Министерство спорта Иркутской области

Областное государственное бюджетное учреждение «Ресурсно-методический центр развития физической культуры и спорта Иркутской области»

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

МАТЕРИАЛЫ IX ОБЛАСТНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Министерство спорта Иркутской области

Областное государственное бюджетное учреждение
«Ресурсно-методический центр развития физической культуры и спорта Иркутской области»

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

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ»

МАТЕРИАЛЫ IX ОБЛАСТНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

22 ноября 2017 года г. Иркутск

УДК 613.71
ББК 75.1

Ответственные редакторы:
Лин-Бей-Юань Н.П. – заместитель директора по УВП ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска ЗРФК РФ, к.п.н., доцент
Дулова О.В. – заместитель директора по НиМР ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, к.п.н.
Редакционная коллегия:
Набиева Е.В. – руководитель практики ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска, к.п.н., доцент
Грекова Ю.В. – заведующая заочным отделением ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска

Физическая культура, спорт, здоровый стиль жизни в образовательных учреждениях: достижения и перспективы развития. Материалы IX областной научно-практической конференции студентов и молодых специалистов (22 ноября 2017 г.). – Иркутск: ООО «Мегапринт», 357 стр.

ISBN 978-5-905624-42-1

В сборнике представлены материалы IX Областной научно-практической конференции студентов и молодых специалистов «Физическая культура, спорт, здоровый стиль жизни в образовательных учреждениях: достижения и перспективы развития». В статьях отражена проблематика исследований отечественных и зарубежных авторов, региональный и международный опыт современных процессов в физическом воспитании, образовании и спорте. Рассмотрены основные направления совершенствования подготовки спортсменов: теория, методика, практика; факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. В сборнике отражены организационно-управленческие и исторические аспекты развития физической культуры и спорта. Представлены материалы по формированию, укреплению и сохранению здоровья средствами физической культуры и спорта в образовательных организациях различного типа. Предложены инновационные пути и условия развития системы подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта, а также результаты, проблемы и приоритеты развития физкультурно-спортивной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья в современных условиях.

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

ISBN 978-5-905624-42-1

УДК 613.71
ББК 75.1

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. Система подготовки спортсменов – теория, методика, практика

Е.В. Вагин
ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕОРИИ СПОРТА 10
Л.А. Егай, О.В. Дулова
ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ С ПОМОЩЬЮ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ 14
Э.И. Исмаилов, В.В. Бутырин
ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ 19
Р.С. Колбасова, М.В. Пороховская
ИССЕДОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ 21
К.А.Матвеева, О.В. Дулова
ОЦЕНКА СРОЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТА У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 24
Е. Д. Пермякова. А. М. Попова
МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 30
Ю.А. Петрович, В.А. Хлопцев АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП 32
М.В. Пороховская
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕАСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЕКОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ «HANDBALLTRANING» В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ГАНДБОЛУ 35
К.С. Протасов, А.А. Абуздина
ОСОБЕННОСТИ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ 40
В.Д. Ситниченко, В.В. Бутырин
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ 43
Л. И. Субботина, О.В. Дулова
СТРЕТЧИНГ- КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 46
Т.В. Теплова
БАСКЕТБОЛ FIBA 3X3 КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УНИВЕРСАЛИЗАЦИИ ИГРОКОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ 51
А.П. Хилханов, Я.А. Черентаева
ИГРОВОЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 57
П.В. Хомколов, А.А. Абуздина
ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ГИБКОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 59

Д.А. Царѐв, О.В. Дулова
ЗНАЧЕНИЕ ГИКБОСТИ В ПОДГОТОВКЕ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 64
Н.Д. Чернoярова, О.В. Дулова
СПЕЦИФИКА ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЯ У СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 67

РАЗДЕЛ II. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности: организационные аспекты спортивного отбора, медико-биологические, психолого-педагогические и социально-экономические аспекты.

