характеристик на основе многолетних наблюдений на одном и том же контингенте, можно признать оправданным и весьма полезным метод изучения спортивных биографий мастеров спорта международного класса [7].

Другая разновидность методов изучения стабильности характеристик человека связана с изучением физиограмм [3]. Например, определяя реакцию ЧСС на стандартную нагрузку, учёные установили, что у 18-летних спортсменов в детстве ЧСС на стандартную нагрузку была ниже, чем у не спортсменов. Поэтому некоторые исследователи считают, что в спорте не отсеиваются те дети, которые наиболее экономно расходуют энергию при выполнении стандартной физической нагрузки (у которых в 11-12 лет суммарные ЧСС ниже). Данные Волкова Н.И. свидетельствуют, что если измерить относительные величины МПК (максимальное потребление кислорода) у мальчиков 11-12 лет, то можно с высокой вероятностью предсказать каким будет уровень физической работоспособности у них в 18 лет. Это значит, что МПК является весьма стабильной характеристикой спортивной одарённости человека, так же во многом обусловлена наследственной предрасположенностью [6].

Второй подход при прогнозировании достижений спортсменов сводится к изучению наследственных изменений и имеет следующие разновидности: исследование родословных; корреляционный анализ между достижениями родителей и детей в одном и том же возрасте [7].

Существует критерий моделирования при определении характеристик спортсменов высокого класса – это морфометрический профиль, причем морфологические особенности являются одним из селективных факторов, определяющих перспективность спортсмена [2].

Основными методами в нашей работе являлись анкетирование тренеров и тестирование уровня технической и специальной физической подготовленности [8] ватерполисток, участниц Первенства России 2020-2021 года. Всего было протестировано 66 спортсменок. Уровень спортивной

квалификации от 1 спортивного разряда до КМС.В анкетировании приняли участие тренеры по водному поло: 25 человек с уровнем квалификации от «первой категории» до «Заслуженного тренера».

Ответы респондентов на первый вопрос анкеты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Актуальность проблемы спортивного отбора

Актуальность проблемы спортивного отбора	Количество утвердительных ответов	Утвердительных ответов (%)
1. Безусловно актуальна	13	52
2. Актуальна	9	36
3. Неактуальна	1	4
4. Затрудняюсь ответить	2	8

Анализ ответов респондентов позволяет сделать заключение об актуальности вопросов спортивного отбора при подготовке ватерполистов.

Затем были выявлены показатели, являющиеся определяющими при начальном отборе в водное поло, представленные в табл. 2.

Таблица 2

Показатели начального отбора ватерполистов

Показатели	Количество при ранжировании									Сумма рангов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.Способность к игровой деятельности	13	4	3	3	1		1			55
2.Навыки плавания	3	5	8	5		3	1			82
3.Уровень мотивации	3	13		1	1	1	1	1	3	86
4.Антропометрические показатели	5	1	7	4	2				6	110
5.Сила					10		5	5	5	170
6.Выносливость					10		5	5	5	170
7.Быстрота							12	6	7	195
8.Ловкость							7	11	7	200
9.Гибкость							5	7	13	208

Анализируя данные анкетирования, сделан вывод, что наиболее важными показателями при наборе новичков в группы водного поло являются: *способность к игровой деятельности, навыки плавания, уровень мотивации.*

В табл. 3 представлены показатели, являющиеся определяющими при переводе ватерполистов на следующий тренировочный этап.

Таблица 3

Показатели начального отбора ватерполистов

Показатели	Количество при ранжировании									Сумма рангов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.Игровое мышление	19	2	4							35
2.Техническая подготовленность		14	11							61
3.Плавательная подготовленность		7	6	1	6	5				96
4.Сила		3	4	5	5	5	3			111
5.Выносливость		4	3	5	5	5	3			114
6.Уровень мотивации	2	2		6	5	5	5			119
7.Быстрота					13	12				132
8.Ловкость						12	13			
9.Гибкость					17				8	157

При отборе ватерполистов и переводе на следующую ступень наиболее важными показателями можно признать: *игровое мышление, техническую и плавательную подготовленность.*

Показатели, являющиеся определяющими при отборе ватерполистов для зачисления в команды высокой квалификации представлены в табл. 4.

При отборе в команды высокой квалификации следует признать наиболее значимыми показателями: *игровое мышление, техническую и плавательную подготовленность.*

Таблица 4

Показатели отбора ватерполистов для зачисления в команды высокой квалификации

Показатели	Количество при ранжировании										Сумма рангов	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1.Игровое мышление	2 3	2										27
2.Техническая подготовленность		13	6	6								68
3.Плавательная подготовленность				10	5	5	5					95
4. Уровень мотивации					11	4	5	5				152
5.Выносливость						11	4	4	6			186
6.Теоретическая подготовленность						10		5	5	5		190
7.Быстрота							12	13				198
8. Сила								14	11			211
9. Ловкость								14	5	6		213
10. Гибкость									14	11		236

Список литературы

1. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. – М., 1986.

2. Бахрах И.И., Волков В.М. Взаимосвязь некоторых функциональных показателей с пропорциями тела мальчиков пубертатного возраста. Теория и практика физич. культуры. – 1974. – № 7.

3. Благуш П.К. К теории тестирования двигательных способностей. - М.: ФиС, 1982. – С. 166.

4. Булгакова Н.Ж. Основные критерии планирования подготовки спортивного резерва. Плавание. – М., 1988.

5. Булгакова Н.Ж., Мартиросов Э.Г., Соломатин В.Р. и др. Соотношение показателей биологического возраста, физического и функционального развития как критерий отбора и индивидуализации тренировки. Научно-спортивный вестник. – 1990. – № 3.

6. Волков Н.И. Тесты и критерии для оценки выносливости спортсменов: Учебное пособие. – М., 1989.

7. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – Киев. Здоровье, 1981. – С. 140.

8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.

9. Губа В.П., Никитушкин В.Г. Индивидуальные особенности юных спортсменов. – Смоленск, 1997. – С. 220.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОТБОРА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Жуков А.А., студент 4 курса
Андреева Н.Н., научный руководитель
ГПОУ «УОРТО», г. Новомосковск*

Аннотация: При прогнозировании спортивной одаренности исходят из того, что определенное сочетание двигательных и психологических способностей, а также анатомо-физиологических задатков создает потенциальную основу для достижения высоких спортивных результатов в конкретном виде спорта.

Ключевые слова: лыжные гонки, спортивный отбор, методы отбора.

Бурный рост спортивных достижений в лыжных гонках и высокая конкуренция требуют поиска новых, наиболее эффективных методов тренировки, начиная с самых первых лет подготовки спортсмена. Очевидно, что рост спортивных достижений в немалой степени зависит также и от поиска настоящего одаренных в спортивном отношении детей применительно к особенностям вида спорта. При прогнозировании спортивной одаренности исходят из того, что определенное сочетание двигательных и психологических способностей, а также анатомо-физиологических задатков создает потенциальную основу для достижения высоких спортивных результатов в конкретном виде спорта. Научные исследования показали, что проведение отбора в период набора в группы начальной подготовки, а также после одного года занятий не дает необходимого эффекта. Только после 1,5-2 лет разносторонней предварительной подготовки начинает повышаться эффективность отбора [2].

Объект исследования: Система отбора лыжников-гонщиков.

Предмет исследования: Организация и содержание отбора лыжников-гонщиков в условиях ДЮСШ.

Гипотеза: С повышением тренировочного стажа количество занимающихся ДЮСШ с перспективным прогностическим результатом из общего числа занимающихся, будет снижаться.

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности человека к тому или иному роду спортивной деятельности, который осуществляется в четыре этапа. На каждом этапе используются определенные средства и методы отбора, включающие: наблюдение, опрос, генетически обусловленные методы, функциональную диагностику, психологическое и педагогическое тестирование, анализ соревновательной деятельности и динамики спортивных результатов и др. [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**,4].

Цель исследования: Изучение методики спортивного отбора на разных этапах спортивной подготовки в лыжных гонках.

Задачи исследования: Изучить тему исследования по источникам информации;

определить средства и методы организации отбора в лыжных гонках на разных этапах спортивной подготовки; произвести тестирование по определению перспективности лыжников-гонщиков, учащихся ДЮСШ.

Методы организации исследования: анализ литературных источников; педагогический эксперимент; метод контрольных испытаний; метод математической статистики.

Для изучения темы исследования были проанализированы литературные и электронные информационных источники отечественных и зарубежных авторов. Педагогический эксперимент проводился на базе ДЮСШ им. А. Е. Виндмана, города Богородицка Тульской области. Для проведения эксперимента были определены 2 экспериментальные группы, в которые вошли лыжники-гонщики, учащиеся ДЮСШ, не зависимо от пола. В первую

группу начальной подготовки (НП-2) – 20 чел. Во вторую тренировочного этапа 2-3 года обучения (ТЭ-2 и ТЭ-3) - 20 чел. Все спортсмены тренировались у одного тренера Шмулян В.В.

Для проведения отбора и прогнозирования результатов были выбраны контрольные упражнения из федерального стандарта спортивной подготовки по лыжным гонкам и специализированной литературы [3].

Комплексное определение технической и функциональной подготовленности:

Группы НП: Передвижение на лыжах (клас/ход) 2000 м и 1000 м

Группы ТЭ: Передвижение на лыжах (клас/ход) 5000 м и 3000 м

Определение общей и специальной физической подготовленности:

Группа НП

Группы ТЭ

- Бег 60 м. Мальчики

- Бег 100 м (юн)

- Бег 30 м. Девочки

- Бег 60 (дев)

- Прыжок в длину с места

- Прыжок в длину с места

- Метание теннисного мяча с

- Бег 1000 м

места

Все контрольные упражнения проводились в одно и тоже время и при стандартной разминке. Тесты, направленные на определение уровня ОФП, проводились в октябре и апреле 2019 г. Определение уровня комплексной технической подготовленности в декабре и марте 2020 г.

Статистическая обработка результатов включала: определение изменений показателей контрольных упражнений в измеряемых величинах и в процентах от исходного уровня. Сравнение данных, полученных в ноябре и апреле.

Анализ информационных источников по проблеме исследования выявил требования, предъявляемые к физической и технической подготовленности лыжников-гонщиков. Для достижения высоких спортивных результатов им необходимо обладать высоким уровнем развития выносливости, координации движений и силы. Также к ним предъявляются достаточно сложные психологические требования с учетом длительного выполнения работы в затрудненных условиях. Ведущими качествами личности лыжника являются:

целеустремленность, упорство, самообладание и инициативность. Из свойств центральной нервной системы важны: сила, уравновешенность и подвижность нервных процессов [5,4].

Анализ результатов педагогического тестирования свидетельствует о том, что 3 человека из I группы испытуемых (НП-2) показали уровень прироста по всем контрольным испытаниям выше среднего. Также 4 спортсмена продемонстрировали лучшие результаты, в сравнении со средним показателем по группе, в трех упражнениях из четырех. В основном у этих занимающихся недостаточный уровень развития имеет скоростно-силовая подготовка и техническая подготовленность. Полученные данные свидетельствуют о 7 занимающихся из 20 с высокими прогностическими результатами.

Анализ данных, представленных в табл. 2, свидетельствует о том, что 3 человека из II группы испытуемых (ТЭ) показали прирост во всех контрольных упражнениях выше среднего. Полученные данные свидетельствуют о 3-х занимающихся из 20 с высокими прогностическими результатами. Результаты говорят о том, что все 20 занимающихся выполнили установленные в ФССП нормативные требования для данного этапа спортивной подготовки.



Рис. 1. Сравнение количества прогностически перспективных занимающихся в I и II группах

Из рис. 1 видим, что количество занимающихся, подходящих под определение перспективных, у которых более чем в 50% (3-4) контрольных испытаний динамика изменения результатов выше, чем среднегрупповая, в I группе испытуемых больше на 4 человека, чем во II группе. Соответственно в I группе таких 7 человек, а во II группе 3. Данный факт свидетельствует о том, что с повышением тренировочного стажа, количество прогностически перспективных спортсменов снижается.

Выводы

1. Результаты анализа источников информации позволили выделить основные методы и средства отбора на разных этапах спортивной подготовки лыжников-гонщиков, а также составить представление о требованиях, предъявляемых к занимающимся данным видом спорта. По мнению большинства авторов, спортивный отбор – это длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена *комплексная методика оценки его перспективности*, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических).

2. На основе данных источников информации были выбраны контрольные нормативы и проведено тестирование, по результатам которого можно сделать вывод о физической и технической подготовленности испытуемых. А также выделить ряд наиболее перспективных спортсменов, из числа воспитанников ДЮСШ г. Богородиц, Тульской обл., на основе динамики изменения показателей в контрольных упражнениях.

3. Полученные в ходе педагогического эксперимента данные, подтверждают заявленную рабочую гипотезу исследования. А именно, с повышением тренировочного стажа количество занимающихся с перспективным прогностическим результатом, из общего числа занимающихся, снижается.

Список литературы

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 583 с.

2. Семёнов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков / Л.А. Семенов. – М.: Сов спорт, 2005. – 142 с.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 20 марта 2019 г. № 250).

4. Юров И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте/ И.А. Юров. – М.: Сов. Спорт, 2006. – 162 с.

5. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-podgotovki-sportivnogo-rezerva-lyzhnikov-gonschikov> // Исаев А.П. - Особенности подготовки спортивного резерва лыжников-гонщиков. – 2017.

СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР ДЛЯ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Капранов Д.О.

*Христофорова Т.В., научный руководитель
ГБПОУ "СОУОР", г. Саратов*

Спортивная деятельность в современных условиях предъявляет к спортсменам не просто высокие высочайшие требования. Это относится не только к физическим качествам, функциональному состоянию спортсмена, его технико-тактической подготовленности в избранном виде спорта. Большое значение в современном спорте играет психологическая готовность преодолевать большие спортивные нагрузки. Лишь спортсменам, сочетающим в себе высочайшую тренированность и наличие так называемого спортивного таланта, могут быть по силам большие спортивные нагрузки и высокие темпы спортивного совершенствования. Лишь талантливые и трудолюбивые спортсмены способны бить рекорды, добиваться побед в современном спорте. Научно обоснованный поиск талантливой спортивной молодежи - это веяние времени и основная задача спортивного отбора. В то же время практика спорта богата примерами преждевременного ухода из большого спорта многих юных дарований. Одни из них так и не смогли достичь вершин мастерства, другие прожили в

спорте недолгую жизнь. Это в известной мере следствие просчета тренеров, недостаточно учитывающих возрастные особенности юных спортсменов, индивидуальные различия, законы спортивного совершенствования. Непросто в юном спортсмене распознать будущего чемпиона. Поэтому роль тренера очень важна, он выявляет спортивные способности, в последующем превращая их в талант. Спортивные способности - это предпосылки спортивных успехов и возможность их прогрессивного развития. К числу важнейших предпосылок относятся биологические факторы, генетические задатки, особенности телосложения, тип нервной деятельности, уровень аэробных возможностей, соотношение быстрых и медленных волокон в скелетных мышцах, темпы биологического созревания. Именно для выявления у будущих спортсменов спортивных способностей необходима система спортивного отбора. Проблема спортивного отбора - одна из центральных в теории и методике спортивной тренировки и сопряжена с широким спектром вопросов, решаемых спортивной наукой и практикой. Ее актуальность не только не снижается, а возрастает с новой силой. Это связано с тем, что существующая практика отбора в спорте, как считают ведущие специалисты, пока не может быть оценена как достаточно эффективная и соответствующая современным требованиям. Она затрагивает многочисленные аспекты педагогические, психологические, социальные и многие другие. Существенная ее функция обеспечение видов спорта контингентом спортсменов. В литературе в настоящее время имеется немало материала по данным вопросам, однако до сих пор авторы используют различные понятия, а иногда даже путают два термина - «отбор» и «ориентация». По мнению ряда исследователей, при отборе подбирают детей, наиболее соответствующих требованиям определенного вида спорта, а при ориентации подбирается вид спорта, наилучшим образом соответствующий способностям, задаткам и интересам ребенка.

СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР

Вовлечение людей в систематические занятия спортом, их интерес и личные достижения зависят от соответствия индивидуальных особенностей специфике того или иного вида спорта. В современном спорте, который характеризуется

постоянно усиливающейся конкуренцией и непрерывным ростом результатов, большое значение имеет выявление спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития. Целенаправленная многолетняя подготовка спортсменов высокого класса процесс сложный, качество его определяется целым рядом факторов, в том числе отбором одаренных детей и подростков и их спортивной ориентацией. Характерная особенность современного периода развития спорта научно обоснованный поиск талантливой молодежи, которой по плечу большие спортивные нагрузки и высокие темпы спортивного совершенствования. Чтобы целенаправленно и успешно выявлять талантливых спортсменов, необходима система спортивного отбора. Что же такое спортивная ориентация и отбор? В литературе используют различные понятия. Поэтому уточним терминологию. Спортивный отбор - это длительный многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечивается комплексная методика оценки его личности. Она предполагает использование различных методов исследования, на основании которых выявляются способности детей, подростков и юношей для специализации в определенном виде спорта или группе видов спорта:

- педагогических;
- медико-биологических;
- психологических;
- социологических и др.

Отсюда вытекает следующее определение спортивного отбора: это система организационно-методических мероприятий, включающих педагогические, психологические, социологические и медико-биологические методы исследования, на основании которых выявляются способности детей, подростков и юношей для специализации в определенном виде спорта или группе видов спорта. То есть спортивный отбор - это комплекс мероприятий, который позволяет определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Главное

требование, предъявляемое к системе отбора, состоит с точки зрения В. Н. Платонова, в том, что она должна быть органическим компонентом системы многолетней подготовки, так как способности могут быть выявлены лишь в процессе тренировки и воспитания и являются следствием сложного диалектического единства врожденного и приобретенного, биологического и социального. Ориентация также направлена на выявление спортивных способностей к тому или иному виду спорта. Но есть принципиальное отличие отбора от ориентации: при отборе выбирают детей, наиболее подходящих для занятий данным видом спорта, а при ориентации - вид спорта, наиболее подходящий способностям, задаткам и интересам ребенка. Однако технология осуществления ориентации намного сложнее, чем отбора, ведь здесь необходимо рассмотреть множество видов спорта и выбрать наиболее подходящий конкретному человеку. При отборе же мы имеем дело с одним видом спорта.

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которых производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности, и связана она, прежде всего с детско-юношеским и массовым спортом. Хорошо поставленная спортивная ориентация повышает эффективность спортивного отбора. Выбор каждым человеком вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации. Таким образом, получается, что технология ориентации и отбора одинакова, различие лишь в подходе: при ориентации выбирают вид спорта для конкретного человека, который наилучшим образом соответствует его способностям, задаткам и интересам, а при отборе выбирают детей, наиболее соответствующих требованиям конкретного вида спорта. Таким образом, ориентация более гуманна, она исходит из положения «спорт для человека, а не человек для спорта»; технология осуществления ориентации намного сложнее, чем отбора, так как здесь необходимо рассмотреть множество видов спорта и выбрать наиболее подходящий для конкретного человека. При отборе же речь идет об одном виде спорта. В отличие от представленного выше подхода к определению понятий «отбор»

и «ориентация» существует и такое мнение: спортивная ориентация - это система организационно-методических мероприятий, которые позволяют наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Сложность проблемы отбора и ориентации состоит в ее многогранности. Поэтому необходимо отметить, что эта часть деятельности тренера относится к области предвидения, от точности которого зависит эффективность отбора. Хотя на практике чаще используют отбор, а не ориентацию. Ведь технология осуществления ориентации, как уже было отмечено, намного сложнее: необходимо рассмотреть множество видов спорта и выбрать в конечном итоге один, наиболее подходящий конкретному человеку, при этом усложняются процедура тестирования (большое количество тестов) и анализ полученных данных. При отборе же мы имеем дело с одним видом спорта. А по большинству видов спорта уже разработаны батареи тестов для отбора. Несмотря на это, следует отметить, что проблема спортивной ориентации и отбора еще до конца не решена и требует дальнейшего осмысления, как учеными, так и практиками.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Многообразие видов спорта, регулярно появляющиеся новые виды спорта и их разновидности, рост спортивных результатов все это ведет к повышению требований спортивной деятельности к способностям и возможностям занимающихся. Поэтому актуальность проблемы отбора и ориентации постоянно растет. Какой солдат не мечтает стать генералом. Так и каждый тренер, учитель физической культуры, очевидно, мечтает вырастить чемпиона. Но для этого он должен хорошо представлять всю сложность и многогранность процесса подготовки спортсмена самого высокого класса. Важно знать критерии отбора, его этапы, а также требования вида спорта к организму ребенка, его способностям, функциональным возможностям. В одних видах спорта при отборе больше внимания следует уделить антропометрическим данным, в других определенным физическим качествам, в третьих свойствам характера, темпераменту и волевым качествам. Кроме того, тренер должен знать и уметь использовать тесты и диагностические методики, с помощью которых можно выявить

уровень развития тех или других способностей и качеств. При этом следует помнить, что в науке и практике появляются новые приемы и способы тестирования, в том числе и с помощью новейших компьютерных технологий. И это требует от спортивного педагога творческого подхода.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ

Клишина Е.Н., студентка 4 курса «ГБПОУ УОР»

Специальность: Физическая культура

Малорошвилло Л.Н., КПН, доцент

РФ, г. Оренбург

Аннотация: Важным аспектом в подготовке футболиста является тактическая подготовка. Тактическая деятельность футболистов – это решение мгновенных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и соперником. Здесь главным образом значение имеет умение принимать решения, способствующие наиболее правильно использовать запас действий, которыми обладают спортсмены, для достижения победы над соперником.

Ключевые слова: тактическая подготовка, футбол, развитие, анализ, упражнения, совершенствование.

Тактическая подготовка направлена на усвоение необходимых знаний, формирование умений и навыков правильного ведения борьбы, а также на совершенствование спортивного мастерства.

Суть тактической подготовки составляет процесс обучения двигательным действиям, который строится с учетом психофизиологических механизмов, лежащих в основе управления человеком собственными движениями.

Обучение и совершенствование в тактике – важный и сложный процесс. Неизбежным фактором гарантии успеха в современном футболе являются прогрессивные методы ведения игры и высокое тактическое мастерство футболистов.

В тактической подготовке необходимо различать два термина: стратегия и тактика.

Стратегия – заранее подготовленный план действий в конкретном соревновании.

В теоретическом аспекте тактическая деятельность футболистов представляет собой это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противоборства с противником.

На практике тактическая деятельность футболистов внешне выражается в целесообразности применения тактических действий. Тактическое действие строится в соответствии с тактическими знаниями, умениями и навыками, с уровнем развития физических способностей и волевых качеств.

Тактика дополнительно анализирует и показывает возможные решения отдельных соревновательных ситуаций, фокусируется на практической реализации этих ситуаций в рамках данного плана. Существует индивидуальная, групповая, командная, наступательная и оборонительная тактика.

Реализация тактических действий осуществляется в следующей последовательности:

- 1) восприятие и анализ;
- 2) мысленное решение;
- 3) решение для перемещения.

Тактическая подготовка футболистов условно делится на общую и специальную.

Специальная тактическая подготовка опирается непосредственно на материалы футбола и направлена на углублённое совершенствование тактических умений, способностей и навыков.

Общая тактическая подготовка включает в себя анализ теоретических основ тактики спортивных игр, практических способов их использования в разнообразных условиях, приближенным к условиям игры в футбол, а также воспитание у футболистов широкого тактического мышления.

В процессе тактической подготовки решаются следующие задачи:

1) Развитие у игроков тактического мышления, ориентировки на поле, творческой инициативы при решении различных игровых ситуаций.

2) Обучение индивидуальным действиям и простейшим взаимодействиям с партнёрами, как в линии нападения, так и в

защите; формирование у игроков умение эффективно использовать отдельные технические приёмы и тактические действия для решения поставленной задачи.

3) Развитие у игроков способности гибко и быстро переключаться с одних командных действий на другие, в зависимости от игровой ситуации на поле.

Основным методом обучения тактическим действиям является многократное повторение упражнений, применяемых для совершенствования тактических умений футболистов. В результате такой тренировки у футболистов образуются соответствующие игровые стереотипы, что и является сущностью тренировки в тактике.

Для решения задач необходимы разнообразные средства. Основное место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория и тактики футбола. Также большое значение имеют подготовительные упражнения для развития быстроты реакции, ориентировки.

Таким образом, в результате неоднократного повторения упражнений в определённой последовательности тактические действия и комбинации совершенствуются, в командах устанавливаются прочные взаимные связи, как между футболистами, так и между отдельными звеньями и линиями.

Опосредованный характер тактических знаний влечет определённые трудности в их передаче и освоении. Однако, несмотря на эти трудности, начинать тактическую учебу следует с самой начальной стадии. При обучении тактике следует принимать во внимание и физическую подготовленность игроков.

Значительное место в освоении тактики принадлежит теоретическим знаниям. Далекое не всегда достаточно ограничиться изложением задач. Надо убедить игроков в правильности тактических принципов.

В отношении очередности обучения тактическим элементам тоже следует придерживаться постепенности.

Выбрав систему игры, обязательно следует перейти к отработке выбора места и к решению проблем взаимодействия защитников с нападающими. На практике это означает, что

тактику индивидуальной и коллективной игры обучающиеся осваивают параллельно и постепенно (В.Н., Платонов, 1995).

Для большей наглядности и доступности тактики, в ходе учебно-тренировочного процесса, обязателен метод «нападение-защита». Игрок обороны должен решать постепенно усложняющиеся тактические задачи в противоборстве с форвардом, а форвард с защитником.

Приобретение тактического навыка очень сложный процесс. При отработке правильности даже простейшего движения приходится преодолевать довольно много препятствующих факторов. В этом могут помочь известные методы исправления ошибок. В обучении тактике особенно широкое применение находят повторные устные указания или показ, наводящие упражнения и создание вынуждающих ситуаций.

В связи с общими принципами обучения тактике необходимо сказать ещё об одном. Учитывая способности игроков команды, следует разработать общую тактику, которая после определённого освоения должна стать для данной команды характерной. Это означает, что при изложении тактического материала следует стремиться и к определённым перспективным целям. Какие это цели?

Игроки некоторых команд имеют склонность к построению атак при помощи длинных передач, другие короткую распасовку. Есть игроки «борющиеся» в футболе, и есть «играющие» в футбол. Каждую способность следует развивать в интересах команды. Если в ходе обучения тактике помимо общего изложения материала удастся «расставить акценты» на определённых элементах, то со временем это и приведёт к формированию стиля игры, характерного для данной команды.

Безусловно, хорошо если в клубе складывается стиль игры, характерный для всех команд клуба - от мастеров до юношей. Но в формировании манеры игры руководители должны исходить не только из традиций. Обязателен и учёт футбола в целом. Вот почему манера игры должна отражать постоянно совершенствующуюся тактику футбола.

Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогического

исследования в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин // Пособие для студентов и преподавателей институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт. 1978. - 223 с.

2. Басим Ф.А. Контроль за тактической подготовленностью юных футболистов: автореф. дис. канд. пед. наук / Ф.А. Басим; РГАФК. - М» 1984, - 26 с.

3. Выжгин В.А. Тактическая подготовка юных футболистов / В.А. Выжгин // Методические рекомендации. - М.: ГЦОЛИФК, 1977. - 24 с.

4. Джармен Д. Футбол для юных / Д. Джармен // Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 61 с.

5. Палфай Я. Тренировка футболистов / Я. Палфай. - М.: Физкультура и спорт, - 1979. - 225 с.

6. Палфай Я. Подготовка молодого футболиста / Я. Палфай. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 16 с.

7. Скоморохов Е.В. Методы оценки технической подготовленности высококвалифицированных футболистов: метод рекомендации / Е.В. Скоморохов. - М.: Академия, 1988. - 18 с.

8. Тюленьков С.Ю. Прохоров А.В. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов / С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа. - Смоленск, 1997. - 116 с.

ТАКТИКА ИГРЫ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ

*Мамедов Б.Ш. 4 курс
ГБПОУ «УОР», г. Оренбург
Молорошвили Л.Н.
КПН, доцент*

Аннотация: Главной задачей тактической подготовки является совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в рамках определенных тактических систем, с более строгим выполнением функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

Ключевые слова: Тактическая подготовка, пассивная тактика, активная тактика, комбинированная тактика, избираемая тактика.

Тактическая подготовка спортсмена зависит от того, насколько он овладеет средствами спортивной тактики (например, техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной). Тактика может быть пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Пассивная тактика — это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия.

Активная тактика — это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с нерегулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег, резкие переходы от активного боя в боксе к замедленному. Смена технических приемов и комбинаций в футболе, баскетболе, гандболе.

Комбинированная тактика включает в себя как активные, так и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

Тактика спортсмена в соревнованиях определяется, прежде всего, той задачей, которую ставят перед ним, например, показать максимальный рекордный результат, выиграть соревнования, показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований — четвертьфинал. Полуфинал и финал.

Избираемая тактика должна соответствовать физическим возможностям спортсмена. Чем выше и разностороннее физическая подготовленность, тем большими потенциальными возможностями располагает он в области тактики, а односторонняя физическая подготовленность даже при высоком уровне развития того или иного качества неминуемо ведет к тактико-технической ограниченности.

Высокое качество тактического мышления в хоккее с мячом — предпосылка к результативной игре в любой зоне. Специальную подготовку проходит вратарь. Особое место уделяется способности принимать решения мгновенно. Поэтому, в хоккее с мячом поддерживается постоянное направление на развитие способности импровизировать в зависимости от сложившейся ситуации. Это отличает данный

вид спорта от футбола, которому присуща некоторая тактика, позволяющая достичь максимального результата.

В многолетнем процессе формирования высококвалифицированного хоккеиста тактическая подготовка проводится параллельно с физической и технической. Ее формы, средства и методы претерпевают заметное изменение на отдельных этапах многолетней подготовки в зависимости от возрастных особенностей и динамики различных сторон подготовленности юных хоккеистов.

На этапах предварительной подготовки и начальной специализации у занимающихся выявляется способность к игровой деятельности, начинается освоение индивидуальных и групповых тактических действий (выбор позиции, открывание, оказание помощи партнеру и т.д.) с одновременным развитием оперативного мышления, ориентировки, сообразительности, инициативы.

В качестве основных средств целесообразно использовать различные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты — сначала в безледовых условиях, затем и на льду хоккейного поля. Использование подвижных игр вне льда, при отсутствии сложной техники хоккея, позволяет занимающимся сосредоточить внимание на осмыслении процесса игры — оценке игровой ситуации и на их основе принимать самостоятельные решения.

Параллельность с освоением индивидуальных тактических действий начинается обучение групповым и командным. Сначала изучают простейшие групповые взаимодействия партнеров в парах и тройках на месте и в движении. Затем можно переходить к простым тактическим действиям. Обучение начинают с теоретического занятия, где с помощью макета хоккейного поля, видеозаписи или кинофильма показывают и объясняют расположение игроков на поле, их основные обязанности, простейшие перемещения и действия по зонам в соответствии с занимаемым амплуа и правилам игры. После этого осваивают практическую расстановку и перемещение игроков на размеченной площадке (вне льда), сначала без мяча, затем с передачами мяча руками. Для освоения командных тактических действий лучше

использовать модифицированные под хоккей спортивные игры: гандбол и баскетбол.

На этапе углубленной специализации благодаря интенсивному развитию логического мышления, двигательного и зрительного анализаторов юных хоккеистов представляются хорошие возможности к углубленному освоению или индивидуальных, групповых командных тактических действий.

Затем в упрощенных условиях (в движении на невысокой скорости, без сопротивления) осваиваются все основные передвижения и взаимодействия партнеров в рамках этой системы в отдельных зонах. После этого тактическая система может выполняться в целом и постепенно увеличивающимся противодействием противника.

При разучивании каких-либо командных тактических построений перед каждым хоккеистом ставится конкретная и ясная тактическая задача и требуется четкое ее выполнение. В тактических упражнениях, учебных и контрольных играх наряду с предъявлением требований к выполнению заданий игроками всячески поощряется инициатива, творчество и самостоятельность решений.

Таким образом, главной задачей тактической подготовки является совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в рамках определенных тактических систем, с более строгим выполнением функциональных обязанностей в соответствии с игровым амплуа.

Список литературы

1. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка хоккеистов высших разрядов. — М.: Физкультура и спорт, 2020. — 128 с.

2. Верхованский Ю.В. Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития. — М.: Физкультура и спорт, 2019. — 134 с.

3. Маслюков А.В. Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет с учетом типа телосложения на начальном этапе тренировки. — Омск, 2021. — 324 с.

4. Никитушкин В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта. — М.: Физкультура и спорт, 2018. — 301 с.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ И ЭЛЕМЕНТЫ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

*Нечай В.В. 4 курс
ГБПОУ «УОР», г. Оренбург
Малорошвили Л.Н.
КПН, доцент*

Аннотация: В волейболе техническая подготовка занимает ведущее место. Именно в хорошей технической подготовке и доводке мяча до связующего заключен один из залогов хорошей игры команды.

Ключевые слова: Стойки и перемещения, передача двумя руками сверху, прямая нижняя подача, прямая верхняя подача, верхняя боковая подача, атакующие удары, прямой атакующий удар, удар с переводом и поворотом туловища, удар с переводом без поворота туловища, боковой атакующий удар.

Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по целевому признаку включает перемещения, передачи мяча, прием подачи, прием - передачи, подачи, атакующие, блокирование. Для игры в нападении служат подачи (нижние прямая и боковая, верхние прямая и боковая, подача в прыжке); передачи двумя руками сверху и снизу; нападающие удары прямой, с переводом, боковой; стойки и перемещения. Для игры в защите служат прием двумя руками снизу и сверху в опорном положении и в падении; блокирование одиночное и групповое; стойки перемещения. В каждом приеме выделяют разновидности.

Стойки и перемещения.

Стойка представляет собой положение ока в ожидании выполнения передачи или нападающего удара, различают высокую и среднюю стойки, отличающиеся по степени сгибания ног. Выделяют также исходные положения - позы игрока, удобные для выполнения приема игры после перемещения и стойки. Исходные положения входят в подготовительную фазу приема игры, отличаются от стойки положением рук.

Передача мяча двумя руками сверху.

С помощью передачи создаются условия для атакующего удара. Различают следующие способы передачи: двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной в прыжке,

двумя руками в падении и перекатом на спину (бедро и спину). Последний способ в современном волейболе применяется игроками редко.

Подачи мяча.

В современном волейболе используются прямая и боковая подачи с планирующей траекторией полета и подача в прыжке. На начальном этапе обучения волейболу меняется прямая нижняя подача.

Прямая нижняя подача.

Эффективность прямой нижней подачи обусловлена тремя основными факторами: направлением замаха - строго назад, высотой подбрасывания - небольшой и точкой удара по мячу - примерно на уровне пояса.

Прямая верхняя подача.

Из положения лицом к сетке игрок подбрасывает мяч над головой несколько впереди себя, выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бы руки назад-вверх. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока.

Верхняя боковая подача.

В исходном положении игрок располагается левым боком к сетке, ноги согнуты в коленях. Мяч подбрасывается до 1м над плечом левой руки. Правая рука делает замах вниз-назад, опуская плечо вниз, масса тела переносится на правую ногу. Поднимая бьющую руку по дуге сзади-вверх, наносят удар полунапряженной кистью. При этом масса тела переносится на левую ногу, а туловище поворачивается влево, что значительно усиливает ударное движение.

Подача в прыжке по своей структуре сходна с прямым нападающим ударом с задней линии, только при подаче в прыжке мяч посылают вперед, соответственно меняется характер заключительного движения кистью. Мяч подбрасывается выше, чем при подаче в опорном положении и вперед-вверх - на расстояние, необходимое для разбега.

Атакующие удары.

Атакующий удар осуществляется выше верхнего края сетки. Удар через сетку, выполняемый ниже ее верх края, называется нападающим (маловероятная возможность выигрыша) или отбиванием (вынужденные действия, исключают, как правило, возможность выигрыша). В

атакующих ударах как в фокусе сконцентрирована эмоциональная сторона волейбола, его притягательная сила. Но это и самые сложные технические приемы, требующие высокого профессионализма от тренера и активно занимающихся при обучении.

Прямой атакующий удар.

В нем выделяют четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение. В разбеге делают от одного до трех шагов. В последнем шаге волейболист выставляет вперед ногу (чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движение вниз-вперед. Во время прыжка волейболист быстро разгибает ноги, а руки резко поднимает взмахом вверх. Большое значение имеет согласованность движений: в момент приставления левой руки посылаются вниз с таким расчетом, чтобы выпрямление совпало с движением рук вверх.

Удар с переводом и поворотом туловища.

Подготовительные действия (разбег, прыжок и замах) выполняются как при прямом ударе. Особенности техники составляют: небольшой поворот туловища в сторону удара и нанесение удара по мячу сверху-сзади-справа. При переводе вправо туловище начинает поворот сразу же после отталкивания, затем его несколько наклоняют влево, а все плечо отводят от сетки.

Удар с переводом без поворота туловища.

Здесь движение туловища в сторону мало выражено. Основную роль играет нанесение удара по мячу кистью сверху-справа. С точки зрения биометрический удар с переводом осуществляется за счет активного финального движения предплечья и кисти, в то время как силовой (прямой по ходу) - вращательным движением плеча в вертикальной плоскости в направлении последующего полета мяча.

Боковой атакующий удар.

В подготовительной фазе разбег и отталкивание выполняются так же, как и при прямом ударе. В момент прыжка замах выполняется по типу верхней боковой (силовой) подачи - вниз-в сторону, туловище наклоняется в сторону бьющей руки, левая рука поднимается вверх. Ударное движение начинается с поворота туловища вокруг вертикальной оси. При этом правое

плечо подается вперед, и замах выполняется снизу-сзади-вверх. Удар по мячу наносится сзади-сверху-сбоку.

Атакующий удар с задней линии в основном выполняют так же, как у сетки. Однако здесь для удара характерно поступательное движение вперед после отталкивания. Движение кистью при ударе выполняют не сверху вниз, а вперед-вниз, мячу придают более пологую траекторию. Здесь действия игрока сходны с техникой подачи в прыжке.

Разновидности техники детализируют описание способов и характеризуют движение по различным признакам условий выполнения приема, как то: отношение к опоре, параметры передачи, после которой выполняется данный прием и т. д.

Тренироваться нужно так, чтобы принятие той или иной стойки стало для игрока естественным, привычным движением. Именно правильное положение всех частей тела позволяет максимально реализовать свои навыки, что положительно влияет на техническую подготовку.

Список литературы

1.Алферов В.М. Программирование недельного тренировочного микроцикла. - Методические рекомендации / В.М. Алферов. - М.: ВФВ, 2019 - Вып. № 11.

2.Белич С. Тренировочные занятия на отработку техники элементов / - 2017 (№13).

3.Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 184 с.

4.Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2019 - 384 с.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

*Панарина Т.А. 4 курс
ГБПОУ «УОР», г. Оренбург
Малорошвилло Л.О., преподаватель*

Аннотация: Главной задачей средств и методов физической подготовки реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования

свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность: обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельности.

Ключевые слова: основные средства, основные методы, физическая подготовка.

К бегу на короткие, или спринтерские, дистанции относится бег на 60, 100, 200, 400 м. В программу Олимпийских игр включаются дистанции 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.

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

Быстрый бег был известен еще в древности. На Олимпийских играх в Древней Греции спортсмены соревновались в беге на 1 и 2 стадия, что примерно соответствовало нашему бегу на 100 и 200 м.

В наше время спринтерский бег стал неизменным 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.

Физическая подготовка - это целенаправленный процесс развития физических качеств, которые нужны человеку для разучивания различных физических упражнений и умения применять их в повседневной жизни.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Рост спортивных результатов в лёгкой атлетике и в частности спринтерском беге, во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки (Левченко А.В., 2004; Вовк С.И., 2009; Мирзоев О.М., 20007 и др.). В соответствии со сложившейся периодизацией годичного цикла, в подготовке спринтеров выделяются два полугодичных цикла: первый и второй. В связи с этим планирование тренировочных нагрузок проводится по мезоциклам и периодам подготовки.

В соответствии с современными требованиями, тренировка во всех периодах годичного цикла носит комплексный характер, обеспечивающий рост технического мастерства и повышение специальной физической подготовленности спортсменов. Такое распределение объёмов средств различной направленности позволяет говорить о доминировании нагрузки определенной направленности в каждом мезоцикле подготовки.

Осенне-зимний общеподготовительный этап. Основная направленность тренировки на общеподготовительном этапе - создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется спортивная форма.

На этом этапе спортсмены решают задачи повышения скоростно-силовой и общей физической подготовленности. Продолжительность этапа у бегунов высокой квалификации составляет до восьми недель.

Осенне-зимний специально-подготовительный этап. Тренировка на данном этапе направлена на непосредственное становление спортивной формы. Основная задача - совершенствование скоростных способностей и технического мастерства спортсмена. Продолжительность этапа у бегунов высокой квалификации составляет 5-6 недель.

Весенне-летний общеподготовительный этап. С этого мезоцикла бегуны начинают второй большой цикл подготовки к летним стартам. Продолжительность весенне-летнего общеподготовительного этапа составляет около шести недель. Большое внимание уделяется повышению уровня скоростно-силовой подготовленности и функциональных возможностей организма.

Весенне-летний специально-подготовительный этап. При подготовке к летнему соревновательному сезону бегуны высокой квалификации планируют этот этап продолжительностью до шести недель. В тренировочном процессе решаются задачи по совершенствованию техники старта, стартового разгона (ускорения) и бега по дистанции, повышению максимальной скорости бега, улучшению показателей скоростной выносливости. Преимущество отдается беговой нагрузке анаэробной направленности. Бег на отрезках до 80 м со скоростью 100-96% выполняется в больших объемах в середине или конце этапа.

Мы проанализировали средства и методы, направленные на физическую подготовку спортсменов в беге на короткие дистанции.

Основными средствами тренировки юных легкоатлетов являются: общеразвивающие упражнения, элементы акробатики, упражнения на гимнастических снарядах, различные прыжковые упражнения, упражнения скоростно-силового характера, пробежки, подвижные игры.

Основные методы: игровой, повторный, равномерный, круговой, переменный.

Список литературы

1. Рябинин, С.П. физическая подготовка спортсменов: учеб. пособие / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин.-Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2012. -153с.

2. Смирнов Ю.И., Шлемин А.М. // Теория и практика физ. культуры. -1971. 125с.
3. Солонкин, А.А. Развитие двигательных качеств: сб.науч.тр. / А.А. Солонкин. - Смоленск: СГИФК, 2016. - № 6.
4. Средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств [Электронный ресурс]: SportWiki энциклопедия, - Режим доступа: [http://sportwiki.to/Средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств](http://sportwiki.to/Средства_и_методы_воспитания_скоростно-силовых_качеств)
5. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.badmintonpro.com>
6. Столов, И.И., Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие / Столов И.И., Ивочкин В.В. - М.: Советский спорт, 2011. -140 с.
7. Теория и методика физической культуры: учебник. /под ред. Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.З. Карнаухова. - М.: 4-й филиал Воениздата, 2011.-110с.
8. Физические качества спортсменов / Зациорский В.М. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 316 с.

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР КАК КОМПОНЕНТНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Пучкова Е. А., Соколова А.С.
ОГБПОУТ УОР, г. Ангарск*

Аннотация: Современный спорт высших достижений развивается в условиях острой конкурентной борьбы. Спортивный отбор в дзюдо реализуется как длительный, многоступенчатый процесс, который эффективен лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки дзюдоистов обеспечена комплексная методика оценки личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Ключевые слова: селекция, одарённость, этапы, критерии, методы, средства, учебно-тренировочный процесс, всесторонняя подготовка, индивидуальные особенности спортсмена, спортивный результат.

Спортивный отбор в группу дзюдо (спортивная селекция) — комплекс мероприятий, позволяющих определить

высокую степень предрасположенности (одаренности) детей, подростков, юношей, девушек к этому виду спорта.

Для современного спорта характерно постоянное повышение требований к всесторонней подготовленности спортсменов. В свою очередь достижение высоких спортивных результатов во многом зависит от степени развития физических и психических способностей человека, что предполагает возможность спортивного отбора лиц с наиболее высоким уровнем развития важных для данного вида спорта качеств [1].

В этих условиях первостепенное значение приобретает глубокое изучение индивидуальных особенностей спортсменов и разработка эффективной методики отбора для занятий тем или иным видом спорта. В современной практике спорта очень важно чтобы каждый тренер владел простейшими методами диагностики двигательного потенциала для выявления возможной сферы спортивного приложения подопечного.

Особенно важно правильно определить способности к спортивной деятельности у детей 6-10 лет, поскольку именно в этом возрасте они обычно привлекаются к занятиям в большинстве видов спорта (в том числе в дзюдо).

На современном этапе развития спорта наблюдается устойчивая тенденция к омоложению спорта. К занятиям в спортивных секциях привлекаются все более юные спортсмены.

Для современного спорта характерно постоянное повышение требований к всесторонней подготовленности спортсменов. В этих условиях первостепенное значение приобретает глубокое изучение индивидуальных особенностей спортсменов и разработка эффективной методики отбора для занятий тем или иным видом спорта.

Одним из важнейших показателей одаренности (сочетания способностей к избранному виду спорта) у дзюдоистов является обучаемость, определяющая скорость и качество изучения технико-тактических действий; информативным показателем одаренности является разносторонность и комбинативность техники.

Тренеры-преподаватели по дзюдо не должны совмещать понятия «набор» и «отбор» занимающихся.

Однозначных выводов о пригодности (непригодности) к занятиям дзюдо делать не стоит по двум основным причинам.

Во-первых, существует механизм компенсации способностей.

Во-вторых, требования к занимающимся дзюдо, имеющим высокую степень предрасположенности к спортивным достижениям, достаточно условны.

Пригодность к занятиям дзюдо может определяться в тестах, характеризующих подвижность нервных процессов, определяющих уровень координационных и скоростно-силовых способностей, выявляющих особенности психомоторных реакций.

Определены основные методы спортивного отбора в дзюдо, применяемые в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов детско-юношеского возраста.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Медико-биологические методы выявляют морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма дзюдоиста и состояние его здоровья.