К.В. Батудаев, И.И. Балдухаева
К ВОПРОСУ О ПОПУЛЯРИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА: БУРЯТСКАЯ БОРЬБА 72
Я.В. Рабинович, Р.И. Ильметова К ВОПРОСУ О РЕГУЛЯЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ 76
И.Г. Кобелева
ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 79
Н. В. Крупнова, М. В. Бутузова
ФОРМИРОВАНИЕ ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 84
М.Ф. Мустакимова, А.А. Юрьева, М.В. Бутузова
ОПРЕДЕЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ АМПЛУА БАСКЕТБОЛИСТОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА МЕТОДОМ ПАЛЬЦЕВОЙ ДЕРМАТОГЛИФИКИ 87
О.Н. Мушакова, М.В. Бутузова
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СУДЕЙСТВА В БАСКЕТБОЛЕ 90
И.И Пыжов, С.Е. Павлова
ПРИМЕНЕНИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПРИ НАПИСАНИИ ВЫПУСКНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ 92
Г.В. Салназарян, А.А. Юрьева
ИСПОЛЬЗОВАНИТ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА 96
Я.В. Рабинович, Я.Н. Чудова
К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ ПОДРОСТКОВ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНОЙ АГРЕССИВНОСТИ 100
А.В. Шульга
КОРРЕКЦИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ СПОРТСМЕНА 103
Е.В. Юхимчук, К.В. Беляева ВЛИЯНИЕ КОРРЕКЦИИ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ НА ПРИРОСТ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ 107

РАЗДЕЛ III. Организационно-управленческие, исторические и социально-философские аспекты развития физической культуры и спорта

И.Е. Багликов, М.В. Проценко
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ 112

А.Ю. Дрень
СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ КАК ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ УСПЕШНОГО РАЗВИТИЯ ИНДУСТРИИ СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ 115
М. Р. Низаметдинова, И.И. Балдухаева
О ПРОБЛЕМАХ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ 119
И.И. Рыжкова, А.К. Крупский
О РЕГЛАМЕНТАЦИИ ПЕРЕХОДОВ СПОРТСМЕНОВ К ДРУГОМУ ТРЕНЕРУ И ОПЛАТЕ ТРУДА 124
Ю.Т. Соколовская, А.А. Прокопьева, А.Е. Кузнецова
ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ, ПОВЛИЯВШИЕ НА СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РУСИ 127

РАЗДЕЛ IV. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры и спорта в образовательных организациях различного типа

С.А. Абсандульева
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ВОДЕ, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 132
С.Ю. Алексеева, Т.Д.Самойлова
ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ТРОПА — ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ» 136
Д.В. Алѐхин, В.В. Бутырин
ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ 11-12 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 141
Д.Д. Антипина, А.В. Шульга
ВНЕДРЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕСА В СИСТЕМУ ШКОЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ 143
М.А. Халбанов, Л.В. Бекина
ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА 146
Ю.В. Бухаев
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДЕТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ И ДЕТЕЙ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ 150
Т.В. Вотякова
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУР 156
О. Ф. Ануфриева, Р. В. Гарбалы
ПРОБЛЕМА НИЗКОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА: ПУТИ РЕШЕНИЯ 160
А. Головацкий, С.Ю.Гаевская, А.Г.Черкашина
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ И ПРОБЛЕМА ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СЛУХОВУЮ СЕНСОРНУЮ СИСТЕМУ МЕХАНИЧЕСКИХ И ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ КОЛЕБАНИЙ 165
К.В. Горячкина, Ю.В.Грекова
К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМЕ ОРГАНИЗАЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ ПО ВОПРОСАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ 170

И. Грекова, И.И. Балдухаева
К ВОПРОСУ О РОЛИ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 175
А.Е. Гузина, А.Г. Черкашина, А.А. Абуздина
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КАК ПОКАЗАТЕЛЯ ИХ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО 179
Е.И. Деревцова, Е.В. Набиева
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ 181
С.Г. Залуцкая
ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТСКО – РОДИТЕЛЬСКОГО КЛУБА «ДЕТКИ И ПРЕДКИ» 184
О. М. Ивченко
ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ 187
О.С. Качура
СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 192
У.Н. Комарова
ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ. 196
О.В. Кравчук
СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ 200
Е. Литвинова
КАЛЛАНЕТИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 201
З.И.Новикова
ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С МЛАДШИМИ ПОДРОСТКАМИ НА ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА КЛАССА 203
Е. Орлова, *М.В. Бутузова* МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА 205
М.А. Поляшенко
ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 207
Карелина И.А., Мазенова Н.В., Собченко Т.В., Романова Ю.А.
УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТАВМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 213
Е.В.Федорук
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 216