Психологические методы определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение задач, возникающих в ходе противоборства.

Социологические методы позволяют получать данные о спортивных интересах детей, раскрывать причинно-следственные связи формирования мотивации к длительным занятиям дзюдо и высоким спортивным достижениям.

В Российской Федерации осуществляется поступательный отбор в 4 этапа: массовый просмотр детей, выявление потенциально одаренных к дзюдо, привлечение перспективных дзюдоистов к централизованной подготовке, отбор в сборную команду.

Первый этап. Основными задачами его являются массовый просмотр контингентов детей 6-10 лет (1-4 классы общеобразовательной школы) с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта.

Второй этап отбора выявляет из занимающихся одаренных к дзюдо для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Отбор

проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки. Его осуществляют тренеры-преподаватели. Отбор обычно проводится по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для дзюдо и изложенных в программах для спортивных школ; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

Третий этап отбора выявляет перспективных дзюдоистов для зачисления их в центры олимпийской подготовки, СДЮШОР и УОР. Отбор предполагает экспертные оценки соревновательной деятельности дзюдоистов с последующим их тестированием в ходе соревнований среди юношеских групп, т. е. в возрасте, когда комплектуются группы спортивного совершенствования.

Четвертый этап отбора — это отбор кандидатов в сборные команды по дзюдо среди спортсменов, который осуществляется с учетом следующих показателей: спортивно-технические результаты и их динамика (начало, вершина, спад) по годам подготовки; степень закрепления техники выполнения наиболее неустойчивых элементов при выполнении упражнения в усложненных условиях; степень технической готовности и устойчивости дзюдоиста к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности. Этот этап отбора в дзюдо реализуется в процессе учебно-тренировочных сборов.

Для определения дзюдоистов, потенциально способных к высоким спортивным достижениям, важен не исходный уровень подготовленности, а темпы ее прироста.

Прирост результатов в процентах можно рассчитывать по формуле С. Броди (S. Brody): Где W — прирост показателей в %; V_1 — исходный уровень-первое измерение; V_2 — конечный результат-второе измерение.

В свою очередь, достижение высоких спортивных результатов во многом зависит от степени развития физических и психических способностей человека, что предполагает возможность спортивного отбора лиц с наиболее высоким уровнем развития важных для данного вида спорта качеств

Одной из существенных составляющих спортивного отбора является разработка адекватных критериев,

позволяющих диагностировать особенности одаренности спортсмена.

Прогнозирование потенциальных достижений спортсмена может быть осуществлено на основе показателей, принятых в качестве критериев спортивной пригодности к специализации в определённом виде спорта.

Оптимально выбранная специализация в соответствии с двигательными возможностями помогает спортсменам быстро прогрессировать и достигать больших высот и долголетия в спорте.

Проблема отбора была и остается одной из самых важных для каждого вида спорта. А ведь правильное ее решение обеспечивает развитие спорта, успехи спортсменов, приносит многочисленные выгоды, например, оберегает тренирующихся от потери времени, неисполнения ожиданий, ухудшения здоровья вследствие не соответствующих возможностям спортсмена тренировочных нагрузок, не отпугивает от занятий спортом, необходимых для здоровья; обеспечивает качественные резервы для сборных команд разного уровня.

Современные тенденции спортивных достижений и спортивного отбора дзюдо должны исключить постановку «диагнозов» - «способен - не способен».

Следует помнить, что процесс отбора касается ребёнка, желающего заниматься спортом, поэтому следует исключить моменты, которые могли бы унизить его достоинство, оттолкнуть от проявления двигательной активности

Список литературы

1. Губа. В. П. Актуальные проблемы современной теории и методики определения раннего спортивного таланта/ В. П. Губа // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 28–31.

2. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. – М.: Терра–спорт, 2003 – 208 с.

3. Мелихова Т. М. Анализ технологий спортивного отбора и ориентации / Т. М. Мелихова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. № 2. С. 7–10.

4. Михеева Т. М. Анализ состояния проблемы начального отбора и спортивной ориентации / Т. М. Михеева//

Вестник Оренбургского государственного педагогического университета. 2006. № 4. С. 157–161.

5. Яковлев А.С. Организация и методика подготовки резерва для дзюдо на основе спортивно ориентированного физического воспитания младших школьников // Физиологические аспекты функциональной подготовки в физическом воспитании и спортивной тренировке: Сборник научных трудов. – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2010. – С. 196-209.

6. Аккуин, Д.Ю. Анализ причин низкого качества первичного отбора в спортивных школах / Д.Ю. Аккуин // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта, олимпизма в Сибири: материалы конф. молодых учёных / Сибирский гос. ун-т физ. культуры. – Омск, 2004. – С. 50-51.

7. Бриль, М.С. Перспективы совершенствования системы отбора юных спортсменов Текст. / М.С. Бриль, В.П. Филин // Теория и практика физической культуры. 1982. - № 8. - С. 30-32.

ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ

*Санкова В. Д., студентка 3 курса «ГБПОУ УОР»
Специальность: Физическая культура
Малорошвило Л.Н., КПН, доцент
РФ, г.Оренбург*

Аннотация: В фигурном катании на коньках нельзя разделять, а тем более противопоставлять спортивное и эстетическое начала. В их неразрывном единстве гарантия дальнейшего прогресса фигурного катания как вида спорта. Практическое решение эстетических задач фигурного катания заключается в совершенствовании применения средств хореографии и повышении музыкальной культуры во всех их проявлениях.

Ключевые слова: хореографичность, музыкальность, хореографический образ, эстетичность.

ХОРЕОГРАФИЯ

Понятие «хореография» охватывает различные виды танцевального искусства, где художественный образ создается с помощью условных выразительных движений. Само же фигурное катание по форме ближе всего стоит к танцевальной

миниатюре в балете, а программу фигуриста можно сравнить с маленьким самостоятельным спектаклем.

В то же время любая форма балета – это синтетическое произведение искусства, включающее несколько компонентов: драматургию, музыку, хореографию, изобразительное искусство и т. д. Художественная сила балета зависит не только от высокого уровня каждого из этих компонентов, но и от степени их слияния в единое и органичное художественное целое. Все эти положения находят свое отражение и в фигурном катании, с учетом, конечно, его спортивной специфики.

Роль драматургии, музыки, хореографии в спортивных программах фигуристов очень велика. Более того, эти компоненты могут иной раз компенсировать недостатки спортивной стороны, погрешности чисто ледовой техники исполнения. И наоборот, впечатление от технически сложной и чисто выполненной программы значительно снижается, если она слаба с художественной точки зрения. И все же нельзя не согласиться с тем, что основой программы фигуриста, определяющей ее лицо, является техника, тот уровень спортивного мастерства исполнителя, который позволяет ему максимально точно и легко воплотить замысел тренера и постановщика в спортивном и в художественном отношении, осуществить танцевально-пластическое решение образного содержания средствами фигурного катания.

Нередко стремление к содержательности и выразительности понимается как отказ от ведущей роли фигурного катания как такового. Как бы не доверяя «языку конька», постановщики делают основные акценты на движениях рук, головы, туловища и т. п.— словом, пользуются любыми средствами, кроме спортивных. Например, термин «скольжение» в ряде случаев понимается как скорость передвижения, а не как мастерство фигуриста, проявляющееся в искусстве сделать «взаимоотношения» конька со льдом безупречными.

В результате порой появляются программы, в которых пластическая выразительность заменяется жестиком, виртуозность – акробатикой, скольжение – скоростью разбега перед сложным элементом. Нужно глубоко понимать, что главное в фигурном катании, его сущность – это искусство

владения коньками. И только при этом условии фигурное катание может смело крепить союз с хореографией, оставаясь тем не менее фигурным катанием на коньках.

Возможности фигурного катания неизмеримы, поэтому творчество тренеров и спортсменов – это прежде всего, поиск. Специфика фигурного катания отнюдь не исключает его связей с другими видами спорта и искусства, такими, как театр, кино, цирк, изобразительное искусство, музыка, поэзия и т. д. Подобные связи всегда будут обогащать фигурное катание. Но самым плодотворным союзом для него был и остается творческий союз с хореографией. В последние годы желание создавать на льду современные образы повысило интерес к пластике. Для ее изучения используют различные формы уроков: диско-разминка, джаз-класс, аэробика, современные бальные танцы и т. д. При этом занятия современными бальными танцами проводятся как обязательные во многих танцевальных группах. Ведь бальные танцы – прародители танцев на льду, и фигуристам нельзя не знать истории своего вида спорта.

Во всех видах занятий необходимо учитывать спортивные особенности фигурного катания. Так, специфика занятий хореографией в зале диктуется особенностями техники фигуриста. Опорная нога у спортсменов в силу специфики скольжения не может быть развернута, как в балете. Свободная же нога должна быть развернута. Уже одно это определяет своеобразное положение спортсмена при отработке у станка некоторых движений.

В последние годы большую роль в фигурном катании стало играть изобразительное искусство. Специфика фигурного катания и правила не позволяют использовать во время выступлений фигуристов на соревнованиях декорации и светотехнику. Правда, отдельные приемы светотехники используют во время показательных выступлений, но на соревнованиях они запрещены. Таким образом, главная работа художника сводится к созданию костюма. Костюм в фигурном катании играет не меньшую роль, чем в балете, где художественный строй оформления определяется музыкально-хореографической драматургией.

В фигурном катании почти то же самое. И плюс правила. А правила гласят: костюм фигуриста, выступающего в соревнованиях, должен быть скромным, соответствующим характеру танца, но он не должен быть театральным. На практике слова «скромный» и «театральный» трактуются спортсменами и тренерами весьма индивидуально. И те фигуристы, которые ошибаются в выборе костюма, караются судьями при вынесении оценки. Костюм фигуриста с годами совершенствуется. До недавнего времени существовала некая классическая униформа. Независимо от характера музыки, ее национальной принадлежности мужчины выступали в так называемых полуфракках, а женщины — в коротких платьицах, нарядных, но безликих, не отражающих содержание музыки.

Теперь функции костюма возросли, он стал отражать замысел программы, помогать раскрытию образа. Художнику, работающему над костюмом фигуриста, необходимо, сохранив эпоху, характер, национальность и пр., сделать его удобным для выступления. Специфика этого вида спорта определяет и покрой костюма, его детали (их количество и размеры), цвет. Художнику необходимо видеть костюм в движении, на фоне большого белого ледяного пространства с учетом расстояния, отделяющего фигуриста от зрителей.

Грамотно и со вкусом выполненный костюм помогает фигуристу во время выступлений. Его легкость и удобство облегчают решение технических задач, а его художественная сторона способствует более полному воплощению замысла.

МУЗЫКА

Музыка — это органическая составная часть той композиции, которую спортсмены и тренеры выносят на суд зрителей и арбитров. Построение, характер, темперамент спортивной программы заключены в музыке и определяются ею. От того, насколько музыка образна и выразительна, во многом зависит уровень и содержание программы. В гармоническом сочетании музыки, драматургии, хореографии с искусством владения коньками и качеством выполнения спортивных элементов кроется успех будущей программы. Музыкальные программы, составленные из одного или разных произведений, должны сами по себе иметь законченную форму

и слушаться как отдельные музыкальные произведения, а не как приложения к спортивным программам.

При подборе музыки для юных фигуристов нужно прежде всего учитывать их возраст, техническую и музыкальную подготовленность. Не часто в юношеском возрасте проявляется индивидуальность спортсменов, которая диктует определенные музыкальные решения. Поэтому целесообразно, обновляя программы, не замыкаться в рамках одного музыкального жанра, а максимально расширять их. Очень важно, чтобы музыка, выбранная для юных спортсменов, была им доступна и понятна. Серьезная симфоническая или камерная музыка требует длительной подготовки для понимания всех ее аспектов. Композиция с использованием такой музыки получается механической, неинтересной, даже если и выполняются какие-то сложные элементы. Такое «забегание вперед», опережение темпов развития спортсмена только тормозит формирование музыкального вкуса, приводит к глубокой антипатии к серьезной музыке.

При выборе музыки для юных спортсменов необходимо учитывать, что очень медленный темп лишь подчеркивает недостатки пластики и скольжения, а очень быстрый темп еще недоступен молодым фигуристам. Поэтому музыку такого рода лучше не использовать.

Важным направлением в музыкальном воспитании молодых фигуристов должны стать программы, пронизанные единым стилистическим решением. Неоправданная пестрота образов отрицательно сказывается на развитии музыкального вкуса спортсменов, не способствует совершенствованию его художественной культуры.

Фигуристам высшего спортивного мастерства в соревновательных программах необходимо показать максимальный диапазон своих выразительных и технических возможностей. Определенное правилами время этих программ с точки зрения законов музыкального развития очень непродолжительно, что и диктует соответствующие решения для составления музыкальной композиции. Прежде всего это концентрация музыкально-тематического материала.» Спортивные задачи, связанные с исполнением элементов высшей сложности, в свою очередь, требуют темпового

разнообразия используемой музыки. Для показа всего арсенала выразительных средств, которыми владеют фигуристы, музыкальная программа должна содержать и богатую палитру, настроений. Вполне естественно, что не всегда удастся найти произведения, отвечающие сразу всем требованиям, которые стоят перед музыкальной композицией в фигурном катании, поэтому появление программ, составленных из фрагментов разных музыкальных произведений, вполне объяснимо. Рост технического арсенала фигуристов и их хореографической подготовки, повысившаяся квалификация постановщиков программ позволяют добиваться прекрасных результатов при использовании не нескольких, а только одного музыкального произведения.

Круг музыкальных жанров, используемых в современном фигурном катании, очень велик и с каждым годом расширяется. Это симфоническая и оркестровая оперная музыка, балетная и танцевальная музыка, музыка из кинофильмов и спектаклей, камерная, эстрадная и джазовая музыка, композиции разного рода электронной музыки, поп- и рок-музыка; для показательных выступлений используют и вокальную музыку. Знание истории создания выбранного музыкального произведения, специфики жанра, личности композитора помогает достигнуть максимального результата в постановке программы.

Любое вмешательство в музыкальную ткань произведения требует осмысленного понимания изменений музыкальной формы. Если при создании программы основываются только на интуиции, то почти всегда программа получается композиционно беспомощной.

При создании музыкальных композиций, составленных из разных музыкальных произведений, очень важно привести к общему знаменателю частотную, т. е. тембровую, характеристику звучания всех частей фонограммы, что необходимо для создания целостного музыкального образа. Все фонограммы, которые воспроизводятся во Дворцах спорта, должны быть предварительно скорректированы с учетом акустических особенностей больших помещений.

Интенсивность творческих, эстетических поисков советских спортсменов/ тренеров, хореографов, музыкантов,

художников определяется тем значением, которое имеет фигурное катание в спортивной и культурной жизни нашей страны.

Фигурное катание, как социальное явление, распространяет свое влияние на миллионы людей, воздействует одновременно и как спортивное зрелище, и как искусство, демонстрируя одновременно физическую и духовную гармонию современного человека, его стремление к прекрасному.

Список литературы

1. Эстетическая подготовка в спорте//Электронный ресурс поволжской государственной академии физической культуры спорта и туризма/Режим доступа <https://www.sportacadem.ru/>- свободный

2. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под общ. ред. А. Н. Мишина. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 271 с, ил.

3. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте/ Ю. Д. Железняк, П. Н. Петров. - М.: Академия, 2008. - 264 с.

4. Заяшников, С. И. Фигурное катание : учеб.-метод. пособие/ С. И. Заяшников. - М.: Терра-Спорт, 2008. - 272 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ

Шадрова В.А., студентка 4 курса «ГБПОУ УОР»

Специальность: Физическая культура

Малорошвилло Л.Н., КПН, доцент

РФ, г. Оренбург

Аннотация: Важность скоростно-силовой подготовки для юных тхэквондистов не вызывает сомнений, так как дальнейший рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале его физической подготовленности. В исследованиях В.С.Дахновского, А.Д.Егизаряна, Ю.М.Закарьяева, В.Г.Ивлева, С.Д.Ионова и др. указывается на то, что поднятие уровня общефизической и специальной скоростно-силовой подготовленности спортсменов происходит за счет средств самой борьбы, то есть, применяя

большое количество разнообразных тренировочных заданий в процессе технико-тактической подготовки.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, тхэквондо, развитие, совершенствование, анализ, упражнения.

Теоретические и экспериментальные исследования свидетельствуют о важности повышения уровня развития специальной физической подготовленности и, в частности, роли специальных скоростно-силовых качеств в становлении и дальнейшем повышении эффективности технического мастерства спортсменов. Неудивительно, что многие авторы считают: больше внимания следует уделять их развитию еще на этапе начальной спортивной специализации.

Важная роль скоростно-силовых качеств в спортивных единоборствах подчеркивается в научных трудах многих исследователей. Так, Л.В.Казацкая, В.Д.Подосинов, В.А.Коледа показали, что современное фехтование характеризуется большой динамичностью и именно высокая скорость выполнения боевых действий, умение управлять скоростью и способность сохранять ее на всем протяжении соревнований – залог успеха. Большое значение развитию скоростно-силовых качеств современного тхэквондиста придают Б.И.Бутенко, А.И.Фесенко, В.И.Чудинов.

При анализе специфики скоростно-силовой подготовки борцов в связи с особенностями технико-тактического мастерства Ю.В.Верхошанский и В.И.Филимонов специально подчеркивают большую значимость высокого уровня проявления скоростно-силовых качеств. Важность совершенствования и проявления у борцов как общих силовых, так и взрывных способностей отмечают З.М.Хусейнов и В.И.Филимонов.

В спортивной борьбе, в том числе тхэквондо, к двигательному аппарату спортсменов предъявляются высокие требования. Это определяет необходимость развития физических качеств у спортсменов высших разрядов и, в частности, их способности к проявлению больших мышечных усилий в кратчайшее время. Так, В.П.Волков, Ю.П.Замятин и Б.Ф.Романов, исследуя структуру физической подготовленности борцов, выделил четыре фактора, причем ведущим здесь

является специальная подготовленность на базе высокого уровня развития скоростно-силовых качеств.

Все это предопределяет важность развития скоростно-силовых качеств, столь необходимых при выполнении технических действий. Специальные исследования подтверждают положительную взаимосвязь между специальной скоростно-силовой и технической подготовкой борцов. По данным Б.М.Рыбалко, В.И.Рудницкого и А.В.Медведа выдающиеся борцы всегда отличались не только высоким уровнем физической подготовленности и виртуозным владением техникой, но и способностью к своевременному проявлению взрывных усилий.

Впервые охарактеризовал скоростно-силовые качества как величину проявляющейся силы за счет увеличения ускорения при постоянной массе В.С.Фарфель. Позднее это положение было уточнено: скоростно-силовые качества стали рассматриваться как способность к быстрому развитию максимума двигательного усилия в условиях специфической структуры движения. Как видим, здесь достаточно хорошо отражена суть скоростно-силовой подготовки – раздельное или комплексное развитие быстроты и силы в движениях, сходных по структуре с собственно-соревновательным упражнением.

Исследуя двигательные способности человека М.А.Годик установил, что существует, по крайней мере, три показателя быстроты:

- а) латентное время двигательной реакции;
- б) скорость одиночного движения;
- в) частота движений.

Кроме того, он выделил способность к быстрому началу движения.

В чистом виде быстрота проявляется лишь в очень простых односуставных движениях (теппинг-тест – размахивание рукой в одной плоскости), проявления которых относительно независимы друг от друга.

Под быстротой понимается комплекс функциональных свойств организма человека по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений. И между изолированными показателями, характеризующими быстроту и

скорость движений в беге и при выполнении других упражнений, нет тесной корреляции.

В тхэквондо чаще всего приходится встречаться с комплексным проявлением скоростных качеств. Так, продолжительность выполнения спортсменом каких-либо технических действий зависит от времени реакции и быстроты выполнения одиночных движений. Наибольшее практическое значение в связи с этим имеет быстрота выполнения целостного движения, а не его элементарных форм. Однако скорость сложного движения обусловлена не только уровнем развития скоростных качеств, но и другими факторами. Например, частота выполнения ударов в тхэквондо зависит от структуры выполняемого технического действия, дистанции, с которой произведется удары, степени сопротивления партнера и т.п.

Разделить развитие быстроты и силы в процессе тренировки можно лишь условно, так как эти качества у тхэквондистов высших разрядов взаимосвязаны. Поскольку быстрота развивается только до 14 – 15 лет, в более старшем возрасте ее прогресс возможен лишь за счет увеличения показателей силы в движениях, приближенных по структуре к выполняемым приемам, или же за счет более рационального выполнения технических действий.

Таким образом, краткий анализ научно-методической литературы свидетельствует, что среди физических качеств, уровень развития которых во многом определяет мастерство спортсменов, особое место занимают скоростно-силовые качества. Методика их развития и взаимосвязь с технической подготовкой во всех видах борьбы исследовалась достаточно широко. Однако в тхэквондо эта проблема еще далека от своего решения, несмотря на то, что скоростно-силовая подготовка для тхэквондистов высших разрядов не менее важна, чем для представителей других видов спортивных единоборств.

Список литературы

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М., 2000.- 100с.
2. Шоу Скотт. Таэквондо. 50 основных приемов. Издательство: АСТ, 2009.-98с.

3. Шулика Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Издательство: Феникс, 2007.- 70с.

4. Шейка В.И. Тхэквондо. Книга рефери /В.И. Шейка, А.П. Ефремов. – М.:МФТ, 2010.- 92 с.

5. Эпов О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ. Учебное пособие для студентов ИФК. Гриф УМО, 2009.- 65с.

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ (ИННОВАЦИОННАЯ)
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. НАУЧНО-
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧИЛИЩ
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ РАЗРАБОТКИ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕСТОВ

*Адзигулова К.Р.
ГБПОУ СК «СУОР», г. Ставрополь*

Аннотация: Актуальность выбранной темы исследования обусловлена тем, что информационные технологии являются одной из наиболее значимых частей концепции модернизации образования. В статье проанализированы наиболее популярные инструментальные средства для создания тестовых заданий.

Ключевые слова: Информационные технологии, тест, компьютерное тестирование, контроль знаний, инструментальные средства.

Использование в современной системе образования информационных и коммуникационных технологий открывает новые возможности в организации учебного процесса, способствует развитию творческих способностей обучающихся, позволяет педагогу гораздо эффективнее управлять процессом обучения, использовать различные способы представления учебной информации [1, 2].

Компьютер является и источником знаний, и наглядным пособием, и тренажером, и средством оценки и контроля. Чтобы обучающиеся смогли успешно освоить изучаемый материал, преподавателю необходимо следить за возникающими трудностями и своевременно предотвращать их. Для получения более объективной и полной картины об освоении изучаемого материала преподаватель может применить технологию компьютерного тестирования.

Качественно созданная система тестирования позволяет поднять степень объективности устанавливаемой отметки результатов обучения и, как следствие, исключить возникновение конфликтов на почве образовательного процесса.

Для создания адекватного и эффективного теста нужно качественно выбрать тестовую оболочку.

Подобных программных средств существует множество: NetTest, TecT & РедактоР, MultiTester 2.5, М-Тест, MyTest.

Проведем обзор инструментальных тестовых оболочек.

Программа MyTest. Свободно распространяемая инструментальная тестовая оболочка, автором которой является А.С. Башлаков. Программа содержит в себе следующие части-модули: редактор тестов, журнал тестирования и модуль тестирования.

С помощью Модуля Редактора тестов можно свободно добавлять и модифицировать варианты ответов и вопросы, также есть возможность изменять количество правильных ответов и число тестовых вопросов.

Модуль тестирования предусмотрен для выполнения теста.

Модуль Журнал тестирования дает возможность отправлять тесты благодаря компьютерной сети, а также результаты тестирования можно обрабатывать в виде таблицы и получать их централизованно. Преподаватель может изучить полученные результаты и сохранить их в документ.

Программа MyTest функционирует со следующими видами тестовых заданий: множественный выбор, одиночный выбор, установление соответствия, установление порядка следования, ручной ввод текста, ручной ввод чисел, выбор места на изображении, заполнение пропусков. Для всех заданий имеется возможность установления уровня сложности, объяснение точного решения и закрепление подсказки.

Благодаря всем возможностям этой программы можно разрабатывать самостоятельные, обучающие, диагностирующие тесты по информатике для всех обучающихся, а также для старшеклассников при подготовке к выпускным экзаменам.

До проверки теста, у испытуемого есть возможность вернуться к заданиям, в которых он не уверен, и еще раз попытаться выбрать верный вариант. По окончании тестирования ученик может ознакомиться с результатом, перейти в любое задание и сравнить его результат с полученным верным ответом.

Тест, разработанный в данной программе, обладает простым интерфейсом, для всех учеников единые требования при проведении тестовой аттестации и понятные толкования итогов, минимизация времени на проверку и диагностика достижений. Программа MyTest поможет с помощью

тестирования выявить качество учебных достижений обучающихся.

Программа NetTest. Она предназначена для проведения массового КТ знаний в локальной сети под управлением ОС Windows и Linux. Программа целиком автоматизирует:

- процедуру выбора тестовых заданий из БД;
- тестирование на рабочих станциях с ограничением времени;
- диагностика итогов теста и их оформление;
- анализ результатов.

Программа содержит два модуля: серверную и клиентскую. Серверная разрешает создавать и изменять тесты, еще выполняет управление КТ, диагностику и вывод результатов. Модуль - Клиентская запускается с рабочих станций и направлена для работы обучающихся.

Оба модуля имеют достаточно простой интерфейс, созданы по принципу «минимальной достаточности» — осуществляют необходимые функции наилучшим способом. На рабочем месте обучающихся не нужно устанавливать программные средства, возможно создать ярлык на клиентскую программу, размещенную на сервере.

При прохождении теста ставится ограничение по времени на весь тест. При запуске теста учитель вправе изменять это значение. По завершению данного времени клиентская программа автоматически прекращает работу.

Число тестовых вопросов в каждом тесте не ограничено. При запуске учитель задает количество вопросов, используемых в данном тесте.

Программа ТесТ & РедактоР. Предназначена для разработки тестов и проведения тестирования.

ТесТ & РедактоР содержит модули ТесТ, РедактоР, ТесТ в Текст, КлючиК.

Модуль ТесТ предусмотрен для выполнения теста. Этот модуль условно-бесплатный.

Модуль РедактоР предназначена для разработки и изменения файлов вопросов. Этот модуль бесплатный.

Модуль ТесТ в Текст имеет возможность экспортировать тестовый материал в текстовые файлы или

открытие тестов в программе Microsoft Word, разработка собственных тестов, представляющих из себя веб-страницы.

В модули Ключик разработчик создает ключи к тесту. Каждому варианту ответа на вопрос можно сопоставить число баллов, которые испытуемый приобретёт при выборе этого варианта ответа.

Оценка возможности использования тестовых оболочек в процессе обучения представлена в таблице 1. Из данной таблицы оценивания по выделенным нами критериям, видно, что наиболее предпочтителен по сравнению с другими конструкторами тестовая оболочка MyTest, так как ее возможности обширнее и позволяют охватить контроль практически всех областей рассматриваемой темы. Тем не менее это не исключает возможность применения всех вышеперечисленных конструкторов в процессе промежуточного, так и итогового контроля знаний, умений и навыков обучающихся в учебном процессе.

Таблица 1
Возможности использования тестовых оболочек в процессе обучения

Тестовая оболочка	Бесплатная/Платная	Поддержка локальной сети	Сохранение результатов	Обработка результатов	Ограничения на кол-во вопросов	Разнообразие типов заданий	Возможность использования мультимедиа объектов
NetTest	Бесплатная	Да	Да	Да	Нет	Да	Нет
Тест & Редактор	Платная	Нет	Да	Нет	Нет	Да	Нет
MyTest	Бесплатная	Да	Да	Да	Нет	Да	Да

Проанализировав и сравнив наиболее популярные инструментальные средства для создания КТ, можно сделать вывод, что их применение в процессе контроля знаний обучающихся довольно результативен при верном выборе самого конструктора и грамотном построении вопросов, что

зачастую сводится опять же к возможностям самой тестовой оболочки. Данный обзор позволит преподавателю сделать правильный выбор инструментальных тестовых оболочек.

Список литературы

1. Джанибекова К.Р. Использование онлайн-сервисов для визуализации учебной информации// Студенческая наука для развития информационного общества: сборник материалов VI Всероссийской научно-технической конференции: в 2-х томах. Т.1. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2017. – 323 с.

2. Джанибекова К.Р. Применение технических средств мультимедиа в современном образовании // Студенческая наука для развития информационного общества: сборник материалов V Всероссийской научно-технической конференции: в 2-х томах. Т.1. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2016. – 624 с.

3. Звонников В.И. Современные средства оценивания результатов обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2012. 224 с.

4. Сиврук А.И., Папко Т.П. Автоматизация подготовки тестовых заданий. Педагогическая информатика, № 2, 2003. - С.43-49.

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ БОКСЕРОВ 14-16 ЛЕТ

*Бочаров Д.А., 3 курс, Тушкова Е.С.
СПб ГБПОУ «УОР №2 (техникум)», г. Санкт-Петербург*

Аннотация: Работа посвящена поиску новых подходов формирования индивидуального стиля боксёров.

Ключевые слова: технология формирования индивидуального стиля боксера, вариативность двигательных действий, «чувство удара» и «чувство партнера», формирование свободы и легкости движения.

Актуальность исследования: Проблема повышения качества спортивной подготовки боксеров является одной из наиболее сложных и важных. Среди различных способов

улучшения уровня технико-тактической подготовленности спортсменов, наименее изученным является формирование индивидуального стиля боксера [2,3].

Основной целью данной работы явилось теоретическое обоснование и разработка методики, направленной на совершенствование индивидуального стиля боксеров.

Для реализации поставленной цели был использован метод экспертных оценок, который позволил выявить четыре компонента индивидуального стиля боксеров 14-16 лет: компонент свободы и легкости движения атакующих ударов; вариативность двигательных действий; сформированность «чувство удара» и «чувство партнера». Показатель сформированности компонента свободы и легкости движения атакующих ударов определялся с помощью теста, в котором предлагалось пробить несколько различных вариантов бокового удара левой и правой рукой, в течение трехминутного раунда. Показатель сформированности вариативности двигательных действий определялся с помощью теста, в котором предлагалось пробить максимальное количество вариантов левого и правого бокового ударов, в течении трехминутного раунда. Показатели сформированности «чувство удара» и «чувство партнера» определялись с помощью теста, в котором предлагалось «отработать» с партнером вариант бокового удара и ответное действие на него, так же в течении трех минут, затем в следующем раунде смена номеров «отработки». Каждый компонент оценивался по пятибалльной шкале.

В педагогическом эксперименте приняли участие 20 боксеров 14-16 лет, имеющие II и I разряды. Педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности разработанной методики, направленной на формирование индивидуального стиля боксеров 14-16 лет. Спортсмены были разделены на две равнозначные группы: контрольную и экспериментальную.

До эксперимента обе группы прошли тестирование для определения первоначального уровня сформированности компонентов индивидуального стиля боксеров, результаты тестирования представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты первичного тестирования исходного уровня
компонентов индивидуального стиля боксеров 14-16 лет

Компоненты индивидуального стиля	Экспериментальная группа	Контрольная группа	P
Вариативность двигательных действий (баллы)	3,4±0,2	3,5±0,2	>0,05
Свобода и легкость движений (баллы)	3,4±0,2	3,4±0,2	>0,05
«Чувство удара» (баллы)	3,3±0,2	3,4±0,2	>0,05
«Чувство партнера» (баллы)	3,6±0,2	3,5±0,2	>0,05

Как видно из таблицы, на данном этапе эксперимента, средний показатель исследуемых параметров в обеих группах был практически одинаковым, достоверных различий не выявлено.

После получения результатов первичного тестирования последовало разделение тренировочных процессов в контрольной и экспериментальной группах. Контрольная группа продолжала заниматься по стандартной программе СШОР, а в тренировочный процесс экспериментальной группы, была внедрена разработанная нами методика, направленная на формирование индивидуального стиля боксеров 14-16 лет, применяемая в первый и третий дни тренировочного микроцикла. Формирование *вариативности двигательных действий* спортсменов включало в себя: выполнение собственного оригинального варианта приема с учетом индивидуальных возможностей боксера, 1 раунд по 3 минуты, отдых 1 минута, темп средний; смена способа выполнения атакующего удара в ответ на звуковой сигнал, 2 раунда по 2 минуты, отдых 1 минута, темп высокий. Формирование *свободы и легкости движений* включало в себя: выполнение атакующих и защитных приемов в повышенном темпе, 1 раунд по 2 минуты, отдых 1 минута, темп высокий; изменение способа выполнения технического приема по звуковому сигналу, 1

раунд по 3 минуты, отдых 1 минута, темп меняющийся. Формирование «*Чувство удара*» включало в себя: серию атакующих приемов с примерно одинаковой силой в заданную точку на боксерском мешке, 2 раунда по 2 минуты, отдых 1 минута, темп средний; ударное действие с изменением мышечного напряжения в разных точках траектории перемещения кисти, 1 раунд по 3 минуты, отдых 1 минута, темп средний. «*Чувство партнера*»: на каждую попытку атакующего действия партнера провести с опережением контратаку, 1 раунд по 3 минуты, отдых 1 минута, темп высокий; выполнять все действия на ринге с более высоким темпом, чем у партнера, по ходу тренировки.

В конце эксперимента было проведено повторное итоговое тестирование, и подсчитаны средние показатели исследуемых параметров. Результаты эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты итогового тестирования компонентов индивидуального стиля боксеров 14-16 лет

Компоненты индивидуального стиля	Экспериментальная группа	Контрольная группа	P
Вариативность двигательных действий (баллы)	4,4±0,2	3,7±0,2	<0,05
Свобода и легкость движений (баллы)	4,1±0,2	3,6±0,2	<0,05
«Чувство удара» (баллы)	4,0±0,2	3,6±0,2	<0,05
«Чувство партнера» (баллы)	4,2±0,2	3,7±0,2	<0,05

Анализ полученных результатов показывает значительный прирост во всех компонентах индивидуального стиля в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, различия носят достоверный характер. В компоненте вариативность двигательных действий в экспериментальной группе прирост составил 29,4%, в компоненте свобода и легкость движений прирост увеличился на 20,5%, в компоненте

чувство удара прирост составил 21,2%, а в компоненте чувство партнера 16,6%.

Таким образом, разработанная нами методика, направленная на совершенствование индивидуального стиля боксеров, дало возможность выявить рациональную последовательность педагогических воздействий и условий, направленных на усвоение технических приемов, составляющих содержание бокса, а также реализацию основных компонентов, обеспечивающих рост спортивного мастерства занимающихся. А также, дало возможность реализации ведущих компонентов индивидуального стиля, среди которых основная роль принадлежит вариативности двигательных действий, свободе и легкости движений, «чувство удара», «чувство партнера».

Список литературы

1. Врублевский Е.П. Методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов /Е.П. Врублевский, Д.Е. Врублевский // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №1. – С. 16 - 22.

2. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: автореф. дис. канд. пед. наук / П.Ю. Галкин. - Челябинск. - 2002. - 22 с.

3. Петров А.Г. Факторы, влияющие на формирование индивидуального стиля боксера / А.Г. Петров // Вестник Ул.ГПУ. – Ульяновск, 2009. – Вып. 5. – С. 234 - 238.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА В ВЫСОТУ СПОСОБОМ ФОСБЕРИ-ФЛОП У ЮНОШЕЙ 18-19 ЛЕТ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

*Воротилин Д.С. IV курса ОФК ОФО группы 03/2/2018
обучающийся ККОР, Красноярск
преподаватель Маринова О.В.,
преподаватель Перушкин В.А.*

Легкая атлетика – «королева спорта». Это один из основных и самых массовых видов спорта, в котором объединены 5 видов: бег, прыжки, ходьба, метания и многоборье. Прыжок в высоту с разбега — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических

видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требуется от спортсменов прыгучести и координации движений, а также скоростно-силовых способностей.

В возрасте 18 – 19 лет у прыгунов в высоту приходят первые успехи и победы. Если в этот период остановиться в своей технической подготовке, то можно попасть в период «застоя» результатов и потерять интерес к тренировочным занятиям. Данный вид проводится в летнем и зимнем сезоне. Техника данного прыжка представляет собой комплекс сложно-координационных действий, направленных на достижение максимального результата. Для того, чтобы добиться высоких результатов в прыжке в высоту спортсмену необходимо по мере роста своей технической и физической подготовки, постоянно вносить коррективы в технику прыжка, отрабатывать его отдельные элементы.

В процессе работы над дипломным проектом мы разработали комплекс упражнений на совершенствование отдельных элементов прыжка в высоту способом фосбери- флоп у юношей 18-19 лет.

Все упражнения выполняются методом неопредельных усилий с нормированным количеством повторений. С собственным весом, 3-4 подхода, 10 - 15 повторений, в высоком темпе, отдых 2 минуты.

1. Упражнения, способствующие совершенствованию техники разбега по дуге.

1). Набирая скорость по прямой, вбежать в круг радиусом 5–6 метров и продолжать активно бежать по дуге, наклоняя туловище к центру круга.

2) Бег по кругу радиусом 6–8 метров с постепенным уменьшением радиуса.

3). Надеть пояс или кожаный ремень, к которому привязывается веревка длиной 5–6 метров. Партнер или преподаватель держит свободный конец веревки. Прыгун начинает бежать по дуге с максимальной скоростью.

4). Перед проекцией планки обозначают дугу радиусом 4–5 метров со смещением ее с одной стороны влево или вправо от стоек на расстояние 1,5–2 метров по касательной к дуге с

внешней стороны перпендикулярно проекции планки наносят прямую линию. По этой прямой, переходящей в дугу, размечают разбег. Прыгун разбегается без отталкивания, отработывая ритм и темп разбега.

2. Упражнения, способствующие совершенствованию техники отталкивания в сочетании с разбегом.

1). С трех шагов разбега выполняют отталкивание через низкие барьеры с махом согнутой ногой; при взлете маховая нога опускается.

2». Разбег по дуге и отталкивание с касанием мяча рукой в верхней точке.

3). То же, но с касанием мяча коленом маховой ноги.

4). Спиралевидный бег по закругленному радиусу от 8-10 до 5-7 метров с отталкиванием вверх-вперед через каждый шаг.

5) С короткого разбега по дуге отталкивание перед вертикальной стенкой. В прыжке повернуться к стенке спиной, прогнуться и коснуться стенки разноименной рукой.

3. Упражнения, способствующие совершенствованию переходу через планку.

1) На гимнастического коня кладут маты таким образом, чтобы они свисали с одной стороны коня и образовали подушку для приземления. Стоя с другой стороны, выполнить напрыгивание и перекат спиной через коня с дальнейшим кувырком через голову на наклонных матах.

2) Упражнение в парах. Первый стоит спиной к партнеру, второй выполняет поддержку под лопатки. Первый выпрыгивает вверх и с прогибом опирается спиной на руки партнера.

3) Толчком двух ног выпрыгнуть вверх, прогнуться, посмотреть через разноименное плечо на пятки своих ног

4) Выполнение прыжка через планку толчком двух ног из положения стоя спиной к планке. Нужно постараться принять положение прогнувшись над планкой, соответствующее положению перехода через планку в прыжке способом «фосбери-флоп».

5) То же, но с помощью подкидной доски.

4. Упражнения, способствующие совершенствованию техники прыжка в целом.

1) Прыжки способом фосбери-флоп с трёх шагов разбега.

2) Прыжки способом фосбери-флоп с полного разбега, отталкиваясь с отметки дальше обычной.

3) Прыжки способом фосбери-флоп с полного разбега, отталкиваясь от подкидного мостика.

В процессе технической подготовки нет мелочей, необходимо следить за тем, чтобы применяемые упражнения были сходны по структуре и характеру движений с прыжком фосбери-флоп.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ В РАМКАХ СРЕДНЕ- СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

*Жуков М.В., Яковлев А.В.
ОГБ ПОУ «УУ(Т)ОР», г. Ульяновск*

Аннотация: Современный анализ проблем подготовки молодых специалистов показывает, что изменяются требования к специалистам-профессионалам. Важно не только максимально совершенствовать свои профессиональные качества, но и быть психологически готовыми к изменяющимся условиям, которые требуют от молодых специалистов развития своих скрытых возможностей и умения реализовать свой жизненный потенциал.

Ключевые слова: молодые специалисты, подготовка, образование, наука, профессионализм.

Одним из приоритетных направлений государственной политики является образование. В этой связи особую значимость приобретает поиск новых методов, технологических разработок, направленных на совершенствование подготовки специалистов в различных областях, и сферах жизни общества и производства.

В современном мире большой востребованностью пользуется активная личность с творческими и языковыми способностями. Стремительное развитие международных и межнациональных контактов народов требует успешной

реализации одной из важнейших целей современного образования - воспитания межкультурной компетенции. Именно по этой причине системе образования предстоит решить задачу избавления людей от устаревших взглядов и замены их на новые, которые соответствуют реалиям современного мира. В настоящее время все больше современных государств становятся полиэтническими, а значит, проблемы аккультурации, формирование межкультурной компетенции должны выйти на первый план.

Анализ проблем подготовки специалистов показывает, что изменяются требования к специалистам-профессионалам. Необходимо не только максимально совершенствовать свои профессиональные качества, но и быть психологически готовыми к изменяющимся условиям, которые требуют от молодых специалистов развития своих скрытых адаптационных возможностей и умения реализовать свой жизненный потенциал.

Обращённость современного общества к человеку, его культуре и духу, ному миру становится доминантой цивилизованного развития. В образовании должна происходить ориентация на творческое развитие будущего специалиста.

Мировой опыт показывает, что наиболее успешной стратегией аккультурации является интеграция, сохранение собственной культурной идентичности наряду с овладением культурой титульного этноса. Поэтому разумной идеологией и политикой общества должны стать мультикультурализм и межкультурная компетентность. Необходимо способствовать формированию позитивного отношения к наличию в обществе различных этнокультурных групп и добровольной адаптации социальных и политических институтов общества к потребностям разных культурных групп.

При этом обязательно делать акцент на том, что аккультурация означает взаимное приспособление, интеграцию представителей разных групп в рамках одного общества. Сегодня чрезвычайно актуально и важно, чтобы люди понимали необходимость сохранения этнической и культурной идентичности, без которой просто невозможно нормальное психологическое самочувствие человека. Известно, что только человек, обладающий позитивной этнокультурной

идентичностью, способен к этнической толерантности, к жизни в современном, все более глобализованном мире. Толерантность означает уважение, принятие и правильное понимание всего многообразия культур, форм самовыражения и проявления человеческой индивидуальности. Толерантность - это то, что делает возможным достижение мира. Поэтому воспроизведение толерантности в человеческих отношениях, формирование менталитета и толерантности — важнейшая стратегическая задача образования в XXI веке, а выполнение этого требования немисливо без коренных изменений в сфере образования.

Мультикультурный человек - это идеал, к которому нужно стремиться. Поэтому мультикультурность должна стать важной человеческой и социальной ценностью, тем идеалом, к достижению которого следует стремиться.

Надо помнить о том, что национальные культуры слишком различны - чтобы взаимодействовать без проблем. В современном мире невозможно обойтись без межкультурного общения на самых разных уровнях - от межличностного до межнационального. Каждому человеку, вовлеченному в межкультурную коммуникацию и заинтересованному в ее эффективности, может помочь знание о культурном многообразии мира, которое отражает характерные признаки той или иной культуры. Эффективность любых коммуникативных контактов определяется не только вербальной коммуникацией, но и умением интерпретировать визуальную информацию, т.е. взгляд партнера, позу, дистанцию, темп и тембр речи. Поэтому будущему специалисту в любой области необходимы знания о невербальной коммуникации так как за всеми знаками и символами, в каждой культуре закреплено определенное значение, понятное окружающим. Знания о невербальном общении и его использование помогут точнее, понятнее выразить мысли, чувства и эмоции.

Поэтому для общения с представителями других культур необходимо знать и понимать невербальные формы общения, присущие данной культуре.

Кроме того, существует проблема грамотности, культуры будущего специалиста. Говорить о том, что это важно и необходимо каждому специалисту в любой области,

недостаточно, необходимо пересматривать и создавать эффективные программы, позволяющие совершенствовать речь студентов, помогающие им овладеть нормами современного русского языка. Действительно, многие студенты не отличаются грамотным лексиконом. Для некоторых из них характерен ограниченный словарный запас, что подчеркивает низкие коммуникативные способности, а ведь речевая культура - это необходимое условие их будущего профессионального успеха. Известно, что речевая культура - это владение всеми выразительными языковыми средствами, нормами устного и письменного литературного языка. Настоящее время - время активных, деловых, творческих высокообразованных людей.

Все это требует развития коммуникативных возможностей современного человека - человека, обладающего культурными навыками и умениями для того, чтобы чувствовать себя уверенно в самых различных ситуациях социального и профессионального общения. Таким людям без особого труда удастся установить контакт, найти взаимопонимание с людьми разного ранга. Культура речи человека играет важную роль в процессе речевой коммуникации, одна из задач которой — желание произвести хорошее впечатление на собеседника. По тому, как человек говорит, можно судить об уровне его духовного и интеллектуального развития, о его внутренней культуре.

Сегодня обществу нужны инициативные специалисты, которые способны систематически совершенствовать свою личность и деятельность, постоянно работать над своим развитием. В процессе обучения и подготовки специалистов в любой области они помимо знаний, умений и навыков должны обладать социально и профессионально значимыми качествами, имеющими полипрофессиональный, полифункциональный характер, который обеспечивает профессиональную мобильность, продуктивность и конкурентоспособность как специалиста.

Список литературы

1. Богдан, Н. Е. Карьера молодого специалиста [Текст] / Н. Богдан, Е. Могилевкин // Управление персоналом: взгляд вуза. – 2014. – №13 – С. 18–21.
2. Зеер, Э.Ф. Психология личностно ориентированного

профессионального образования [Текст]. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-та, 2010. – 25 с.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕВУШЕК 16-18 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ

*Заворыкина Д. М., студент
Межгородский Г.М., научный руководитель
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Ключевые слова: физические качества, подготовка мини-футболистов, группа совершенствования, уровень гибкости.

Актуальность. Физическая подготовленность мини-футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых, и индивидуальных технико-тактических действий. В процессе физической подготовки проводится работа по воспитанию необходимых для спортсмена физических качеств, среди которых важную роль играют скоростно-силовые способности, сила, выносливость, ловкость и гибкость мини-футболиста.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

В игре мини-футболист должен выполнять много движений с максимальной амплитудой: удары, подкаты, финты. Они будут эффективными только тогда, когда у игрока будет хорошая гибкость. Хорошая гибкость - это косвенное свидетельство того, что мышцы мини-футболиста эластичны и находятся в отличном состоянии. Такое состояние мышц предохраняет их от травматизма. Поэтому хорошая гибкость - это неотъемлемое качество спортсменов.

Гибкость зависит от формы сустава, эластичности мышечно-связочного аппарата и состояния нервной системы. В мини-футболе она появляется при выполнении сложных технических приемов (удары по летящему мячу и удары в падении; отбор мяча в выпаде, шпагате, подкате; игровые действия вратаря в падении и т.д.).

Мини-футбол один из жестких и контактных видов спорта. Спортсмены находятся в условиях борьбы,

соперничества, непосредственного контакта с противником и силового противоборства. В таких условиях неизбежны столкновения, умышленные и неумышленные силовые приемы, такие как подножки, удары, подкаты. Все выше перечисленное является причиной получения спортсменами повреждений суставов нижних конечностей.

Вероятность неблагоприятного воздействия на суставы можно снизить за счет целенаправленного развития общей и специальной гибкости, надежности функционирования сочленений. Широкая амплитуда движений, большой резерв гибкости - основные факторы надежной работы суставов.

Сокращенная амплитуда движений повышает риск получения травмы. Гибкая мышечно-связочная система понижает травматизм волокон, благодаря лучшей амортизации.

Цель исследования: осуществить анализ развития гибкости у девушек 16-18 лет, занимающихся мини-футболом.

Объект исследования: тренировочный процесс девушек 16-18 лет, занимающихся мини-футболом.

Предмет исследования: уровень гибкости девушек 16-18 лет, занимающихся мини-футболом.

Рабочая гипотеза: предполагается, что в процессе тренировочных занятий девушек 16-18 лет, занимающихся мини-футболом, будет наблюдаться повышение уровня развития гибкости.

С целью определения уровня развития гибкости было проведено тестирование девушек 16-18 лет, занимающихся мини-футболом. Тестирование проводилось в начале и в конце исследования. Для определения уровня развития гибкости использовались тесты, такие как «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье», «Разведение ног в тазобедренных суставах», «Поднимание ноги из положения лежа на спине».

Выводы:

1. Определено, что во всех тестах показатели развития гибкости в начале и конце учебного года соответствуют среднему уровню.

2. За период исследования в тесте «Наклон вперед» произошли изменения в уровне развития гибкости: низкий уровень уменьшился с 20% до 0, т.е. в 2 раза; средний уровень

увеличился с 62,5 % до 75 % , а высокий уровень 12,5 % до 25 %; в тесте «Разведение ног в тазобедренных суставах» изменений в уровне развития гибкости не произошло; в тесте «Поднимание ноги из положения лежа на спине» произошли изменения в уровне развития гибкости: низкий уровень уменьшился с 25% до 12,5%, т.е. в 2 раза; средний уровень не изменился, а высокий уровень повысился с 25% до 37,5%, т.е. в 1,5 раза.

Практические рекомендации

Для повышения уровня развития гибкости мини-футболистов 16-18 лет на тренировочных занятиях рекомендуем применять средства и методы подготовки мини-футболистов согласно программы детских спортивных школ.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВРАТАРЕЙ В ХОККЕЕ С ШАЙБОЙ

*Зобкова Е. А., Федоров В. А.,
Брянское государственное училище олимпийского резерва
(ФГБУ ПОО «БГУОР»), Брянск*

Аннотация. Техника игры вратаря - это совокупность специальных приемов, используемых им в игре. Технические приемы и их сочетание должны быть направлены на достижение рациональных, эффективных и надежных движений и действий в игре.

Достижение высоких спортивных результатов во многом зависит от того, насколько многообразен технический арсенал голкипера и как он реализует свои технические возможности в сложных условиях игры.

Бесспорно, в технике игры вратаря находят свое отражение индивидуальные особенности и способности (вес, рост, реакция и др.), что сказывается на манере его игры, стиле (своеобразие технических и тактических приемов). Совокупность технических приемов вратаря, направленная на правильное решение задач обучения и совершенствования, составляет классификацию техники его игры. Не следует отдавать предпочтение тому или иному приему или

противопоставлять их, поскольку они не только взаимосвязаны, но и дополняют друг друга.

Ключевые слова: хоккей, анализ показателей, технические упражнения и приемы, методика подготовки.

Правильная методика обучения требует выбора соответствующих средств и упражнений, правильной рабочей последовательности. Исходная точка рабочей последовательности при отработке и совершенствовании игры - понятие об игре как едином целом. Из этого надо исходить и к этому возвращаться. Рациональный методический процесс должен быть всегда связан с самой игрой. Игра, ее основные фазы и игровые ситуации - основа и исходный пункт для отработки любой деятельности.

Современный тренировочный процесс невозможен без глубокого и вдумчивого изучения не только методической литературы, созданной опытными спортивными наставниками, но и, в частности, книг, написанных известными в прошлом мастерами хоккея.

В системе многолетней подготовки вратаря обучение и тренировка органически взаимосвязаны и составляют единый педагогический процесс. Они различаются конечной целью. Целью обучения является формирование системы знаний, умений и навыков. Тренировочный процесс направлен на достижение высоких спортивных результатов на основе совершенствования двигательных навыков и волевых качеств.

Современный хоккей требует, чтобы тренировка вратаря была целенаправленной, систематической, специально организованной. Этот процесс должен быть непрерывным и длительным. Тренировка вратаря обычно строится, исходя из потребностей других игроков команды и меньше всего из интересов самого вратаря. В связи с этим большое значение имеет самотренировка. Бытует мнение, что вратарь, как правило, делает себя хорошим игроком сам. Это не значит, что роль тренера незначительна. Практика показывает, что сильные вратари появляются при наличии природного таланта, трудолюбия, аналитического склада ума и при умелом тренерском руководстве подготовкой.

Принято считать, что подготовка вратарей является слабым местом в общей системе подготовки хоккеистов по следующим причинам:

- недостаток специальных знаний вратарского мастерства у большинства тренеров, отсутствие методического материала по специальной тренировке вратаря;
- незначительное количество индивидуальных занятий для вратарей, так как в общекомандной тренировке тренер не может уделять достаточно времени одному в ущерб команде;
- в командах нет планов подготовки вратарей.

Методика подготовки вратарей существенно отличается от методики подготовки полевого игрока. Это различие заключается в индивидуальной подготовке и самоподготовке голкипера. Тренировочные нагрузки имеют свою специфику, так же как содержание и направленность физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки.

В связи с тем, что главное место в подготовке вратарей в хоккее занимает умение правильно и рационально передвигаться во время игры, ловить и отбивать шайбы, на первое место в тренировочном процессе выходит правильная методика выбора технических и тактических приемов и обучения им.

Совокупность технических приемов вратаря, направленная на правильное решение задач обучения и совершенствования, составляет классификацию техники его игры. В подготовке вратарей не следует отдавать предпочтение тому или иному приему или противопоставлять их, поскольку они не только взаимосвязаны, но и дополняют друг друга.

Правильная методика обучения требует выбора соответствующих средств и упражнений, правильной рабочей последовательности при отработке и совершенствовании игры - понятие об игре как едином целом.

Рациональный методический процесс должен быть всегда связан с самой игрой. Игра, ее основные фазы и игровые ситуации - основа и исходный пункт для отработки любой вратарской деятельности.

Для изучения показателей технической подготовленности вратарей в хоккее с шайбой нами были проведены контрольные упражнения: бег на коньках 36 метров, бег на коньках 36 метров

вперед спиной, челночный бег 5x54 метра, слаломный бег на коньках без шайбы, слаломный бег на коньках с шайбой.

Каждое испытание вратари выполняли по очереди, в оговоренном заранее порядке. При выполнении любого теста на площадке находились только испытуемые.

При первичном тестировании вратарей, принимавших участие в исследовании, нами были получены следующие результаты в контрольных упражнениях.

Так в контрольном упражнении бег на коньках на 36 метров средний результат составил – 5,5с, самый лучший результат был показан испытуемым 5 – 5,1, а самый худший – 5,2с, испытуемым 2.

При выполнении контрольного упражнения бег на коньках на 36 метров спиной вперед средний результат составил – 6,86с, лучший результат составил 6,4с (испытуемый 5), самый низкий – 7,1с (испытуемый 3).

В челночном беге 5x54 метра средний результат по вратарям, участвующим в исследовании составил – 59,2с, двумя испытуемыми были показаны результаты 58с (3 и 5), испытуемый 2 показал результат равный – 61с.

В слаломном беге на коньках без шайбы были показаны следующие результаты, так средний составил – 24,6с. Лучший результат был показан испытуемым 1, самый худший испытуемым 2 – 25,0с.

В контрольном упражнении слаломный бег на коньках с шайбой был показан средний результат равный 25,4с, самый высокий результат – 25,0с (испытуемый 4), самый низкий – 25,9с (испытуемый 2) (табл. 1).

Таблица 1

Средние показатели технической подготовленности вратарей в начале исследования

Испытуемый	Бег на коньках 36м (с)	Бег на коньках 36м спиной вперед (с)	Челночный бег 5x54м (с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	Слаломный бег на коньках с шайбой (с)
X	5,5	6,86	59,2	24,6	25,4

Изучив, полученные в начале исследования показатели, можно сделать следующее заключение, что данные полученные при выполнении контрольных упражнений являются достаточно однородными. Ни один из участников исследования не имеет превосходства над своими соперниками.

Показатели технической подготовленности вратарей, участвующих в нашем исследовании соответствуют нормативным данным, программы по хоккею с шайбой для спортивных школ.

В процессе проведения исследования в подготовку наших испытуемых включались дополнительные комплексы упражнений, способствующих совершенствованию технической подготовленности вратарей (прил. 3).

Предложенные комплексы упражнений применялись с октября 2020 года по апрель 2021 года во время вечерних тренировок 2 – 3 раза в неделю.

Нагрузка во время проведения тренировочных занятий рассчитывалась в зависимости от тренировочного микроцикла и этапа подготовки.

В конце исследования нами было проведено повторное тестирование испытуемых.

Так в контрольном упражнении бег на коньках на 36 метров средний результат составил – 5,0с, самый лучший результат был показан испытуемым 5 – 4,7с, а самый худший – 5,4с, испытуемым 2.

Относительный прирост результата при выполнении данного упражнения испытуемыми составил - 9,09%, а абсолютный – 0,5с.

При выполнении контрольного упражнения бег на коньках на 36 метров спиной вперед средний результат составил – 6,3с, лучший результат составил 6,0с (испытуемый 5), самый низкий – 6,7с (испытуемый 3). Показатели относительного и абсолютного прироста составили 7,3% и 0,5с соответственно.

В челночном беге 5х54 метра средний результат по вратарям, участвующим в исследовании составил – 54,6с, самый низкий результат показал испытуемый 1 – 58с. В данном упражнении относительный прирост в конце исследование составил - 7,7%, абсолютный – 4,6с.

В слаломном беге на коньках без шайбы были показаны следующие результаты, так средний составил – 23,86с. Лучший

результат был показан испытуемым 5 – 23,2с, самый худший испытуемым 2 – 24,3с. Прирост результата составил – 3,0% и 0,74с соответственно.

В контрольном упражнении слаломный бег на коньках с шайбой был показан средний результат равный 24,58с, самый высокий результат – 24,1с (испытуемый 4), самый низкий – 24,9с (испытуемый 2).

В данном упражнении относительный прирост составил – 3,2%, а абсолютный – 0,82с.

Полученные результаты представлены в табл. 2, рис. 1.

Таблица 2

Средние показатели технической подготовленности вратарей в начале и в конце исследования

	Бег на коньках 36м (с)	Бег на коньках 36м спиной вперед (с)	Челночный бег 5х54м (с)	Слаломный бег на коньках без шайбы (с)	Слаломный бег на коньках с шайбой (с)
Х в начале исследования (с)	5,5	6,86	59,2	24,6	25,4
Х в конце исследования (с)	5,0	6,3	54,6	23,86	24,58

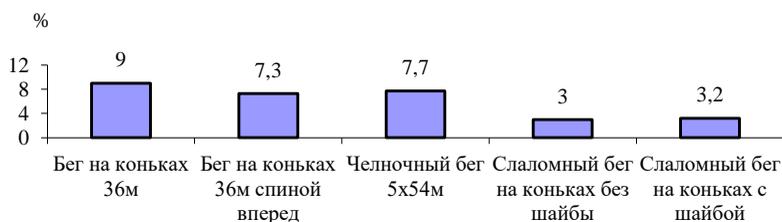


Рис. 1. Прирост показателей технической подготовленности вратарей в хоккее с шайбой

По результатам проведенного исследования можно сделать следующее заключение, что применение в процессе тренировочного процесса вратарей-хоккеистов предложенных комплексов упражнений носило положительный характер.

Показатели технической подготовленности наших испытуемых существенно возросли по сравнению с исходными данными, полученными в начале исследования.

В связи с возросшей технической подготовленностью в процессе тренировочных занятий, улучшилась и результативность проведения игр в целом.

Список литературы

1. Грамм, А.С. Книга – тренер / А.С. Грамм. М.: Эксмо-Александр Сергеевич, 2019. – 256 с.
2. Мудрук, А. В. Обучение основам тактики хоккея: учебное пособие / А.В. Мудрук, В.В. Мудрук, В.А. Блинов. - Омск: СибГУФК, 2005. - 40 с.
3. Павлов, С.Е. Секреты» подготовки хоккеистов / С.Е. Павлов. - М.: Физкультура и спорт. – 2008. – 220 с.
4. Тарасов, А.В. Тренировочные упражнения хоккеиста /А.В. Тарасов. - М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128с.
5. Третьяк, В.А. Советы юному вратарю: кн.для учащихся / В.А. Третьяк. - М.: Просвещение, 1989. – 88 с.
6. Шестаков, М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов / М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р. Черенков. - М.: СпортАкадемпресс, 2000. - 143 с.

РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ У БАСКЕТБОЛИСТОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Рыбалов Ю.В.
ГБПОУ «Суражский педагогический колледж
им. А.С. Пушкина», г. Сураж*

Аннотация: баскетбол широко используется как средство физического воспитания детей школьного возраста. Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм занимающихся и воспитание молодежи. Быстрота является не мало, важным физическим качеством у баскетболистов в среднем школьном

возрасте. Мы хотим, чтобы баскетболист был высоким, но это преимущество без быстроты может быть легко нейтрализовано быстрым и относительно невысоким игроком противника.

Ключевые слова: по мнению большинства специалистов, качеством баскетболиста высокого уровня является – быстрота выполнения игровых приёмов и действий. Причём игрок должен быть не, просто быстрым, он должен скорость контролировать. Баскетболисты должны обладать стартом из различных положений, бегом с резким изменением скорости и направления движения. Необходимо уметь всё это сочетать.

Баскетбол (англ. basket - корзина, ball - мяч) - спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды - забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Быстрота - это способность игрока выполнять свои действия в кратчайшие промежутки времени. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание на тренировках. Такие тренировки особенно необходимы игрокам высокого и сверхвысокого роста, так как от природы гигантам обычно достается мало быстроты. Известно, что тренировки с отягощением способствуют повышению быстроты движений, развивают мышечную силу, улучшают координацию, что важно в первую очередь для центровых.

Целесообразно сочетать специальные упражнения и работу над быстротой и техникой в условиях, близких к игре, поскольку постоянный игровой цейтнот требует усиленной работы, быстроты мышления и быстроты движений.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной, либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения).

В эксперименте принимали участие обучающиеся средней общеобразовательной школы №1 города Суража Брянской области.

Исследования проводились на двух группах по 7 человек, экспериментальная группа занималась на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу (3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница) по разработанному нами комплексу. Контрольная группа же работала по внеклассной программе школы по баскетболу. В данном исследовании применяются тесты позволяющие выявить уровень исследуемого качества:

Тест 1. Ведение мяча с изменением направления 2x15м.

Тест 2. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м.

Тест 3. Передача мяча обеими руками от груди в стену.

Особенностью развития быстроты в баскетболе является необходимость проявления ее в непрерывно меняющихся ситуациях, при наличии сопротивления противника, психологической напряженности, утомления. Скоростные способности являются фоном, на котором проявляются: быстрота выполнения бросков, передач, ведения, скорость решения тактических задач. Средствами воспитания быстроты в баскетболе служат скоростные упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью: выполнение

упражнений в облегченных условиях (бег по наклонной дорожке, использование силы тяги подвесок); чередование упражнений в затрудненных и обычных условиях, варьирование отягощений; бег за лидером (партнером), бег с разгона; введение ограничения времени выполнения упражнения; изменение пространственных условий его выполнения. На тренировках нами решается одновременно задача освоения разученных ранее движений и развития новых двигательных качеств.

После объявления задачи урока, проводится разминка в движении в колонне по одному с мячами.

Используя эти упражнения в разных сочетаниях, мы не только подготавливаем обучающихся к предстоящей работе, но и знакомим их с отдельными техническими приемами и закрепляем уже известные им. Таким образом, разминка естественно переходит в основную часть урока. Владая мячом на 10-12 минут больше, чем при обычной разминке, обучающиеся быстрее овладевают чувством мяча, у них лучше развиваются быстрота и координация движений. Сами упражнения вызывают большой интерес своим разнообразием и сложностью выполнения.

Разученные в вводной части двигательные действия закрепляют в основной части включением их в различные эстафеты на развитие быстроты и координации. Например: ведение мяча - поворот на 360 - ведение между внезапно возникающими препятствиями - передача партнеру.

Стартовая скорость - это реализованная способность как можно быстрее набрать максимальную скорость.

Стартовые ускорения из разных исходных положений.

Бег 5, 10, 15, 20, 30 м с хода (то есть с предварительного разгона 8-10 м) на время.

Рывки на 10-15 м к неподвижному или катящемуся мячу с последующим броском мяча в баскетбольную корзину.

Бег приставными шагами (боком) вдоль лицевой линии баскетбольной площадки с переходом в стартовый рывок 14 м вдоль боковой линии.

Оптимальное время выполнения упражнений с направленностью на развитие скоростной выносливости не более 20-22 сек.

Челночный бег 10x10 м; 7x14 м; 4x28 м (на время).

Челночный бег с использованием линий баскетбольной разметки.

Бег с изменением скорости: после рывка быстро остановиться (по свистку, хлопку в ладоши, обусловленному сигналу), затем вновь выполнить рывок и т.д.

Бег с ускорением, поворот на 360°, бег с ускорением и т.д.

По сигналу быстро выполнить передачу мяча от груди или из-за головы партнёру или в стену.

Переводы мяча с руки на руку вокруг туловища (на месте и в движении). По сигналу быстро осуществить передачу мяча партнёру, выполнить стартовый рывок 5-7 м, получить мяч от партнёра.

Передачи баскетбольного мяча в стену в быстром темпе (от груди, из-за головы) в течение 10- 20 сек. с фиксацией результата.

Быстрые передачи мяча партнёру двумя руками от груди. По сигналу повернуться на 90-180° и выполнить стартовый рывок 5 м.

Для выработки умения вести мяч на большой скорости и ориентироваться в пространстве использую ряд специальных упражнений, их лучше применять во второй половине основной части.

Основная направленность заключительной части - закрепление полученных навыков и уровня физической подготовленности, отработка командно-тактических задач, анализ принимаемых решений (частота сердечных сокращений - не более 130 уд/мин).

Таблица 1

Процентный показатель контрольной и экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента

Группы	Тест №1	Тест №2	Тест №3
экспериментальная	10.2%	3.4%	16%
контрольная	3.1%	2.2%	9%

Для развития быстроты мы рекомендуем использовать динамические упражнения. Поэтому необходимо развивать силу

мышц, разгибателей бедра, голени, стопы, которые принимают непосредственное участие в выполнении.

Список литературы

1. Атлетическая подготовка в межсезонье // Планета баскетбол.- 2020, №5,6. – С. 22,21.
2. Баскетбол: учебник для ВУЗов физической культуры / под ред. В.А. Брумель - М., 2019. – С. 37.
3. Баскетбол: учебник для институтов физической культуры / под ред. Н.В. Семашко. М: физкультура и спорт, 2020. – 162 с.
4. Хрынин В.А. Играйте в баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 2019. – 207 с.

Порог анаэробного обмена в современном пятиборье

Самсонова С., 4 курс

Раднаев В.У., научный руководитель

ГБПОУ МО «Училище(техникум) олимпийского резерва №3» г.Химки

Актуальность проблемы. Современное пятиборье-это спортивное многоборье, включающие конкур (верховая езда с преодолением препятствий), фехтование на шпагах, плавание и легкоатлетический кросс в сочетании со стрельбой с пневматического или лазерного пистолетов (комбайн).

Соревнования по современному пятиборью проходят в такой последовательности: фехтование, плавание, конкур. бег со стрельбой и результаты строятся на системе зачетных очков. Для каждой дисциплины установлен определенный норматив, при выполнении которого спортсмену начисляются очки, которые суммируются.

Заключительным видом современного является комбайн. Именно здесь в основном решается судьба победы в современном пятиборье.

Сегодня в стрельбе допускается использование лазерного пистолета и электронных мишеней. Дистанция делится на 4 отрезка по 800 метров с 4-мя огневыми рубежами. Старт производится по системе гандикапа — подсчитываются

очки по результатам предыдущих видов и разница их переводится в секунды.

Первый огневой рубеж находится в 20 метрах после старта. Расстояние до мишеней 10 м. Стрельба проходит в 4 серии. В серии 5 мишеней диаметром 59.5 мм. Количество попыток ограничено только временем в 50 секунд. Как только израсходован лимит времени или спортсмен поразил все 5 мишеней, он может продолжить бег очередного участка в 800 метров до следующего огневого рубежа. Способность быстро и точно стрелять для спортсмена является основным выигрышным моментом на соревнованиях. Предложено на сегодня множество методик для улучшения этих показателей.

В связи с развитием новых современных цифровых технологий в спорте в виде появления портативных гаджетов и девайсов, особенно пульсометров, мы обратили на это внимание, применительно к тренировкам и соревнованиям по современному пятиборью.

В доступной литературе и интернет ресурсах мы не нашли в современном пятиборье зависимость точности стрельбы от интенсивности бега и пульса, которая на сегодня точно контролируются пульсометрами (смартчасами).

Целью работы является поиск точного определения ПАНО и составления пульсовых зон (зон интенсивности физических нагрузок) у спортсменов в современном пятиборье.

Для достижения цели нами поставлены следующие задачи:

1. Изучить отечественную и зарубежную литературу о методах определения ПАНО.
2. Найти самый точный, быстрый, безопасный и доступный метод определения ПАНО.
3. Применить данный способ в определении ПАНО, а далее тренировочном и соревновательном процессе в современном пятиборье.
4. Дать рекомендации по результатам выполненных исследований.

Определение ПАНО по лактату на сегодня является золотым стандартом. Но данная методика обладает рядом недостатков:

1. Инвазивность. Определение лактата в крови у спортсмена связано со взятием крови, что представляет некоторую опасность и на практике не применимо для детей.

2. Дороговизна. Для определения ПАНО в среднем требуется от 8 до 10 заборов крови у спортсмена, а тестовые полоски не дешевы.

3. Малодоступность. Данная методика определения ПАНО в целом проводится в медицинских лабораториях, а в полевых условиях имеет ограничения из-за температурных условий.

4. Определение лактата крови у спортсмена есть довольно трудоемкий процесс, который требует приобретения особых практических навыков.

Поэтому поиск простого, доступного, точного и быстрого метода определения ПАНО на сегодня является актуальной.

ХОД РАБОТЫ.

Испытуемые в полевых условиях выполняют разминку в зоне низкого пульса по пульсометру.

Затем дается задание спортсмену по степени подготовленности круговой бег по различному рельефу. Длина круга индивидуальна и с каждым кругом идет нарастание скорости (лестничное тестирование). На каждом круге в конце определяется все показатели на электрокардиографе. Далее спортсмен выполняет задание до отказа на крейсерской скорости, наматывая круги. Здесь дополнительно определяется лактат, сахар крови, триглицериды, для определения питания во время соревнования.

В последующем спортсмен уходит на заминку.

Полученные результаты заносятся в специальную таблицу и после анализа данных выдаются рекомендации тренеру и спортсмену.

Для простоты и правильности интерпретации полученных данных мы в своей работе выделили 5 пульсовых зон, согласно параметрам smartwatch POLAR m430, который калиброван с сердечным монитором Checkme.



Основой данной работы явился ПАТЕНТ на изобретение преподавателя училища ДМН профессора В.У. Раднаева: **Способ определения порога анаэробного обмена.**



Ниже мы приводим Формулу изобретения, которая доступна в свободной форме в интернете.

Формула изобретения

Способ определения порога анаэробного обмена по портативному медицинскому многофункциональному электрокардиографу при нагрузочном тестировании в полевых условиях, включающий запись электрокардиограммы, деполяризации, насыщение крови кислородом, артериального давления и индекса периферического кровообращения спортсмена одновременно и автоматически с последующим анализом, отличающийся тем, что полученные патологические данные на электрокардиографе в виде нарушения ритма сердца, деполяризации, снижения оксигенации крови кислородом и индекса периферического кровообращения, повышения артериального давления в виде линейной зависимости в точке появления являются достаточной для установления порога анаэробного обмена

ЛИЧНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

По предложенной выше методике определен ПАНО инновационным электрокардиографом спортсменке по современному пятиборью. Он равен пульсу 180 уд в 1 мин по пульсометру. От ПАНО распределены пульсовые зоны в следующем порядке:

1 зона- низкая зона пульса (150)

2 зона- средняя (160)

3 зона- высокая (170)

ПАНО- (180)

4 зона- субмаксимального пульса (190)

5 зона- максимального пульса (200)

4 и 5 зоны мы относим к сверхвысокой зоне пульса.

Аэробная зона- это зеленая зона 1,2,3 и являются предсоревновательными, зона 4 и 5- это красная зона анаэробная. Границей между зоной 3 и 4 является ПАНО. Эти зоны являются соревновательными.

Мы предлагаем результаты комбайна на Первенство России в 2021 году, когда бег и стрельба проводились без соблюдения ПАНО у спортсменки С.:

1. Стрельба на пульсе 185- 3 промаха после 800 м бега

2. Следующая стрельба через 800 м на пульсе 190- 5 промахов

3. Стрельба на пульсе 195- 3 промаха

4. Финишный бег на пульсе 205 уд в 1 мин

Итоги: Имеется 11 промахов при стрельбе, общее время прохождения дистанции составило- 13 мин 45 сек. 23 место в комбайне.

Предлагаем результаты комбайна на Первенство России в 2022 году, когда бег и стрельба проводились по ПАНО:

1. Стрельба на пульсе 180- 0 промаха после 800 м бега
2. Следующая стрельба через 800 м на пульсе 185- 2 промаха
3. Стрельба на пульсе 180- 0 промаха
4. Финишный бег на пульсе 200 уд в 1 мин

Итоги: Имеется всего 2 промаха при стрельбе на пульсе 185 из-за выхода зоны ПАНО, общее время прохождения дистанции составило- 13 мин 08 сек. 12 место в комбайне.

Таким образом, стрельба и бег по ПАНО дают лучшие результаты в современном пятиборье, а именно в комбайне. Только на финишной части бега она превышает ПАНО, забегая в красную зону пульсометра.

Объективные и субъективные данные у спортсменки отличные после финиша, что является главным критерием правильного бега.

ВЫВОДЫ

1. Изучение литературы показало, что на сегодня самым точным определением ПАНО является метод забора крови на лактат. Но, к сожалению, он малодоступен из-за дороговизны, трудоемкости процесса и инвазивности.

2. Определение ПАНО в полевых условиях портативным медицинским электрокардиографом в автоматическом режиме в виде нарушения ритма сердца, деполяризации, показателей насыщения крови кислородом, артериального давления и индекса периферического кровообращения позволили по новому рассмотреть тренировочный и соревновательный процесс и улучшить спортивные результаты в современном пятиборье.

Этот новый метод точен, доступен, прост, неинвазивен.

3.. Неинвазивная методика определения ПАНО методом электрокардиографии, также позволило нам полностью отказаться от инвазивного определения ПАНО, в виде забора крови на лактат.

Список литературы

1. Джек Дэниелс «От 800м до марафона» 2-ое изд. 2005
2. Пит Фитзингер, Скотт Дуглас «Бег по шоссе для серьезных бегунов», 2007
3. Джо Фрил «Библия триатлета», 2011
4. Петер Янсен «ЧСС, лактат и тренировки на выносливость», 2006, с 41
5. Энрико Арселли, Ренато Канова «Тренировка в марафонском беге: научный подход», 2000
Абдилова Г.Б., Бердимуратова Ж.С., Нурахвоа А.Д. Сравнительная оценка уровня лактата при критических состояниях. Вестник хирургии Казахстана N1-2015, с 11
6. Mader A. et al.: Zur Beurteilung der sportartspezifischen Ausdauerleistungsfähigkeit im Labor. Sportarzt Sportmed. 27: 80-112, 1976.
7. www.MedUniver.com
8. Михайлов С.С. Биохимия двигательной деятельности, 2020
9. Гайворонский И.В. Анатомия и физиология человека,
10. Макарова Г.А. Спортивная медицина. М. Советский спорт, 2018

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ РАЗНОГО СТИЛЯ ЕДИНОБОРСТВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Кара Г.К., студент ФГБУ ПОО «БГУОР», 4 курс
Научный руководитель: Тихонова И.В.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация: Изучение основных направлений развития показателей физической подготовленности борцов разного стиля на начальном этапе спортивной подготовки, будет иметь огромное значение для дальнейшего спортивного совершенствования.

Ключевые слова: показатели физической подготовленности, этап начальной подготовки, дзюдо, вольная борьба.

Физическая подготовка - это процесс направленный, на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне.

Большинство людей в детстве равнялись на своих спортивных кумиров и хотели быть на них похожими, добиться спортивных результатов, но не у всех получается это реализовать. Нужно понять, что физкультура и спорт, верные спутники здоровья и хорошего настроения. Регулярные занятия спортом отдалают приход старости и повышают уверенность в собственных силах. Так что нужно не только интересоваться спортом, но и впустить его в свою жизнь.

Цель работы - изучить показатели физической подготовленности борцов разного стиля единоборств на этапе начальной подготовки.

Исследования проводились на базе СШОР «ВЫМПЕЛ» и СШОР по борьбе. Советского района г. Брянска с сентября 2020г. по май 2021г. В исследовании приняли участие 16 детей 10 лет: 8 мальчиков, занимающиеся вольной борьбой в группе начальной подготовки первого года обучения, и мальчики, занимающиеся дзюдо в группе начальной подготовки первого года обучения.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс борцов разного стиля единоборств на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования - показатели физической подготовленности борцов разного стиля единоборств в группах начальной подготовки.

Гипотеза исследования - предполагается, что показатели физической подготовленности борцов разного стиля единоборств в группах начальной подготовки будут иметь отличия.

Нами использовались тесты «Бег 800 м», «Вис на согнутых руках», «Челночный бег 3х10 м», «Наклон вперед из положения стоя (см)» и «Прыжок в длину с места (см)».

Тесты рекомендованы стандартами спортивной подготовки по видам спорта вольная борьба и дзюдо для этапов начальной подготовки

Средние показатели исходных данных у испытуемых в тестах, позволяющие определить показателей физической

подготовленности борцов вольного стиля и борцов дзюдо групп начальной подготовки, приведены в табл. 1.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности борцов вольного стиля и борцов дзюдо групп начальной подготовки в начале исследования

Название теста	Борцы вольного стиля	Борцы дзюдоисты
Бег 800 м (мин)	4,4	4,5
Вис на согнутых руках (с) угол 90°	44	45
Челночный бег 3X10 м	8,3	8,5
Наклон вперед из положения стоя (см)	8	8
Прыжок в длину с места (см)	158,5	160

Сопоставление результатов тестирования группы детей, занимающихся в секции борьбы вольного стиля и борцов дзюдо, показывают, что во всех пяти тестах практически нет различий в результатах, они характеризуются однородностью, а значит испытуемые двух групп по показателям, раскрывающим показатели физической подготовленности борцов различных видов единоборств, находятся приблизительно на одном уровне.

Результаты итогового тестирования физической подготовленности борцов разных стилей единоборств на этапе начальной подготовки представлены в табл. 2.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности борцов вольного стиля и борцов дзюдо в группах начальной подготовки в конце исследования

Название теста	Борцы вольного стиля	Борцы дзюдоисты
Бег 800 м (мин)	4,1	4
Вис на согнутых руках (с) угол 90°	49	50
Челночный бег 3X10м	8	8,1
Наклон вперед из положения стоя (см)	8,4	8,4
Прыжок в длину с места (см)	165	166

По данным повторного исследования мы видим отсутствие существенных различий в данных тестах.

Результаты относительного прироста показателей физической подготовленности борцов разных стилей единоборств на этапе начальной подготовки (борцы вольного стиля и борцы дзюдо) представлены на рис. 1.

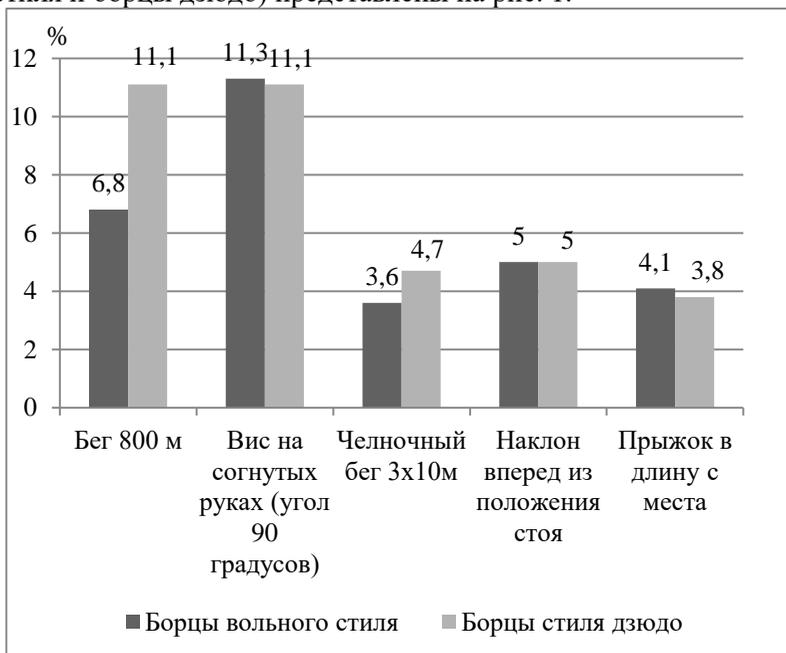


Рис. 1. Показатели относительного прироста результатов физической подготовленности у борцов разных стилей единоборств

Проанализировав относительный прирост средних показателей результатов тестов в группах борцов разного стиля за время исследования, мы видим, что относительный прирост Показатели улучшились в двух группах во всех тестах. В трех тестах, занимающиеся показали практически одинаковый прирост результатов. В тесте «Вис на согнутых руках (с) угол 90 градусов» прирост результатов у вольников - 11,3 %, у дзюдоистов - 11,1%. В тесте «Наклон вперед из положения стоя (см)» у вольников - 5%, у дзюдоистов - 5%. В тесте «Прыжок в длину с места (см)» у вольников 4,1 %, у дзюдоистов - 3,8%. В остальных тестах дзюдоисты показали лучший прирост

результатов: в тесте «Бег 800 м (мин)» у дзюдоистов - 11,1%, у вольников - 6,8 %; в тесте «Челночный бег 3x10 м» у дзюдоистов - 4,7%, у вольников - 3,6%. Проанализировав прирост результатов, мы можем сделать заключение, что тренировочные занятия в секциях борьбы на этапе начальной подготовки оказывают положительное влияние на развитие физической подготовленности.

Практические рекомендации.

Для качественного улучшения учебно-тренировочного процесса и воспитания борцов высокого класса тренерам необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Необходимо с возраста 10-11 лет использовать следующие упражнения, направленные на развитие координационных способностей:

1) Забегание на мосту, в одну сторону за 10 с и в другую за 10 с.

2) Отбрасывание ног из упора присев за 15 с.

3) Кувырок вперед-назад за 15 с.

4) Проходы в две ноги и отрыв от ковра за 20 с.

5) Прыжки с колен на ноги за 15 с.

2. Формированию двигательных навыков и обучению техническим действиям должна предшествовать работа, направленная на развитие тех физических качеств, которые проявляются при их выполнении.

3. Для оперативного контроля над уровнем развития физических качеств и уровнем технической подготовленности необходимо два раза в год проводить у детей контрольные испытания и своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс.

4. При выборе средств и методов, используемых в тренировочном процессе детей 11 - 12 лет нужно учитывать индивидуальные особенности занимающихся и правильно дозировать нагрузку.

Список литературы

1. Волков, В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка специальной подготовленности / В.Л.Волков. - К.: Нора-принт, 2016. - 64 с.

2. Кофман, Л.Б. Детско-юношеский спорт и физическое воспитание мо-лодежи. /Л.Б. Кофман - М.: Терра Спорт, 2015. - С. 26 - 38.

3. Карелин, А.А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов: Автореф. дис... докт. пед. наук /А.А. Карелин. – СПб., 2000. – 47 с.

4.Туманян, Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С. Тума-нян. – М.: Физкультура и спорт, 2014 – 144с

5. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: Научно – методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А.Шахмурадов. – М.: Высшая школа, 2011. – 368с.

ДИНАМИКА КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЗЮДОИСТОВ 15-17 ЛЕТ

*Ходотова М.И.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация. В статье рассмотрены показатели координационных способностей дзюдоистов 15-17 лет в начале исследования и проанализирована динамика их изменения в конце эксперимента.

Ключевые слова: координационные способности, дзюдоисты.

Развитие и совершенствование координационных способностей следует рассматривать как один из важных разделов подготовки спортсменов разного уровня мастерства, что обусловлено переменной деятельностью единоборства, а сопротивление, оказываемое соперником, значительно затрудняет проведение технических действий. Во время спортивного поединка атакующие и защитные действия могут быть использованы в различных комбинациях и последовательности, поэтому само единоборство требует проявления координационных способностей.

Цель исследования – изучить координационные способности дзюдоистов 15-17 лет.

Объект исследования - тренировочный процесс дзюдоистов 15-17 лет.

Предмет исследования – показатели координационных способностей у дзюдоистов 15-17 лет.

Гипотеза исследования – предполагается, что под влиянием применения комплекса дополнительных упражнений будет наблюдаться положительная динамика в формировании координационных способностей дзюдоистов 15-17 лет.

Для достижения поставленной цели исследования решались следующие задачи:

1. Изучить показатели координационных способностей дзюдоистов 15-17 лет в начале исследования.
2. Проанализировать динамику показателей координационных способностей дзюдоистов 15-17 лет в конце исследования.

Для решения задач исследования применялись следующие методы:

1. Анализ литературных источников.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической обработки данных.

Исследование проводилось на базе спортивной школы олимпийского резерва по борьбе города Брянска и МОУ СОШ №5. В нем приняли участие юноши 15-17 лет, занимающиеся борьбой дзюдо, в количестве 20 человек. В начале эксперимента было сформировано две группы – контрольная и экспериментальная по 10 дзюдоистов в каждой.

У испытуемых контрольной и экспериментальной групп проводилось педагогическое тестирование для определения показателей координационных способностей: упражнение 1 - пять кувырков + десять подскоков на одной ноге, (см); упражнение 2 - три кувырка вперед, (с); упражнение 3 - метание теннисного мяча правой и левой рукой на дальность (м); упражнение 4 - прыжок в длину с места из исходного положения лицом вперед по направлению движения и прыжок в длину с места из исходного положения спиной вперед по направлению движения, (см).

Рассматривая показатели координационных способностей у дзюдоистов контрольной и экспериментальной групп, можно сделать заключение о том, что в начале исследования обе группы имели примерно одинаковые

результаты, что свидетельствует об однородности испытуемых принимающих участие в эксперименте.

Полученные данные представлены в табл. 1.

Таблица 1

Средние результаты тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной групп в начале исследования

Тесты	ЭГ	КГ
5 кувыркoв +10 на одoй ноге, (см)		
Три кувырка вперед, (с)		
Метание мяча правой рукой, (м)		
Метание мяча левой рукой, (м)		
Прыжок в длину лицом вперед, (см)		
Прыжок в длину спиной вперед, (см)		

В ходе исследования испытуемые экспериментальной группы в процессе тренировочных занятий 2 раза в неделю в подготовительной части, применяли дополнительные комплексы упражнений для развития координационных способностей, а занимающиеся контрольной группы, тренировались по обычной программе для спортивной школы.

Применение дополнительных комплексов упражнений, для развития координационных способностей, в экспериментальной группе, включающих в себя специализированные упражнения, позволило в конце педагогического эксперимента проследить динамику в показателях координационных способностей.

Полученные результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2

Средние результаты тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной групп в конце исследования

Тесты	ЭГ	КГ
5 кувыркoв +10 на одoй ноге, (см)	27,1	
Три кувырка вперед, (с)	9,14	
Метание мяча правой рукой, (м)	32,7	
Метание мяча левой рукой, (м)	15,3	
Прыжок в длину лицом вперед, (см)	172,8	
Прыжок в длину спиной вперед, (см)	105,5	

Результат в контрольном упражнении «пять кувырков, десять подскоков на одной ноге» в конце педагогического эксперимента в контрольной группе составил 30,7 см, в экспериментальной – 27,1 см.

В упражнении «три кувырка вперед» в контрольной группе был показан результат 9,20 с, в экспериментальной группе – 9,14 с.

Дзюдоисты контрольной группы метнули мяч правой рукой на 27,7 м, а экспериментальной группы – на 32,7 м.

В таком же упражнении, но выполняемом левой рукой в контрольной группе результат оказался равен 13,4 м, в экспериментальной группе – 15,3 м.

В контрольном упражнении прыжок в длину с места из исходного положения лицом вперед по направлению движения в конце исследования в контрольной группе составил 167,3 см, в экспериментальной группе – 172,8 см.

В прыжке в длину с места из исходного положения спиной вперед по направлению движения в контрольной группе показатель составил 97,2 см, в экспериментальной группе – 104,5 см.

Относительный прирост результатов у испытуемых

Проанализировав динамику показателей координационных способностей дзюдоистов 15-17 лет после проведения исследования, мы установили, что испытуемые обеих групп улучшили показатели координационных способностей. Однако наибольший прирост результатов наблюдался в экспериментальной группе. Разница прироста показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной в тесте «5 кувырков +10 подскоков на одной ноге» – 13,2%, «три кувырка вперед» – 0,5%, «метание мяча правой рукой» – 19,6%, «метание мяча левой рукой» – 26,3%, в прыжке в длину с места из исходного положения лицом вперед по направлению движения – 4,1%, в прыжке в длину спиной вперед – 4,7%.

Таким образом, можно сделать следующее заключение, что к концу педагогического эксперимента, в результате использования в тренировочном процессе занимающимися экспериментальной группы дополнительных упражнений для развития координационных способностей, произошло более

выраженное повышение показателей координационных способностей в экспериментальной группе, что свидетельствует о положительном влиянии применяемых упражнений.

Гипотеза нашего исследования, о том, что под влиянием применения комплексов дополнительных упражнений для развития координационных способностей, будет наблюдаться положительная динамика в их формировании у дзюдоистов 15-17 лет, подтвердилась.

ПРОБЛЕМНЫЕ АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЯ ДЕМОНСТРАЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА ПО СТАНДАРТАМ WORLDSKILLS В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СПО

*Яковлев А.В., Жуков М.В.
ОГБ ПОУ «УУ(Т)ОР», г. Ульяновск*

Аннотация: Новые подходы к разработке образовательных программ, механизмам оценки и мониторинга качества подготовки рабочих кадров с учетом актуальных международных стандартов предполагают кардинальное изменение форм итоговых испытаний, одной из таких форм становится демонстрационный экзамен.

Ключевые слова: экзамен, оценка, профессионализм, образование, стандарт.

Современному рынку труда требуются высококвалифицированные специалисты среднего звена. Однако сегодняшние выпускники организаций среднего профессионального образования (далее — СПО) зачастую имеют низкий уровень профессиональных компетенций, в связи с чем их конкурентоспособность на рынке труда крайне низка.

Такое положение дел обусловлено имеющимися противоречиями между новыми требованиями государства к процедуре оценки качества подготовки выпускников СПО и существующей системой педагогической оценки, сложившейся в образовательных организациях СПО. Кроме того, существуют требования государства о необходимости формирования профессиональных компетенций, отраженные в федеральном

государственном образовательном стандарте [2] (далее — ФГОС).

Это противоречие де-юре отражает запросы работодателей, которые, в свою очередь, ограничены возможностями традиционной модели обучения студентов техникума или колледжа. Нельзя также не учитывать объективно существующую высокую скорость развития технологий и инертность сложившейся системы профессионального образования, которая не успевает адаптироваться к новым технологическим вызовам и соответственно не может дать необходимые навыки своим студентам.

Одним из комплексных направлений решения вышеназванных противоречий является внедрение процедуры проведения квалификационного экзамена для выпускников СПО в форме демонстрационного экзамена, ориентированного на следование стандартам WorldSkills Russia [2, с. 21].

Демонстрационный экзамен (далее — ДЭ) позволяет сравнить уровень профессиональной подготовки выпускников с уровнем подготовки выпускников в мире. Экспертная практика оценки, лежащая в основе требований WorldSkills Russia, является объективной и независимой и позволяет с помощью различных критериев (object и subject) определить реальный уровень подготовки выпускников. На сегодняшний день в среднем профессиональном образовании ведется подготовка специалистов для работы в области высоких технологий, в социальной сфере и для осуществления других видов деятельности, требующей от работников высокого уровня интеллектуального развития. Подготовка специалистов среднего звена предполагает соответствие их умений и навыков новым профессиональным стандартам.