С.Б. Халматов, А.А. Юрьева
К ВОПРОСУ О РАЗЛИЧИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ 219
С.Ю. Цветков, К.В. Беляева
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ 222
Т.Н. Червоний
ПРОБЛЕМА СООТНОШЕНИЯ СПОРТА, ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА 225
Я. А. Черентаева
ЗАНЯТИЯ ЛЫЖАМИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ 229
Т.Ю.Чупрова
ФОРМИРОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПО СРЕДСТВАМ ДЛИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ИГР. 231
Ж.В. Шаманова, А.Ю. Батуева
МОДЕЛИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА» В УСЛОВИЯХ ДОУ 234
А.А. Шамшиев, Ю.В.Грекова
К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМЕ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ В МЛАДШИХ КЛАССАХ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 237
Ю.Н. Шарова ПРИМЕНЕНИЕ РЕФЛЕКСИВНОГО ПОДХОДА К ПОВЫШЕНИЮ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 241
С.А. Щербаков, Е.Ю. Антипина ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 18-20 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА 243

РАЗДЕЛ V. Опыт внедрения ВФСК ГТО в организациях различного типа

А.В. Герасимов
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ 246
И.Г. Литвинцева, С.Соколов
ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕДЖЕНИЙ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 247
Т.В. Мартынюк
ВНЕДРЕНИЕВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В АНГАРСКОМ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОМ ТЕХНИКУМЕ 250
В.В. Соколова
ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК «ГТО» В НИЖНЕИЛИМСКОМ МУНИЦИПАЛЬНОМ РАЙОНЕ 256

РАЗДЕЛ VI. Организация физкультурно-спортивной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья

Т.А. Агафонова, С.Ю. Третьякова
АФК В РАМКАХ УЧЕБНОГО ПЛАНА МБОУ Г.ИРКУТСКА СОШ № 22 260
А.И. Архипенко, А.И. Бовкун
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 261
Т.С. Башук
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 265
А.П. Белоголовкина, И.А. Некрасова
ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ 269
М.В. Бутузова
РЕАЛИЗАЦИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ФГОС НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ В «ГУОР Г. ИРКУТСКА» 273
Т.Г. Давыдова, Е.В. Кокорина
ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ОГБУСО «РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ» г. ИРКУТСКА 277
С.Г. Елизарова
ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ СПО 280
А.С Кулешов, К.С Шибанова
ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 285
Э.Э. Кустова
ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ ЧЕРЕЗ ВОСПИТАНИЕ СОЗНАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ 289
А. В. Паламарчук
ИВАЛИДЫ И ОБЩЕСТВО. ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ 294
Л.С. Столярова ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДОУ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ 299
А.В. Хохлов
ОРГАНИЗАЦИЯ СПРОТИВНОЙ-МАССОВОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ПЛОСКОТОПИЕ 302
А.Е. Якимов
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ-ИНВАЛИДАМИ И ДЕТЬМИ С ОРГАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ РАЗЛИЧНЫХ НОЗОЛОГИЧЕСКИХ ГРУПП 305

РАЗДЕЛ VII. Формирование общих и профессиональных компетенций в процессе подготовки кадров по физической культуре и спорту

Е. И. Кешиктина, Б.Д. Будаев
ПАКЕТЫ ПРИКЛАДНОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ, ХРАНЕНИЯ И ОБРАБОТКИ ДАННЫХ НА КОМПЬЮТЕРЕ 310

Е.Е. Гришина, Т.А. Зенкова
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ДЛЯ РАБОТЫ В ТАМОЖЕННЫХ ОРГАНАХ 315
А. В. Паламарчук, А. В. Захаров
РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА ПРИ ИССЛЕДОВАНИИ ТЕМЫ: «ВЗАИМООТНОШЕНИЯ СЕЛЬСКИХ АДМИНИСТРАЦИЙ С ПРАВОСЛАВНЫМ ДУХОВЕНСТВОМ В НАЧАЛЕ 1930-Х ГОДОВ» 319
Я.В. Рабинович, Е.В. Истратова
К ВОПРОСУ О ЛИЧНОСТНОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 322
Е. В. Косова, Н.О. Бухаров
ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ УЧЕБНИКА В СВОЕЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 328
Е. И. Кешиктина, К. И. Романова
СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ЗАЩИТЫ ИНФОРМАЦИИ В ИНТЕРНЕТЕ 333
А.А. Соболева
ИНТЕГРАЦИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК В РАМКАХ ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ 336
А.А.Сокольцова, Ю.В.Грекова
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ - БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (на примере студентов ГУОР г.Иркутска) 342
Т. А. Суханова, И.В. Слободяник ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ 1-го КУРСА ГУОР г. ИРКУТСКА 345
В.А. Хлопцев
ПРИМЕНЕНИЯ МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ В ШКОЛЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» 348