Новые подходы к разработке образовательных программ, механизмам оценки и мониторинга качества подготовки рабочих кадров с учетом актуальных международных стандартов предполагают кардинальное изменение форм итоговых испытаний, одной из таких форм становится демонстрационный экзамен.

В 2017 году в пилотном проекте проведения демонстрационного экзамена приняло участие 24 региона.

По результатам эксперимента стало ясно, что не все модули задания WS совпадают с профессиональными модулями ФГОС СПО. Поэтому для успешной сдачи демонстрационного экзамена многим студентам требуется прохождение дополнительных курсов профессиональной подготовки.

Еще одной проблемой является время проведения процедуры демонстрационного экзамена. Как правило, в качестве задания рекомендуется использовать задания национального Чемпионата Вордскилс, продолжительность которого составляет три дня, в которые преподаватели – эксперты следят за проведением и оценивают результаты выполнения экзаменационных заданий. Для одновременной сдачи студентами демонстрационного экзамена требуется большее количество оборудования, предусмотренного инфраструктурным листом, нежели его требуется согласно ФГОС СПО.

К организационным трудностям необходимо отнести финансовые затруднения образовательной организации при подготовке и проведению ДЭ: для образовательной организации это подчас непосильный груз, так как оборудование для обеспечения рабочих мест является дорогостоящим, при этом отдельной статьи расходов в бюджете образовательной организации не предусмотрено.

Психологическим барьером является консерватизм преподавательского состава, выраженный в нежелании перемен, связанных с дополнительной и ничем не компенсируемой нагрузкой, с повышением квалификации и т. д. Эксперты, в большинстве своем — преподаватели, отрываются от учебного процесса в апреле — мае, самое «горячее» учебное время, в период подготовки выпускных квалификационных работ, сдачи контрольных учебных работ и др.

Однако введение новых или расширенных компетенций и направлений профессионального обучения в образовательные программы образовательной организации СПО требует проведения значительной научно-методической работы по приведению в соответствие учебных планов, рабочих программ и другого учебно-методического обеспечения, что, в свою очередь, предопределяет обязательное и перманентное повышение квалификации преподавательского состава и

сопровождение преподавательского состава научными работниками развития профессионального образования. Нельзя не отметить того, что система повышения квалификации преподавателей СПО ориентирована на традиционную модель обучения, и к ней как к общественному институту должны быть также предъявлены новые требования в связи с переориентацией итоговой аттестации выпускников СПО на проведение демонстрационного экзамена по стандартам WorldSkills Russia. Таким образом, технологические вызовы WorldSkills Russia актуальны и для институтов повышения квалификации.

Внедрение демонстрационного экзамена в качестве итоговой государственной аттестации станет несомненным конкурентным преимуществом выпускников, что позволит находить потенциальных работодателей еще в процессе обучения в СПО.

Список литературы

1. Паспорт приоритетного проекта «Образование» по направлению «Подготовка высококвалифицированных специалистов и рабочих кадров с учетом современных стандартов и передовых технологий» («Рабочие кадры для передовых технологий»). Утвержден Президиумом совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 25.10. 2016 № 9) [Электронный ресурс] // Правительство России. URL:<http://static.government.ru/media/files/7ARTAf6Lqv5wSXjIeJbjViodyObukhty.pdf>.

2. Реформа среднего профессионального образования (отечественный и зарубежный опыт) // Бюллетень о сфере образования. – 2017. – № 11. – С. 5–26.

3. Финско-Российский проект «Умения — ключ к качеству и производительности труда, PROSKILLS» [Электронный ресурс] // Платформа для публикаций Pandia.ru. URL: <http://pandia.ru/text/79/047/37375.php>.

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

*Боброва К.И., Бекасова С.Н.
СПб ГБПОУ «УОР №1», г. Санкт-Петербург*

Аннотация: В статье представлен материал раскрывающий результаты исследовательской работы, которая была проведена в 2021-2022 учебном году в Училище олимпийского резерва №1 города Санкт-Петербурга. В работе были определены сущность и содержание антидопинговой культуры, выявлен уровень сформированности антидопинговой культуры у спортсменов, занимающихся вольной борьбой, раскрыты и экспериментально проверены методы формирования антидопинговой культуры у спортсменов, занимающихся вольной борьбой, что является важным условием профилактики нарушений антидопинговых правил.

Ключевые слова: допинг, антидопинговая культура, методы формирования антидопинговой культуры, профилактика нарушений антидопинговых правил, спортсмены, занимающиеся вольной борьбой.

Высокая цена победы в современном спорте порождает ряд негативных проявлений, среди которых особую тревогу вызывает проблема употребления допинга и профилактики нарушений антидопинговых правил. Отрицательные последствия для здоровья занимающихся вольной борьбой, нарушение антидопинговых правил и нравственных принципов спорта и ущерб его имиджу характеризуют остроту данной проблемы. По мнению специалистов, профилактика нарушений антидопинговых правил должна осуществляться в последовательном педагогическом процессе через воспитание спортсменов в духе соблюдения принципов честной борьбы, неприятия допинговых препаратов и нарушений норм спортивной этики [1, 2].

Практика показывает, что на сегодняшний день у занимающихся вольной борьбой недостаточно сформирована антидопинговая культура. Решением проблемы должно послужить внедрение в учебно-тренировочный процесс методов

и средств, направленных на формирование антидопинговых знаний, отношения к допингу и антидопингового поведения.

Объект исследования: профилактика нарушений антидопинговых правил и процесс формирования антидопинговой культуры у спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

Предмет исследования: методы профилактики нарушений антидопинговых правил и формирования антидопинговой культуры у спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

Цели исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить методы профилактики нарушений антидопинговых правил и формирования антидопинговой культуры в Спортивной школе Олимпийского резерва.

Гипотеза исследования: если выявить сущность и содержание антидопинговой культуры, уровень сформированности антидопинговой культуры у спортсменов, то на этой основе можно будет подобрать и экспериментально проверить методы профилактики нарушений антидопинговых правил и формирования антидопинговой культуры у спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

Задачи исследования:

1. Выявить сущность и содержание антидопинговой культуры.

2. Выявить уровень сформированности антидопинговой культуры у спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

3. Раскрыть и экспериментально проверить методы профилактики нарушений антидопинговых правил и формирования антидопинговой культуры у спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

В исследовании приняли участие 17 спортсменов Спортивной школы Олимпийского резерва «Комплексная школа высшего спортивного мастерства» г. Санкт-Петербурга.

Для решения первой задачи исследования: Выявить сущность и содержание антидопинговой культуры нами было проанализировано 40 литературных источников и документов Российского Антидопингового агентства.

На основе анализа литературы было выявлено, что допинг – это вещества, которые временно усиливают физическую или психологическую деятельность организма; биологически

активные вещества, способы и методы для принудительного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм и для которых имеются специальные методы обнаружения.

Антидопинговая культура – это антидопинговые знания, обеспечивающие возможность эффективной спортивной деятельности в процессе реализации учебно-тренировочных задач. Структуру антидопинговой культуры можно представить как совокупность антидопинговых знаний, отношения к допингу и антидопингового поведения.

Для решения второй задачи исследования - Выявить уровень сформированности антидопинговой культуры у спортсменов, занимающихся вольной борьбой, было проведено два анкетирования, которые позволили определить антидопинговые знания, отношение к допингу и антидопинговое поведение, и уровень сформированности антидопинговой культуры спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

Низкий уровень антидопинговой культуры имеет 40% спортсменов, полностью поддерживающих применение допинга, средний уровень имеет 43% спортсменов, которые отнесены нами к «колеблющиеся», высокий уровень имеет 17% спортсменов, отрицающих применение допинга.

Для решения третьей задачи исследования – раскрыть и экспериментально проверить методы профилактики нарушений антидопинговых правил и формирования антидопинговой культуры у спортсменов, занимающихся вольной борьбой – были использованы следующие методы:

1. Беседы на темы: «Что такое допинг и его влияние на организм спортсмена»; «Виды допинга»; «Что такое РУСАДА и ее деятельность»; «Программы по борьбе с допингом, разработанные в России»; «Последствия нарушения антидопинговых правил и санкции»; «FairPlay – принцип честной борьбы».

2. Просмотр документальных фильмов и социальных роликов антидопинговой направленности.

3. Обсуждение случаев применения допинга в мировом и российском спорте.

4. Информирование спортсменов о внесении новых субстанций и препаратов в «Запрещенный список препаратов».

5. Знакомство с научной, научно-популярной и учебной литературой о современной истории допинга.

После проведения экспериментальной работы было проведено повторное анкетирование, в результате которого были выявлены изменения в компонентах антидопинговой культуры.

После проведения экспериментальной работы было выделено две группы спортсменов по уровню сформированности антидопинговой культуры: 64% представляют спортсмены высокого уровня, 36% спортсменов представляют средний уровень. И спортсменов, представляющих низкий уровень, после повеления эксперимента не оказалось.

Исследовательская работа позволила сделать выводы:

1. Антидопинговая культура определяется как наличие у спортсменов антидопинговых знаний, сформированное отрицательное отношение к употреблению допинга и антидопинговое поведение.

2. Антидопинговая культура спортсменов, занимающихся вольной борьбой, является недостаточно сформированной. До экспериментальной работы было выявлено три группы спортсменов по уровню сформированности антидопинговой культуры. Три группы: 40% было отнесено к низкому уровню, 43% было отнесено к среднему уровню и 17% было отнесено к высокому уровню.

3. Выявлены социально-педагогические факторы, влияющие на формирования антидопинговой культуры: мнение тренера относительно проблемы допинга, отношение друзей-спортсменов к проблеме допинга, недостаточная сформированности ценностных ориентаций спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

4. Методами профилактики нарушений антидопинговых правил и формирования антидопинговой культуры в исследовании были выделены: беседы антидопинговой направленности, просмотр документальных фильмов и социальных роликов антидопинговой направленности, обсуждение случаев применения допинга в мировом и

российском спорте, информирование спортсменов о внесении новых субстанций и препаратов в «Запрещенный список препаратов», знакомство с научной, научно-популярной и учебной литературой о современной истории допинга.

5. Использование методов профилактики нарушений антидопинговых правил и формирования антидопинговой культуры спортсменов, занимающихся вольной борьбой, позволило повысить уровень антидопинговой культуры: по уровню сформированности антидопинговой культуры после проведения экспериментальной работы было выделено три группы спортсменов: 74% представляют спортсмены высокого уровня, 26% спортсменов представляют средний уровень и спортсменов, представляющих низкий уровень, после повеления эксперимента не оказалось.

Список литературы

1. Грецов, А.Г. За спорт без допинга. Вопросы и ответы: методич. пособие / А.Г. Грецов; СПбНИИФК. – Изд. 2-е, перераб. – СПб.: [Б. и.], 2013. – 58 с.

2. Грецов, А.В. Мы за честный спорт. Беседы о допинге: информационно-методическое пособие / А.Г. Грецов; СПбНИИФК. – СПб: [Б. и.], 2014. – 51 с.

ПРОПАГАНДА ЗОЖ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ЖИЗНИ И ТВОРЧЕСТВА ПИСАТЕЛЕЙ И ПОЭТОВ

*Гузанова С. В., преподаватель ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»
(Казань, РФ)*

Аннотация: Статья посвящена роли спорта и физической культуры в жизни писателей и поэтов, чей здоровый образ жизни может являться ярким примером пропаганды физкультуры и спорта среди молодежи.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, писатели.

Целью нашей работы было привитие учащимся ЗОЖ через изучение и анализ жизни и творчества учащихся.

Задачи: Выявить роль физической культуры и спорта на жизнь и литературную деятельность поэтов и писателей. Изучить литературу по данной теме и подтвердить или

опровергнуть гипотезу. Проанализировать отражение первоначального развития спорта в художественной и мемуарной литературе XIX – начала XX вв.; определить роль и место физической культуры и спорта в жизни писателей XIX – начала XX вв.

Гипотеза: Мы предполагаем, что физическая культура оказывает положительное влияние на способность творчески мыслить и помогает в формировании гармоничной личности

Древнегреческий государственный деятель Апатий Клавдий писал, что каждый кузнец собственного здоровья. Действительно, если человек дышит чистым воздухом, правильно организует свой труд, занимается спортом, правильно питается, если у него нет вредных привычек, то, такого человека можно назвать кузнецом собственного здоровья.

Здоровый образ жизни делает существование человека полноценным, и доказательством этого могут служить биографии писателей и поэтов. Физическая культура, спорт в их жизни – довольно любопытная тема. И не надо эту сторону жизни великих обходить стороной.

Так, например, Михаил Юрьевич Лермонтов рос слабым, болезненным мальчиком. Чтобы поправить здоровье внука, бабушка часто возила его на Кавказ к минеральным водам. Но не только целебный воздух Кавказа и лечебные воды помогли мальчику превратиться в крепкого юношу, сильного душой и телом. Этому способствовала и задорная, яркая жизнь в Тарханах. Закончив повседневные дела, выходили селяне, если позволяла погода, на улицу. Всюду царило оживление, особенно среди детей и молодёжи. Все это служило главным стимулом для возникновения массовых подвижных игр.

Дети играли в жмурки (или слепни, как говорили в Тарханах). Одному завязывали глаза полотенцем или платком и кричали: «Тарас- Тарас, ищи три года нас». Он, разведя руки в стороны, ловил остальных. Кого поймают или коснётся рукой, тот становится очередным слепнём. Нужно было изловчиться и увернуться от объятий слепня, неслышно поднырнуть под его растопыренные руки или замереть и не дышать, в напряжении удержаться на месте и не выдать себя. Эту игру очень любил Михаил Лермонтов. Распространённой детской игрой были

прятки, или хоронушки (от слова «хорониться», т.е. прятаться). С весны до осеннего ненастья, нередко даже по морозу бегали часами наперегонки мальчишки и девчонки, а среди них будущий великий поэт России. Надоест играть в прятки – примутся ребята за другие игры, где можно вдоволь порезвиться, показать свою ловкость и выносливость. Самыми любимыми у мальчишек были *чиж* и *шарок*. Обе эти игры, кроме подвижности и расторопности, требовали меткости и натренированности руки, силы и выносливости. Например, надо было палкой попасть в шар, вырезанный из липы диаметром 10 сантиметров. Много разных игр было в Тарханах, но с лаптой соперничать не могла ни одна. О том, как проводили досуг в Тарханах, М.Ю. Лермонтов запечатлел в своём романе «Вадим». А. Корсаков, один из исследователей биографии и творчества поэта, писал, что в свободные от уроков часы дети проводили время в играх, между которыми Лермонтову особенно нравились те, которые имели военный характер. Так, в саду у них было устроено что-то вроде батареи, на которую они бросались с жаром, воображая, что нападают на неприятеля. Охота с ружьём, верховая езда на маленькой лошадке с черкесским седлом, сделанным вроде кресла, и гимнастика были также любимыми упражнениями Лермонтова».

Сохранилось много документов, подтверждающих, что Лермонтов был прекрасным наездником – это, кстати, однажды спасло ему жизнь, когда трое черкесов гнались за ним, но он ускользнул от них на своём карабахском коне.

Лермонтов знал толк в русском кулачном бое. И.К. Шугаев, один из тархановских старожилов вспоминал, что Михаил Юрьевич любил устраивать кулачные бои между мальчишками Тархан и победителей всегда щедро оделял сладкими пряниками, что послужило темой для «Песни про купца Калашникова», в которой он блестяще показал кулачные бои на льду Москвы-реки. Постиг М.Ю. Лермонтов и искусство фехтования. Это гарантировало ему безопасность во время дуэли с французом де Барантом. М.Ю. Лермонтов был довольно силён, в особенности имел большую силу в руках, и любил состязаться в том с юнкером Карачинским, который известен был по всей школе как замечательный силач – он гнул шомпол и делал узлы как из верёвок. Из воспоминаний об Александре

Сергеевиче Пушкине можно сделать вывод, что он увлекался боксом, был спарринг- партнёром у князя Вяземского; купался в ледяной Сороти, принимал ванны со льдом; устроил тир в михайловском погребе и тренировался в стрельбе из пистолета, выпуская до сто зарядов в утро; обожал верховую езду и был неумолимым ходоком.

Интересную информацию о роли физической культуры в жизни Льва Николаевича Толстого дают его дневники. Бег, плавание, коньки, гимнастика на турнике и верховая езда – вот небольшой список забав известного писателя. А.И. Шифман вспоминал, что в молодости Лев Николаевич был страстным охотником. Целыми днями, а порою и неделями он вместе с братом Николаем, поэтом А.А. Фетом и другими друзьями пропадал в лесах, охотясь на волков, медведей, лисиц и зайцев. Нельзя не улыбнуться, читая в «Отрочестве» о том, как Толстой приучал себя «спокойно переносить все неприятности жизни». Он, например, разогревал около печки руки и потом высовывал их в форточку на мороз. Или брал тяжёлые лексиконы и держал их на вытянутых руках до тех пор, пока «жилы, казалось, готовы были оборваться». Всё это он проделывал для того, чтобы переносить тепло и холод, боль, закаливать волю и приучаться к тяжёлому труду. И так всю жизнь. Лев Николаевич, семидесятилетний, принёс в Хамовники две гири, которые купил, чтобы ежедневно тренироваться. В 1898 году Софья Андреевна вспоминает, что он очень занят развитием мускулов, делает гимнастику с гирями. А ещё Лев Николаевич очень много ходил. После завтрака совершал прогулку. Часа на два, иногда и больше. Это составляет 8, 9, а то и 10 вёрст. По снегу, по сугробам, через ухабы. Прогулки доставляли большое удовольствие Льву Николаевичу. Ему, видимо, приятно было уже то, что он, несмотря на свои восемьдесят, может столько ходить. Вспоминается чудное катание на катке зоосада в «Анне Карениной». А Левин, любимый толстовский герой романа, как он катается на коньках, как занят своим физическим совершенством на гимнастических снарядах!

Изучая зарубежную литературу, нельзя не остановиться на роли физической культуры в жизни Джорджа Байрона. Биография поэта начинается с того, что в самую минуту рождения нога его была повреждена, и Байрон остался хромым

на всю жизнь. А. С. Пушкин в очерке «О Байроне и о предметах важных» писал: «Физический недостаток оскорблял его самолюбие. Он, будучи собою красавец, воображал себя уродом и дичился общества людей, мало ему знакомых, опасался их насмешливого взгляда. Самый сей недостаток усиливал в нём желание отличиться во всех упражнениях, требующих силы физической и проворства. А не физическое ли самосовершенствование привело его к поэзии? Джордж больше всего любил плавать и нырять и достиг в этом несомненных успехов. Учась в кембриджском Тринити-колледже, нырял на глубину пять метров и доставал со дна крошечные монеты. И прежде чем Байрон достиг славы поэта, он прославился как пловец. Где бы он ни жил, послеобеденное время посвящал тренировкам – плавал, играл, бросал в воду разные предметы и доставал их со дна. Под наблюдением Джона Джексона, чемпиона Великобритании по боксу, несовершеннолетний лорд Байрон переплыл Темзу. В дневнике поэт пишет: «Плаваю весьма сносно, на коне ежду, хоть и не как кавалерист, но неплохо фехтую, особенно шотландским палашом. К тому же удачно боксирую, особенно когда удаётся совладать со своим темпераментом: мне удавалось побеждать Пэрлинга и Джексона в спарринг-боях в 1806 году». В 1810 году во время путешествия по Средиземному морю он задумает переплыть пролив, разделяющий Азию и Европу - знаменитые Дарданеллы. Первая попытка окончилась неудачей. Только через сутки поэт продержался на воде более часа. В дневнике есть запись: «Мы переплыли пролив, войдя в воду значительно выше европейского форта, и вышли на другой берег ниже азиатского... Всё расстояние от места, где мы бросились в воду, до места, где вышли на другой берег, включая пространство, на которое мы были отнесены течением, определялось офицерами фрегата более нежели в 4 английские мили... Вода была очень холодная вследствие таяния горных снегов... Мы не устали, но немного озябли; я исполнил это без особого затруднения». В 1810 году Байрон жил в монастыре капуцинов в Афинах, рядом с Акрополем и храмом Юпитера. Он научил монахов боксу и устраивал соревнования между католиками и православными. Из-за разницы в мастерском классе сам он с монахами не боксировал. Байрон тщательно следил за своим весом, мало ел,

никогда не пил пива. 22 января 1809 года, в день своего совершеннолетия, Байрон зажарил для друзей быка, а сам съел за вечер одно яйцо, ломтик бекона и выпил бутылку эля...

Таким образом, можно сделать вывод, что физкультурно-спортивная жизнь писателей и поэтов интересна для студентов. Она помогает многое понять, как в судьбе, так и в личности автора, а главное, стать примером для самих учащихся. Жизнь – это всегда борьба за что-нибудь, а для многих и за здоровье. А сильная личность всегда станет победителем. Важно это осознать.

Список литературы

1. Куприн, А.И. Лимонная корка: рассказ // Куприн, А.И. Сочинения. В 2-х т.– Москва: Художественная литература, 1980.– Том 2. Романы. Рассказы.– 1980.– С.: 361-366. (КНХ, АБ)
2. Куприн, А.И. Белый пудель; В цирке: рассказы // Куприн, А.И. Рассказы.– Москва: правда, 1981.– 512 с. Пушкин, А. С. Евгений Онегин : роман в стихах : для ст. шк. возраста / А. С. Пушкин; худож. Н. Кузьмина. - Москва : Детская литература, 2001. - 208 с. - (Школьная библиотека) (КНХ)
3. Толстой, Л.Н. Анна Каренина : роман / Л. Н. Толстой ; Вступ. Статья и примеч. Э.Бабаева.– М.: Художественная литература, 1981.– 799 с.
4. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 6(64) – 2010.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДНИХ И ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ

*Зобкова Е. А., Федоров В.А., к.п.н. Солонкин А.А.
Брянское государственное училище олимпийского резерва
(ФГБУ ПОО «БГУОР»), г. Брянск*

Аннотация. Одним из наиболее значимых и действенных средств формирования здоровья и здорового образа жизни студенческой молодежи является физическая культура и спорт. Физическая культура и спорт, как особый вид культуры, имеет гуманную направленность, поскольку содействует духовному развитию человека, формирует

ценности, имеющие общекультурное значение, среди которых главной ценностью является здоровье.

Ключевые слова: студенты высших и средних учебных заведений, здоровый образ жизни, физическая культура и спорт, вредные привычки.

В последние годы ученые, врачи, преподаватели физического воспитания констатируют существенное ухудшение здоровья студенческой молодежи. Все больше и больше становится учащихся, студентов, освобожденных по состоянию здоровья от занятий физической культурой, относящихся к специальной медицинской группе. Причинами такой отрицательной тенденции могут быть резкое ухудшение социальных факторов: ухудшение качества питания, курение, пьянство, наркомания, экологические факторы, недостаточное внимание к физическому воспитанию молодежи и ряд других объективных и субъективных причин [1, 2].

Цель работы – исследовать отношение студентов средних и высших учебных заведений к физической культуре, спорту.

Объект исследования – студенты средних и высших учебных заведений.

Предмет исследования – отношение (ответы) отношение студентов средних и высших заведений к физической культуре, спорту.

Гипотеза исследования – предполагается, что результаты анкетирования студентов средних и высших учебных заведений к физической культуре, спорту, будут различными.

Изучение отношения студентов средних и высших заведений к физической культуре, спорту, а также разработка эффективных мер, направленных на повышение мотивации к активным занятиям спортом и физической культурой являются важнейшей социально-педагогической задачей. Нами было проведено анкетирование студентов средних и высших учебных заведений с целью определения их отношения к физической культуре, спорту.

Респондентам были предложены вопросы, отражающие их отношение к изучаемой теме. Нами были получены следующие ответы.

На вопрос 1: «Как вы относитесь к занятиям физической культурой и спортом» студенты средних учебных заведений ответили, что необходимо заниматься спортом - 60%, в то время, как только 20% студентов высших заведений считают это необходимым. Из числа опрошенных заниматься оздоровительной физической культурой 20% - студенты ССУЗов и 60% - студенты ВУЗов. Из числа опрошенных студентов средних учебных заведений 10% и 20% студентов высших учебных заведений считают, занятия спортом не нужными, затрудняются ответить на данный вопрос 10% - из группы студентов ССУЗов. Данные представлены на рис. 1.

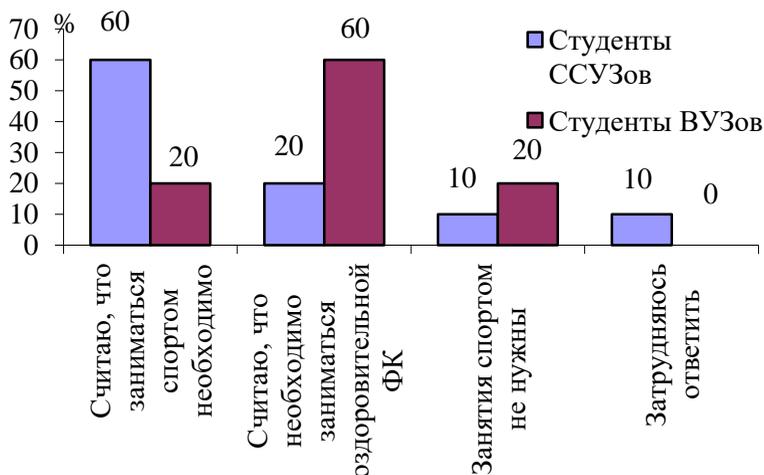


Рис. 1. Как вы относитесь к занятиям физической культурой и спортом

На вопрос 2: «Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом?» респонденты в средних и высших учебных заведений ответили следующим образом - 30% и 20% занимаются в СШ, спортивном клубе, 20% и 30% - занимаются самостоятельно, по 30% - занимаются только на занятиях физической культуры и 20% и 10% из опрошенных - освобождены от занятий физической культурой по состоянию здоровья, 10% из опрошенных студентов высших учебных ранее занимались спортом, но прекратили занятия.

На вопрос 3, о том «По каким причинам Вы занимаетесь спортом?» студенты ССУЗов и ВУЗов ответили, что занимаются

для укрепления здоровья и характера по 20% (по 2 человека в каждой группе), для достижения высоких результатов 50% (5 - ССУЗы) и 10% (1 - ВУЗы) соответственно, для общения с друзьями 20% (2 - ССУЗы) и 30% (3 - ВУЗы), также было указано, что занятия спортом «другое» (интересный и полезный досуг) 10% (1 – студент ССУЗа) и 40% (4 - ВУЗа) опрошенных, принимающих участие в анкетировании.

На вопрос о причинах, по которым они не занимаются спортом, большинство студентов ССУЗов участников анкетирования ответило, что у них нет свободного времени (30%), нет желания (40%), нет секции по желаемому виду спорта (20%), другое (20%). Также были названы такие причины, такие как лень, «не позволяет здоровье». Студенты ВУЗов указали те же причины, однако значительно больше обращалось внимание на отсутствие свободного времени (40%), желания (20%), секции по желаемому виду спорта (20%).

Наиболее предпочтительными видами спорта для студентов средних и высших учебных заведений являются единоборства 40% и 80% ответили участвующие в анкетировании. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол) – 70% (ССУЗов) и 50% (ВУЗов), легкая атлетика по 30% в обеих группах респондентов, плавание – по 10% студентов ССУЗов и ВУЗов, другими видами спорта (теннис, хоккей, парашютный спорт, тренажерный зал) хотели бы заниматься 10% и 30% опрошенных средних и высших учебных заведений (рис.2).

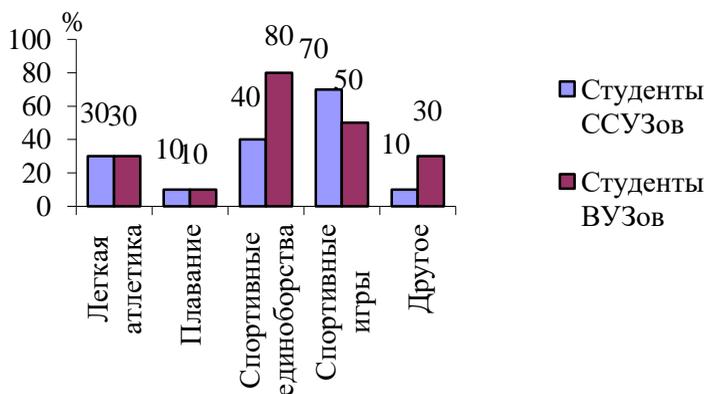


Рис.2. Каким видом спорта Вы хотели бы заниматься?

Респондентам было предложено ответить на вопрос: «Как вы оцениваете собственную физическую подготовленность?». Нами были получены следующие варианты ответов.

Студенты средних учебных заведений в основном оценивают свою физическую подготовленность, как высокую. Таким образом, ответили на поставленный вопрос 60% студентов ССУЗов и 40% студентов ВУЗов. Среди студентов ССУЗов 20% считает свою физическую подготовленность средней, 10% - низкой, 10% - затрудняются ответить. Среди студентов ВУЗов 30% считает свою физическую подготовленность средней, 10% - низкой, 20% - не смогли ответить на поставленный вопрос (рис. 3).

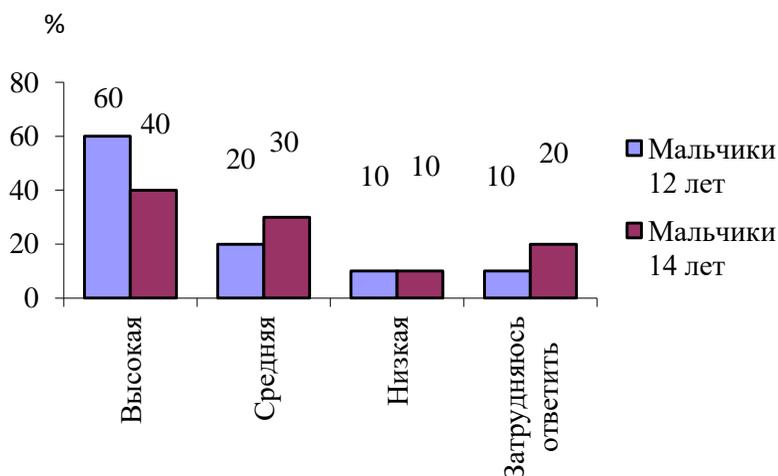


Рис. 3. Как вы оцениваете свою физическую подготовленность?

Анкетированным студентам были предложены вопросы, по результатам которых им предстояло ответить о причинах негативного отношения к занятиям физической культурой и спортом, в ходе которых они отметили, что занятия физической культурой нежелательны последующим причинам: необходимо носить спортивную форму; после занятия нет возможности принять душ; физкультурные занятия проходят неинтересно; преподаватели предъявляют слишком высокие требования; уровень физической подготовки у студентов - различный и они

испытывают боязнь показаться сверстникам неуклюжими и неумелыми; боятся насмешек из-за слабой подготовленности.

В связи с этим мы получили следующие ответы. Так, на вопрос о необходимости занятиями физической культурой в режиме учебного дня положительно ответили 70% студентов ССУЗов и 60% студентов ВУЗов. Двое студентов ССУЗов (20%) и один ВУЗа (10%) утверждают, что занятия физической культурой в системе средних и высших заведений не нужны. Большая часть участников, опроса указала, что спортом лучше заниматься во внеучебное время – по 20% в каждой группе опрошенных студентов соответственно (рис. 4).

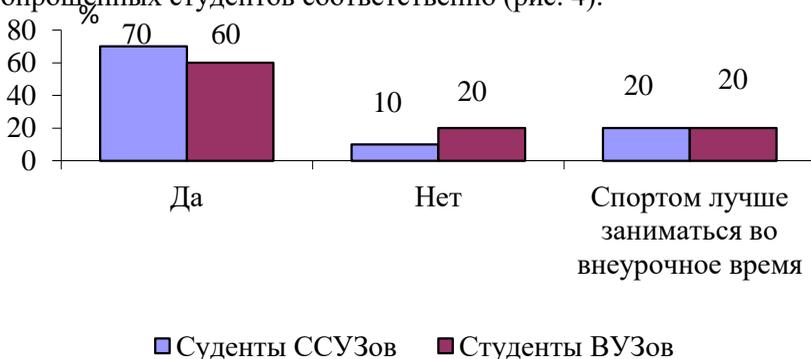


Рис. 4. Нужны ли занятиями физической культурой в режиме учебного дня в средних и высших учебных заведениях?

Результаты анкетирования показали, что у студентов средних и высших учебных заведений, происходит изменение отношения к физической культуре и спорту. Происходит снижение привлекательности спорта, теряется значимость и престижность к стремлению к приобрести хорошую физическую подготовленность.

По результатам проведенного исследования можно порекомендовать следующее: необходимо уделять большое внимание приобщению студентов к физкультурно-спортивной деятельности, занятиям в спортивных школах, секциях, клубах по видам спорта, проводить активную пропаганду здорового образа жизни, популяризацию различных видов спорта.

Многие студенты не воспринимают физическое воспитание как учебную дисциплину, которая имеет свое научно-практическое содержание, понятия, принципы,

закономерности, методы, правила и способы деятельности. Они не приобретают опыта ее творческого использования. Для многих студентов физическая культура ассоциируется с деятельностью чисто механического характера.

Воспитательные функции физической культуры и спорта проявляются через формирование способностей, умений и навыков, интересов и потребностей, ценностных ориентаций, знаний, эмоциональных реакций, элементов культуры, которые характеризуют гармонично развитую личность.

Список литературы

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов факультета физической культуры педагогических институтов /Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.

2. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов. - М.: Советский спорт, 1996. - 288 с.

3. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания /Е.П. Ильин. - М.: Просвещение, 2000. - 486 с.

4. Кабаева, В.М. Организация психолого-педагогического исследования осознанного отношения подростков к собственному здоровью: методические рекомендации для педагогов-психологов / В.М. Кабаева. - М.: АПКиПРО, 2002. - 57 с.

ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ К ПРИЧИНАМ УСПЕХА И НЕУДАЧ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Калашикова М.И., студентка 3 курса з/о
научный руководитель: Калашикова Ж.В.
ГПОУ «УОРТО» г. Новомосковск*

Аннотация: Большинство исследований причин успеха и неудачи в процессе воспитания посвящено различным учебным дисциплинам. Однако почти нет работ, в которых исследовалось бы отношение школьников к причинам успеха и неудач на уроках физической культуры. Отношение школьников к причинам успеха и неудач на уроках физической культуры может зависеть от возраста, пола и условий социальной среды.

Мотивация физической активности школьников требует максимума внимания педагогов и родителей.

Ключевые слова: физическое воспитание, гиподинамия, успех, неудачи.

Много лет преподавание уроков физической культуры в школе велось узко, однобоко. Целью уроков физической культуры было воспитание физических способностей школьников, выполнение контрольных нормативов, победы на школьных и городских соревнованиях.

Сегодня основная цель системы образования страны - воспитание творческой и свободной личности, способной выразить себя и воплотить в жизнь свои стремления. Изменилась и цель физической культуры как учебного предмета: создание условий школьникам для реализации своего физического, психического и общественного потенциала, формирование навыков физического самовоспитания [4].

По мнению некоторых авторов [1,3] одним из основных факторов, определяющих активность и потребность в самовоспитании школьников, является их отношение к причинам результатов своей деятельности. Поэтому, формируя мотивы физической активности школьников, данному фактору необходимо уделить максимум внимания.

Большинство исследований причин успеха и неудачи в процессе воспитания посвящено различным учебным дисциплинам [2]. Однако почти нет работ, в которых исследовалось бы отношение школьников к причинам успеха и неудачи на уроках физической культуры, то, как они сами понимают причины результатов своей деятельности, поэтому выбранная нами тема интересна и актуальна.

Цель нашего исследования – это установить и оценить, как школьники понимают причины успеха и неудачи на уроках физической культуры.

Данное исследование планировалось, основываясь на *гипотезе*, что отношение школьников к причинам успеха и неудачи на уроках физической культуры может зависеть от возраста, пола и условий социальной среды.

Педагогический эксперимент был проведен на базе МБОУ «Гимназия №1» г. Новомосковска Тульской области в феврале 2020 г. В нем приняли участие 186 обучающихся 6-х, 8-

х и 11-х классов (94 мальчика и 92 девочки), отобранные случайным образом. Для проведения педагогического эксперимента нами был разработан бланк – опроса. В него кроме вопросов о причинах успеха и неудач занятий школьников физическими упражнениями вошли и другие связанные с этим вопросы. Опрос проводился анонимно, в письменной форме, после учебных занятий. Школьникам предлагалось выбрать ответы, наиболее им подходящие из предложенных в бланках. Полученные данные были обработаны методом математической статистики, путем вычисления среднеарифметического показателя.

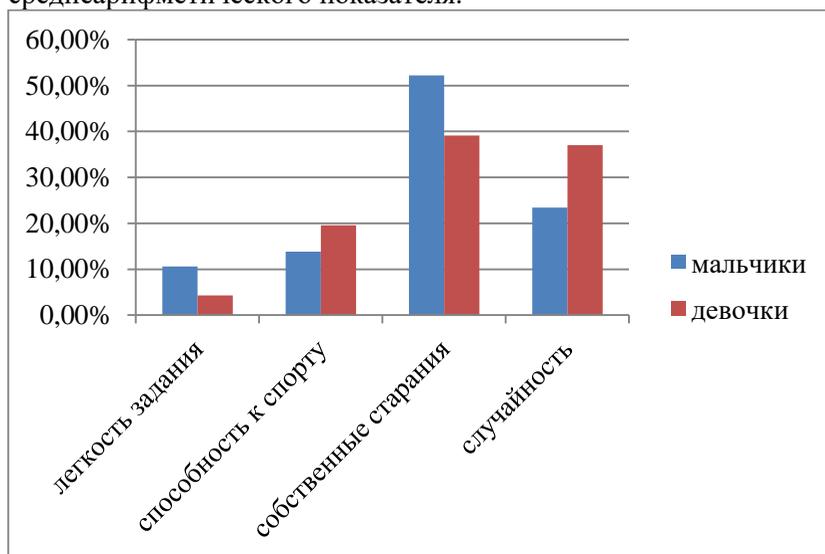


Рис.1. Отношение школьников к причинам успеха на уроках физической культуры

Анализ результатов исследования показал различия в ответах мальчиков и девочек (рис.1). Так, 52,2% мальчиков и 39,1% девочек причины личного успеха объясняют своими стараниями. Несколько меньшее влияние, по их мнению, оказывают различные благоприятные обстоятельства (23,4% мальчиков и 37% девочек) и несложность задания (10,6% и 4,3%). В объяснениях причин успеха способностями к физической деятельности, так же просматриваются значимые различия между группами – это 13,8% у мальчиков и 19,6 % у девочек.

Таблица 1

Распределение ответов школьников о причинах успеха
на уроках физической культуры

Группы исследуемых		Причины успеха			
		Легкость задания	Способность к спорту	Собственные старания	случайность
6-е классы	Мальчики	5	6	18	9
	Девочки	2	7	14	12
8-е классы	Мальчики	3	4	18	9
	Девочки	1	7	13	15
11-е классы	Мальчики	2	3	12	4
	Девочки	1	4	9	7
Все мальчики		10	13	49	22
Все девочки		4	18	36	34

Анализ причин успеха (таблица №1) также показал, что они не зависят ни от возраста исследуемых, ни от их места жительства, т.е. в упомянутых случаях не установлено статистически важных различий.

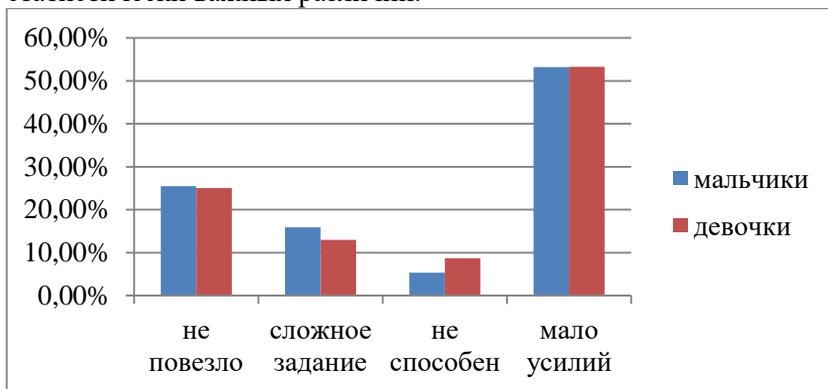


Рис. 2. Отношение школьников к причинам неудач на уроках физической культуры

Несколько другие данные были получены при исследовании указанных школьниками причин неудач на уроках физической культуры (рис.2). Они главным образом связаны с прилагаемыми школьниками стараниями при выполнении заданий (53.2% мальчиков и 53.3% девочек). Меньшее влияние,

по мнению испытуемых, оказывают такие факторы, как: неблагоприятные обстоятельства (25.5 и 25%), сложность задания (15.9 и 13%) и способности (5.3 и 8.7%). В отличие от объяснения причин успеха ни в одном из указанных факторов не было обнаружено больших различий в мнениях мальчиков и девочек.

Таблица 2

Распределение ответов школьников о причинах неудач
на уроках физической культуры

Группы исследуемых		Причины успеха			
		Мне не повезло	Сложное задание	Недостаток способностей	Недостаток усилий
6-е классы	Мальчики	12	6	3	17
	Девочки	10	3	3	19
8-е классы	Мальчики	8	5	1	20
	Девочки	9	6	3	18
11-е классы	Мальчики	4	4	1	13
	Девочки	4	3	2	12
Все мальчики		24	15	5	50
Все девочки		23	12	8	49

Причины неудач больше всего зависят от возраста школьников (табл. 2). Из данных таблицы видно, что чем старше школьники, тем менее важен для них фактор случайности.

Результаты исследования показали, что 58.5% мальчиков и 62% девочек как на причину неудачи указали на недостаточность собственных усилий. Это позволяет утверждать, что большая часть испытуемых довольно ответственно относится к результатам, показанным на уроках физической культуры. Большие усилия, необходимые для успешного выполнения заданий на уроках физической культуры, возможно, свидетельствуют о недостаточной физической активности школьников. Уменьшение важности последнего фактора с возрастом подтверждают и данные научных исследований. Изложенное дает право предположить, что анализ причин успеха и неудач школьников на уроках

физической культуры позволит эффективнее формировать мотивы их физической активности и навыки физического самовоспитания.

Выводы

1. Многие авторы отмечают [2,4], что, одним из основных факторов, определяющих активность и потребность в самовоспитании школьников, является их отношение к причинам результатов своей деятельности.

2. Результаты нашего исследования показали, что большинство школьников (66% мальчиков и 58.7% девочек) причины успеха видят в самом себе. То же самое можно сказать и о причинах неудач: 53.2% мальчиков и 53.3% девочек как на причину неудач указали на недостаточность собственных усилий. Это позволяет утверждать, что большая часть испытуемых ответственно относится к результатам собственной деятельности на уроках физической культуры, что может способствовать воспитанию у них важных качеств личности: ответственности и целеустремленности.

3. Результаты нашего исследования, так же выявили различия в мнении мальчиков и девочек об уроках физической культуры. Мальчикам они доставляют значительно больше радости. Так же различия проявляются и в возрастных категориях. Старшеклассники более серьезно относятся к собственным усилиям, и реже выбирают причинами успеха или неудач внешние признаки.

Список литературы

1. Березовин, К.А. Воспитание у школьников интереса к учению /К.А. Березовин, А.П. Сманцер. - Минск, МГУ, 2000. - 98 с.

2. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2006. - 272 с.

3. Психология физического воспитания и спорта. /Под ред. Т.Т. Дзамгарова, А.Ц. Пуни. М.: ИНФРА-М. - 2004.

4. Активизация познавательной и двигательной деятельности учащихся на уроках физической культуры / <http://www.bibliofond.ru>

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ МЕТАТЕЛЕЙ ДИСКА К СОРЕВНОВАНИЯМ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЯ

*Ковтун Н.В., Мусеев А.Н.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация. Успешность выступления спортсменов на соревнованиях зависит от рационального построения тренировочного процесса. При решении комплекса задач, связанных с подготовкой спортсменов, большое значение имеет проблема индивидуализации тренировочного процесса на всех его этапах и, в частности, психологическая его составляющая.

Ключевые слова: психологическая готовность, успешность, соревновательная деятельность.

Современному спорту, особенно спорту высших достижений, свойственны экстремальные ситуации с большим психическим и моральным напряжением. Эффективность спортивной деятельности спортсменов во многом зависит от их предстартового состояния, которое может оптимизироваться путем сочетания индивидуальных средств и методов, а для оптимального подбора этих средств и методов следует учитывать специфические особенности вида спорта, общие и специфические свойства личности спортсменов, своеобразие и организацию их двигательной деятельности. Успешность деятельности в любом виде спорта зависит от комплекса взаимосвязанных факторов: индивидуальных особенностей личности, уровня физического развития и развития когнитивных процессов, психоэмоциональных состояний, стиля деятельности, волевых усилий и психической готовности к соревнованиям.

Цель исследования – изучить влияние психологической готовности метателей диска на успешность соревновательной деятельности.

Объект исследования – соревновательная деятельность.

Предмет исследования – показатели психологической готовности метателей диска.

Гипотеза исследования: предполагаем, что уровень психологической готовности метателей диска является одним из факторов успешности соревновательной деятельности.

Для достижения поставленной цели исследования решались следующие задачи.

1. Определить уровень психологической готовности метателей диска до соревнований.
2. Проанализировать качество попыток спортсменок.
3. Выявить наличие связи между успешностью соревновательной деятельности спортсменок и уровнем их психологической готовности.

Для решения задач исследования применялись следующие методы.

1. Анализ литературных источников.

Анкетирование: опросник «Психологическая подготовленность» (С.М. Гордон, Л.Т. Ямпольский).

3. Анализ документальных материалов.
4. Методы математической обработки данных.

Исследование проводилось на базе «Юность» в г. Сочи и во время соревнований Чемпионата России (23.06 – 27.06.2021 г., Чебоксары) и Первенства России (29.06 – 01.07.2021 г., Уфа) по легкой атлетике.

В исследовании принимало участие 10 спортсменок - КМС, МС, МСМК.

Психологическая подготовленность спортсменов определяется несколькими факторами: фрустрационной толерантностью (стрессоустойчивостью, ФТ), способностью к самоконтролю (СК) и волевой активностью (ВА) личности.

Все наши спортсменки имеют достаточно большой опыт выступления в соревнованиях, поэтому предполагаем, что именно благодаря этому они умеют контролировать свое эмоциональное состояние, что обеспечивает фрустрационную толерантность к различным соревновательным стресс-воздействиям, способность к самоконтролю и проявление волевой активности.

Анализируя уровень стрессоустойчивости (ФТ), видим (рис. 1), что высокий уровень выявлен у 30 % спортсменок, у 30 % - средний и у 40% - уровень выше среднего. Сформированность такого показателя как стрессоустойчивость

говорит о стабильности двигательных навыков, устойчивости функционального состояния спортсмена, о невосприимчивости к воздействию помех.

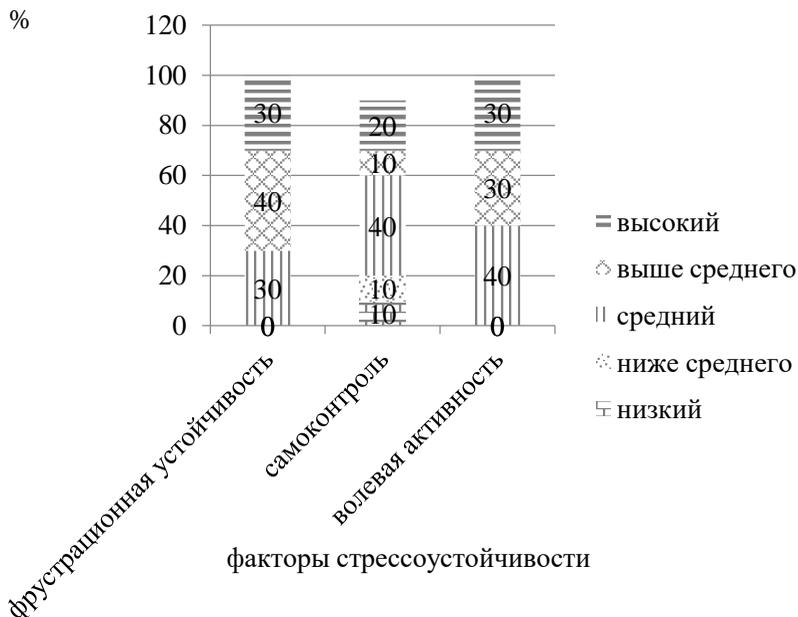


Рис. 1. Уровень психологической подготовленности спортсменов

Способность к самоконтролю - способность сознательно регулировать и управлять своими мыслями, чувствами, поведением, что позволяет быть заинтересованным в спортивной борьбе и поддерживать высокую концентрацию внимания на предстоящей деятельности. Несмотря на высокий уровень мастерства, не у всех спортсменок (рис. 1) проявление этого фактора на момент исследования соответствовал высоким показателям: у 10% метателей выявлены как низкий уровень самоконтроля, так и уровень ниже среднего. У большинства спортсменок – у 40% - выявлены показатели самоконтроля, соответствующие среднему уровню, у 10% - уровню выше среднего и только у 20% спортсменок показатели самоконтроля соответствуют высокому уровню.

Высокий уровень самоконтроля обеспечивает создание оптимального предстартового состояния спортсмена – «боевая готовность» - и успешное выступление на соревнованиях,

низкий же уровень самоконтроля и уровень ниже среднего может вызвать такие предстартовые состояния как «стартовая лихорадка» и «стартовая апатия». Состояние «стартовая лихорадка» не всегда позволяет спортсмену показать уровень своей подготовленности, а «стартовая апатия» - самое неблагоприятное для спортсмена состояние, так как в этом состоянии он не может реализовать даже уровень подготовленности.

Волевая активность - активность, при которой спортсмен сознательно готов двигаться к достижению поставленной цели, преодолевая различные внешние и внутренние препятствия, т.е. им осознаны цель и существует контроль за ходом разворачивающихся процессов. У 40% спортсменок нашей группы выявлен средний уровень волевой активности, у 30% - уровень выше среднего и у 30% - высокий уровень проявления волевой активности.

Таким образом, проанализировав полученные результаты каждого в отдельности фактора психологической подготовленности метателей, можем сделать вывод, что, в целом, уровень психологической подготовленности спортсменок к конкретным соревнованиям (Чемпионату и Первенству России) соответствует уровню выше среднего.

Анализ соревновательной деятельности спортсменок показал, что каждая из них показала лучший результат в различных попытках: 50% спортсменок показали лучший результат на соревновании в шестой попытке, 30% - во второй, 10% - в первой попытке и 10% - в четвертой, при этом мы анализируем и качество попытки: по результатам соревнований все спортсменки вошли в десятку сильнейших метателей России.

Как видим из табл.1, выявлена непосредственная связь между успешностью соревновательной деятельности спортсменок и уровнем их психологической готовности: спортсменки, у которых факторы психологической подготовленности (стрессоустойчивости, самоконтроля, волевой активности), соответствовали высокому уровню или уровню выше среднего, показали наивысшие результаты на данных соревнованиях.

Таблица 1

Связь между успешностью соревновательной деятельности
спортсменов
и уровнем их психологической готовности

уровень имя	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего
Екатерина С.	67,82 м			
Юлия М.		58,62 м		
Наталья К.	57,13 м			
Надежда Д.			56,59 м	
Виолетта И.		57,03 м		
Анастасия В.			55,40 м	
Юлия С.		55,36 м		
Алена Б.	51,97 м			
Валерия Л.			47,65 м	
Наталья К.				46,18 м

Проанализировав все полученные результаты исследования, можем сделать вывод, что чем выше уровень психологической подготовленности метателей, тем выше их соревновательный результат, поэтому можем считать гипотезу нашей работы подтвержденной.

Список литературы

1. Бабушкин, Г.Д. Влияние психологической готовности на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности / Г.Д. Бабушкин, А.П. Шумилин, А.И. Чикуров, А.Н. Соколов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3. – С. 13-17.
2. Хань, Чао. Влияние психологической готовности метателей к соревнованиям на успешность их выступлений / Чао Хань // Ученые записки. – 2019. - № 11(57) – с. 109 -113.

**ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ - КАК ОДНА ИЗ
ВАЖНЕЙШИХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ОСНОВ ДУХОВНО-
ПРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В
РАМКАХ ПРОЕКТА ФГБУ ПОО «БГУОР» -2021г.
««МЫ В ТЕБЯ ВЕРИМ!»**

*Колесникова И.В., Колесникова Е. А.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Воспитательный процесс в образовательной организации по специальности 49.02.01 Физическая культура, профессии «Педагог по физической и адаптивной физической культуре и спорту» направлен на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Воспитательный процесс в образовательной организации базируется на традициях профессионального воспитания:

- гуманистический характер воспитания и обучения;
- приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;
- воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей среде, Родине, семье;
- развитие национальных и региональных культурных традиций в условиях многонационального государства.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая цель воспитания в образовательной организации – личностное развитие обучающихся.

Развитие волонтерского движения в училище имеет свою историю. Большой опыт работы накоплен за годы сотрудничества с центрами развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья «Гармония», «Добрый Журавлик», «Поверь в себя», центрами реабилитации инвалидов г. Брянска. Благотворительность, бескорыстная помощь и поддержка в организации и проведения, различных спортивно-массовых мероприятий, соревнований, акций. Совместное проведение занятий по вопросам обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья дали старт проектам училища «Страна Спортландия», «Приключение Буратино», «Мы-Вместе», «Дружба».

В 2021 году приняли решение о разработке проекта «Мы в тебя - Верим». Волонтеры училища подхватили идею проекта и приступили к его реализации. Цель проекта - изучение развития и оказание образовательных и воспитательных услуг лицам с ОВЗ, для достижения положительной динамики в развитии опорно-двигательного аппарата и интеллектуальных возможностей занимающихся. Проект позволяет волонтерам, пройти большой путь от самовоспитания до самореализации и подготовки себя к работе с людьми с ограниченными возможностями здоровья. Зная проблемы каждого, мы стараемся найти путь к каждому ребёнку или подростку. Порой кажется, что ничего может, не получиться, однако по лицам родителей сопровождающих своих детей на наши занятия и мероприятия, мы замечаем, что они очень довольны результатами работы с их детьми.

Видна положительная динамика от каждого занятия, от одного мероприятия до другого.

Основная идея нашего проекта «Мы в тебя – ВЕРИМ!», заключается во всесторонней поддержке детей с ограниченными возможностями здоровья.

Роль каждого волонтера в проекте дать возможность ребёнку попытку получить необходимые знания и умения в выполнении простых двигательных действий, игровых и интеллектуальных заданий. Волонтеры стараются рассказать и показать, занимающимся, как правильно справиться с поставленной двигательной или иной задачей. С нашей помощью, или самостоятельно они делают попытки выполнить

всё. Целевая аудитория дети от 3 до 17 лет с ограниченными возможностями здоровья, инвалиды.

Социальный эффект от деятельности вашего проекта, заключается в том, что с каждым годом большинство родителей в чьих семьях растут дети с ОВЗ, начинают понимать насколько важно заниматься с ребенком, быть с ним в социуме, не замыкаться в своей проблеме, а стараться найти путь для жизни и надежды на положительные результаты. Волонтерский Проект училища «Мы в тебя верим!» стал призёром конкурса «Доброволец Брянской области 2021года»

Основная задача руководителей волонтерского движения училища, развитие у студентов-волонтеров не только способностей к сопереживанию и позитивного отношения к людям с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам, но и формирование новых взглядов на необходимость большего взаимодействия, разработки новых форм работы, проектов, стремлений внести свой личный вклад в развитие и воспитание лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Список литературы

Концепция воспитательной деятельности ФГБУ ПОО «БГУОР»- 2020-2023 г.

Программа воспитательной деятельности ФГБУ ПОО «БГУОР»- 2021-2025 г.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

*Костынян М., студент 5 курса,
научн. руковод. Ковтун Н.В.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация. На этапе начальной спортивной группы подготовки на тренировках закладывается фундамент последующей специализированной подготовки. Для достижения наилучшего качества подготовки бегунов на средние дистанции, необходимо внедрять новые методики, а именно использование идеомоторной тренировки.

Ключевые слова: эффективное овладение техникой бега на средние дистанции, идеомоторная тренировка, экспертная оценка.

Для обеспечения более качественного овладения техникой бега на средние дистанции необходим поиск новых, наиболее рациональных методических приемов. На этапе начальной подготовки на тренировках закладывается фундамент последующей специализированной подготовки, поэтому использование психической саморегуляции для юных бегунов на средние дистанции остается одним из важнейших аспектов подготовки. Для достижения наилучшего качества подготовки бегунов на средние дистанции, необходимо внедрять новые методики использования психической саморегуляции, а именно идеомоторные тренировки [2].

Рациональная структура идеомоторных тренировок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность целостной системы подготовки юных спортсменов, так как тренировочное воздействие формирует определенный уровень и соразмерность в развитии физических достижения. Целенаправленное использование метода идеомоторной подготовки при формировании или восстановлении двигательного навыка способствует более быстрому и качественному его появлению. Спортсмен должен представлять идеальное движение. Во время занятия спортсмен вызывает уже сформированный образ, добивается его яркости, старается длительно его удержать, многократно повторить, добиться соответствующих образных и мышечных ощущений.

Цель исследования: изучить эффективность психической саморегуляции в подготовке бегунов на средние дистанции.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс.

Предмет исследования: показатели подготовленности (техника бега) бегунов на средние дистанции.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование комплекса психической саморегуляции в тренировочном процессе способствует более качественному и быстрому овладению техникой бега на средние дистанции.

Для достижения поставленной цели исследования решались следующие задачи.

1. Выявить показатели подготовленности бегунов.

2. Оценить технику бега бегунов в процессе тренировок.

3. Проанализировать влияние психической саморегуляции на качество подготовки бегунов.

Для решения задач исследования применялись следующие методы.

1. Анализ литературных источников.

2. Метод экспертной оценки.

3. Анализ документальных материалов.

4. Эксперимент.

5. Методы математической обработки данных.

Исследование проводилось на базе «БОСШОР по легкой атлетике имени В. Д. Самотесова» г. Брянска.

В исследовании принимали участие 2 группы, занимающиеся спортсмены-легкоатлеты, имеющие низкий уровень мастерства, в возрасте 9-12 лет.

ЭГ - 6 человек, в тренировочный процесс которых включена ПСР;

КГ - 6 человек, которые тренировались по обычной программе спортивной школы.

Таблица 1

Среднегрупповые результаты тестирования физической подготовленности занимающихся

Тесты M±m	Бег 800 м, (мин, с)		Бег 1500 м, (мин, с)		Бег 1000 м, (мин, с)	
	начало иссл.	конец иссл.	начало иссл.	конец иссл.	начало иссл.	конец иссл.
КГ	2,51±0, 1	2,45±0, 1	5,43±0, 8	5,29±0, 8	3,54±0, 5	3,44±0, 6
ЭГ	2,50±0, 1	2,31±0, 1	5,45±0, 3	5,20±0, 3	3,53±0, 4	3,28±0, 7

Полученные результаты на начало исследования (табл. 1) позволяют нам сделать вывод, что занимающиеся и в КГ, и в ЭГ имеют одинаковый уровень развития выносливости, так как показатели подготовленности не имеют значительных различий.

Проанализировав и сравнив результаты первоначального и заключительного этапов исследования развития подготовленности в беге на средние дистанции спортсменов КГ (табл.1), наблюдаем небольшую динамику развития, так, в беге

на 800 метров средний показатель уменьшился на 6 с, в беге на 1500 метров - на 14 с, в беге на 1000 метров - на 10 с. В ЭГ показатели имеют существенную положительную динамику: в беге на 800 метров средний показатель уменьшился на 19 с, в беге на 1500 метров -на 25 с, в беге на 1000 метров - на 25 с.

Таблица 2

Средние результаты экспертного оценивания техники бега

Группа \ Время исслед.	КГ	ЭГ
Начало года	3,8	4,2
Конец года	2,8	1

Результаты экспертного оценивания техники бега у занимающихся ЭГ в начале года (табл. 2) были следующими: среднегрупповой показатель составил 4,2 балла, а у занимающихся КГ - 3,8 балла, т.е. бегуны получили много штрафных оценок за технику бега и это объяснимо: спортсмены находятся на уровне начальной подготовки и, соответственно, не владеют на должном уровне техникой бега.

Таблица 3

Результаты экспертного оценивания техники бега

Группа \ Эксп. оценка	КГ		ЭГ	
	Начало исслед.	Конец исслед.	Начало исслед.	Конец исслед.
Отлично	0%	0%	0%	66,7%
Хорошо	50%	66,7%	66,7%	33,3%
Удовлетворительно	16,7%	33,3%	33,3%	0%
Неудовлетворительно	33,3%	0%	0%	0%

Более детальный анализ результатов экспертной оценки (табл.3) показал, что на начало эксперимента преобладающей оценкой техники бега являлись «хорошо» и «удовлетворительно».

Результаты экспертного оценивания техники бега у занимающихся в конце года (табл. 2, 3) изменился: среднегрупповой показатель в ЭГ составил 1 балл, у занимающихся КГ - 2,8 балла. Такие низкие оценки в каждой группе говорят о том, что спортсмены уже допускают значительно меньше ошибок в технике бега. В ЭГ, благодаря

применению ПСР, при оценивании техники бега эксперты отметили у большинства занимающихся (66,7%) минимальное количество ошибок, поэтому они получили оценку «отлично» и 33,3% - «хорошо». В КГ спортсмены так же освоили технику бега, но допускают еще технические ошибки, поэтому имеют оценки – «хорошо» (66,7%) и «удовлетворительно» - 33,3%.

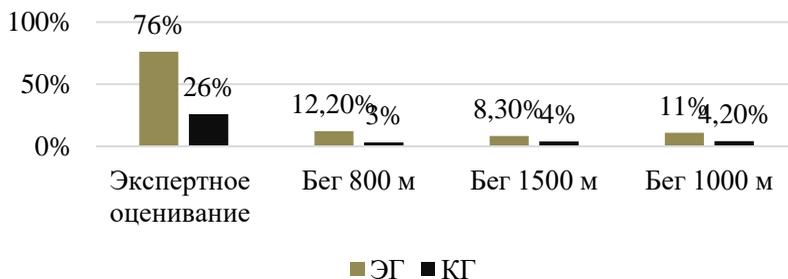


Рис. 1. Прирост показателей подготовленности в беге

Как видим из рис. 1., прирост показателей подготовленности в беге на средние дистанции в КГ и ЭГ разный: в КГ – минимальный - в беге на 800 метров - 3%, в беге на 1500 метров - 4%, в беге на 1000 метров - 4,2%. В ЭГ наблюдается значительный прирост показателей подготовленности в беге на средние дистанции: в беге на 800 метров - 12,2%, в беге на 1500 метров - 8,3%, в беге на 1000 метров - 11%.

Полученные данные исследования говорят о том, что прослеживается положительная динамика развития показателей подготовленности и техники бега, следовательно, можно сделать вывод, что гипотеза работы подтверждена.

Список литературы

1. Багадирова, С. К. Психомышечная тренировка: учебное пособие/ С.К. Багадирова. – Майкоп: Магарин О.Г., 2018.- 243 с.
2. Марков, К.К. Психологические механизмы регуляции деятельности / К.К. Марков, О.О. Николаева // Фундаментальные исследования. - 2019. - №8(4). - С. 943-947.
3. Платонов, В.Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов, К.П. Сахновский. - Киев: Радянська школа, 1988. - 288 с.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

*Легкая Н.М.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация: в статье рассматривается развитие скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста, высокий уровень развития которых имеет большое значение как при овладении рядом сложных профессий, так и при достижении высоких результатов в вольной борьбе, в котором эффективное выполнение технических приемов и большинства тактических комбинаций основано на высоком уровне развития данных физических качеств. С помощью педагогического эксперимента доказывается, что занятия вольной борьбой способствуют развитию скоростно-силовых способностей у детей 7-8 лет.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, младший школьный возраст, вольная борьба, учебно-воспитательный и учебно-тренировочный процессы, показатели скоростно-силовых способностей.

Среди актуальных проблем физического воспитания школьников значительное место занимает проблема развития у детей основных двигательных качеств, в том числе развитие скоростно-силовых способностей. По мнению многих специалистов, значительное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено воспитанию скоростно-силовых качеств, так как высокий уровень развития этих качеств во многом способствует успешной трудовой деятельности человека и достижению высоких результатов в спорте. Хорошее физическое воспитание, полученное в период естественного роста и развития, имеет большое значение для деятельности человека на протяжении многих лет жизни [2].

Скоростно-силовая подготовка, является составной частью современного тренировочного процесса, направлена на повышение функциональных возможностей спортсменов и достижение высоких результатов в избранном виде спорта.

Выявление закономерностей развития скоростно-силовых качеств в возрастном аспекте имеет особо важное значение, так как уже в детском возрасте формируется двигательный анализатор, закладывается фундамент будущих спортивных достижений. Рядом исследований установлено, что развитие скоростно-силовых качеств целесообразно начинать в детском и подростковом возрасте [1].

До 9 лет скоростно-силовые качества растут за счет увеличения мышечной силы. Поэтому в младшем школьном возрасте нужно комплексно развивать все двигательные качества. Только при этом условии успешно развивается каждое из них. Ряд специалистов утверждают, что дети в возрасте 7-10 лет, младший школьный возраст, уже в состоянии длительно устойчиво поддерживать функциональную активность [3].

Цель исследования - изучить развитие скоростно-силовых способностей у детей 7-8 лет, занимающихся вольной борьбой и не занимающихся спортом.

Объект исследования - учебно-воспитательный и учебно-тренировочный процессы детей 7-8 лет, занимающихся вольной борьбой и не занимающихся спортом.

Предмет исследования - показатели скоростно-силовых способностей у детей 7-8 лет.

Гипотеза: мы предполагаем, что занятия вольной борьбой способствуют развитию скоростно-силовых способностей у детей 7-8 лет.

Для достижения поставленной цели предстояло решить следующие **задачи**:

1. Выявить показатели скоростно-силовых способностей у детей 7-8 лет, занимающихся вольной борьбой и не занимающихся спортом.

2. Сравнить показатели скоростно-силовых способностей у детей 7-8 лет, занимающихся вольной борьбой и не занимающихся спортом.

В результате проведенного исследования мы получили следующие данные по развитию скоростно-силовых способностей у детей ЭГ и КГ (табл.1).

Таблица 1

Среднее значение результатов тестирования на начало исследования в ЭГ и КГ

Контрольные тесты	M±m _x	
	ЭГ	КГ
Прыжок в длину с места (см)	140±7,0	142±6,9
Пятерной прыжок с места (см)	498±24,5	495±22,5
Бросок набивного мяча 0,5 кг из положения сидя на полу на дальность (м)	288±11,5	283±10,7
Подъем туловища из положения лежа на спине в течение 30 с (раз)	13±2,1	13±2,1

На начало исследования (табл. 1) в тесте прыжок в длину с места среднее значение у детей ЭГ – 140±7,0 см, а у КГ – 142±6,9 см, мы видим в начале исследования незначительную разницу детей, КГ, в длину прыгают на 2 см больше, чем дети ЭГ. В тесте пятерной прыжок с места среднее значение у детей, КГ – 495±22,5 см, а у ЭГ – 498±24,5 см, что на 3 см больше, чем у детей КГ. В контрольном испытании бросок набивного мяча 0,5 кг из положения сидя на полу на дальность дети ЭГ показали среднее значение 288±11,5 см, а у КГ составило 283±10,7 см, что на 5 см меньше чем у ЭГ. В тесте подъем туловища из положения лежа на спине в течение 30 с среднее значение у детей КГ и ЭГ по 13±2,1 раз.

В процессе математической обработки результатов при сравнении показателей скоростно-силовых способностей у детей 7-8 лет, КГ и ЭГ на начало исследования существенной разницы в показателях не обнаружено.

В конце исследования было проведено повторное тестирование по тем же тестам, что и в начале исследования.

Анализируя результаты исследования в конце эксперимента, мы можем увидеть динамику развития скоростно-силовых способностей у детей ЭГ и КГ. Данные, полученные нами, представлены в табл. 2.

Таблица 2

Среднее значение результатов тестирования на конец
исследования в ЭГ и КГ

Контрольные тесты	M±m _x	
	ЭГ	КГ
Прыжок в длину с места (см)	158±7,8	148±7,9
Пятерной прыжок с места (см)	628±57,9	537±38,0
Бросок набивного мяча 0,5 кг из положения, сидя на полу на дальность (м)	315±13,7	294±11,6
Подъем туловища из положения, лежа на спине в течение 30 с (раз)	18±2,3	14±2,2

В табл. 2 представлены показатели развития скоростно-силовых способностей у детей КГ и ЭГ на конец исследования, в которых мы наблюдаем следующие данные: в тесте прыжок в длину с места среднее значение у детей ЭГ составило 158±7,8 см, а у КГ составило 148±7,9 см, что говорит нам о видимом различии. ЭГ на 10 см стала прыгать дальше, чем КГ. В тесте пятерной прыжок с места среднее значение у ЭГ составило – 628±57,9 см, а у КГ – 537±38,0 см, что на 91 см меньше, чем у детей ЭГ. В контрольном испытании бросок набивного мяча 0,5 кг из положения, сидя на полу, на дальность ЭГ показала результат 315±13,7 см, а у КГ средний результат составил 294±11,6 см. ЭГ бросила мяч на 21 см дальше, чем КГ. В тесте подъем туловища из положения лежа на спине в течение 30 с дети ЭГ показали средний результат – 18±2,3 раз, а КГ – 14±2,2 раз, что на 4 раза меньше, чем у ЭГ.

Анализ результатов после проведения контрольных испытаний показал, что результаты по всем четырем тестам в обеих группах улучшились. Сравнение показателей тестирования в начале и в конце исследования нам говорят о приросте.

На рис. 1 представлен относительный прирост скоростно-силовых способностей у детей КГ и ЭГ.

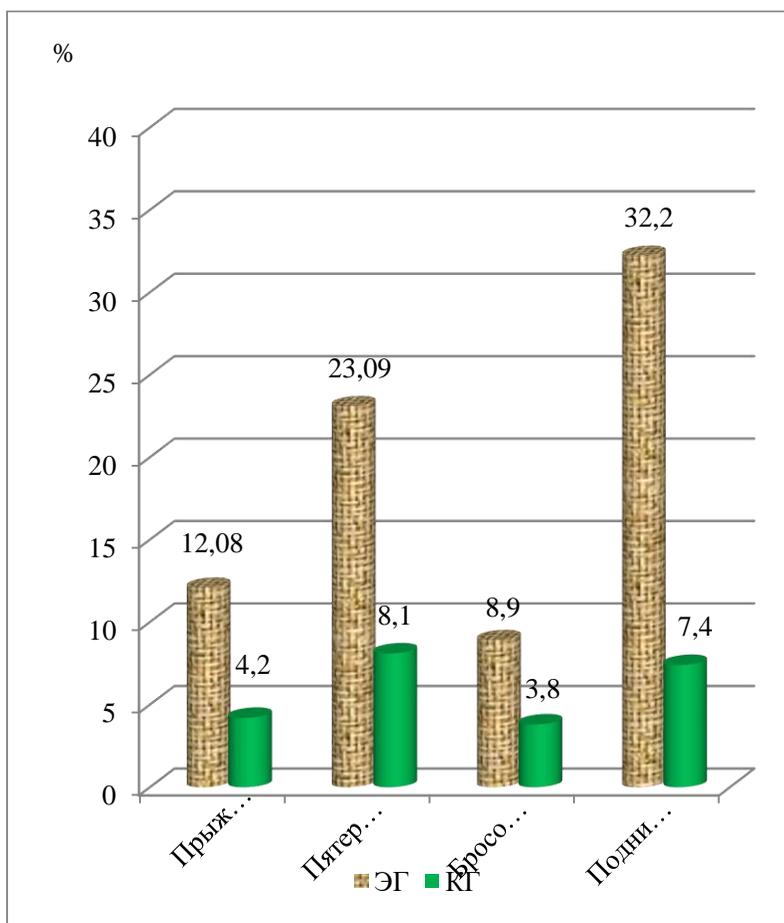


Рис. 1. Относительный прирост скоростно-силовых способностей у детей КГ и ЭГ

У детей ЭГ, мы видим, что относительный прирост в тесте прыжок в длину с места составил 12,08%, а у КГ он составил 4,2%. Выявлено, что относительный прирост в тесте прыжок в длину с места в ЭГ больше на 7,88%, чем в КГ.

В тесте пятерной прыжок относительный прирост у ЭГ составил 23,09%, а у КГ 8,1%. Выявлено, что относительный прирост в тесте пятерной прыжок у детей ЭГ больше на 14,99%, чем в КГ.

В тесте бросок набивного мяча 0,5 кг из положения, сидя на полу, мы видим, что относительный прирост у детей ЭГ

составил 8,9%, а у КГ 3,8%. Выявлено, что относительный прирост в тесте бросок набивного мяча 0,5 кг у КГ меньше на 5,1%, чем у ЭГ.

В поднимании туловища из положения, лежа на спине в течение 30 с прирост у ЭГ составил 32,2%, а у КГ 7,4%. Выявлено, что относительный прирост в тесте поднимании туловища из положения, лежа на спине в течение 30 с у ЭГ больше на 24,8%, чем в КГ.

Результаты эксперимента подтверждают гипотезу о том, что занятия вольной борьбой способствуют развитию скоростно-силовых способностей у детей ЭГ.

Список литературы

1. Зайцев, А.А. Физическое самосовершенствование / А.А. Зайцев. – М.: Юрайт, 2020. – 106 с.
2. Курашмина, Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания / Ю.Ф. Курашмина. – М.: Академия, 2012. – 76 с.
3. Лях, В.И. Двигательные способности школьников / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 136 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО

*Моисеев А.Н., Рейх Е.И.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация: выносливость - важнейшее физическое качество, выражающееся в способности противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности и проявляющееся в профессиональной, спортивной практике (в той или иной степени в каждом виде спорта) и повседневной жизни. Она отражает общий уровень работоспособности человека. Выносливость играет важную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья, в спортивной деятельности служит предпосылкой развития других физических качеств [2].

От того, насколько успешно будет развиваться это качество у конкретного человека в процессе занятий физической

культурой и спортом во многом зависит насколько будет успешна его физкультурно-спортивная деятельность в целом.

В дзюдо выносливость является важным качеством, в немалой степени способствующим достижению высоких результатов. Она является одним из основных компонентов, который наряду с некоторыми другими ведет к успеху. Спортсмены хорошо тренированные в части выносливости, могут быстрее отдохнуть и восстановиться, как следствие, они менее уязвимы к травмам и могут тренироваться эффективнее [4].

Особое влияние занятия дзюдо оказывают на физическое развитие дзюдоистов старшего школьного возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Ключевые слова: дзюдо, выносливость, волевые качества.

Целью исследовательской работы является изучение формирования выносливости у детей старшего школьного возраста, занимающихся дзюдо.

Предмет исследования: выносливость детей старшего школьного возраста.

Гипотезой исследования является предположение о том, что использование дополнительного комплекса упражнений, способствует развитию выносливости у детей старшего школьного возраста, занимающихся дзюдо.

В исследовании приняло участие 2 группы детей старшего школьного возраста, занимающихся дзюдо в МБУ СШ «Торпедо» г. Брянска. Контрольная группа (КГ) – 10 детей старшего школьного возраста, выполняющих тренировку по программе спортшколы и экспериментальная группа (ЭГ) – 10 детей старшего школьного возраста, выполняющих тренировку по программе спортшколы и дополнительно выполняющих комплекс упражнений, направленный на формирование выносливости.

Возраст испытуемых 15 - 16 лет.

У участников эксперимента были определены начальные показатели развития выносливости. В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы нами был дополнительно введен комплекс упражнений, направленный на

формирование выносливости у детей старшего школьного возраста, занимающихся дзюдо. По окончании эксперимента было проведено контрольное тестирование, в ходе которого была выявлена эффективность проделанной работы. Для проведения контрольного тестирования использовались те же упражнения, что и на начальном этапе.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Определить показатели выносливости у детей старшего школьного возраста, занимающихся дзюдо.
2. Оценить влияние комплекса упражнений на формирование выносливости у детей старшего школьного, занимающихся дзюдо.

Для решения задач исследования применялись следующие методы:

1. Анализ литературных источников.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической обработки данных.

В результате проведенного исследования мы получили следующие данные по формированию выносливости у спортсменов старшего школьного возраста, занимающихся дзюдо:

Таблица 1
Среднее значение результатов тестирования на начало исследования

Контрольные испытания	Показатели КГ	Показатели ЭГ
Подтягивание за 30 с, (раз)	15,9	15,7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (раз)	17,6	17,0
Поднимание туловища из положения лежа, за 30 с, (раз)	22,5	21,7

На начало исследования в тесте «подтягивание за 30 с» среднее значение показателей результатов теста у спортсменов КГ составило 15,9 раза, а в ЭГ – 15,7 раза. В тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» среднее значение показателей результатов теста у детей старшего школьного возраста,

занимающихся дзюдо, в КГ составило 17,6 раза, а у занимающихся в ЭГ – 17,0 раза. В контрольном испытании в тесте «поднимание туловища из положения лежа за 30 с» тренирующиеся старшекласники КГ показали среднее значение 22,5 раза, а в ЭГ средний результат данного теста составил 21,7 раза.

Можно отметить, что при сравнении показателей выносливости у спортсменов старшего школьного возраста в КГ и ЭГ на начало исследования наблюдается незначительная разница.

Анализируя результаты исследования в конце эксперимента, мы можем увидеть динамику развития выносливости у спортсменов старшего школьного возраста в КГ и ЭГ.

Таблица 2

Среднее значение результатов тестирования на конец
исследования

Контрольные испытания	Показатели КГ	Показатели ЭГ
Подтягивание за 30 с, (раз)	18,4	27,2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (раз)	23,2	29,1
Поднимание туловища из положения лежа за 30 с, (раз)	28,4	33,4

На конец исследования в тесте «подтягивание за 30 с» среднее значение показателей результатов теста у спортсменов КГ составило 18,4 раза, а в ЭГ – 27,2 раза, что говорит нам о видимом различии. В тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» среднее значение показателей результатов теста у детей старшего школьного возраста, занимающихся дзюдо, в КГ составило 23,2 раза, а у занимающихся в ЭГ – 29,1 раза. В повторном испытании в тесте «поднимание туловища из положения лежа за 30 с» тренирующиеся спортсмены КГ показали среднее значение 28,4 раза, а в ЭГ средний результат

данного теста составил 33,4 раза, что говорит о значительной разнице между результатами КГ и ЭГ.

В конце исследования нами установлено, что в показателях выносливости у детей старшего школьного возраста, занимающихся дзюдо, мы выявили наиболее существенные изменения в ЭГ. ЭГ опережает КГ по всем показателям тестов.

На основании полученного экспериментального материала установлено, что во всех группах (КГ и ЭГ) показатели развития выносливости у детей старшего школьного возраста, занимающихся дзюдо, достоверно положительно изменялись. При этом наибольшие сдвиги произошли в ЭГ.

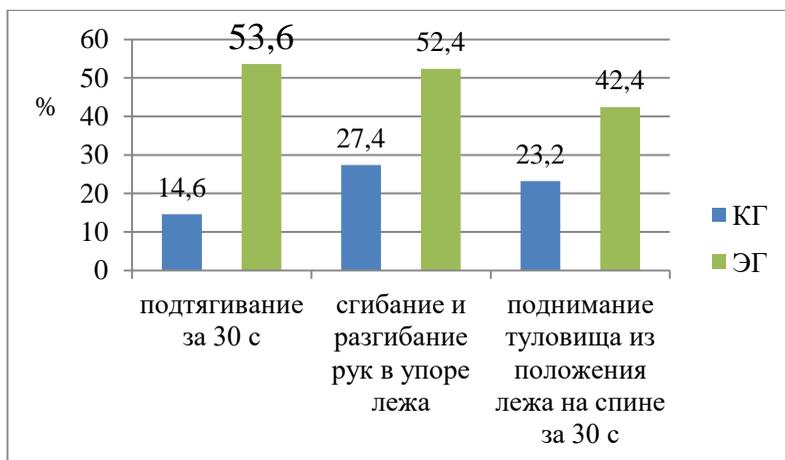


Рис. 1. Относительный прирост показателей выносливости в КГ и ЭГ

Результаты эксперимента подтверждают гипотезу о том, что использование комплекса упражнений, направленного на формирование выносливости, способствует развитию выносливости у детей старшего школьного возраста, занимающихся дзюдо.

В качестве главного итога нашего исследования мы можем утверждать, что предложенный комплекс специально подобранных упражнений позволил качественно улучшить результаты у детей старшего школьного возраста, занимающихся дзюдо.

Список литературы

1. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л. Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 496 с.
2. Коц, Я.М. Физиология спорта: Учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. - М.: Физкультура и спорт, 2016. – 296 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 543 с.
4. Мотылянская, Р.Е. Выносливость у юных спортсменов / Р.Е. Мотылянская. - М.: Физическая культура и спорт, 2014. – 155 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ У ПОДРОСТКОВ 12-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМБО

*Солонкин А. А., Рейх Е.И.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация: самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности будущего поколения. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Поэтому одной из проблем физического воспитания школьников в самбо является совершенствование методик обучения основным видам приемов и, в частности, формирование взрывной силы занимающихся с учетом возрастных особенностей.

Занятия с юными самбистами - одна из приоритетных задач формирования спортивного резерва, повышения авторитета спорта в государстве.

Решение вопросов как подготовить спортсменов, которые занимаются самбо, сегодня самая важная задача в спортивных тренировках. Специалисты рекомендуют

учитывать то, что в 12-13 лет с помощью специальных упражнений совершенствуется техника приемов и развиваются скоростно-силовые и взрывные качества спортсменов.

Вопросы совершенствования способностей взрывной силы у спортсменов самбистов очень современны и интересны в спортивном мире. Основа силовой подготовленности закладывается в детском возрасте, поэтому особенно важно изучить и усовершенствовать специфику силовой подготовки детей, занимающихся видами спортивной борьбы. Достичь спортивных вершин можно лишь при условии, что на первом этапе обучения усвоены правильные навыки в основах техники борьбы [1]. Физическое здоровье, приобретенное в результате систематических занятий спортом, необходимо как для достижения высоких спортивных результатов, так и для развития личности, для формирования жизненной позиции ребёнка.

Ключевые слова: самбо, взрывная сила, физические качества.

Цель исследования: изучить формирование взрывной силы у подростков 12-13 лет, занимающихся самбо.

Предмет исследования: взрывная сила подростков 12-13 лет.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что занятия самбо способствуют ускоренному формированию взрывной силы у подростков 12-13 лет.

В проведенном нами исследовании принимало участие две группы подростков: группа подростков 10 человек, обучающихся в МБОУ «Лицей № 1» - контрольная группа (КГ). И группа подростков 10 человек, занимающихся самбо в СШОР по борьбе - экспериментальная группа (ЭГ).

Возраст испытуемых – 12-13 лет.

У участников эксперимента были определены начальные показатели развития взрывной силы. В течение 5 месяцев участники контрольной группы (КГ) посещали занятия физической культуры в школе, а участники экспериментальной группы (ЭГ) выполняли тренировку согласно программе спортивной школы. Тренировочные занятия проходили 4 раза в неделю по 1,5 часа.

По окончании эксперимента было проведено контрольное тестирование, в ходе которого была выявлена эффективность проделанной работы. Для проведения контрольного тестирования использовались те же упражнения, что и на начальном этапе.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Изучить показатели взрывной силы у подростков 12-13 лет.
2. Оценить влияние занятий самбо на формирование взрывной силы у подростков 12-13 лет.

Для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы:

1. Анализ литературных источников.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической обработки данных.

После проведенных двигательных тестов в начале эксперимента нам удалось сравнить 2 группы испытуемых (КГ и ЭГ) по 5 тестам.

Таблица 1

Показатели подготовленности подростков на начало исследования

Тесты	Показатели ЭГ	Показатели КГ
Время 10 бросков чучела через грудь, (с)	$19,20 \pm 0,25$	$20,0 \pm 0,15$
Время 10 подворотов броска через плечо, (с)	$15,5 \pm 0,10$	$16,5 \pm 0,12$
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (раз)	$25 \pm 1,11$	$26,0 \pm 2,64$
Количество прыжков со скакалкой за 60 с, (раз)	$100 \pm 10,8$	$95 \pm 30,4$
Время 10 прыжков через партнера, (с)	$9,0 \pm 2,6$	$9,2 \pm 0,25$

В табл. 1 средние арифметические величины показывают нам, что группы испытуемых имеют примерно одинаковые

показатели развития по всем двигательным тестам, так как разница между полученными величинами минимальна.

Так, например, у подростков ЭГ средний показатель количества прыжков со скакалкой составил 100 раз, а в КГ - 95 раз, разница составляет 5 раз. А в тесте «время 10 подворотов броска через плечо» отличается на 1,0 с. В тесте «время бросков чучела через грудь» результаты отличаются на 0,8 с. В тесте «время 10 прыжков через партнера» результаты отличаются всего на 0,2 с. А в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» КГ показала результат лучше на 1 раз.

Как видно из табл. 1, анализ результатов подготовленности подростков 12-13 лет экспериментальной и контрольной групп свидетельствует об отсутствии каких-либо видимых различий между ними в показателях силовой подготовленности в начале педагогического эксперимента.

Анализируя данные, полученные в конце эксперимента, следует отметить, что прирост произошел по всем показателям (тестам), как у подростков экспериментальной группы, так и у подростков контрольной группы.

Результаты тестирования, проведенного в экспериментальной и контрольной группах, свидетельствуют о том, что в ЭГ результаты в силовой подготовленности равномерно улучшились, достигая максимальных величин после 5-ти месяцев систематических занятий самбо. В КГ наблюдаемый прирост результатов был минимальный и имел лишь тенденцию к увеличению в конце эксперимента по сравнению с началом.

Результаты контрольных испытаний, проведенных в начале и в конце эксперимента, позволили установить, что различия в приростах оказались в большинстве случаев заметными в ЭГ. Результаты тестирования в конце эксперимента мы можем наблюдать в табл. 2.

Из табл. 2 мы видим, что показатели результатов тестирования у юных самбистов экспериментальной группы выше, чем показатели их сверстников из контрольной группы.

В конце исследования установлено, что результаты показателей взрывной силы подростков ЭГ значительно увеличились по всем тестам.

Результаты теста «время 10 бросков чучела через грудь» изменились на 3,2 с, что составило улучшение результата на 16,7 %.

В тесте «время 10 подворотов броска через плечо» показатели изменились на 5 с, что составило улучшение результата на 33,3 %.

В тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» результат увеличился на 25 раз, что составило прирост на 100 %.

Результаты теста «количество прыжков со скакалкой за 60 с» увеличились на 50 раз, что является приростом на 50 %.

Показатели теста «время 10 прыжков через партнера» изменились на 3 с, что является улучшением результата на 33,3 %.

Таблица 2

Показатели подготовленности подростков 12-13 лет в конце эксперимента

Тесты	Показатели ЭГ	Показатели КГ
Время 10 бросков чучела через грудь, (с)	$16,00 \pm 0,10$	$19,0 \pm 0,15$
Время 10 подворотов броска через плечо, (с)	$10,0 \pm 0,10$	$15,1 \pm 0,20$
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (раз)	$50 \pm 0,5$	$30,0 \pm 2,5$
Количество прыжков со скакалкой за 60 с, (раз)	$150 \pm 0,8$	$100 \pm 2,4$
Время 10 прыжков через партнера, (с)	$6,0 \pm 1,6$	$8,2 \pm 0,25$

В качестве главного итога нашей работы, можно говорить о выраженном улучшении показателей взрывной силы у подростков, занимающихся самбо.

Список литературы

1. Авилов, В. И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя. Учебно-методическое пособие / В. И. Авилов. - М.: Профит Стайл, 2017. - 240 с.

2. Барчукова, И. С. Физическая культура и физическая подготовка / Т. П. Барчукова. – М.: Советский спорт, 2013. – 431с.

3. Волков, В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 176 с.

4. Головихин, Е. Н. Программа дополнительного образования детей «Самбо» / Е. Н. Головихин. - М.: АВТОР, 2019. - 729 с.

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ЛЕГКОАТЛЕТАМИ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

*Ходотова М.И.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация. В статье рассматриваются отношения к предстоящим соревнованиям и уровень ситуативной тревожности у легкоатлетов, выявлены особенности восприятия предсоревновательной ситуации легкоатлетами разного уровня спортивной квалификации

Ключевые слова: предсоревновательная ситуация, легкоатлеты, уровень спортивной квалификации.

Успех в спорте в значительной мере зависит от индивидуальных психологических особенностей спортсмена, а конкретные виды спорта предъявляют к нему определенные требования и вместе с тем формируют качества личности необходимые для успешного осуществления соревновательной деятельности.

Правильное отношение к предсоревновательной деятельности легкоатлета имеет влияние на его результат непосредственно в период соревновательной борьбы, а конкретно на успех в достижении результатов.

Цель исследования – изучить особенности восприятия легкоатлетами предсоревновательной ситуации.

Объект исследования – соревновательный процесс легкоатлетов.

Предмет исследования – особенности восприятия легкоатлетами предсоревновательной ситуации.

Рабочая гипотеза – предполагается, что уровень тревожности и благоприятное отношение к предстоящим соревнованиям легкоатлетов зависит от их спортивной квалификации.

В исследовании применялись следующие методы:

1. Анализ литературных источников.
2. Анкетирование: методика Ю. Л. Ханин "Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию"; опросник Ч. Д. Спилбергера по личностной шкале самооценки [1].

3. Методы математической обработки данных.

Исследование проводилось на базе ГБУ БО СШОР по легкой атлетике им. В.Д. Самотесова. В исследовании приняли участие легкоатлеты 18-25 лет в количестве 20 человек (Ш, II и I взрослые разряды, КМС и МС), специализирующиеся в беге на короткие и средние дистанции.

Первым этапом исследования стало изучение отношения к предстоящим соревнованиям и уровень ситуативной тревожности у легкоатлетов.

Преобладающее количество спортсменов (60%) имеют высокую субъективную самооценку своих возможностей в достижении успеха. В эту категорию вошли легкоатлеты с первым взрослым разрядом, разрядом КМС и званием МС. Остальным 40% (спортсмены, имеющие 3 и 2 взрослые разряды) присущ низкий уровень уверенности в себе.

30% легкоатлетов обладают низким уровнем восприятия и оценки возможностей соперников, 20% – умеренным, 50% – высоким. По полученным результатам можно определить отношение спортсменов к предстоящей борьбе и насколько воспринимается легкоатлетами страх перед предстоящим соперничеством на беговых дорожках.

В следующем показателе, который отвечает на вопрос «хочу ли я?», обозначается значимость соревнования для спортсмена и желание в нем выступать. 60% легкоатлетов (спортсмены от I взрослого разряда до звания МС) обладают высоким уровнем этого показателя. Низкий уровень имеют 30% спортсменов, 10% – умеренный.

60% спортсменов имеют высокий уровень зеркальной самооценки, 20% – умеренной, 20% – низкой.

Преобладающее количество спортсменов (60%) имеет низком уровень ситуативной тревожности, остальным 40% присущ высокий уровень.

Вторым этапом исследования стало выявление особенностей восприятия предсоревновательной ситуации легкоатлетами разного уровня спортивной квалификации (табл.1).

Таблица 1

Восприятие легкоатлетами предсоревновательной ситуации в зависимости от уровня спортивной квалификации (%)

разряды и звания	уровни	Показатели				
		уверенность в себе	восприятие соперников	желание участвовать в соревнованиях	зеркальная самооценка спортсмена	ситуативная тревожность
III	низкий	20		20	20	
	умеренный					
	высокий		20			20
II	низкий	20		10		
	умеренный			10	20	
	высокий		20			20
I	низкий					20
	умеренный		10			
	высокий	20	10	20	20	
КМС	низкий		10			20
	умеренный		10			
	высокий	20		20	20	
МС	низкий		20			20
	умеренный					
	высокий	20		20	20	

Согласно данным табл. 1 у легкоатлетов 3 и 2 взрослых разрядов был выявлен низкий уровень уверенности в себе и

своих возможностях. У спортсменов возникают сомнения в собственных силах и страх неудач, также повышается уровень тревожности, а значит, снижается уверенность в себе. В дальнейшем, наличие сомнений в своих возможностях, могут оказывать существенное влияние и на психологическую готовность к соревновательной деятельности, и как следствие, неудовлетворительные выступления на соревнованиях.