РАЗДЕЛ VIII. Совершенствование средств и методов физкультурного образования

А. В. Паламарчук, Е. В. Шишкин
ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ СПО ПРИ ИССЛЕДОВАНИИ ТЕМЫ: «БОРЬБА С ЛАМАИЗМОМ В СИБИРИ В 1930-Е ГОДЫ» 352

РАЗДЕЛ I. Система подготовки спортсменов – теория, методика, практика

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕОРИИ СПОРТА

Е.В. Вагин

г. Иркутск, Иркутский район, с. Пивовариха Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного муниципального образования «Пивоваровская средняя общеобразовательная школа»

В 70-80-х годах прошлого столетия происходил процесс формирования теории спорта как относительно самостоятельной отрасли обобщающих научно-прикладных знаний. По мнению Л.П. Матвеева, ее соотношение с теорией физической культуры характеризуется не полным, а частичным совпадением. [5]

Одним из основоположников теории и методики спорта по праву следует считать Л.П. Матвеева - именно им впервые сделана попытка целостного описания основополагающих принципов и закономерностей спортивно- педагогического процесса. Но то, что не развивается - умирает! Некогда Л.П. Матвеев (1965) написал, "что биологический процесс нельзя противоставлять педагогическому - они едины как по форме, так и по содержанию. По его мнению, первый из них отображает комплекс адаптационных перестроек в организме спортсмена в ответ на тренировочную нагрузку, второй - раскрывает сущность самой системы тренировки". [5]

Позднее Н.Н. Яковлев (1976) утверждал, что тренировка - процесс адаптационный, а об управлении тренировочным процессом сказал: "Чтобы успешно управлять, надо знать механизмы". Но механизмы управления тренировочным процессом могут быть основаны только на знании законов адаптации человеческого организма.

Выделившись вначале из теории физического воспитания в виде курса "Основы спортивной тренировки", теория спорта официально оформилась только в последние 15-20 лет как отдельная учебно-научная дисциплина, и хотя она еще не прошла стадий своего завершенного формирования, опыт ее разработки как в нашей стране, так и за рубежом дал уже вполне определенные конструктивные результаты, позволяющие обоснованно говорить о несомненной перспективности тенденции ее развития. В то же время совершенно очевидно, что объект и проблематика общей теории физической культуры значительно шире, чем у теории спорта. В свою очередь, соревновательное начало, свойственное спорту, присуще и физической культуре. Оно способствует совершенствованию черт личности человека, процессу его социализации и повышению социальной активности.

На современном этапе развития теории спорта все возрастающее значение приобретает решение проблемы ее прикладное, исходящей из необходимости совершенствования системы массовой физической подготовки населения. В то же время, приступая к решению той или иной прикладной проблемы в области спорта, на наш взгляд, важно сохранить научную методологию, заложенную отечественными учеными в области теории и методики физической культуры. Методологическая специфика системного подхода, как указывают И.В. Блауберг и Э.Т. Юдин, определяется тем, что она ориентирует исследователя на раскрытие целостности объекта, на выявление многообразных типов связей сложного объекта и сведение их в единую теоретическую картину.

Прикладность в теории физической культуры и спорта - это прежде всего потребность и желание постоянно искать ответ на вопрос: как и что надо делать? Только в этом случае возникают альтернативы традиционным и часто консервативным схемам физического воспитания, физической культуры и спорта. Следует постоянно иметь в виду, отмечают Т.М. Абсалямов и СМ. Вайцеховский, что подготовка спортсмена - это прежде всего педагогический процесс, и все смежные науки должны проводить свои исследования, исходя из педагогических задач, и формировать их результаты на языке, близком и понятном и педагогу, и тренеру.

В то же время, существующая прикладная направленность в теории спорта должна быть в значительной степени дополнена медико-биологическими исследованиями. Не менее актуальны в настоящее время вопросы повышения работоспособности и ее восстановления после выполнения больших тренировочных нагрузок.