Во втором показателе – восприятие соперников, спортсмены 3 и 2 разряда имеют высокий уровень, проявляя осторожность и боязнь предстоящего соперничества.

В силу того, что легкоатлеты низкого спортивного разряда имеют небольшой соревновательный опыт, а также показывают не столь высокие спортивные результаты, перед ними нет картины успешного выступления. Сказанное объясняет наличие у них высокого уровня отношения к соперникам.

Легкоатлеты, которым присущ разряд КМС и звание МС, в сравнении со спортсменами 3, 2 и 1 разрядов дают достаточно низкую оценку соперникам, так как уверены в своем успехе соревновательной борьбы.

Спортсмены 3 и 2 разрядов имеют низкий уровень желаний для участия в соревновательной борьбе, из-за чувства страха и неуверенности преобладает нежелание вступать на соревнованиях.

Легкоатлеты воспринимают предсоревновательную ситуацию острее, нежели спортсмены более высокой разрядной квалификации.

Легкоатлеты, начиная с 1 взрослого разряда и до звания МС, имеют высокую субъективную значимость предстоящих соревнований и большое желание участия в них.

Спортсмены 1 разряда, КМС и звания МС увереннее чувствуют себя перед стартом. Обосновать это можно тем, что спортсмены обладают соревновательным опытом, благодаря которому возникает картина дальнейшего успеха.

Низкий уровень зеркальной самооценки присущ спортсменам 3 и 2 разрядов.

Ситуативная тревожность легкоатлетов 3 и 2 взрослых разрядов находятся на высоком уровне, состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом,

напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. У высококвалифицированных легкоатлетов КМС и МС, а также у легкоатлетов с 1 взрослым разрядом преобладает низкий уровень тревожности.

Следовательно, гипотеза о том, что уровень тревожности и благоприятное отношение к предстоящим соревнованиям легкоатлетов зависят от их спортивной квалификации, подтвердилась.

Список литературы

1. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 288 с.

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. АКТУАЛЬНЫЕ
ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ И
ЛИЦ С ОВЗ**

ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «АВТОПОРТРЕТ» В РАБОТЕ ТРЕНЕРА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА СО СЛАБОСЛЫШАЩИМИ СПОРТСМЕНАМИ

*Антрахманова И.Е., студентка 4 курса,
Горбунова И.А., научный руководитель
ГПОУ «УОР Кузбасса»,
г. Новокузнецк*

Аннотация: Статья посвящена проблеме профессиональной деятельности тренера с нарушением слуха и практике применения проективных методов диагностики в работе со слабослышащими юными спортсменами. В качестве иллюстративного примера приводится анализ проективной методики «Автопортрет» и результаты мини-исследования с использованием обозначенной методики.

Ключевые слова: проективная методика, тренер с нарушением слуха, спортсмены с нарушением слуха, методика «Автопортрет».

Деятельность тренеров, особенно тренеров с нарушением слуха, работающих в системе адаптивного физического воспитания глухих и слабослышащих, сопряжена со многими трудностями, которые препятствуют эффективному решению задач физического воспитания инвалидов по слуху. Поэтому тренеру с нарушением слуха требуется арсенал инструментов для осуществления системы управления подготовкой спортсменов с нарушением слуха.

Система управления спортивной подготовкой спортсмена должна базироваться на конкретной системе методов и технологий, обеспечивающих тактическую, физическую, психологическую подготовку спортсмена. В связи с чем требуются дополнительные инструменты полного понимания личности спортсмена с нарушением слуха, например, таких как проективные рисуночные методики, а именно проективная методика «Автопортрет».

Использование данной методики психодиагностики в преподавательской и тренерской практике тренера с нарушением слуха позволит выявить скрытые личностные характеристики занимающихся физической культурой и спортом и даст возможность в полной мере реализовать

индивидуальный подход в обучении, воспитании и подготовке спортсменов с нарушением слуха к соревнованиям.

Целью нашего исследования является эмпирическая проверка использования тренером с нарушением слуха проективной методики «Автопортрет» при работе со слабослышащими спортсменами.

Попытки исследовать слабослышащих юных теннисистов были осуществлены студентами ГПОУ «УОР Кузбасса» с помощью методики «Автопортрет» на базе Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Специальная школа-интернат №38». Выборку исследования составили обучающиеся в возрасте от 11 лет до 18 лет с нарушениями слуха, занимающиеся настольным теннисом от 2 до 7 лет в количестве 5 человек. При организации исследования со спортсменами, имеющими нарушения слуха, мы учитывали то, что воспитанник может не понять или неправильно понять словесную информацию. Эти дети более внушаемы, чем слышащие, в большей степени ориентированы на взрослого. Перед испытуемым положили горизонтально отдельный лист нелинованной бумаги и простой мягкий карандаш и предложили нарисовать свой автопортрет.

Методика «Автопортрет» (К.Маховер) - это проективный рисуночный тест, применяющийся с целью диагностики бессознательных эмоциональных компонентов личности (самоотношение, самооценка, актуальное состояние, невротические состояния тревожности, страха, агрессивности). По определению К. Маховер, автопортрет – это изображение человека, созданное им самим. Изображая себя, человек воссоздает основные черты собственных телесных нужд и внутренних конфликтов. Богатая проекция личностной динамики, проявляющаяся в рисунке, открывает для метода возможность анализа достоинств и конструктивных потенциалов, равно как и анализа нарушений.

В процессе интерпретации схемы тела можно судить, полностью ли соответствует полученная графическая продукция физическим и психологическим переживаниям человека, какие органы тела несут определенный смысл, каким образом соматически закреплены и обозначены желания человека, его конфликты, компенсации и социальные установки.

Обработка результатов теста «Автопортрет» проводилась с помощью подсчета повторяемости изучаемых явлений. Методика выделяет критерии признаков тревожности, агрессивности, депрессивного состояния и наличия страхов; нами подсчитывались частота встречаемости указанных критериев. Считается, что такие «критерии перечисленных признаков отражают существенные стороны содержания, результаты анализа становятся в достаточной мере объективными».

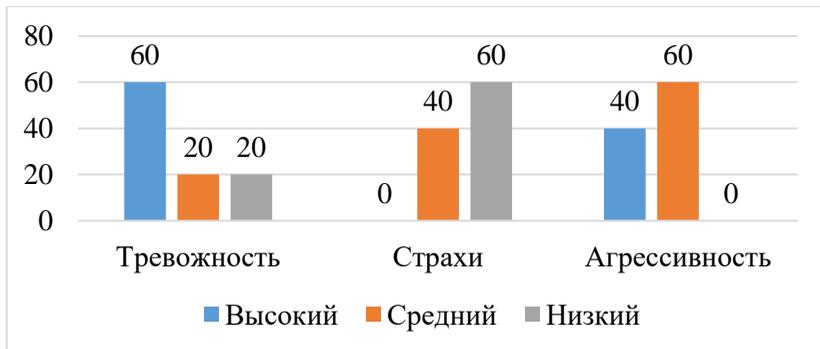


Рис.1. Результаты исследования

Анализируя результаты по рисунку 1, мы можем сказать, что у 60% слабослышащих спортсменов высокий уровень тревожности. Наличие тревожности как актуального эмоционального состояния личности спортсмена с нарушением слуха выражается в выделении головы, рук и ног. Большинство испытуемых (80%) нарисовало только голову, что диагностируется как хроническая фрустрация основных базовых потребностей личности.

У 40% слабослышащих спортсменов-теннисистов выявили высокий уровень агрессивности. Была обнаружена зависимость между уровнем тревожности и агрессивности: при повышении уровня тревожности понижается уровень агрессивности.

Некоторые испытуемые продемонстрировали наличия депрессивных состояний и фиксирования на своей проблеме: очень маленькие руки, стирание без улучшения, рисование простым карандашом.

Таким образом, наше исследование позволило тренеру с нарушением слуха выявить психологическое состояние у

слабослышащих спортсменов: состояния тревожности, страха, агрессивности, наличие депрессивного состояния. Предлагаемая методика может использоваться тренерами с нарушением слуха как в целях экспресс-психодиагностики, так и стать отправной точкой для составления целостного психологического портрета юного слабослышащего спортсмена.

Список литературы

1. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В.Р. Малкин. – Москва: Физкультура и Спорт, 2018. – 189 с.
2. Маховер, К. Проективный рисунок человека / К. Маховер. – Москва, 2006 – 158 с.
3. Носс, И.Н. Введение в практику психологического исследования / И. Н. Носс, Н. В. Васина. – Москва, 2004 - 348 с.
4. Портал психологических изданий PsyJournals.ru — https://psyjournals.ru/psytel2009/issue/40847_full.shtml [Методика «Автопортрет» как метод диагностики взаимоотношений у детей больных ДЦП - Психология телесности: теоретические и практические исследования]

ЗАВИСИМОСТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ОТ ТИПА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Астахова М.С.

ФГБУ ПОО «ГУОР», г. Иркутск»

Аннотация: Различные спортивные нагрузки имеют свою ярко выраженную специфику, а, следовательно, должны оказывать на организм различное влияние. На данный момент вопрос о специфике влияния того или иного вида спорта на функциональное состояние организма человека и его работоспособность остается открытым. Метод вариационной кардиоинтервалометрии позволяет оценить динамику частоты сердцебиения испытуемого и ее статистические параметры, что дает представление об общем функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и ее работоспособности. Как показало данное исследование, большая часть студентов, занимающихся циклическими видами спорта, характеризуется близким к оптимальному уровню функционального состояния.

Тогда как среди студентов, занимающихся ациклическими видами спорта, преобладает допустимое и предельно допустимое функциональное состояние.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, метод вариационной кардиоинтервалометрии, функциональное состояние, работоспособность.

Спортивные нагрузки являются специфическим видом деятельности, который не может не оказывать влияние на состояние человека. Большое значение этот фактор имеет для молодых людей, поскольку их организм еще продолжает свое развитие и рост. Кроме того, психофизиологическое состояние студента менее устойчиво, нежели взрослого человека, в силу его продолжающегося развития как личности и поиска себя [3].

Функциональное состояние – это характеристика нейрофизиологических механизмов, которые обеспечивают согласованную активность психических, соматических и вегетативных функций в процессе деятельности или поведения человека [2]. Этот параметр является динамической характеристикой и находится в прямой и опосредованной зависимости от условий окружающей человека среды и его субъективного отношения к этим условиям [4].

Все виды спорта делятся на циклические и ациклические. К видам спорта с циклическим характером движений относятся ходьба, бег, плавание, бег на коньках и лыжах, гребля, езда на велосипеде [1]. Движения во всех этих видах спорта названы циклическими, потому что в основе каждого из них лежит повторение одного и того же цикла [1]. Ациклические движения не обладают слитной повторяемостью циклов и представляют собой стереотипно следующие фазы движений, имеющие четкое завершение. Наиболее типичными ациклическими движениями являются однократные движения в виде прыжка, метания, поднимания тяжестей [1].

Цель исследования - определение и сравнение функционального состояния обучающихся, занимающихся циклическими и ациклическими видами спорта.

Объекты исследования – 96 студентов 2 и 3-го курсов ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, занимающихся циклическими и ациклическими видами спорта.

Методы. Для оценки функционального состояния студентов применялось устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог». Оно представляет собой малогабаритное специализированное устройство, которое обеспечивает регистрацию частоты сердечных сокращений, времени реакции на световые стимулы, а также вариантов и времени ответов на вопросы психологических тестов.

С помощью этого прибора студенты прошли тестирование на оценку функционального состояния по методике вариационной кардиоинтервалометрии (ВКМ).

Результаты.

Анализ данных осуществлялся с помощью интегрального показателя «Уровень функционального состояния», объединяющего в себе такие методы оценки, как средняя длительность RR-интервалов, их среднеквадратичное отклонение, характеристика распределения кардиоинтервалов, преобладание симпатической или парасимпатической систем в регуляции сердечного ритма. Интегральный показатель считается на основе мультипликативной свертки и отражает уровень напряженности регуляторных систем.

Уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы раз-деляется по 6 градациям, измеряемым в баллах:

- 5 баллов - оптимальный уровень функционального состояния;
- 4 балла - уровень функционального состояния, близкий к оптимальному;
- 3 балла - допустимое функциональное состояние;
- 2 балла - предельно допустимое функциональное состояние;
- 1 балл - негативное функциональное состояние;
- 0 баллов - критическое функциональное состояние.

В результате совокупного анализа полученных данных показано, что:

1. У 17% испытуемых функциональное состояние характеризуется как критическое. Обнаружены такие отклонения сердечного ритма, как брадикардия, аритмия и тахикардия различной степени выраженности. 11% являются

представителями ациклических видов спорта, 6% циклических. Студентам рекомендована консультация кардиолога (рис. 1).

2. Ни один из испытуемых не находился в негативном функциональном состоянии (1 балл). Данный вариант уровня функционального состояния исключен из графика (см. рис. 1).

3. В предельно допустимом функциональном состоянии (2 балла) находятся 28% студентов, занимающихся ациклическими видами спорта, и 22% студентов, занимающихся циклическими видами спорта (см. рис. 1).

4. Допустимое функциональное состояние (3 балла) обнаружено у 28% и 17% студентов, занимающихся ациклическими и циклическими видами спорта соответственно (см. рис. 1).

5. Уровень функционального состояния, близкий к оптимальному (4 балла), обнаружен у 22% и 39% студентов, занимающихся ациклическими и циклическими видами спорта соответственно (см. рис. 1).

6. Наконец, оптимальный уровень функционального состояния обнаружен у 11% и 17% студентов, занимающихся ациклическими и циклическими видами спорта соответственно (см. рис. 1).

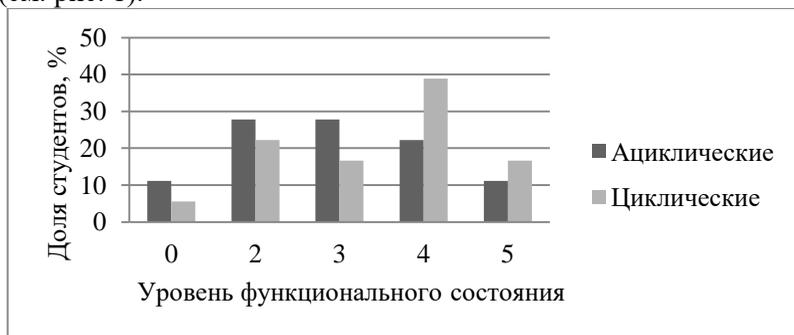


Рис. 1. Интерпретация результатов ВКМ на основе уровня функционального состояния студентов, занимающихся ациклическими и циклическими видами спорта

Выводы:

1. Большинство студентов ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска не имеют кардиологических проблем.

2. Большая часть студентов, занимающихся циклическими видами спорта, характеризуется близким к оптимальному уровнем функционального состояния. Тогда как

среди студентов, занимающихся ациклическими видами спорта, преобладает предельно допустимое и допустимое функциональное состояние. В причинах ухудшения показателей студентов, занимающихся ациклическими видами спорта, еще предстоит разобраться.

Исследование позволило выявить студентов, требующих специального медосмотра, который поможет определить степень допустимых нагрузок во избежание дальнейшего развития патологии. Данный факт подтверждает необходимость наблюдения за динамикой функционального состояния спортсменов во избежание подрыва их здоровья.

Список литературы

1. Чинкин А. С. Двигательная активность и сердце / А. С. Чинкин. – М.: Изд-во КГУ, 1995. – С. 192.

2. Ярославцева И. В. Психологические характеристики функционального состояния студентов в разных условиях организации учебного процесса в вузе / И. В. Ярославцева, И. Н. Гутник, И. А. Конопак // Известия Иркутского государственного университета. – Серия Психология. – 2012. – №2. – С. 83–98.

3. Nelson D. L. Emotional and Physiological Processes and Positive Intervention Strategies / D. L. Nelson, B. L. Simmons; Eds: P. Perrewe, D. Ganster // Emerald Group Publishing Limited. – Bingley, 2003. – P. 265–322.

4. Selye H. Stress in Health and Disease / H. Selye. – Butterworth-Heinemann, 1976. – 1300 с.

ПРОБЛЕМА СПОРТИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КОРРЕКЦИОННОГО ТИПА

*Боголюбова Е.П., студентка 2 курса.
Научный руководитель Бегидова Т.П.
ФГБОУ ВО «ВГАС», г. Воронеж, Россия*

Аннотация: в статье рассматривается влияние спортизации физического воспитания в образовательных учреждениях коррекционного типа.

В настоящее время актуальность приобретают качественное состояние здоровья и уровень психофизического развития детей с отклонениями в состоянии здоровья. А

внедрение спортизации в образовательный процесс коррекционных учреждений хорошо влияет не только на эмоциональную сферу ребенка, но и на его социализацию [2].

Ключевые слова: Физическое воспитание, учреждения коррекционного типа, проблема, спортизация.

Актуальность: на современном этапе, с развитием спорта, физического воспитания не только здоровых детей, но и учащихся с отклонениями в физическом развитии в коррекционных учреждениях поднимается глобальная проблема о повышенном апробировании спортивной деятельности, новых технологий спорта и соревновательной деятельности в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры учащихся. Ввиду этого имеется высокая потребность в усовершенствовании и модернизации физического образования, а именно, в решении проблемы спортизации физического воспитания в учреждениях коррекционного типа [1].

Цель: определение влияния эффективности на физическую культуру занимающихся, а также внедрение спортизации физического воспитания в образовательные учреждения коррекционного типа.

Задачи исследования:

1. Изучить сущность спортизации физического воспитания;
2. Определить проблемы спортизации физического воспитания.

Результаты исследований.

Под спортизацией принято понимать высокое апробирование спортивной деятельности, новых технологий спорта, соревновательной деятельности и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования не только спортивной культуры учащихся, но их психического здоровья [5].

Современной системе физического воспитания в образовательных учреждениях коррекционного типа необходимо обновление как в содержательном плане, так и в технологическом. Достаточно ощутимо устарели преподавательские методики по преподаванию модуля физической культуры, его материальная база, обучение кадрового состава, а так же ограниченный лимит часов в неделю

- не дают возможности оказывать достаточного влияния на оздоровительную и социальную направленность учащихся [3].

Внедрение элементов спортивной культуры в образовательный процесс, согласно концепции, порождают видимые предпосылки и условия для психофизической подготовки детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья. При этом, важный смысл имеет установка на формирование спортивного образования обучающихся как комплекса актуальных ценностей спортивной культуры, подходящих интересам, адекватных склонностям, потребностям и физическим возможностям занимающихся.

Исходя из этого, крайне актуальным выдвигается положение о введении в практическое физическое воспитание образовательных школ коррекционного типа спортивных технологий, которые вносят положительный эффект в оздоровительной системе занимающихся, а так же и их спортивных интересов [1].

Но есть некоторые проблемы по внедрению спортизации физического воспитания в образовательные учреждения коррекционного типа. На передний план выдвигается острая необходимость в хорошей материальной базе, которой зачастую нет, а также наличие спортивной базы, которая оснащена всем нужным оборудованием.

Кроме этого, обычная организация физического воспитания не направлена на возможность вариативности выбора обучающимися с ограниченными возможностями здоровья вида физической деятельности, что не стимулирует интереса к занятиям. Все данные причины порядка организационного типа грубо понижают эффективность процесса учебно-воспитательной направленности. К тому же, сюда добавляются еще и проблемы методического характера [4].

Рассмотренная задача может быть разрешена на основании активного и крупного расширения инновационных процессов системы физического воспитания при апробировании обоснованных и использованных путем эксперимента новых педагогических технологий, имеющих обеспечение модернизации форм и содержания физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья [4].

Наряду с этим, инновации технологической направленности спортизации физического воспитания особенно в системе физического воспитания учащихся в коррекционных учреждениях до сих пор не имеет широкого охвата.

И тем не менее, в ходе обширных исследований всплывает дискуссия на счет целесообразности спортизации физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья. Самое громкое возражение вызывает идея о том, что в основании методики и организации учебного процесса коррекционных учреждений необходима концепция тренировки.

В связи с этим вытекает проблема поиска эффективных форм организации физического воспитания в образовательной школе коррекционного типа.

Самым оптимальным путем ее решения является поэтапное, начиная с начальных классов, привлечение обучающихся к спортивно-оздоровительной активности с глубокой специализацией их и в среднем, и в старшем звене. Также необходимым условием выдвигается исполнение базовых образовательных стандартов по физической культуре, включающих не только двигательный компонент, но и образовательный [5].

Все это составляет индивидуально подобранные педагогические траектории, разработку и реализацию, позволяющую сформировать у обучающихся социальные компетенции: самостановление, самореализацию важных для хорошей социализации в обществе.

Выводы: Сущностью спортизации образовательной школы коррекционного типа является активное привлечение учащихся с ограниченными возможностями здоровья к культуре спорта, к адаптивному спорту, а также предоставление им возможности обрести полезный и нужный спортивный опыт в более подходящей по их физическим возможностям атмосфере в рамках образовательного предмета "физическая культура".

Список литературы

1. Бондарчук, А.П. Спортизация физического образования / А.П. Бондарчук, - М.: Олимпия Пресс, - 2007. - С. 272.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки / Ю.В. Верхошанский, - М.: Физкультура и спорт, 2007. - С. 333.

3. Озолин, Н.Г. Организационно-педагогические условия формирования инновационной системы физической культуры школьников / Н. Г. Озолин, - М.: Физкультура и спорт, 2008. - С. 478.

4. Раевский, Р.М. Спортизация физического воспитания как проблема современности / Р.М. Раевский, - М.: Физкультура и спорт, 2008. - С. 478.

5. Щетинина, С.Ю. Спортизация физического образования: учебное пособие / С.Ю. Щетинина, - М.: Физкультура и спорт, 2009. - С.40.

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

*Виеру В.Е., студент 4 курса
Руководитель – Конева Е.С.*

ГБПОУ «Курганское училище (колледж) олимпийского резерва», г. Курган

Аннотация: в статье рассматриваются средства для развития скоростно-силовых способностей у волейболисток на тренировочном этапе подготовки.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, средства, повышение уровня развития скоростно-силовых способностей у волейболисток.

Исследование литературной информации показывает, что крайне важной проблемой является создание и опытное подтверждение эффективных средств и методов развития скоростно-силовых качеств у волейболисток, особенно, в подростковом возрасте, так как именно в этом возрасте прослеживаются этапы максимального биологического прироста данного физического качества. Удачное выполнение игровых задач в значительной степени зависит от возможностей волейболиста на протяжении всей игры быстро и высоко прыгать, осуществлять рывки, регулярно выполнять активные

техничко-тактичские действия, то есть, его скоростно-силовых возможностей [1].

В возрасте от 8-9 до 13-14 лет интенсивно прогрессируют под воздействием естественных условий формирования все без исключения проявления скоростных способностей. К ним присоединяются и скоростно-силовые способности, которые характеризуются насыщенной реализацией максимальных мышечных усилий за короткий период времени. Подходящим для их развития считается возрастной период от 6-9 до 15-16 (особенно 12 - 15) лет [3].

В эксперименте принимали участие две группы волейболисток 13-14 лет с одинаковым уровнем подготовки, по 10 человек в каждой. Все волейболистки занимались по дополнительной предпрофессиональной программе, составленной на основе федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам. Исследование проходило в 3 этапа:

1 этап (октябрь 2021 г.) - проведена оценка результатов тестирования общей физической подготовки экспериментальной и контрольной группы в начале эксперимента.

2 этап (апрель 2022 г.) - промежуточное тестирование и анализ результатов.

3 этап (май 2022 г.) - контрольное тестирование и анализ полученных данных.

Проведя тестирование в начале нашей работы, мы выявили, что показатели развития скоростно-силовых способностей (бег 30 метров, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с места, бросок набивного мяча 1 кг.) находятся на не высоком уровне.

В тренировочный процесс был внедрён комплекс упражнений. Комплекс проводился 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница), в начале основной части тренировочного занятия 15-20 минут. При проведении комплекса использовали метод круговой тренировки и метод динамических усилий.

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств:

1. Из положения приседа или полуприседа выполняется прыжок вверх, с последующим хлопком над головой.
2. Прыжок из глубокого приседа.
3. Зашагивание на тумбу. Одна нога стоит на тумбе, высота которой такова, что угол между голенью и бедром 90 градусов.
4. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ног.
5. Тройные, пятерные, прыжки толчком двумя ногами.
6. Прыжки с выпрямленными коленями за счет стоп.
7. Приседание со штангой на плечах (медленный полуприсед, присед).
8. Перепрыгивание через барьеры толчком двух ног из глубокого приседа.
9. Имитация блока после одного приставного шага влево, вправо (угол сгибания между голенью и бедром более 90 градусов).
10. Прыжки с разбега толчком двух ног с доставанием маркировки, возможно выше.

Дозировка для каждого упражнения: 45 секунд в серии (2-3 серии) сделать максимальное количество раз, отдых между упражнениями 2-3 минуты. Каждое упражнение выполнять с утяжелителями (на ноги) - 1 кг.

В результате тестирования юных волейболисток по тестам для определения скоростно-силовой подготовленности были получены следующие данные.

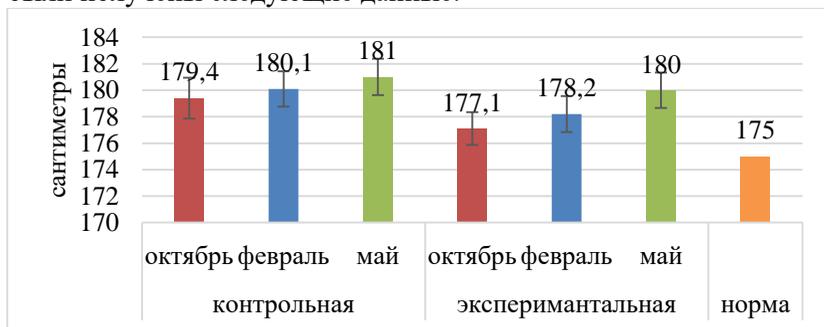


Рис. 1. Результаты теста «Прыжок в длину с места»

В тесте «Прыжок в длину с места» в начале исследования в октябре 2021 средний результат у контрольной группы был $179,4 \pm 2,1$ см., у экспериментальной группы $177,1 \pm 2,1$ см., по итогам контрольного измерения проведённого

в мае 2022 средний результат контрольной группы составил $181 \pm 2,4$ см. (результат улучшился на 0,9%), экспериментальной группы $180 \pm 2,5$ см. (результат улучшился на 1,6%) (рис. 1).

В тесте «бег 30 метров» в начале исследования в октябре 2021 средний результат у контрольной группы был $5,19 \pm 0,04$ сек., у экспериментальной группы $5,25 \pm 0,05$ сек., по итогам контрольного измерения, проведённого в мае 2022 средний результат контрольной группы, составил $4,86 \pm 0,03$ сек. (результат улучшился на 6,4%). Экспериментальной группы $4,55 \pm 0,03$ сек. (результат улучшился на 13,2%) (рис.2)

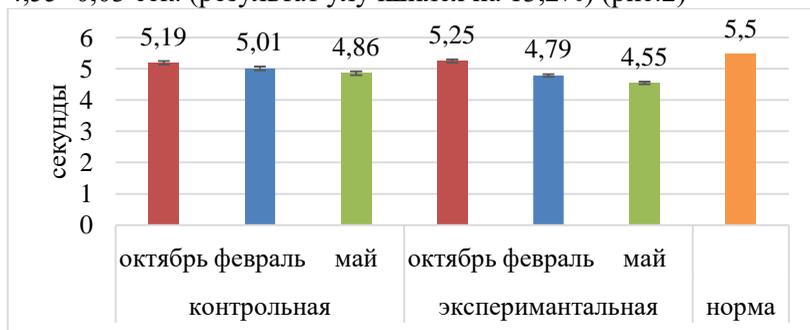


Рис. 2. Результаты теста «бег 30 метров»

В тесте «Бросок набивного мяча» в начале исследования в октябре 2021 средний результат у контрольной группы был $13,05 \pm 0,14$ м., у экспериментальной группы $13,17 \pm 0,15$ м. По итогам контрольного измерения, проведённого в мае 2022 средний результат контрольной группы, составил $13,6 \pm 0,13$ м. (результат улучшился на 4,2%). Экспериментальной группы $14,49 \pm 0,14$ м. (результат улучшился на 10%) (рис. 3)

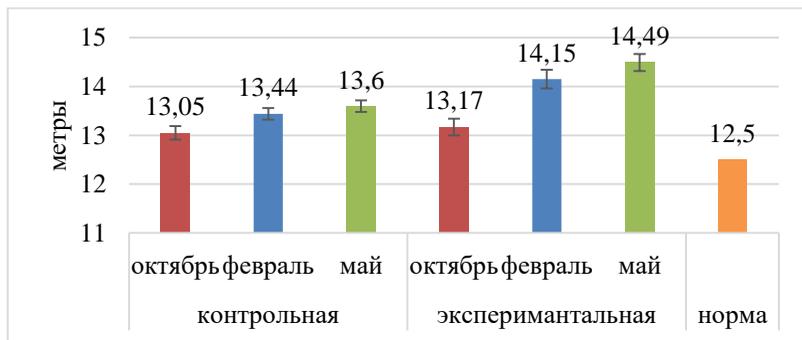


Рис. 3. Результаты теста «Метание набивного мяча»

В тесте «Прыжок в высоту с места» в начале исследования в октябре 2021 средний результат у контрольной группы был $48,26 \pm 0,14$ м., у экспериментальной группы $48,24 \pm 0,15$ м. По итогам контрольного измерения проведённого в мае 2022 средний результат контрольной группы составил $49,34 \pm 0,13$ м. (результат улучшился на 2,20%). Экспериментальной группы $50,61 \pm 0,13$ м. (результат улучшился на 5%) (рис. 4)

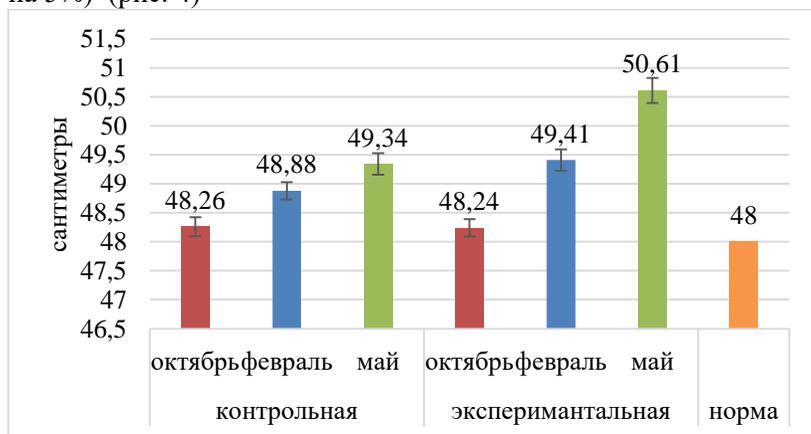


Рис. 4. Результаты теста «Прыжок в высоту с места»

Результаты, проведенного нами исследования показали, что применение в тренировочном процессе волейболисток большего разнообразия специальных упражнений, положительно влияет на развитие скоростно-силовых способностей. Результаты экспериментальной группы в каждом тесте показали наибольший прирост, в сравнении с контрольной группой. Это доказывает эффективность разработанного нами комплекса упражнений.

Список литературы

1. Безруких, М. М. Возрастная физиология [Текст] / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер – М.: Издательский цент «Академия», 2017. 416 с.
2. Беляева А.В. Волейбол: теория и методика тренировки [Текст] /А. В. Беляева, Л. В. Булькина. – М.: ФиС, 2017.
3. Беляева, А. В. Волейбол [Текст] / А. В. Беляева, М. В. Савина. –М.: Спорт Академ Пресс, 2015. 368 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

*Гришина Е.С., студентка 4 курса
Руководитель - Колесникова И.В.,
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация. Статья посвящена анализу литературных источников, касающихся темы работы, теоретических аспектов особенностей всестороннего развития детей с ограниченными возможностями здоровья посредством занятий специальными упражнениями, практической их организации и системы подготовки в специализированных образовательных учреждениях. Верно подобранные методики, позволили оценить роль и значение комплекса специальных упражнений в развитии основных двигательных умений и способностей детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в конкретной возрастной группе. Полученные результаты позволили сделать правильные выводы и дать практические рекомендации.

Младший школьный возраст 6 (7) – 10 (11) - это возраст, когда происходит очередной период глубоких качественных изменений все систем организма. Вместе с тем, это возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практических всех физических качеств: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость и координационные способности, реализуемых в двигательной активности. В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма центральной и вегетативной нервной систем, костной и мышечной систем, деятельности внутренних органов. Для младших школьников позиция ученика-это новая социальная роль. В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Также происходит формирование изгибов позвоночника и слабо развита мышечная система. Сердечно сосудистая система и дыхательная система не экономная работа, так как быстро устает и быстро восстанавливается.

Дети с нарушением опорно - двигательного аппарата (ПОДА) представляют собой многочисленную группу детей,

имеющих различные двигательные патологии, которые часто сочетаются с нарушениями в познавательном, речевом, эмоционально-личном развитии. Для них характерны, как правило, сложные сочетания нарушения развития, низкие показатели обучаемости, адаптивности, здоровья в целом. Основной целью коррекционной работы с детьми с ПОДА является оказанием им медицинской, логопедической, педагогической, психологической и социально-реабилитационной помощи, обеспечение качественного приспособления личности к окружающей среде.

Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются у детей в возрасте от 6 до 8 лет и от 9 до 10 - 11 лет. В процессе системно построенного физического воспитания детей младшего школьного возраста главной задачей является обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяет успешно овладеть жизненно важными двигательными действиями, без ущерба для нормального состояния и функционирования опорно-двигательного аппарата. При планировании упражнений, воздействующих на гибкость, методически важно определить оптимальные пропорции в использовании этих упражнений, а также правильную дозировку нагрузок. Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития.

Цель исследования - проанализировать особенности развития гибкости детей младшего школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Объект исследования - учебно-воспитательный процесс.

Предмет исследования - развитие гибкости детей младшего школьного возраста с нарушением опорно - двигательного аппарата.

Рабочая гипотеза - предполагается, что комплекс специальных упражнений положительно повлияет на развитие гибкости и сохранение подвижности опорно-двигательного аппарата детей младшего школьного возраста с ПОДА.

Задачи исследования:

1. Определить показатели развития гибкости в начале исследования у детей младшего школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата.

2. Определить показатели развития гибкости в конце исследования у детей младшего школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата.

3. Сравнить показатели и определить эффективность комплекса специальных упражнений для развития гибкости детей младшего школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Методы исследования.

1. Анализ литературных источников.
2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
3. Методы математической обработки данных.

Выводы:

1. Показатели развития гибкости у детей младшего школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата в начале исследования по тесту «Руки в замок правой рукой» «МБОУ «Школа коррекции и развития VIII вида № 31» составило – 13,6 (см), Специальный Центр развития детей «Гармония» составило – 14,8 (см), по тесту «Руки в замок левой рукой» в «МБОУ «Школа коррекции и развития VIII вида № 31» составило – 24 (см), Специальный Центр развития детей «Гармония» составило – 18,8 (см); по тесту «Наклон вперед из положения, сидя ноги врозь» в «МБОУ «Школа коррекции и развития VIII вида № 31» составило – 46,4 (см), Специальный Центр развития детей «Гармония» составило – 43 (см); по тесту «Наклон вперед из положения, стоя ноги вместе» в «МБОУ «Школа коррекции и развития VIII вида № 31» составило – 16 (см), Специальный Центр развития детей «Гармония» составило – 17,2 (см).

2. Показатели развития гибкости у детей младшего школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата в конце исследования по тесту «Руки в замок правой рукой» «МБОУ «Школа коррекции и развития VIII вида №31» составило – 12,8 (см), Специальный Центр развития детей «Гармония» составило – 12,4 (см); по тесту «Руки в замок левой рукой» в «МБОУ «Школа коррекции и развития VIII вида № 31» составило – 20,6 (см), Специальный Центр развития детей «Гармония» составило – 13,8 (см); по тесту «Наклон вперед из положения, сидя ноги врозь» в «МБОУ «Школа

коррекции и развития VIII вида № 31» составило – 48,2 (см), Специальный Центр развития детей «Гармония» составило – 47,6 (см); по тесту «Наклон вперед из положения, стоя ноги вместе» в «МБОУ «Школа коррекции и развития VIII вида № 31» составило – 20,6 (см), Специальный Центр развития детей «Гармония» составило – 14,6 (см).

3. Комплекс упражнений эффективен, прирост показателей развития гибкости в «МБОУ «Школа коррекции и развития VIII вида № 31» за период исследования очевиден. По тесту: «Руки в замок правой рукой» составил 6 %, по тесту «Руки в замок левой рукой» составило – 1,8 %, по тесту «Наклон вперед из положения, сидя ноги врозь» составил – 9,5%, по тесту «Наклон вперед из положения, стоя ноги вместе» составил – 25,1%.

Литература:

1. Ахметзянова, Н.В. Психолого-педагогическая характеристика младшего школьника: Метод. пособие. – Казань, 2012. – 91 с.

2. Барышкова, Е.В. Психология детей младшего школьного возраста: учебн. пособие / Е.В. Барышникова. - Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.- пед. ун-та, 2018. – 174 с.

3. Васина, В.В. Организация специальной психологической помощи детям с нарушением функций опорно - двигательного аппарата : метод. пособие / В.В. Васина. – Казань: Издательство Казанского университета, 2021. – 118 с.

4. Гросс, Н.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Под ред. Н.А. Гросс.– М.: Советский спорт, 2016. – 224 с.: ил.

5. Громова, Ч.Р. Развитие психических процессов младшего школьника: Учебн.- метод. пособие / Ч.Р. Громова. – Казань: КФУ, 2016. – 36 с.

6. Землянская, Е.Н. Теория и методика воспитания младших школьников: учебник и практикум для вузов / Е.Н. Землянская. – М.: Юрайт, 2019. – 406 с.

7. Иваницкий, В.Н. Физические качества человека – воспитание гибкости: учебн.-метод. пособие / В.Н. Иваницкий, Н.А. Петухов, Н.П. Гордеева, В.Э. Бельц, Н.С. Ермакова. – Томск: Изд-во Том. гос. архит.-строит. ун-та, 2017. – 47 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*Дак Айслана Байлан-ооловна, студентка,
3 курса УОР (техникум)*

*Научный руководитель: Аг-оол Е.М.,
к.п.н., доцент, председатель МО специальных дисциплин,
УОР (техникум)*

*ГБПОУ РТ «Училище Олимпийского резерва (техникум),
Кызыл*

Аннотация. В статье раскрываются особенности проведения физической культуры для детей с ограниченными возможностями здоровья. Подчеркивается особая роль влияния адаптивной физической культуры на развитие двигательных и физических возможностей здоровья детей с ОВЗ, которые исправляют нарушения, улучшает здоровье и социализирует инвалидов. Значение адаптивной физической культуры для детей с ОВЗ в потребности в систематических занятиях физической культурой и введении ЗОЖ (здорового образа жизни). Также в статье раскрываются: средства и методы и способы организации уроков и занятий.

Ключевые слова: физическая культура, ОВЗ, дети, средства, методы, способы, занятия, здоровый образ жизни.

Введение. Двигательная активность детей–инвалидов значительно ограничена, это влечёт за собой гиподинамию. Физические упражнения направлены на развитие различных систем организма, на повышение уровня здоровья, стимулируют умственную деятельность и повышают иммунитет. [1, с. 67]

Для процесса реабилитации и социальной адаптации ребёнка с ограниченными возможностями здоровья в окружающий мир являются физическая культура и спорт. У лиц с ОВЗ затруднён контакт с окружающим миром из-за его физического недостатка. Следствие этого ребёнок теряет уверенность в себе, чувство собственного достоинства и появляется чувство тревоги. С целью восстановления психического равновесия и возможности заниматься активной жизнедеятельностью ребёнку-инвалиду рекомендуют активные физкультурно–оздоровительные и спортивные занятия.

Актуальность. Адаптивная физическая культура развивает двигательные и физические возможности, исправляет нарушения, улучшает здоровье и продвигает инвалидов в другие слои общества. В процессе занятий адаптивной физической культурой у детей с ОВЗ появляется осознанное отношение к своим силам и уверенности в них, возникает потребность в систематических занятиях физической культурой и, вообще, в введении ЗОЖ (здорового образа жизни).

Цель исследования – выявить средства, методы и особенности организации занятий для детей с ОВЗ

Объект исследования – уроки физкультуры для детей с ОВЗ

Предмет исследования – учебно-воспитательный процесс коррекционных школ.

В настоящее время огромное количество детей относятся к категории детей с ограниченными возможностями, вызванными различными отклонениями в состоянии здоровья, и нуждаются в специальном образовании, отвечающем их особым образовательным потребностям. К их числу относятся дети: с нарушениями восприятия (неслышащие и слабослышащие, незрячие и слабовидящие), с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, с задержкой психического развития и умственно отсталые, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы и поведения, с тяжелыми нарушениями речи, а также со сложными, комбинированными недостатками в развитии [2].

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ источников из интернета и журналов.

Основной материал. Из анализируемых источников [1–11] нами выявлено, что в учебных заведениях общего типа «особые» дети чаще всего находятся в условиях малоподвижности, как вынужденной формы поведения или же они освобождены от занятий физической культурой, или их относят к специальной группе «А» и «Б», фактически не функционирующей в основной массе школ. Поэтому уроки физической культуры в этих условиях Реализация основных принципов инклюзивного образования детей с ОВЗ в общеобразовательных учреждениях базируется на следующих содержательных и организационных подходах, способах, формах:

- индивидуальный учебный план и индивидуальная образовательная программа учащегося – ребенка с ОВЗ, по развитию академических знаний и жизненных компетенций;
- социальная реабилитация ребенка с ОВЗ в образовательном учреждении и вне его;
- психолого-педагогическое сопровождение ребенка с ОВЗ в процессе обучения и социализации;
- психолого-педагогический консилиум образовательного учреждения;
- индивидуальная психолого-педагогическая карта развития ребенка с ОВЗ;
- портфолио учащегося - ребенка с ОВЗ;
- компетентность учителя в области общего образования с элементами специального образования, в области социальной адаптации и реабилитации;
- повышение квалификации учителей общеобразовательного учреждения в области инклюзивного образования;
- рабочие программы освоения предметов образовательной программы в условиях инклюзивного образования детей с ОВЗ в соответствии с образовательными стандартами;
- адаптивная образовательная среда - доступность классов и других помещений учреждения (устранение барьеров, обеспечение дружелюбности среды учреждения);
- адаптивная образовательная среда - оснащение образовательного процесса ассистирующими средствами и технологиями (техническими средствами обеспечения комфортного и эффективного доступа);
- адаптивная образовательная среда - коррекционно-развивающая предметная среда обучения и социализации;
- сплочение ученического коллектива, развитие навыков сотрудничества, взаимодействия и взаимопомощи;
- ориентация воспитательной системы учреждения на формирование и развитие толерантного восприятия и отношений участников образовательного процесса.

Особенности урока физической культуры детей с ОВЗ

Продолжительность подготовительной части урока небольшая (5-8 минут) и может включать в себя как ранее

разученные «тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, коррекцию, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений.

В основной части урока необходимо выделить образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 минут до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент - представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами.

Продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Особенности организации урока физкультуры, средства, методы и приемы

На уроках физкультуры для детей с ОВЗ должен быть индивидуальный подход к каждому ребенку.

Работая с детьми с ограниченными возможностями здоровья применять *подходы*:

Использование дифференцированного обучения с целью большей индивидуализации обучения, чем требуется для нормально развивающегося ребенка, это:

- введение специальных разделов в рабочую программу для детей с ОВЗ, отсутствующих в образовательных программах нормально развивающихся школьников;

4) систематизация упражнений и заданий по виду заболеваний (если таковые имеются); (слабовидящие,

слабослышащие, дети с задержкой психического развития, дети с нарушением функций опорно-двигательного аппарата, с искривлением позвоночника.

Готовясь к урокам, для этих детей лучше приготовить индивидуальные карточки - задания. При подготовке спортивных состязаний для них комбинирую варианты заданий, которые они отрабатывают в рамках занятий по внеурочной деятельности.

Способы организации детей на занятия - фронтальный, поточный, индивидуальный.

Использование разнообразных *средств*, для предотвращения утомления:

- чередование двигательной и практической деятельности,

- выполнение спортивных заданий и упражнений небольшими дозами,

- использование интересного и красочного дидактического материала и средств наглядности для активизации обучающихся.

- физические упражнения;

- корригирующие упражнения;

- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;

- материально-технические средства адаптивной физической культуры:

- спортивные тренажеры, спортивный инвентарь; нетрадиционное оборудование.

Повышение уровня активности. Активность является одной из важнейших характеристик всех психических процессов, во многом определяющая успешность их протекания. Это необходимое условие успешности процесса обучения школьников с ОВЗ на уроках физкультуры.

4. *Использование специальных методов* (наглядных (иллюстрация, демонстрация), практических (упражнения, методы контроля, самоконтроля и взаимоконтроля), приёмов и средств обучения, способствующих познавательной деятельности учащихся, формирующих необходимые учебные навыки на уроках физкультуры, способствующих раскрытию и развитию потенциала ребенка, в том числе специализированные компьютерные технологии.

Специфические методы.

1. *Метод строго регламентированного упражнения* реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:

- наличие твёрдо предписанной программы движений техника, порядок повторений, изменения и связи друг с другом;
- точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнений, а так же нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками;
- создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребёнка распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажёров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за её воздействием и т.д.

Этот метод направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств.

2. *Метод круговой тренировки* заключается в том, что ребёнок передвигается по заданному кругу, выполняя определённые упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. *Цель* метода-достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

При использовании этого метода нужно:

- начинать с нагрузки не более 20-30% от максимальных возможностей каждого ребёнка;
- оптимальное количество упражнений 6-8 подбираются в соответствии с индивидуальными возможностями ребёнка;
- постепенно повышать скорость преодоления кругов.

3. *Игровой метод* отражает методические особенности игры и игр. Упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности ребёнка, даёт возможность совершенствования двигательных навыков. В работе с детьми широко используются сюжетные и не сюжетные, а так же спортивные игры. Метод даёт возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые

действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребёнка.

4. *Соревновательный метод.* Способствует практическому освоению действий физических упражнений и используется во всех возрастных группах. Широко используются общедидактические методы :наглядный, вербальный, практический.

5. *Наглядные методы* формируют представления в движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности.

6. *Вербальные* активизируют сознание ребёнка, способствуют осмыслению задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях.

7. *Практические* обеспечивают проверку двигательных действий ребёнка, правильность их восприятия, моторные ощущения. Практические методы строго регламентированы.

К специфическим принципам работы по адаптированной рабочей программе относятся:

- Создание мотивации.
- Согласованность активной работы и отдыха.
- Непрерывность процесса.
- Необходимость поощрения.
- Социальная направленность занятий.
- Активизации нарушенных функций.
- Сотрудничество с родителями.
- Воспитательная работа.

Опираясь на эмоциональную и познавательную сферу детей с отклонениями в развитии, можно применять эффективные *приемы*, как:

- игровые ситуации (Приложение 7);
- игровые тренинги, способствующие развитию умения общаться с другими;
- психогимнастика и релаксация, позволяющие снять мышечные спазмы и зажимы.

Атмосфера поощрения во время занятий физической культурой и спортом состоит из следующих правил:

- не лишать ребёнка возможности заботиться о себе самом;
- поощрять любые проявления его инициативы,
- отмечать его успехи в физическом развитии;
- по мере достижения успехов резко не сокращать внимание к нему, чтобы у ребёнка не создалось впечатления о потере внимания к нему.
- необходим добросовестный контроль за качеством умений и навыков;
- продолжение эмоционального и интеллектуального развития, чтобы он не чувствовал себя бесконечно отставшим от сверстников, а так же, чтобы у ребёнка даже на бессознательном уровне формировалось ощущение, что у него есть реальные возможности применения своих навыков и умений в предстоящей взрослой жизни.

Заключение. Работая с детьми с ОВЗ, нужно создавать естественную игровую среду, в которой отсутствует принуждение, дать возможность каждому ребёнку найти свое место, проявить инициативу и самостоятельность, создать благоприятные условия для реализации природных способностей, быстрее адаптироваться к новым условиям, увереннее чувствовать себя в самостоятельной жизни. В данном случае, мотивационный потенциал игры направлен на более эффективное освоение образовательной программы школьниками с ОВЗ. Конечно, всё это должно осуществляться на доступном детям уровне и с помощью учителя физкультуры. При подборе содержания занятий физкультурой для учащихся с ОВЗ, учитывать принцип доступности, не допускать излишнего упрощения материала. Так как группа детей с ОВЗ крайне неоднородна, и поэтому стараться ставить задачи, адекватные по индивидуальным возможностям каждого ученика с ОВЗ.

Выделяются три способа упражнений с интервалами в круговой тренировке:

1. Воздействие на разные группы мышц или системы жизнедеятельности организма и выполнение этих упражнения на каждом из снарядов, расположенных в определённой последовательности.

2. Подбор упражнений в соответствии с целями и задачами физической подготовки.

3. Использование упражнений с различными предметами.

8. Используя *интервальный метод* круговой тренировки, необходимо учитывать следующее:

– тренировочную нагрузку целесообразно повышать постепенно в ходе занятий, можно повысить количество упражнений или интенсивность выполнения.

Выводы:

– На уроках или на дополнительных занятиях подходить индивидуально к каждому ребёнку, имеющему какие-то отклонения в здоровье, не подчёркивая его состояние.

– Всегда давать посильные задания для выполнения.

– Контролировать выполнения домашнего задания.

– Не выделять среди сверстников.

– Привлекать детей с ОВЗ во время спортивных мероприятий или состязаний по показаниям здоровья для помощи в судействе.

– Повышать темп выполнения упражнений с учётом индивидуальных способностей ребёнка до максимального.

– Соблюдать интервалы отдыха после выполнения упражнений.

– Если состояние здоровья позволяет выполнять то или иное упражнение, принимать можно зачёты по облегченной программе, чтобы ребёнок не чувствовал ущербность от сверстников.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Реабилитация инвалидов-спортсменов. – В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002, с. 411-417.

2. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке). // Теория и практика физической культуры, 1998. №1.- 442с.

3. Алёхина, С. В. Готовность педагогов как основной фактор успешности инклюзивного процесса в образовании / С. В. Алехина, М. А. Алексеева, Е. Л. Агафонова // Психологическая наука и образование. - 2011. - № 1. - С. 83-92.

4. Волкова, Т. А. Особенности профессии педагога в условиях инклюзивного образования [Электронный ресурс] / Т.

А. Волкова // Концепт. - 2014. - Современные научные исследования. Выпуск 2. - ART 55228. - URL: <http://e-koncept.ru/2014/55228.htm> (дата обращения: 27.11.2021).

5. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html> (дата обращения: 20.04.2022).

6. Беженцева, Л. И. Особенности организации процесса физического воспитания детей-инвалидов (слепых и слабовидящих) в условиях школы-интерната / Л. И. Беженцева. - Томск. Изд-во ТГПУ, 2003. - С. 233-237

7. Демирчоглян, Г. Г., Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г. Г. Демирчоглян, А. Г. Демирчоглян. - М.: Советский спорт, 2000. - С. 95-102

8. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2003. - 145 с.

9. Азбука здоровья. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 1 - 4 классы

10. Методические рекомендации по организации и проведению занятий по физической культуре с детьми специальной медицинской группы

11. Кухарчук О.В., Полякова С.С. Воспитание личности детей с ОВЗ средствами адаптивной физической культуры // Психология, социология и педагогика. 2015. № 12 [Электронный ресурс]. URL: <https://psychology.snauka.ru/2015/12/6121> (дата обращения: 20.04.2022).

ДИНАМИКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ 16 ЛЕТ

*Егорова М.А.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация: в статье рассматривается динамика скоростно-силовых способностей лыжниц-гонщиц 16 лет, а также влияние метода «круговой тренировки» который дает

возможность приблизить характер деятельности при выполнении подготовительных упражнений к режимам работы, создавая тем, самым благоприятные условия для развития скоростно-силовых способностей.

Ключевые слова: динамика скоростно-силовых способностей, лыжницы-гонщицы, круговая тренировка, подросток.

Актуальность. Скоростно-силовая подготовка является одной из составных частей современного тренировочного процесса лыжников – гонщиков, направлена на повышение функциональных возможностей спортсменов и на достижение наивысшего результата в избранном виде спорта.

Скоростно-силовая подготовка для лыжников-гонщиков имеет огромное значение при преодолении подъемов в сложных метеорологических условиях: при сильном ветре, снегопаде, низких температурах и т. д., которые ухудшают скольжение и работоспособность спортсменов [5].

Цель исследования – исследовать динамику скоростно-силовых способностей лыжниц-гонщиц 16 лет.

Результаты и их обсуждение

Исследования проводились на базе ГБУ «Брянская областная спортивная школа олимпийского резерва по лыжным гонкам».

На начальном этапе нашего исследования нами было проведено первичное тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей лыжниц-гонщиц 16 лет, результаты которых мы сравнили с данными возрастных нормативов. По полученным данным было вычислено среднее арифметическое значение и ошибка среднего арифметического в исследуемой группе.

По результатам оценки скоростно-силовых способностей у лыжниц-гонщиц 16 лет среднее значение прыжка в длину с места составило $176,6 \pm 11,3$ см, значение бега 30 метров составило $7 \pm 0,63$ с, тройной прыжок составил $5,2 \pm 0,16$ м, а метание малого мяча $6,3 \pm 0,63$ м.

Следующим тестом в нашем исследовании было «упражнение с резиновым амортизатором», раскрывающий скоростной компонент скоростно-силовой подготовки лыжниц-

гонщиц. В среднем, по группе испытуемые выполнили $59 \pm 3,53$ раз вынос рук за 1 минуту (табл. 1).

Таблица 1

Среднегрупповые показатели скоростно-силовых способностей лыжниц-гонщиц 16 лет

Упражнение	Результаты		Оценка	
	начальные	итоговые	начальная	итоговая
1. Прыжок в длину с места	$176,6 \pm 11,3$ см	$178 \pm 6,2$ см	хорошо	отлично
2. Бег 30 метров	$7 \pm 0,63$ с	$6,9 \pm 0,33$ с	хорошо	отлично
3.Тройной прыжок	$5,2 \pm 0,16$ м	$5,3 \pm 0,08$ м	хорошо	отлично
4.Метание малого мяча	$6,3 \pm 0,63$ м	$6,4 \pm 0,37$ м	хорошо	отлично
5.Упражнение с резиновым амортизатором	$59 \pm 3,53$ раз	$60 \pm 1,09$ раз	хорошо	отлично

Анализ среднегрупповых показателей выявил, результат по прыжку в длину уступает результату литературных данных на 9 м, время на 30 м хуже высокого показателя времени на 0,8 с, а результат тройного прыжка отличается от высокого показателя на 20 см. Данные по метанию малого мяча так же отличаются от высоких на 5 м, упражнение с резиновым амортизатором отличатся от высоких результатов на 4 раза.

По окончании первого тестирования отмечается хорошая оценка показателей скоростно-силовых способностей у лыжниц-гонщиц 16 лет.

Мы предполагаем, что, полученный результат оправдан так, как первичное тестирование проводилось до педагогического эксперимента. В связи с этим высоких значений в показателях нами не было выявлено.

Повторное тестирование скоростно-силовых

способностей у лыжниц-гонщиц 16 лет свидетельствует о повышении показателей у участников педагогического эксперимента.

По результатам математической обработки данных в тесте прыжок в длину с места, средний результат был таков, что участники исследования прыгнули на расстояние $178 \pm 6,2$ см. Показатель среднестатистического отклонения равен 6,2 усл. ед., что указывает на однородность результата. Прирост результатов по группе обследованных по окончании исследования составил 7,9 % (рис. 1).

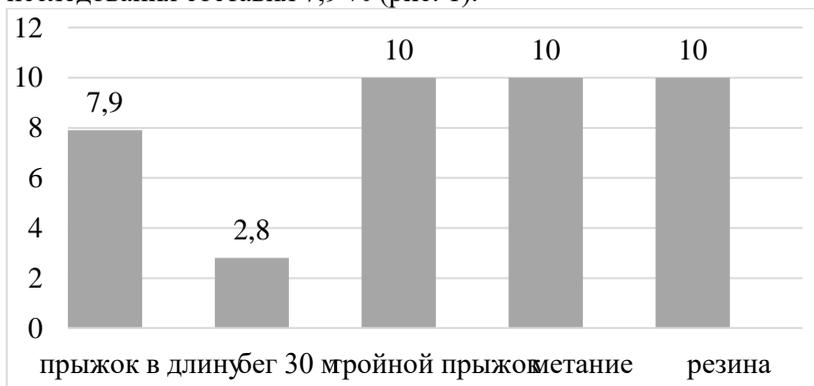


Рис. 1. Прирост показателей скоростно-силовых способностей лыжниц-гонщиц 16 лет (%)

По тесту «бег 30м с ходом», раскрывающему скоростной компонент скоростно-силовой подготовки лыжниц-гонщиц, в среднем, по группе быстрота пробегания данной дистанции составила $6,9 \pm 0,33$ с. Прирост результатов по группе обследованных по окончании исследования составил 2,8 %.

По тесту «тройной прыжок», раскрывающему силовой компонент скоростно-силовой подготовки лыжниц-гонщиц, в среднем, по группе дальность прыжка составила $5,3 \pm 0,08$ м. Прирост результатов по группе обследованных по окончании исследования составил 10 %.

По тесту метание, раскрывающему скоростно-силовой компонент подготовки лыжниц-гонщиц, в среднем, по группе дальность метания малого мяча составила $6,4 \pm 0,37$ м. Прирост результатов по группе обследованных по окончании исследования составил 10%.

По тесту «резиновый амортизатор», раскрывающему скоростно-силовой компонент подготовки лыжниц-гонщиц, в среднем, по группе количество раз составило $60 \pm 1,09$ раз. Прирост результатов по группе обследованных по окончании исследования составил 10 %.

Таким образом, окончанию повторного тестирования отмечается отличная оценка показателей скоростно-силовых способностей у лыжниц-гонщиц 16 лет, наблюдается прирост результатов по всем пяти тестам педагогического исследования, что свидетельствует о повышении показателей у всех участников педагогического исследования.

Список литературы

1. Аграновский, М.А. Совершенствование системы подготовки лыжников-гонщиков высших разрядов / М.А. Аграновский, И.Г. Огольцов / Лыжный спорт. – 2010. – №1 – С.34-35.

2. Беляева, Н.А. Комплексы упражнений для тренировки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде: учебно-методическое пособие: для студентов всех специальностей / Н.А. Беляева. – М.: ГУУ, 2012. – 50 с.

3. Бусарин, А.Г. Влияние технологии подготовки гоночных лыж на эффективность тренировочного и соревновательного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков / А.Г. Бусарин. – М.: СТК, 2013. – 155 с.

4. Евстратов, В.Д. Лыжный спорт / В.Д. Евстратов, Г.Б. Чукардин // Физкультура и спорт, 2013. – 318с.

5. Квашук, П.В. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / П.В. Квашук, Н.Н.Кленин. – М.: Феникс, 2009. – 59 с.

6. Коробченко, А.И. Воспитание скоростно-силовых способностей в лыжной подготовке: учеб. – методическое пособие / А.И. Коробченко, С.П. Парфенов. – Иркутск: ИрГУПС, 2010. – 60 с.

7. Пичугина, К.В. Оценка физического развития детей и подростков / К.В. Пичугина. – М.: Курск, 2011. – 246 с.

ЗНАЧЕНИЕ И УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*Казаков Д.Ю., Костенко В.Д.
студенты 2 курса,
специальность «Физическая культура»
Руководитель Загртдинова Л.Р.
ГБПОУ «КазУОР», г. Казань*

Аннотация: Статья посвящена обзору препятствий для занятий физической культурой и спортом, возникающих перед людьми с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Рассматривается важность занятий физической культурой и спортом не только в рамках комплексной реабилитации, но и после завершения реабилитации, для вовлечения реабилитируемых в паралимпийской движение.

Ключевые слова: инвалидность, социализация, спорт, Паралимпийское движение, «безбарьерная среда».

В современном мире инвалидность, к сожалению, перестает быть чем-то частным и приобретает массовый характер.

В России более 13 миллионов инвалидов, и одной из важнейших задач в государстве является их социализация, создание наиболее комфортных условий для жизни в обществе [7].

Сущность инвалидности заключается в тех социальных барьерах, которые состояние здоровья воздвигает между инвалидом и обществом. Принято выделять пять основных барьеров. В первую очередь, можно говорить о физическом ограничении или изоляции инвалида - это обусловлено физическими, сенсорными (нарушения слуха или зрения) или интеллектуально-психологическими недостатками, которые мешают человеку самостоятельно передвигаться или ориентироваться в пространстве. Второй барьер – трудовая изоляция. Из-за патологии человек с ограниченными возможностями имеет крайне узкий доступ к рабочим местам или не имеет вовсе. Из этого вытекает следующий барьер – малая обеспеченность. Информационный барьер, с одной

стороны, уже преодолевается инвалидами, благодаря интернет-технологиям, но все же, в связи с указанной выше малой обеспеченностью, многим они еще недоступны. Еще один, важнейший, эмоциональный барьер, является двусторонним. Он может складываться из непродуктивных эмоциональных реакций окружающих в отношении инвалида (любопытства, насмешки, неловкости) и отрицательных эмоций, вызванных неудовлетворённостью человека в личной жизни (жалость к себе, недоброжелательство по отношению к окружающим, ожидание гиперопеки). Эти эмоции затрудняют социальные контакты в процессе взаимоотношений инвалида и его среды.

Спорт - это одно из немногих средств, которое может помочь преодолеть все перечисленные барьеры. Он способствует физической реабилитации и, как следствие, помогает избежать трудовой изоляции, а также может служить средством материального обеспечения. Общеизвестным фактом является то, что спорт оказывает чрезвычайно важное воздействие на внутренний мир, различные человеческие качества (уверенность в себе, целеустремлённость, трудолюбие, сила воли и др.), в целом влияет на эмоциональный фон личности [6].

Более 15 лет в России существует Паралимпийское движение, действует Паралимпийский комитет и Федерация физической культуры и спорта инвалидов России. Российские спортсмены участвуют и побеждают в чемпионатах Европы, мира, зимних и летних Паралимпийских играх. Паралимпийская сборная России является одной из лучших сборных мира, что говорит о большом внимании к финансированию спорта инвалидов со стороны государства.

Говоря о развитии массовости движения инвалидного спорта, следует напомнить, что это задача регионов. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте» гласит, что обеспечение развития физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья относится к расходным обязательствам субъектов Российской Федерации.

В Татарстане количество занимающихся спортом составляет более 6,1 % от общего числа инвалидов, это 19 254 человек [5, с.62]. Организацией спортивно-массовой работы с

людьми с ограниченными возможностями занимается Физкультурно-спортивное общество инвалидов Республики Татарстан. Проводятся мероприятия и соревнования по таким видам спорта, как пауэрлифтинг, мини-футбол, международные шашки, настольный теннис, пулевая стрельба, легкая атлетика, туризм, армспорт, лыжные гонки.

Общественное мнение является одним из показателей эффективности проводимой работы. Насколько массовым стал инвалидный спорт? И можно ли говорить о том, что сама его идея популярна в обществе?

Для оценки знаний и мнений об инвалидном спорте был проведен опрос среди подростков и молодежи 14-18 лет. В анкетировании приняли участие две группы: это учащиеся Казанского училища олимпийского резерва, которые занимаются спортом профессионально, и учащиеся общеобразовательной школы.

Проведенный опрос показал, что подростки и молодежь знают о спортивных сооружениях, оборудованных для занятий людьми с ограниченными возможностями, и знакомы с инвалидами, которые ведут активный образ жизни. Также более половины опрошенных имеют знакомых людей с дефектами здоровья, которые ведут активный образ жизни. Можно сделать вывод, что сама идея инвалидного спорта становится все более популярной в обществе. Так, в опросе подростки и молодежь выразили желание следить за Паралимпийскими соревнованиями. Однако, имена известных спортсменов-паралимпийцев большинство не знает или не помнит. К слову о предстоящих Паралимпийских играх в Сочи, можно отметить очень скромную работу СМИ. В сравнении с рекламой Олимпийских игр, которой пестрели, всевозможные, рекламные щиты и экраны телевизоров, реклама Паралимпиады блекнет и кажется незаметной.

Массовый спорт инвалидов оценивается не столь положительно, как профессиональный. Учащиеся-спортсмены подавляющим большинством (80%) подтверждают, что встречают в учреждениях спортивного профиля людей с ограниченными возможностями. Но среди школьников такой процент намного меньше. Только половина опрошенных

подтвердили, что видели инвалидов в бассейнах, на катках, в спортзалах.

Большинство подростков и молодежи не встречаются в окружающей их среде и информационном пространстве приглашений к занятиям спортом инвалидов. И их мнение категорично: современная городская среда неудобна для активного образа жизни людей с ограниченными возможностями. О понятии «адаптивная физическая культура» не знает никто из школьников.

В международной практике развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом. Очевидно, что российскому обществу нужно сделать шаги в этом направлении. Нельзя забывать, что каким бы привлекательным и ярким ни был профессиональный спорт, возврат к полноценной жизни как можно большего количества людей с дефектами здоровья - та цель, на которую должна быть направлена социальная политика для инвалидов.

Дальнейшее развитие «безбарьерной среды», без сомнения, должно быть связано с увеличением количества людей, вовлеченных в физическую реабилитацию и социальную интеграцию средства спорта. Для этого целесообразно говорить о следующих перспективах:

1. Привлечение внимания общества к этой проблеме средствами СМИ, воспитание терпимого и даже крайне уважительного отношения к этим людям. Обеспечение равных возможностей для самореализации всех категорий граждан требует привлечения внимания общественности к этому вопросу. Спорт для инвалидов – это тема, достойная внимания не только в период Паралимпийских игр. Чем более популярны станут идеи доступности социальной среды, тем вероятнее повышение интереса со стороны населения к занятиям спорта. Это доказано опытом западных стран.

2. Организация большого количества спортивных клубов для лиц ограниченными возможностями, что позволит решить задачу повышения массовости физкультурно-спортивного движения и создания условий социальной реабилитации инвалидов различных категорий.

Здесь нужно говорить о проблемах предпринимательства в сфере адаптивной физкультуры, двигательной активности и спорта. Налоговое бремя для этой категории предпринимателей, которые работают с людьми с ограниченными возможностями, должно быть сведено к нулю. Опасения фискальных органов в том, что кто-то будет уходить от налогов под прикрытием инвалидных организаций, беспочвенны, так как такая деятельность легко контролируется и проверяется.

3. Приспособление городской среды для ведения активного образа жизни установка специализированных спортивных площадок, .

4. Мотивация самих инвалидов, крушение стереотипа об ограниченных возможностях.

Список литературы

1. Акудович Ю.В. Восхождение на Софруджу: Спорт в жизни инвалидов. – Минск: Польша, 2017 г.

2. Галкин В. Экономика спорта инвалидов. – Персональный сайт Вадима Галкина www.vadim-galkin.ru

3. Инновационные технологии реабилитации инвалидов в Российской Федерации: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Бриг, 2019 г..

4. Кузьмичева Е.В. Экономика физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2019 г.

5. Материалы коллегии «Итоги работы Министерства по делам молодежи, спорту и туризму Республики Татарстан за 2013 год». – Казань: Издательство Сергея Бузукина, 2014 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ТРАВМАХ КОЛЕННОГО СУСТАВА У СПОРТСМЕНОВ ФГБУ ПОО «БГУОР»

*Колесникова Е. А.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация. Статья посвящена анализу литературных источников, касающихся темы работы, теоретических аспектов особенностей физической реабилитации при травмах коленного сустава у спортсменов. Определения основных средств, путей и методов восстановления и подготовки спортсменов к

предстоящим соревнованиям. Верно подобранные методики, позволили оценить роль и значение форм физической реабилитации спортсменов, в восстановлении и в развитии основных двигательных качеств и способностей спортсменов занимающихся избранными видами спорта после полученных травм коленного сустава. Результаты исследования позволили сделать правильные выводы и дать практические рекомендации.

Многолетнее изучение локализации и характера травматических повреждений опорно-двигательного аппарата при занятиях спортом выявило, что наиболее частой и наиболее серьезной травмой является повреждение коленных суставов (более 50 %). Высокая частота этих повреждений обусловлена анатомическими и биомеханическими характеристиками: коленный сустав является самым большим поддерживающим суставом, который подвергается значительным нагрузкам. Он имеет сложную конфигурацию и выполняет движения в трех взаимно перпендикулярных осях и плоскостях, что объясняет разнообразие повреждений внутрисуставных и внесуставных структур. Сложные анатомические и биомеханические условия функционирования коленного сустава, а также большая физическая нагрузка, особенно при опоре ноги с вращением, делают его повреждения наиболее частыми [15,17].

Распространенность повреждений коленного сустава во многих видах спорта очень высокая. Травмы опорно-двигательного аппарата являются основной причиной перерыва в тренировочном процессе, что соответственно ведет к стойкому снижению уровня физической работоспособности и качества жизни спортсменов. Оценка клинического состояния спортсменов с травмами нижних конечностей традиционно проводится с учетом двух основных факторов: болевых ощущений и функциональных возможностей пораженного сустава и нижних конечностей в целом.

Студенты училища олимпийского резерва систематически занимаются разными видами спорта, что способствует колоссальной нагрузке на опорно-двигательный аппарат. По статистике 1-е место в структуре общего травматизма занимают травмы коленного сустава и составляют – 29,6 % от общего числа возможных травм [8,15].

Поэтому разработка, научное обоснование и внедрение программы физической реабилитации, с учетом ее влияния на физическое, социальное и психологическое здоровье является актуальной.

Цель исследования – разработать программу физической реабилитации при травмах коленного сустава у студентов училища ФГБУ ПОО «БГУОР».

Объект исследования – процесс физической реабилитации студентов БГУОР с травмой коленного сустава.

Предмет исследования – показатели развития физических способностей спортсменов ФГБУ ПОО «БГУОР», имеющих травму коленного сустава.

Гипотеза – предполагается, что использование физической реабилитации для студентов училища БГУОР с травмой коленного сустава позволят приблизить показатели их физической подготовленности к исходным данным.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть этиологию и патогенез травм коленного сустава.
2. Разработать методику физической реабилитации при травме коленного сустава у спортсменов училища.
3. Проанализировать эффективность разработанной методики физической реабилитации.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Педагогический эксперимент;
4. Тестирование;
5. Методы математической статистики.

Практическая значимость.

Результаты исследования могут быть использованы при подборе средств и методов физической реабилитации в процессе индивидуальных и тренировочных занятий, направленных на повышение показателей развития физических качеств и способностей спортсменов, имеющих травмы коленного сустава. Контроль за изменениями показателей необходимо вести на каждом тренировочном занятии с учетом планирования тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Результаты данного исследования показывают,

что средства физической реабилитации, комплексы ЛФК и индивидуальный подход к подготовке спортсменов, может обеспечить сохранение достаточно высоких показателей в развитии их физических качеств и способностей.

Правильно организованный процесс реабилитации будет способствовать проявлению упорства и настойчивости к достижениям поставленных целей.

Рекомендуем следующие упражнения из комплекса физической реабилитации для спортсменов с травмами коленного сустава.

Выводы:

1. Рассмотрев этиологию и патогенез травм коленного сустава, мы установили, что это одно из самых распространенных повреждений, обусловленное высокой нагрузкой на этот сегмент и его анатомическими особенностями. Путем многолетнего изучения вопроса определено, что более 50% повреждений коленного сустава является характерным травматическим повреждением опорно-двигательного аппарата, наиболее частой и серьёзной травмой при занятиях спортом.

2. Нами была разработана методика физической реабилитации, предположительно, способствующая реабилитации травм коленного сустава. Занятия проводились в форме ЛФК утром, после сна (каждый день в течение двух месяцев) и ЛФК в течение дня (4-5 раз в неделю). Спортсменам была необходима комплексная реабилитация после травмы при помощи ЛФК, в том числе, и при помощи применения физических упражнений для более быстрого и качественного восстановления, возвращения работоспособности травмированной ноги. Медицинские аспекты данной травмы контролировал врач, нами же была предложена экспериментальная методика ЛФК для восстановления после спортивной травмы коленного сустава у студентов БГУОР.

Материальная база ФГБУ ПОО «БГУОР» соответствует проведению учебно-тренировочных занятий игровым видам спортом, занятиям легкой атлетике в полном объёме.

Для выполнения задач, которые были поставлены в работе, применялись полученные знания о проведении учебно-тренировочного занятия для избежания травм и предотвращение

рецидивов травмы у занимающихся, а также специальные средства ЛФК, направленные на восстановление и возвращения в стандартный тренировочный и соревновательный режим после повреждения коленного сустава.

В первом этапе, при иммобилизации, выполнение упражнений происходило самостоятельно после инструктажа и демонстрации, второй и третий этап реабилитации проводился под моим контролем и руководством тренеров сборных команд училища.

3. Показатели развития физических качеств и способностей спортсменов ФГБУ ПОО «БГУОР» до получения травмы соответствовали высоким результатам в соответствии с программой физической подготовки спортсменов училища по видам спорта. Показатели развития физических качеств и способностей спортсменов ФГБУ ПОО «БГУОР» после физической реабилитации, после проведения математической обработки данных говорят, что в экспериментальной группе в конце исследования результаты развития физических способностей спортсменов достоверно ухудшились: в прыжке вверх – на 19,5 см, в беге 3x10 м – на 0,78 с, в беге на 30 м – на 0,11 с, и в наклоне – на 0,2 см. Сравнение средних показателей физических способностей спортсменов за весь период исследования, позволяет говорить о достоверном ухудшении результатов в конце исследования по сравнению с первоначальными данными. При сравнении показателей ЭГ и КГ наблюдается значительный прирост показателей в ЭГ.

Комплекс разработанной методики физической реабилитации (ЛФК) эффективен, так как процент прироста показателей в тесте «Бег - 30м», составил -13%, в тесте «Прыжок вверх с места» - 3%, в тесте «Челночный Бег 3x10м» - 5%, в тесте «Наклон»-40%.

Литература:

1. Артаманова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учебное пособие / Л.Л. Артаманова. – М.: ВЛАДОС–ПРЕСС, 2020. – 389 с.

2. Быков, И.В. Гигиена физической культуры и спорта: учебн. / И.В. Быков, А.Н. Гансбургский, В.Д. Горичева. – М.: СпецЛист, 2016. – 192 с.

3. Дорохов Р.Н. Спортивная морфология: Учебн.

пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа– М.: СпортАкадемПроект, 2016. – 236 с.

4. Дубровский, В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль / В.И. Дубровский. – М.: Медицинское информационное агентство, 2006. – 598 с.

5. Еремушкин, М.А. Основы реабилитации: учебн. пособие / М.А. Еремушкин. – М.: Академия, 2020. – 208 с.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ ПЕДАГОГОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА К РАБОТЕ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Легенчук Д.В., Моисеева Н.А.
ГБПОУ КВОР, г. Курган*

Аннотация. Авторы статьи обращаются к проблеме практической готовности педагогов училищ олимпийского резерва к работе в условиях инклюзивного образования. Отмечена недостаточная изученность данной проблемы. Описаны организация, содержание и результаты проведённого исследования с участием более 60 учреждений олимпийского резерва России.

Ключевые слова: практическая готовность, инклюзивное образование, коррекционная работа, подростки с особыми образовательными потребностями.

Современная образовательная политика нашего государства ориентирована на поддержку и развитие инклюзивного образования всех уровней. Это предусматривает создание и реализацию условий, обеспечивающих получение всеми без исключения обучающимися (вне зависимости от состояния их здоровья) качественного и доступного образования на любом уровне.

Особое внимание в современных научных трудах, посвящённых проблемам инклюзивного образования, уделяется готовности педагогов массовых детских садов и школ к деятельности в новых реалиях, при которых в числе здоровых обучающихся могут быть дети с различными нарушениями в развитии [2]. Однако реальность такова, что количество детей,

обучающихся по специальным программам, связанным с особенностями их здоровья, на всех уровнях образования, включая и специальное, увеличивается.

Нами, при разработке проблемы включения в учебный процесс училища олимпийского резерва образовательных программ инклюзивного образования, были обнаружены существенные пробелы в разработке и рекомендациях к организации этого процесса.

Заметим, что, последние процессы, происходящие в спорте, повышают востребованность и роль параолимпийского движения и актуализируют потребность в получении специального спортивного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), а также спортсменов из числа инвалидов.

Особую проблему, на наш взгляд, вызывает неготовность руководства и методистов УОР к организации адаптивной деятельности в этих учреждениях.

Еще на теоретическом этапе разработки проблемы, нами выявлена необходимость усиления внимания высшей школы к вопросам подготовки педагогических кадров, в том числе учителей физкультуры, спортивных инструкторов и тренеров, способных к решению профессиональных задач как в системе специального, так и в системе инклюзивного образования, а в спортивном образовании такая проблема является новой, требующей доработки и качественного изменения всего процесса получения педагогического образования [3].

Отдельной проблемой является подготовка преподавателей УОР из тренерского состава, большая часть из которых не готова и не умеет работать с лицами ОВЗ. Кроме этого, их профессиональная подготовка кардинально отличается от потребностей, предъявляемых при реализации адаптивных обучающих программ. Основной проблемой является направленность тренера на быстрый результат, который для спортсмена с ОВЗ может быть недостижим.

Участниками исследования явились педагоги 20 колледжей олимпийского резерва Уральского Федерального округа, расположенных в г. Кургане, г. Екатеринбурге и Свердловской области, в г. Тюмени и Тюменской области, в городах Ханты-Мансийского и Ямало-Ненецкого автономных

округов. Общее число педагогов составило 125 человек, при этом, мы не разделяли их по уровню образования, квалификации и стажу.

Нами была разработана анкета для преподавателей, состоящая из 10 вопросов, по результатам исследования выявлялась степень готовности педагогов к работе в условиях инклюзивного образования (в практическом аспекте): полная, частичная, низкая.

В ходе ответа на вопросы анкеты участники исследования указывали, с какими нозологическими группами детей, имеющих особые образовательные потребности, они работали ранее, работают в настоящее время или им предстоит это делать в ближайшей перспективе. Из содержания большинства анкет, следует, что это обучающиеся с патологией речи, с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата, а также с задержкой психического развития и умственной отсталостью. Реже педагогическими работниками упоминались дети с нарушениями слуха, зрения и с расстройствами аутистического спектра. Участники анкетирования обратили наше внимание на необходимость разделения спортсменов инвалидов на группы лиц с врожденными и приобретенными ограничениями. На их взгляд, это важнейший фактор, влияющий как на подготовку спортсмена, так и на востребованную в этом процессе квалификацию тренера.

Ответы на вопросы анкеты параллельно с использованием метода само экспертизы позволяли установить, знакомы ли педагогические работники с методиками коррекционной работы, технологиями коррекционно-педагогического воздействия, обеспечивающими удовлетворение особых образовательных потребностей подростков с нарушениями развития.

Обработка полученных данных показала, что собственный уровень владения арсеналом средств обучения и коррекции вторичных отклонений у подростков, имеющих проблемы в здоровье, учителя определили, как средний. Часть респондентов не смогли назвать ни одной из специальных методик либо технологий коррекционно-педагогического воздействия, разработанных отечественными учёными в области дефектологии.

Большинством учителей преподавателей было отмечено, что они не знакомы с научно обоснованными методиками и технологиями коррекционно-педагогического воздействия, но используют в образовательном процессе отдельные специфические приёмы, обеспечивающие понимание и более успешное усвоение детьми с нарушениями развития программного материала.

Полученные данные дают основание утверждать, что обучение детей с особыми образовательными потребностями в большинстве случаев осуществляется по аналогии с обучением их здоровых сверстников. Это весьма опасная ситуация, поскольку ребёнок, нуждаясь в специализированной помощи, лишается её либо получает не в той мере, которая необходима для преодоления имеющихся у него вторичных отклонений, что не позволяет обеспечивать высокого качества образования.

Мы выяснили так же, решение, каких вопросов, связанных с практикой инклюзивного образования, вызывает у преподавателей особые сложности. Благодаря этому выявлялся профессиональный запрос педагогов УОР на содержание научно-методического сопровождения в связи с осуществлением работы с учащимися, имеющими нарушения в развитии, при реализации спортивных программ.

Результаты проведённого исследования позволяют сделать следующие выводы.

Педагоги УОР имеют различный опыт работы с детьми с нарушениями развития – той или иной нозологической группы. В числе этих обучающихся представлены школьники не только с сохранной интеллектуальной сферой, но и с ментальными нарушениями.

Практическая готовность педагогов к работе в условиях инклюзивного образования осуществляется при непосредственной работе с учащимися с особыми образовательными потребностями, интегрированными в группы возрастной нормы, а также путём изучения опыта коллег в этой сфере профессиональной деятельности.

Подготовка педагогов к работе в условиях инклюзивного образования (в практическом аспекте) имеет преимущественно стихийный характер, поддерживается инициативами отдельных преподавателей и административным аппаратом училищ.

Отсутствие практической готовности к инклюзивному образованию отмечается у большинства педагогических работников, тогда как показатели, соответствующие частичной готовности, соответствуют примерно трети. При этом абсолютное большинство педагогов не выражают отрицательного отношения к инклюзии и указывают на закономерность и целесообразность совместного обучения детей с нормальным и нарушенным развитием, особенно если уровень развития подростка с проблемами в здоровье близок к показателям возрастной нормы. Однако признание инклюзивного образования в качестве закономерного данного социокультурного и педагогического феномена не компенсирует отсутствия у педагогических работников компетенций, необходимых для непосредственной профессиональной деятельности с детьми с особыми образовательными потребностями, интегрированными в общеобразовательную среду УОР.

Список литературы

1. Большанина Л.В. Взгляд на инклюзивное образование лиц с ограниченными возможностями здоровья в контексте современности / Л.В. Большанина // Инклюзивная культура в современном обществе: сборник трудов международной научно-практической конференции, г. Новосибирск, 25-26 апреля 2017 г. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2017. –С. 16-19.
2. Кузьмина О.С. Реализация компетентного подхода в подготовке педагогов к инклюзивному образованию посредством модульной программы / О.С. Кузьмина, Н.В. Чекалева // Инклюзия в образовании. – 2016. – № 1 (1). – С. 53-62.
3. Щербаков С.В. Усиление роли практики в целях подготовки квалифицированных кадров для системы специального и инклюзивного образования / С.В. Щербаков // Детство, открытое миру: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 28 февр. 2017 г. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2017. – С. 312-316.

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ ОБЩИТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО «АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

*Легкая Н.М.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация: в статье дается анализ сформированности уровней общительности будущих педагогов по «Адаптивной физической культуре», высокий уровень развития которых имеет большое значение в педагогической деятельности, так как от того, как педагог общается с учащимися, зависит степень их познавательного интереса к предмету, а значит, и учебная мотивация.

Ключевые слова: общение, общительность, адаптивная физическая культура, педагог, специалист АФК.

Общение присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека, во всех видах его деятельности. Однако есть такой вид деятельности, в котором общение из фактора, сопровождающего деятельность, превращается в категорию профессионально значимую. То есть общение уже выступает не как форма обыденного человеческого взаимодействия, а как инструмент воздействия на личность, при котором обычные условия и функции общения получают дополнительную нагрузку, поскольку превращаются в профессионально значимые. Речь идет о процессе общения в педагогической деятельности, которое в научной литературе принято называть профессионально - педагогическим общением [1].

Профессия педагога - одна из важнейших в современном мире. От его усилий зависит будущее человеческой цивилизации. Профессиональный педагог - это единственный человек, который большую часть своего времени занимается воспитанием и обучением детей. Педагогу для успешной работы необходимы не только предметные и психолого - педагогические знания, но и особое умение - это умение общаться. Профессия педагога относится к типу профессий «человек – человек», и поэтому умение общаться является для педагога ведущим, профессионально важным качеством [2].

Требования к профессиональной подготовленности и личности специалиста АФК обусловлены спецификой профессиональной деятельности. Объектом и субъектом педагогической деятельности, в том числе и учителя физической культуры, тренера, педагога по АФК является человек, а предметом же деятельности специалиста в области АФК - человек (ребенок или взрослый) с ограниченными физическими и психическими возможностями. Общение является важным условием социализации личности [3].

Цель исследования: изучить уровни общительности будущих педагогов по «Адаптивной физической культуре».

Объект исследования: профессиональная культура будущего педагога по АФК.

Предмет исследования: уровни общительности.

Ведущее профессиональное качество учителя - общительность. Его наличие у педагога служит показателем высокого коммуникативного потенциала. Умение слушать, быть внимательным, понимать состояние говорящего - важнейшие составляющие педагогической общительности. Они проявляются тогда, когда есть интерес к внутреннему миру ученика, потребность в общении с ним на духовном уровне.

Общительность - это качество личности, определяющее вербальную активность во взаимодействии с другими людьми. В общительности выражается потребность человека в других людях и контактах с ними, стремление к этим контактам, их интенсивность и легкость, а также склонность человека к дружескому поведению в ситуации общения и установлению приятельных отношений, умение не теряться в момент общения, стремление взять на себя инициативу в контакте, при случае - и роль лидера в группе. Общительность связана с эмоциональным и общим самочувствием человека перед вступлением в общение, в момент самого контакта и после него. Эта черта характера предполагает наличие коммуникативных навыков, обеспечивающих легкость общения и облегчающих партнеру контакт: умение слушать, высказываться к месту, поддерживать беседу и менять тему, знакомиться, находить правильную форму обращения к другому человеку.

В результате изучения уровня общительности будущих педагогов по «Адаптивной физической культуре» с помощью процедуры тестирования на нашей выборке испытуемых получились следующие данные (рис. 1).

Очень низкий уровень общительности продемонстрировали 5% студентов. Они явно некоммуникабельны, на них трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Им необходимо стараться быть общительнее, контролировать себя.

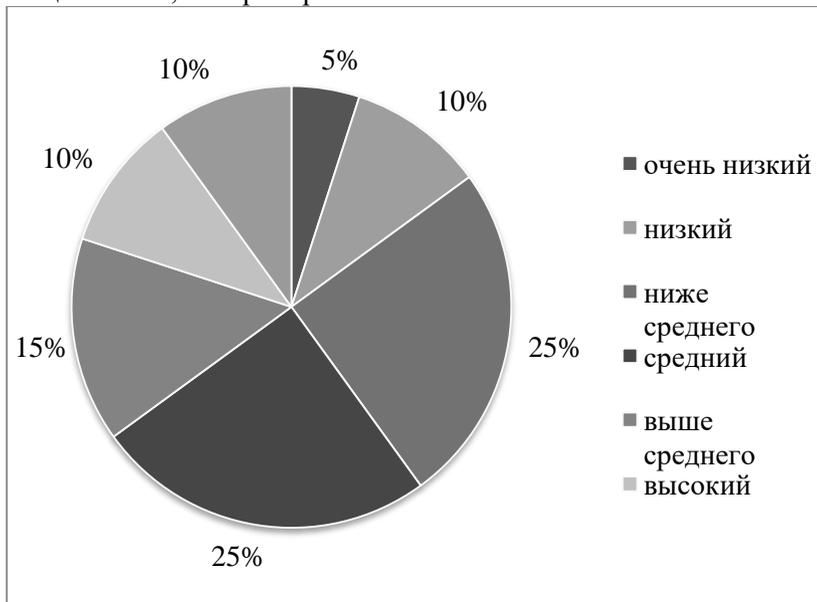


Рис. 1. Уровни общительности будущих педагогов по «Адаптивной физической культуре»

Для 10% респондентов характерен низкий уровень общительности. Студенты замкнуты, неразговорчивы, предпочитают одиночество, поэтому у них мало друзей. Необходимость новых контактов если не ввергает их в панику, то надолго выводит из равновесия.

Уровень ниже среднего продемонстрировали 25% студентов. Они в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуют себя вполне уверенно. Новые проблемы их не пугают. И все же с новыми людьми сходятся с оглядкой, в спорах и диспутах участвуют неохотно.

Средний уровень общительности характерен для 25% опрошенных. У них нормальная коммуникабельность. Они любознательны, охотно слушают интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаивают свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идут на встречу с новыми людьми. В то же время не любят шумных компаний.

15% тестируемых продемонстрировали уровень общительности выше среднего. Опрашиваемые весьма общительны. Любопытны, разговорчивы, любят высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Любят бывать в центре внимания, никому не отказывают в просьбах, хотя не всегда могут их выполнить. Бывает, вспыхивают, но быстро отходят.

Высокий уровень общительности выявлен у 10% будущих педагогов по «Адаптивной физической культуре». Общительность бьет из них ключом. Они всегда в курсе всех дел. Любят принимать участие во всех дискуссиях. Охотно берут слово по любому вопросу, даже если имеют о нем поверхностное представление.

Очень высокий уровень общительности характерен для 10% опрошенных. Они говорливы, многословны, вмешиваются в дела, которые не имеют к ним никакого отношения. Берутся судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно они часто бывают причиной разного рода конфликтов в своем окружении.

Согласно классификатору теста, мы объединили студентов со следующими уровнями общительности: ниже среднего, средним, выше среднего, высоким, очень высоким, что соответствует среднему уровню коммуникабельности (рис. 2).

Следовательно, можно сделать вывод о том, что 85% опрашиваемых от общего количества респондентов, участвующих в исследовании, продемонстрировали средний уровень коммуникабельности, а у 15% тестируемых выявлен низкий уровень общительности.

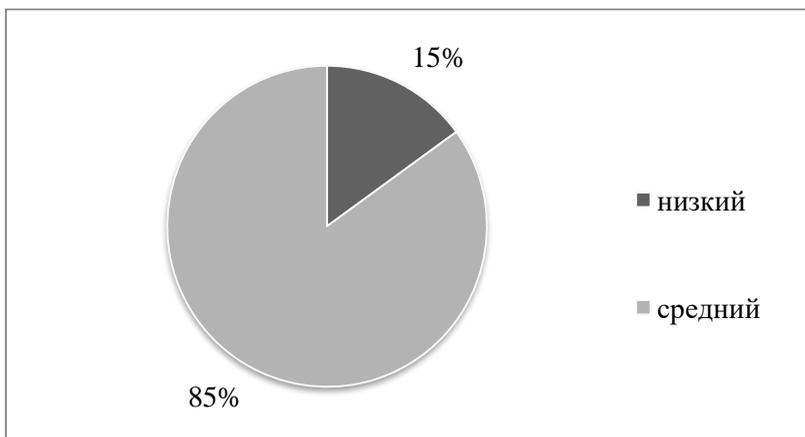


Рис. 2. Уровни общительности будущих педагогов по «Адаптивной физической культуре»

После проведения тестирования, мы определили среднегрупповое значение, которое составило 15,5 баллов, что соответствует среднему уровню общительности.

Полученные данные свидетельствуют о разных уровнях общительности у будущих педагогов по АФК.

Список литературы

1. Кан - Калик, В.А. Учителю о педагогическом общении / В.А.Кан - Калик. - М.: Просвещение, 2011. - 190 с.
2. Лобанов, А.А. Основы профессионально - педагогического общения / А.А. Лобанов. – М.: Академия, 2010. - 192 с.
3. Основы педагогического мастерства: Учебное пособие / Под ред. И.Я. Зязюна. - М.: Просвещение, 2011. - 231 с.

ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

*Никитина В. С.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация: Применение больших физических нагрузок в тренировочном процессе, предъявляющие к организму юных спортсменов высокие требования, детерминируют проявление

утомления, на фоне которого зачастую проводятся тренировочные занятия. Поэтому система средств повышения спортивной работоспособности включает в себя помимо тренировочных нагрузок и широкий арсенал восстановительных средств, одним из которых является продукт «Симбиол». Установлено положительное влияние биопродукта на работоспособность спортсменов, повышение кислородтранспортной функции крови и коррекции вегетативного баланса в сторону усиления автономного контура регуляции сердечного ритма.

Ключевые слова: средства восстановления, работоспособность, двигательная подготовленность, вегетативная регуляция сердечного ритма.

В современном спорте с каждым годом повышается уровень подготовленности спортсменов к выступлению на спортивных соревнованиях, что обуславливает повышенные требования к работоспособности юных спортсменов. Уровень работоспособности юных спортсменов находится в зависимости от применяемого объема и интенсивности тренировочных нагрузок, а также от продолжительности интервала отдыха между ними [9]. Поэтому необходимо предусматривать применение средств восстановления в целях профилактики и предупреждения перетренированности, для повышения работоспособности в учебно-тренировочном процессе, который представляет собой стрессовое состояние для организма спортсмена [2].

Грамотно применяемые методы восстановления спортсмена в сочетании с биологическими возможностями организма приобретают первостепенное значение в тренировочном процессе, поскольку способствуют достижению наивысшего уровня работоспособности к запланированному сроку. Одной из составляющих группы медико-биологических средств восстановления является правильное питание, способствующее регуляции жизнедеятельности в экстремальных условиях с целью повышения эффективности тренировки [1, 6]. Посредством ускорения восстановления, предупреждения перенапряжения и повышения работоспособности применение правильного питания физиологически оправдано и принципиально отлично от

стимулирующих допинговых воздействий, ибо речь идет не о предельной мобилизации и исчерпании функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших нагрузках нервных, энергетических, пластических ресурсов и создании их необходимого запаса в организме [4].

Растущий организм юных спортсменов требует поступления необходимого количества энергии, соответствующего ее высокому расходу не только в процессе тренировочных нагрузок, но и для обеспечения естественных процессов роста и развития. В подростковом возрасте, поступающие пищевые вещества, способствуют активации физиологических процессов и созданию метаболического фона, выгодного для биосинтеза гуморальных регуляторов и осуществления их деятельности [7, 8].

В ООО «НПО ПРОБИО» (Брянск, Россия) создан новый продукт «Симбиол», который отвечает требованиям восстановительных средств для роста физической работоспособности, повышению устойчивости к стрессам и безопасности для здоровья. «Симбиол» получают способом микробиологической переработки молочных сывороток с использованием промышленных культур молочнокислых микроорганизмов и последующим низкотемпературным сгущением. Продукт содержит гидролизованный белок молочной сыворотки, олигопептиды и свободные аминокислоты, глюкозу, галактозу, лактаты, нуклеиновые кислоты, витамины С, Е, В1, 2, В6, РР, бета-каротин, эргостерин, фолиевую кислоту, эндосомальные ферменты молочнокислых бактерий, микро- и макроэлементы, полисахариды [1,6].

Технология получения белка молочной сыворотки влияет на его аминокислотный состав, перевариваемость, усвояемость, ретенцию и кинетические функции, оптимизирует белковую композицию рациона и, таким образом, улучшает метаболизм в организме. В продукте высокое содержание разветвленных аминокислот (валин, лейцин, изолейцин). Эти и ряд других содержащихся аминокислот обладают анаболическим эффектом и усиливают синтез мышечного белка, увеличивают тощую массу и метаболизм в скелетных мышцах [3]. Кроме этого аминокислоты с разветвленной цепью

участвуют в утилизации молочной кислоты, что ускоряет восстановление организма в пострезультативный период.

При добавлении «Симбиола» в питание штангистов получено повышение мышечной массы на фоне снижения жирового компонента, улучшение обмена веществ на уровне микроциркуляции крови и повышение сбалансированности вегетативной регуляции сердечного ритма. Целью исследования было изучение антропометрических показателей, физической подготовленности, обмена веществ на уровне системы микроциркуляции и адаптивных процессов организма в целом при включении в питание 27 штангистов 17-23 лет (средний возраст - $21,7 \pm 2,7$ года) с уровнем спортивной квалификации от 1-го разряда до мастеров спорта ферментированной молочной сыворотки [1].

Показано, что уровень напряжения механизмов регуляции сердечной деятельности зависит от характера питания юных спортсменов, при этом использование в качестве пищевой добавки «Симбиола» детерминирует повышение автономности управления сердечным ритмом на фоне снижения централизации управления.

«Симбиол» также с успехом применялся в тренировочном процессе лыжников-гонщиков. В результате установлено, что использование специализированного пищевого продукта на основе ферментированной молочной сыворотки в тренировочно-соревновательном процессе повышает функциональный потенциал, способствует адаптации организма к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, улучшает работоспособность и сохраняет здоровье лыжников [6]. Установлено, что курсовое применение «Симбиола» улучшает кислородтранспортные функции крови юных спортсменов и индуцирует рост физической работоспособности юных лыжников-гонщиков.

Выявлено, что в результате курсового приема специализированного пищевого продукта на основе ферментированной молочной сыворотки изменилась морфологическая картина крови: усилился эритропоэз, опосредованно повысились защитные силы организма (активизировались отдельные факторы иммунной системы), что влечет за собой снижение количества лимфоцитов, снизилась

СОЭ. В целом выявленные по окончании исследования достоверные различия по изученным показателям у лыжников основной и контрольной групп свидетельствуют о повышении адаптационных возможностей после завершения курсового приема пищевого продукта через активизацию разных уровней регуляции сердечного ритма [7].

Биопродукт «Симбиол» эффективно использовался в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов. При этом установлено положительное влияние биопродукта на формирование двигательной подготовленности, повышение кислородтранспортной функции крови и коррекции вегетативного баланса в сторону усиления автономного контура регуляции сердечного ритма [8]. Таким образом, курсовой прием «Симбиола» положительно влияет на организм юных дзюдоистов и может быть рекомендован в качестве безопасной биологической добавки к спортивному питанию, а также будет способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

С целью решения грандиозных задач построения и планирования учебно-тренировочного процесса необходимо грамотное соответствие используемых средств и методов тренировки функциональным возможностям, индивидуальным особенностям каждого занимающегося. Современный тренировочный процесс сопряжен с существенными физическими и нервными напряжениями, ранней спортивной специализацией, поэтому крайне важно применение препарата «Симбиол», обуславливающего достижение оздоровительного эффекта тренировки, высоких и стабильных спортивных результатов.

Список литературы

1. Быков, А. Т. Оценка влияния молочной ферментированной сыворотки на морфофункциональный статус и работоспособность спортсменов при интенсивных физических нагрузках / А.Т. Быков, Ф.Б. Литвин, В.В. Баранов, В. Я. Жигало, В.С. Зезюля // Вопросы питания. – 2016. – № 3. – С. 111-120.

2. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Учебное пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова – М.: Советский спорт, 2004. -304 с: ил.

3. Зилова, И.С. Белковые компоненты в специализированных пищевых продуктах для питания спортсменов/ И. С. Зилова //Вопросы питания Т. 83 -№ 3, 2014 – С. 133-135.

4. Карпман, В. Л. Спортивная медицина. Учебник для институтов физической культуры / В. Л. Карпман. – М.: Физкультура и спорт; Издание 2-е, перераб, 1987 г. – 304 с.

5. Левицкий, А. Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: дис. ... докт. пед. наук:13.00.04 / А. Г. Левицкий. – Санкт-Петербург, 2002. – 447с.

6. Литвин, Ф. Б. Влияние симбиота на вегетативное обеспечение регуляции сердечного ритма у юных спортсменов/ Ф.Б. Литвин, Н.Г. Каленникова, В.Я. Жигало, Н. В. Пешкова // Ритм сердца и тип вегетативной регуляции в оценке уровня здоровья населения и функциональной подготовленности спортсменов: материалы VI всерос.симп. / Отв. ред. Н.И. Шлык., Р.М. Баевский – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет». – 2016. – 608 с // С. 181-185.

7. Литвин, Ф. Б. Использование специализированного пищевого продукта на основе ферментированной молочной сыворотки для повышения адаптационного потенциала спортсменов (лыжников-гонщиков) /Ф.Б. Литвин, Т.М. Брук, С.В. Ключкова, А.И. Калоша, Д.Б. Никитюк // Вопросы питания. – 2017. – Т. 86. – № 6. – С. 98-108.

8. Никитина В. С. Влияние «мультикомплекса mdx» на двигательную подготовленность, вариабельность сердечного ритма и кислородтранспортную функции крови юных дзюдоистов / В. С. Никитина // Новой школе – здоровые дети [Текст] : материалы V Всероссийской научнопрактической конференции. (26–27 октября 2018 г., Воронеж) / [отв. за вып. Е. С. Грошева] ; Воронежский государственный педагогический университет. – М. : Издательство «Научная книга», 2018. – С. 109-111.

9. Хорева, О. Ю. Способы восстановления в спорте / О. Ю. Хорева // Наука-2020. – 2017. – № 1 (12). – С. 43-49.

КИНЕЗОТЕРАПИЯ КАК НЕОТЪЕМЛЕМЫЙ КОМПОНЕНТ В ЛЕЧЕНИИ САХАРНОГО ДИАБЕТА ВТОРОГО ТИПА

*Плохих П.И., 2 курс
Научный руководитель к.п.н., проф. Бегидова Т.П.
ФГБОУ ВО «ВГАС», г. Воронеж*

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема вынужденной гиподинамии на фоне осложнений сахарного диабета второго типа. Решается представленная проблема комплексно, связующим и значимым элементом которой является физическая активность. Рассмотрена роль кинезотерапии, при этом особое внимание отводится активному виду кинезотерапии - лечебной физической культуре.

Ключевые слова: двигательная активность, физические нагрузки, адаптивная физическая культура.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что в современном мире наблюдается стремительный рост заболеваемости сахарным диабетом 2 типа. По данным ВОЗ в мире число заболевших составляет 422 млн. человек. Это составляет 5% населения Земли.

Цель исследования: изучение влияния кинезотерапии на организм больного сахарным диабетом 2-го типа для выявления эффективности ее применения в лечении данного заболевания.

Методы исследования. В ходе работы были применены общепринятые методы исследования: анализ литературных источников и интернет ресурсов.

Изменение традиционного образа жизни посредством популяризации индустрии полуфабрикатов и быстрого питания, ускорение ритма жизни, увеличение психологических нагрузок - все это в наше время является предпосылками развития СД 2-го типа [5]. Но данный вид сахарного диабета носит обратимый характер в силу определенных условий и клинической картины.

Так, известно, что именно ожирение, как правило, предшествует развитию СД 2-го типа, являясь самым мощным фактором риска развития СД. Учитывая это, ученые пришли к выводу, что ремиссию СД 2-го типа можно достичь только

путем коррекции массы тела пациента.

В настоящее время есть несколько возможностей достичь снижения массы тела. Остановимся более подробно на таком факторе компенсации данного заболевания, как физические нагрузки, а именно рассмотрим кинезотерапию.

Методика. Диабет II типа - это хроническое заболевание, вызванное относительным дефицитом инсулина и проявляющееся хронической гипергликемией с развитием характерных осложнений.

Известно, что гипергликемия является пусковым моментом многих патогенетических механизмов, способствующих развитию сосудистых осложнений. Отсюда следует, что данное заболевание очень быстро разрушает нормальное функционирование сосудов, что приводит к поражению сосудов сердца, глаз, ног, почек.

Всемирная организация здравоохранения давно признала, что самое эффективное лечение сахарного диабета II типа — это диета и физические упражнения [3]. Физические упражнения помогают повысить чувствительность клеток к естественно вырабатываемому гормону [2]. Кроме того, систематические физические упражнения помогают привести в тонус мышцы и укрепить костную систему, которая также страдает от давления избыточного веса тела.

Перейдем непосредственно к рассмотрению самой терапии. Кинезотерапия (от греч. kinesis - движение, therapia - лечение) - это метод комплексной (воздействие на весь организм) функциональной терапии, использующий физические упражнения как средство сохранения организма больного в деятельном состоянии, стимуляции его внутренних резервов, предупреждения и лечения болезней, вызванных вынужденной гиподинамией [4].

Данный метод можно рассматривать как метод неспецифической терапии, вовлекающий в ответную реакцию все звенья нервной системы - от периферического рецептора до коры головного мозга.

Кинезотерапия включает в себя лечебную гимнастику, обучение ходьбе, работу на тренажерах, механотерапию, лечебное плавание, подвижные спортивные игры, спортивно-прикладные упражнения, что можно отнести к адаптивной физической культуре (АФК), которая для диабетиков, прежде

всего, ориентирована на нормализацию гликемии [2]. На повышение и снижение гликемии влияют многие факторы: неадекватные дозы инсулина, некомпенсированная физическая активность, увеличение веса и т.д. [1].

Исследования диетологов показали, что пациенты с диабетом, которые регулярно занимаются адаптивной физической культурой, имеют более благоприятный прогноз в отношении развития таких осложнений, как ретинопатия, нефропатия и невропатия. Если они уже существуют, то при регулярных занятиях прогрессируют гораздо медленнее [1].

Доказано, что длительная нагрузка умеренной интенсивности снижает уровень гликемии. Физические нагрузки вызывают изменения в ферментативном аппарате клеток, которые приводят к усилению утилизации глюкозы, независимо от уровня инсулина [1].

Важно понимать, что сахарный диабет прогрессирует поэтапно. Основным аспектом при планировании занятий физической культурой является стадийность заболевания.

Так, на начальном этапе допускаются упражнения, направленные на тренировку всех групп мышц, использование спортивного инвентаря. Темп выполнения гимнастических комплексов умеренный, активность может зависеть от самочувствия пациента. Интервал времени тренировки составляет от получаса до 40 минут. В дополнение к ежедневным занятиям рекомендуются такие виды спорта, как финская ходьба, плавание в бассейне, йога, бадминтон, спортивные игры с мячом [2].

На субкомпенсированной стадии интенсивность нагрузки уменьшается, но без изменения регулярности тренировок. Продолжительность одного выполнения гимнастического комплекса составляет от 20 до 30 минут.

Гимнастика для диабетиков с тяжелой формой патологии должна занимать около четверти часа ежедневно. Нагрузка снижается с учетом сопутствующих осложнений. Темп выполнения упражнений выбирается размеренный, медленный. Необходимо контролировать частоту сердечных сокращений и показатели артериального давления. Особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям. Здесь важно обозначить, что расписание занятий планируется в соответствии со схемой

введения инсулина. В противном случае может произойти резкое снижение уровня сахара, угрожающее развитием гипогликемической комы [2].

Результаты исследования. На основании выше сказанного можно констатировать, что двигательная активность является одной из основных составляющих образа жизни человека, страдающего диабетом.

С точки зрения биохимии во время физических нагрузок за счет усиления окислительно-ферментативных процессов увеличивается утилизация глюкозы работающими мышцами, а под влиянием тренировок увеличивается синтез гликогена в мышцах и печени. Гипогликемия, возникающая во время физической нагрузки, приводит к увеличению секреции соматотропного гормона, который стабилизирует углеводный обмен и стимулирует расщепление жира.

Особенностью лечебной гимнастики при сахарном диабете является систематическое выполнение упражнений с мышечным усилием на фоне преобладания не анаэробных, а окислительных процессов, приводящих к снижению уровня гликемии.

Полезность физической активности основана на ее благотворном влиянии на обмен веществ и кровообращение. Систематическая физическая активность способствует повышению толерантности к глюкозе, нормализации липидного спектра и системы свертывания крови, приводя к повышению эффективности сердечного выброса и электрической стабильности миокарда, способствует снижению артериального давления (АД), самоконтроль которого и достижение его компенсации препятствует развитию сосудистых осложнений диабета.

Заключение. В результате рассмотрения данного вопроса можно сказать, что физическая активность, представленная в виде физической терапии, позволяет контролировать сахарный диабет 2 типа. Так, у больных диабетом, регулярно занимающихся физкультурой, отмечены стабилизация, и даже регресс сосудистых осложнений СД.

В то же время следует подчеркнуть, что незначительные нарушения углеводного обмена являются обратимыми, особенно на начальных стадиях заболевания [3].

Таким образом, влияние и роль кинезотерапии в лечении СД 2 типа колоссальна и представлена неотъемлемым и общепризнанным компонентом в реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Список литературы

1. Булнаева Г.И.. Лечебная физическая культура при сахарном диабете: учеб.пособие / Г.И. Булнаева, Л.Ю. Хамнуева, Е.А. Хантакова; ГОУ ВПО ИГМУ Росздора. – Иркутск: ИГМУ, 2010. – 49 с.

2. Гимнастика при диабете 2 типа: видео, особенности зарядки, ЛФК для диабетиков. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://med-ram.ru/lechenie/lfk-saharnom-diabete>. (дата обращения – 15.05.2022)

3. Кинезитерапия и сахарный диабет II типа. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.dkb74.ru/stati/kineziterapiya_i_saharnyj_diabet_ii_tipa. (дата обращения – 15.05.2022)

4. Кинезотерапия - эффективный метод реабилитации больных — описание методики, фотографии, стоимость. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://volynka.ru/therapies/details/201>. (дата обращения – 15.05.2022)

5. Научная электронная библиотека. [Электронный ресурс]. - Профилактика заболеваний. Алексеенко С.Н., Дробот Е.В. Издательство: Академия Естествознани. 2015. (дата обращения – 15.05.2022)

ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

*Протасов В.В.
КГАПОУ “ККОР”, г. Красноярск*

Аннотация: Средства плавания в силу выраженного воздействия водной среды являются важным компонентом физического воспитания и реабилитации детей-инвалидов. Исследования показали высокую эффективность применения средств плавания для

реабилитации детей, имеющих отклонения в состоянии психического и физического здоровья. Помимо основной функции овладения навыком передвижения в воде они в значительной мере способствуют повышению уровня развития физических и психических качеств, а также оздоровлению.

Ключевые слова: плавание, дети с нарушением слуха, укрепление здоровья, физическая культура, адаптивный спорт.

Для детей с ограничениями, физическое воспитание - не только средство укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и мощный фактор коррекции и компенсации нарушенных функций [6, 3]. Характер нарушения функций организма при различных формах инвалидности или отклонений в развитии обуславливает соответствующие изменения в процессах адаптации к окружающей среде, снижая их уровень.

Проблема заключается еще и в том, что детьми-инвалидами в течение дня не выполняется физиологически необходимое количество движений, а нерационально организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия не дают должного эффекта в укреплении здоровья. Отсюда вытекает необходимость научного обоснования физического воспитания детей-инвалидов, разработки средств, методов и форм организации коррекционно-воспитательной работы с ними. Вместе с тем наличие сопряженности в развитии физических и психических качеств [2] определяет возможность комплексного подхода к решению вопросов реабилитации.

Средства плавания в силу выраженного воздействия водной среды являются важным компонентом физического воспитания и реабилитации детей-инвалидов. Исследования показали высокую эффективность применения средств плавания для реабилитации детей, имеющих отклонения в состоянии психического и физического здоровья. Помимо основной функции овладения навыком передвижения в воде они в значительной мере способствуют повышению уровня развития физических и психических качеств, а также оздоровлению. Однако до сих пор отсутствует дифференцированная в соответствии с дефектом система использования средств

плавания в реабилитации детей. Мы полагаем, что специфическое воздействие водной среды на вестибулярный, опорно-двигательный аппарат, ЦНС, вегетативные и другие органы способно обеспечить компенсаторное влияние на нарушенные функции организма ребенка. Водная среда, обеспечивая через тактильные, температурные, мышечные и другие рецепторы мощное стимулирующее воздействие, окажет положительное влияние не только на процесс физической реабилитации, но и на психическую сферу детей-инвалидов.

Программа настоящего исследования, включала использование следующих методов: анализ научно-методической литературы, антропометрические измерения, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод хронометрии, тестирование физической подготовленности, методы психологической диагностики, методы математической статистики.

Под наблюдением находились 30 детей 12-15 лет с нарушением слуха. В контрольную группу (КГ) вошли 30 здоровых детей того же возраста. В основу экспериментальной методики легли средства плавания, модифицированные с учетом имеющегося у ребенка дефекта. Применительно к детям - инвалидам по слуху были разработаны

и применялись упражнения дополнительного воздействия на вестибулярный аппарат, улучшающие способность сохранять гидродинамическую устойчивость, лучше осваивать двигательные действия. Это - выполнение кувырков и вращений в воде в различных плоскостях, выполнение упражнений в воде в положении лежа на груди и на спине, с открытыми и закрытыми глазами и т. п.

Кроме того, для детей-инвалидов были рекомендованы психотехнические игры в воде и упражнения для развития познавательных процессов (восприятие, память, внимание, воображение, мышление и др.), а также упражнения, способствующие развитию физических качеств.

Занятия проводились в бассейне 5 раз в неделю по 45 мин. Дети КГ занимались по общепринятой методике [1].

Для того чтобы получить реабилитационный эффект от занятий плаванием, сначала необходимо обучить детей способам плавания. Попытка применить традиционную методику обучения не позволила детям-инвалидам в должной мере освоить навык плавания. Прослеживая освоение стандартной программы по обучению плаванию обнаружили, что дети - инвалиды по слуху сталкиваются с большими трудностями. Общепринятая методика обучения плаванию, применяемая в течение трех месяцев, не позволила детям - инвалидам по слуху добиться уровня результатов здоровых детей. Контрольную дистанцию 25 м способом кроль на груди смогли преодолеть только 60%. У данного контингента детей помимо потери слуха наблюдается и нарушение деятельности вестибулярного аппарата, функция которого важна для правильной координации движений, необходимого распределения мышечного тонуса, сохранения равновесия

и соответствующей ориентации в пространстве. Такие нарушения, видимо, затрудняют освоение техники плавания. Хотя дети с патологией слуха в состоянии освоить элементы техники плавания кролем на груди, в то же время освоение способа кроль на спине вызывает у них затруднение.

Все вышесказанное обусловило необходимость разработки адаптированной методики обучения плаванию. При этом характер используемых упражнений должен не только соответствовать оптимальным условиям техники плавания, но и оказывать реабилитационное воздействие на организм ребенка-инвалида. Включение в программу занятий плаванием с детьми - инвалидами по слуху упражнений для тренировки вестибулярного аппарата, а также психотехнических игр и развития физических качеств в воде обеспечило за 50 занятий полное освоение техники плавания и кролем на спине. Кроме этого, глухие дети смогли приблизиться по биомеханическим параметрам техники движений (темп, "шаг", скорость плавания) к таковым у здоровых детей, что свидетельствует об эффективности экспериментальной методики обучения плаванию.

Проследивая динамику развития физических качеств у детей - инвалидов по слуху в процессе занятий плаванием в течение года, можно отметить, что дети достоверно улучшали все тестируемые нами показатели. Особенно заметным было улучшение показателей равновесия (на 29,3%) и челночного бега (на 29%).

Высокие темпы прироста физических качеств у глухих детей, занимавшихся по разработанной нами программе в течение учебного года, позволили им вплотную приблизиться к здоровым детям по уровню развития основных физических качеств.

Занятия плаванием по экспериментальной методике не только улучшили физическое состояние детей-инвалидов, но и благотворно повлияли на их психическое состояние, о чем свидетельствует позитивная динамика психических функций. У детей улучшились функции внимания, пространственной ориентации, воображения, интеллектуальной деятельности. Наибольшие величины прироста к концу года зафиксированы по показателям внимания и сенсомоторных реакций. Изменения показателей интеллектуальной деятельности были выражены в меньшей степени.

Результаты исследования показали, что, несмотря на многочисленные рекомендации по использованию плавания в оздоровительных и лечебных целях, традиционная методика обучения плаванию не подходит для применения в работе с детьми-инвалидами, прежде всего из-за отсутствия, дифференцированного, с учетом дефекта, подбора средств.

Проведенный нами подбор соответствующих средств плавания применительно к детям, имеющим нарушение слуха, позволил достичь большей эффективности в освоении ими техники плавания, а также позитивно повлиять на физическую и психическую сферы занимающихся. Приближение изученных показателей таких детей к средним значениям, характерным для здоровых детей может свидетельствовать в пользу перспективности использования средств плавания в системе физической и психической реабилитации детей с дефектами в развитии.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: ФиС, 1984. - 160 с.

2. Дворкина Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет: Автореф. канд. дис. Краснодар, 2002. - 26 с.

3. Евсеев С.П. (ред.). Теория и организация адаптивной физической культуры. - М.: Советский спорт, 2002. - 448 с.

4. Мосунов Д.Ф. Проблемы организации начального обучения плаванию детей-инвалидов // Теория и практика физ. культуры. 1998, №1, с. 24-26.

5. Мосунов Д.Ф., Кубасов А.В., Ковалева Л.Я. Педагогическая гидрореабилитация / Новое в плавании: Спорт, реабилитация, здоровье. Сб. науч. и практ. работ. Вып. 1. - СПб.: ООИ Плавин. 1999, с. 34-38.

6. Сермеев Б.В. Теоретические основы физического воспитания аномальных детей: Докт. дис. в форме науч. доклада. М., 1992. - 43 с.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГЛУХИХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Ревин А.С., студент 2 курса
Научный руководитель к.п.н., проф. Бегидова Т.П.
ФГБОУ ВО «ВГАС», г. Воронеж*

Аннотация. В статье рассматриваются аспекты жизнедеятельности детей, имеющих нарушения слуха и речи, особенности их психологического и физического развития.

Ключевые слова: ограниченные возможности здоровья, моторное развитие, двигательные способности, социализация.

Актуальность. На протяжении многих веков нарушение слуха и речи не давало покоя ученым, которые стремились решить вопрос с данными проблемами. Они изобретали различные методики и лекарственные препараты, которые помогали лечить людей с данными нарушениями, придумывали разнообразные приспособления для их адаптации в обществе. Время идет, а вопрос лечения и адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья стоит так же остро, как и много веков назад. Особую важность имеет лечение и адаптация к окружающей среде детей, ведь если начать работать

с данными проблемами с самого раннего возраста, их социализация пройдет гораздо быстрее и эффективнее, чем если начинать заниматься с взрослым человеком.

Результаты исследования и их обсуждение.

У детей, имеющих нарушения слуха и речи, в процессе физкультурно-оздоровительной работы необходимо уделять внимание раскрытию у ребенка своеобразия, подборе программ по коррекционному развитию, всесторонне его изучающих. В педагогической работе обязательно знание общей теории закономерностей развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Целью диагностики на ранней стадии заболевания для дальнейшей помощи ребенку является обеспечение интеллектуального, эмоционального, социального и физического роста, а также достижение успешного развития его способностей. Только установление степени и тяжести заболевания ребенка недостаточно, особую важность представляет компенсаторный процесс. Прямым следствием различных нарушений в развитии ребенка является нарушение речевого развития. При помощи речи ребенок имеет возможность поддерживать взаимоотношения с окружающим миром. Нарушение такой коммуникации приводит к уменьшению получаемой ребенком информации, что впоследствии может привести к проблемам с овладением двигательных навыков. Если появляется одна патология, то с течением времени это может вызвать сопутствующие заболевания и привести к негативным изменениям в организме ребенка.

Выявлено, что потеря слуха у детей сопровождается дисгармоничным физическим развитием в 62% случаев, в 43,6% - дефектами опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие и др.), в 80% случаев - задержкой моторного развития. Сопутствующие заболевания наблюдаются у 70% глухих детей [1, 4].

В ходе многолетних исследований ученые отметили задержку развития локомоторных функций, что оказывает на анализаторные связи и их формирование, происходит сужение «ближнего» пространства. При нарушении «прямостояния» нарушается ориентировка в пространстве. Отличительной особенностью незлышащих дошкольников является их соматическая ослабленность. Наблюдается отставание в

психофизическом развитии незлышащих детей от своих сверстников примерно на 1-3 года. У детей проявляются нарушения в двигательной сфере, снижается уровень развития мышечной силы рук и туловища, снижаются скоростные и силовые показатели, появляются трудности в способности сохранения динамического и статического равновесия, появляется неуверенность в движениях и дискоординация, а также нарушения пространственной ориентировки, возникает замедление выполнения упражнений, слуховое внимание как правило у таких детей не формируется. У ребенка наблюдается концентрация на губах говорящего собеседника, что означает поиск самим ребенком компенсаторных средств, которые будут отвечать за его зрительное восприятие [3, 4].

От видов деятельности может меняться устойчивость внимания. Трудности при переключении внимания – один из главных недостатков слабослышащих детей. Доминирующим восприятием у них является зрительное, процесс запоминания строится на различного рода зрительных образах. Незлышащие дети отстают в сенсорном развитии, на что влияют вторичные дефекты, такие как: низкий уровень навыков общения с взрослыми, как речевых, так и невербальных. Дети не имеют возможности самостоятельно анализировать ситуацию. Лишь на третьем году жизни у детей начинается складываться практическая ориентировка на свойствах объектов, проявляется она при действиях с дидактическими игрушками. Не играет ведущую роль в раннем возрасте предметная и орудийная деятельность, их отставание напрямую влияет на уровень наглядного мышления у детей. При этом отставание наблюдается в развитии наглядно-образного мышления. Гораздо медленнее, чем у слышащих, происходит переход к свернутой ориентировке, при помощи которой ребенок без ошибок может выполнять задание, большинство использует развернутую ориентировку. Низкий уровень ориентировки у детей с нарушением слуха остается на протяжении всего дошкольного возраста, лишь небольшое количество детей способны к концу дошкольного возраста освоить свернутую зрительную ориентировку.

Таким образом, особенности развития наглядного мышления, как и развития восприятия у детей с нарушением

слуха свидетельствуют о своеобразии формирования чувственного познания, практической ориентировки, осмысления закономерностей, существующих в предметном мире [1, 2].

У ребенка с нарушением слуха отсутствует планирующая функция речи, что является качественным отличием от слышащих детей. Речь включает в себя понимание, восприятие, перекодирование, смыслообразование, программирование высказываний. Для понимания и восприятия необходимо прогнозирование содержания информации, все это оказывает влияние на выбор речевых средств и формы их выражения.

Также немаловажное значение имеет климат, он оказывает влияние на состояние здоровья ребенка. Установлено, что физическая работоспособность у детей, имеющих нарушения слуха, повышается после летних каникул. В переходный период от осени к зиме она резко снижается, у ребенка наблюдается ухудшение самочувствия [1].

При формировании речи развиваются и другие способности, такие как: двигательная подготовленность, общая выносливость, способность к осознанному подражанию. Главная причина для стимуляции речи, это совпадение элементов речи и движения. Интенсивность, напряжения, ритм, пространственная ориентировка представляют собой биологические компоненты человеческого существа, а содержатся они как в движении, так и в речи [1]. Важность движений заключается в том, что они помогают воображению ребенка, доводя его до аффективного состояния. Речь сама по себе имеет комплексную структуру, в которую входят несколько компонентов, имеющих особую основу для развития [1, 3].

Заключение. При всей сложности работы с детьми, имеющими нарушения слуха и речи, необходимо помогать им, способствуя их социализации в современном обществе.

Список литературы

1. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст]: учебник/ под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой.- М.: Советский спорт, 2007. -608 с.

2. Кастюнин, С.А. Краткий энциклопедический словарь. Адаптивная физическая культура: моногр. / С.А. Кастюнин. - М.: Флинта, 2018. – 614 с.

3. Коррекционная педагогика. Основы обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии: учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений/под ред. Б.П. Пузанова. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 151 с.

4. Характеристика детей с нарушением слуха [Электронный ресурс] URL: https://aupam.ru/pages/fizkult/ch_mafk/page_24.htm (дата обращения – 15.05.2022)

ДОСТУПНАЯ СРЕДА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*Саушкина А.О., студент 5 курса
Научный руководитель: Бегидова Т.П.,
к.п.н., профессор Воронежская государственная
академия спорта, г. Воронеж*

Аннотация. Чтобы привлечь лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) к занятиям адаптивной физической культурой (АФК) и спортом необходимо создание доступной или безбарьерной среды. В статье приводится зарубежный и отечественный опыт, проводится анализ современного состояния и перспектив создания безбарьерной среды для лиц с ОВЗ.

Ключевые слова: инвалиды, инклюзивное образование, адаптивная физическая культура, адаптивный спорт.

Введение. С каждым годом в мире наблюдается рост числа лиц с инвалидностью. В России количество инвалидов на 1 января 2021 г. составило 11631 тыс. человек, в том числе 704 тыс. детей [7].

АФК не имеет аналогов, равных по силе воздействия на реабилитацию лиц с ОВЗ [1]. Одна из важных проблем инвалидов – сложность жизни в городской среде. Чтобы привлечь лиц с ОВЗ к занятиям АФК и спортом, к независимому образу жизни, следует создать доступную для них среду.

Изложенное выше определило **актуальность** данной

темы.

Цель исследования: рассмотрение особенностей создания безбарьерной среды для лиц с ОВЗ в России и за рубежом.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть сущность создания безбарьерной среды для лиц с ограниченными возможностями здоровья и проблемы ее формирования.

2. Изучить зарубежный и отечественный опыт создания безбарьерной среды для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

3. Изучить опыт создания безбарьерной среды для лиц с ограниченными возможностями здоровья в Воронежской области.

Объект исследования: безбарьерная среда для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Практическая значимость заключается в анализе современного состояния и перспектив создания безбарьерной среды для лиц с ОВЗ.

Понятие «доступная» среда предполагает такие элементы окружающей среды, которые могут использовать «маломобильные» люди и лица с физическими, сенсорными или интеллектуальными нарушениями [2].

Создание доступной для инвалидов среды жизнедеятельности является составной частью социальной политики государства. Критерием оценки является доступность жилья, транспорта, образования, работы, культуры, информации и каналов коммуникации.

В современной образовательной политике ряда стран Европы и США получили развитие несколько подходов к возможностям образования инвалидов, в том числе интеграция, инклюзия, т.е. включение (inclusion), когда инвалиды посещают массовую школу, но не обязательно учатся [8].

В 60-е годы в Швеции был выдвинут принцип нормализации помощи детям-инвалидам: их жизнь должна быть приближена к обычной жизни сверстников [8]. Дети, независимо от тяжести нарушения здоровья, живут в семьях. Помощь им оказывает разветвленная сеть социальных служб и служб образования. Все дети посещают школы, им помогают

персональные помощники. Семье ребенка-инвалида оказывается финансовая поддержка, помощь с транспортом, помощь дома. Существуют национальные гранты для модификации квартиры/дома инвалида [8].

Система образования в современной России переживает глубокие изменения - повышается роль инклюзивного, совместного обучения.

Школа №142 Москвы с 2004 г. работает в статусе городской экспериментальной площадки по инклюзивному образованию. Общественная организация «Перспектива» является ее партнёром. В школе действует модель смешанных классов, в классе обучается 1-2 ребенка с синдромом Дауна, тугоухостью, аутизмом, ДЦП [5].

В школе № 1961 Москвы со статусом экспериментальной площадки округа, из 400 учащихся - 23 с инвалидностью [3, 5].

В этих школах в классах есть тьюторы - ассистенты учителя. Безбарьерная среда включает пандусы при входе в школу, доступные туалеты и специальный поручень по периметру коридора, кабинет лечебной физкультуры, сенсорную комнату, начальные классы располагаются на первом этаже.

В Бурятии 3952 ребенка-инвалида, из них порядка 1500 уже учатся в обычных школах, но один из родителей детей с ОВЗ постоянно находится в инклюзивном классе. В республике существует закон о социальном жилье. В Улан-Уде построен уникальный жилой комплекс колясочников (приспособленный дом на 83 квартиры), где есть учебный класс, тренажерный зал, медпункт, библиотека, социальное такси [4].

Первым официальным шагом на пути внедрения инклюзивного образования в Воронежской области стало открытие инновационной площадки интегрированного образования детей с ОВЗ на базе трёх воронежских общеобразовательных школ (№ 97, 67, 30) и детских садов (№ 33, 133, 167), а также учреждения дополнительного образования детей «Реальная школа».

Ранее, в 1999 г. была открыта Воронежская областная детско-юношеская школа адаптивной физической культуры инвалидов (ДЮШАФКИ), ныне – спортивная школа

паралимпийского резерва (СШПР) [1].

Департамент образования, науки и молодёжной политики Воронежской области в 2012 г. принял Положение об организации интегрированного обучения детей с ОВЗ в общеобразовательных учреждениях области.

В 2020 году в общеобразовательных учреждениях Воронежа обучалось 3650 детей-инвалидов (инклюзивное направление), в 19 специальных общеобразовательных организациях - 2143 ребенка и 1519 - на дому.

В области заключено межведомственное соглашение об обмене информацией в сфере интегрированного обучения детей инвалидов. Чтобы адаптировать обычные школы для детей с ОВЗ в области запустили программу "Доступная среда" [6].

Для лиц с ОВЗ важную роль играет отношение общества к их интеграции. При толерантном отношении выше уровень интеграции инвалидов, и наоборот.

В проведенном исследовании на основе анкетирования выявлялись отношения учителей (30 человек), учащихся средних школ (30 человек) и их родителей (30 человек) к возможности совместного обучения с детьми-инвалидами, имеющими трудности с передвижением, нарушения слуха, речи, зрения или задержку умственного развития.

Наибольшая терпимость к совместному обучению проявляется у всех респондентов по отношению к детям с нарушением опорно-двигательного аппарата (12 человек - учителей; 21 человек - детей; 20 человек - родителей). Мнения сходятся в том, что интеграции детей-инвалидов в массовую школу препятствует несовершенство окружающей среды.

Такие факторы как финансирование, квалификация учителя, образовательные программы, законодательство - респонденты ставят на второе место. На третье место - социальные установки в обществе.

Заключение. Вопросы создания безбарьерной среды жизнедеятельности инвалидов и лиц с ОВЗ заслуживают особого внимания.

В развитых странах Европы помощь лицам с ОВЗ оказывают детские абилитационные центры, сеть социальных служб и служб образования.

В России государственная система мер по созданию

безбарьерной среды направлена на внедрение их в области строительства, транспорта, связи и интегрированного образования.

Первым официальным шагом создания безбарьерной среды в Воронежской области стало заключение межведомственного соглашения об обмене информацией и открытие инновационной площадки инклюзивного образования детей с ОВЗ. Решение проблем по созданию безбарьерной среды, прежде всего, предполагается на законодательном уровне. На федеральном уровне - усилить контроль над исполнением ст. 15 Федерального закона от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ».

На региональном уровне - разработать региональные целевые программы.

На муниципальном уровне - внедрять занятия АФК и спортом в учреждениях инклюзивного образования с привлечением для прохождения практики студентов Воронежской государственной академии спорта, обучающихся по направлению подготовки «Адаптивная физическая культура».

Список литературы

1. Бегидова Т.П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 210 с.

2. Доступная (безбарьерная) среда: Термины и определения. <https://tiflocentre.ru/documents/dostupnaya-sreda-terminy.php>

3. Из опыта организации инклюзивного образования ГОУ СОШ №1961 г. Москвы. URL: <https://top-bal.ru/pravo/24572/index.html>. - 11.06.2021

4. Народный Хурал принял отдельный закон о доме для инвалидов-колясочников - новости Бурятии и Улан-Удэ. URL: <https://www.infpol.ru/173097-narodnyy-khural-prinyal-otdelnyy-zakon-o-dome-dlya-invalidov-kolyaso-chnikov/>

5. Окружная система инклюзивного образования в Москве. URL: https://psyjournals.ru/edu_economy_wellbeing / issue / 36288_full.shtml.-11.06.2021

6. Особенности ученики. Как развивается Воронежское

инклюзивное образование.URL: https://vrn.aif.ru/edu/school/osobnyye_ucheniki_kak_razvivaetsya_voronezhskoe_inklyuzivnoe_obrazovanie. - 28.09.2021

7. Статистика инвалидности в России и мире на 2020 г. - анализ от Тифлоцентра «Вертикаль». URL: <https://tiflocentre.ru/stati/statistika-po-invalid-nosti.php>

8. Социальная помощь детям-инвалидам (детям с функциональными нарушениями) за рубежом: URL: <https://svetlana75.livejournal.com/495083.html>

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*Шмакова А. В., студентка 4 курса,
Руководитель - Колесникова И.В.,
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация. Статья посвящена анализу литературных источников, касающихся темы работы, теоретических аспектов особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья, посредством занятий специальными упражнениями, практической их организации и системы подготовки в специализированных образовательных учреждениях. Верно подобранные методики, позволили оценить роль и значение комплекса специальных игровых упражнений в развитии общей и специальной выносливости детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья в конкретной возрастной группе. Полученные результаты позволили сделать правильные выводы и дать практические рекомендации.

Дети с ограниченными возможностями здоровья - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом или психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий

Статус ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) присваивается психолого-медико-

педагогической комиссией (ПМПК). К группе лиц с ограниченными возможностями здоровья относятся дети с нарушениями слуха, зрения, с тяжелыми нарушениями речи, опорно-двигательного аппарата, с расстройствами аутистического спектра, с задержкой психического развития, умственной отсталостью. Категория ограниченных возможностей здоровья (ОВЗ) определена не с точки зрения собственно ограничений по здоровью, а с точки зрения необходимости создания специальных условий получения образования, исходя из решения коллегиального органа - психолого-медико-педагогической комиссией.

В связи с глубокими социально-экономическими изменениями, в развитии общества происходят значительные перемены в системе образования. В образовании детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) формируется инклюзивное образование ребенка. Инклюзия (включение) – это обеспечение гарантий помощи и поддержки тем, кто в ней нуждается, в каком бы виде и форме она им не потребовалась. В образовательной сфере – это вид образования, при котором учащиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) посещают те же школы, что и их нормально развивающиеся ровесники; имеют личные, соответствующие их потребностям и возможностям стремления и обеспечиваются необходимой помощью. Основой инклюзивного образования ребенка с ограниченными возможностями здоровья является приобретение образовательного и социального опыта воедино с ровесником. Самое существенное условие результативности инклюзивного образования - успешность социализации, введение в культуру, воспитание социального опыта всех детей.

Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью. Доминирующей функцией в младшем школьном возрасте становится мышление. Интенсивно развиваются, перестраиваются сами мыслительные процессы.

Выносливость как физическое качество обуславливается многими факторами, но прежде всего – деятельностью коры головного мозга, которая определяет и регулирует состояние центральной нервной системы и работоспособности всех остальных органов и систем организма. Высшие нервные центры ЦНС регулируют работоспособность мышц, слаженность функций всех органов и систем, а также двигательные действия детей. Освоение разнообразных движений с применением упражнений направленных на развитие выносливости, смогут обеспечить детям уверенность в своих силах, научатся применять их в различных жизненных ситуациях.

Цель исследования – изучить показатели развития общей и специальной выносливости у детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья.

Объект исследования - учебно-воспитательный процесс.

Предмет исследования - показатели развития общей и специальной выносливости у детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая гипотеза - предполагается, что в процессе систематических учебных занятий по физической культуре в специализированных школах, показатели общей и специальной выносливости у детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья, будут улучшаться.

Задачи исследования:

1. Определить показатели развития общей и специальной игровой выносливости у детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья, в начале и в конце исследования.

2. Выявить динамику развития общей и специальной игровой выносливости детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья за весь период исследования.

Методы исследования.

1. Анализ литературных источников.

2. Тестирование.

3. Методы математической обработки данных.

Практическая значимость.

Периодический контроль и оценка показателей физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья в «МБОУ «Школа коррекции и развития VIII вида 31» позволили определить основные направления подбора средств и методов обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья. Анализ проведенного исследования доказывает, что учащиеся младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья могут выполнить данные упражнения. Рекомендуется использовать индивидуальный подход и игровые формы проведения упражнений к каждому ребенку, с учётом особенностей развития и возможностей организма занимающихся.

Рекомендуем комплекс упражнений направленный на повышение общей и специальной выносливости ребенка, такие упражнения как:

Выводы:

1. Показатели развития общей и специальной игровой выносливости у детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья, в начале исследования, по тесту «Удержание тела в висячем положении на прямых руках» в среднем составили – 14 с., в конце исследования – 17с., по тесту - «Планка на прямых руках» в среднем составили – 15 с., в конце исследования – 18с., по тесту «Подвижная игра Зебра» - 3 раз, в конце исследования 5,6 раз., по тесту «Поднимание туловища из положения лежа на спине» – 9 раз, в конце исследования – 12 раз.

2. Наблюдается положительная динамика развития общей и специальной игровой выносливости детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья, процент прироста показателей составил: по тесту: «Удержание тела в висячем положении на прямых руках» – 38%, «Планка на прямых руках» -36%, «Подвижная игра Зебра» – 86%, «Поднимание туловища из положения лежа на спине» - 28%.

Литература:

1. Акатов, Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: учеб. пособие / Л.И. Акатов. - М.: ВЛАДОС, 2017. - 368 с.

2. Батуев, А.С. Высшая нервная деятельность / А.С. Батуев. - М.: Высшая школа, 2016. - 18 с.
3. Блонский, П.П. Психология младшего школьника / П.П. Блонский. - М.: «Институт практической психологии», 2016. - 359 с.
4. Егоров, П.Р. Теоретические подходы к инклюзивному образованию людей с особыми образовательными потребностями / П.Р. Егоров // Теория и практика общественного развития. - 2018. - №3. - С. 35-39.
5. Коган, А.Б. Основы физиологии высшей нервной деятельности / А.Б. Коган. - М.: Высшая школа, 2017. - 368с.
6. Коломинский, Я.Л. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста. / Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько. - М.: Просвещение, 2019. – 265 с.
7. Маллер, А.Р. Ребенок с ограниченными возможностями / А.Р. Маллер. - М.: Педагогика - Пресс, 2018. - 284 с.

Материалы II научно-практической конференции

**Спорт и образование.
Перспективы развития УОР
в современных условиях**

Подписано в печать 27.06.2022. Формат 60×84/16
Тираж 50 экз. Заказ № 166. Усл. печ. л. 1,6.

ISBN 978-5-6048025-2-6

Издательство: ООО «Полиграм-Плюс»
г. Брянск, ул. Крахмалева, д.29, кв. 122

Отпечатано в ООО «Полиграм-Плюс»
Брянск, ул. Мало-Завальская, 1

ISBN 978-5-6048025-2-6