Ю.В. Верхошанский рассматривает спортивную деятельность как сложное социально-биологическое явление. Будучи социальным по своей сущности, отмечает автор, и имея конкретное педагогическое содержание и воспитательную направленность, оно по своей форме существования и развития имеет биологическую основу. Именно биологический аспект в спортивной деятельности должен играть важную роль в научном поиске, направленном на решение проблемы рационального построения и программирования тренировки, но вместе с тем он должен ориентироваться и осмысливаться в аспекте педагогических задач, выражающих социальную сущность спортивной деятельности. С концепцией Ю.В. Верхошанского согласуются научные труды целого ряда специалистов.

По мнению Н.Н. Визитея, спорт - это особый вид общественного производства, в котором в специфической форме воспроизводится (моделируется) специализация человеческого самоопределения. Спорт высших достижений по отношению к массовому физкультурному движению выступает в качестве эффективного средства формирования

правильной ориентации личности на проявление физических способностей, а именно спорт способствует тому, чтобы человек, занимаясь физкультурной деятельностью, не подходил к развитию своих способностей абстрактно, только как к развитию своих биологических качеств. Спорт, прежде всего - это соревновательная деятельность. В широком смысле слова спорт охватывает не только собственно соревновательную деятельность, специальную к ней подготовку, но также и специфические отношения, нормы и достижения, возникшие на основе этой деятельности.

В спорте объект труда - сам спортсмен. Он же - субъект труда. Для спортсменов, отмечает Ю.А. Киселев, высшее спортивное достижение не должно быть самоцелью. Нравственная ценность, которую имеют эти достижения, является не только средством самоопределения личности спортсмена, но и важным стимулом для роста спортивных достижений других членов общества.

В теории спорта все большее значение приобретают исследования, относящиеся к двум основным разделам спортивного движения - базовому массовому спорту и спорту высших достижений. Как отмечал Л.П. Матвеев, подавляющая масса исследовательских работ по спорту посвящается спорту высших достижений. Однако ни личность, ни общество, отмечает автор, не окажутся в выигрыше, если основная часть времени миллионов людей, вовлекаемых в спортивное движение, будет тратиться не на производительный труд, а на достижение спортивных результатов. Время и силы, уделяемые спортивным занятиям, должны быть сбалансированы с другими затратами времени с целью всестороннего физического развития и эффективного выполнения полезной трудовой деятельности. [8]

Спортивное мастерство - это, прежде всего, искусство движения. Воспитание спортсмена осуществляется на основе специализированной деятельности. Поэтому рост мастерства обеспечивается и вместе с тем лимитируется физическими возможностями организма, т.е. способностью проявлять требуемый уровень усилия и выдерживать необходимую тренировочную нагрузку. Отсюда выходит, согласно Ю.В. Верхошанскому, что педагогические принципы организации тренировочного процесса наряду с воспитательной направленностью должны учитывать биологическую сущность процесса и при становлении спортивного мастерства. Это отнюдь не означает, отмечает далее автор, "биологизацию" теории и методики спортивной тренировки, но тем не менее подчеркивает специфику педагогики спорта.

Процесс воспитания спортсменов высокого класса ведется на уровне предельных физических и психических напряжений. И в этом процессе нельзя допускать ошибок, ибо цена им - здоровье человека. Особенно актуален этот вопрос при подготовке юных спортсменов, так

как во многих видах спорта атлеты высокой квалификации готовятся в детском и подростковом возрасте. Как показал сравнительный анализ многочисленных исследований, направленных на решение проблемы многолетней подготовки молодых спортсменов в различных видах спорта, теоретико-методологический аспект их подчинен общим закономерностям обучения и воспитания, методики тренировки и т.д. Особенно выражено это показано в монографии группы авторов под общей редакцией М.Я. Набатниковой "Основы управления подготовки юных спортсменов", а также в целом ряде других научных трудов. Коллективом авторов сформулированы принципиальные установки управления подготовкой юных спортсменов:

1.целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;

2.эффект утилизации качеств с учетом возрастных особенностей;

3. соразмерность развития основных физических качеств;

4. ведущие факторы на различных этапах многолетней подготовки;

5.перспективное опережение в формировании технического мастерства.

В наше время основное внимание специалистов направлено, прежде всего, на вскрытие тех закономерностей, которые присущи спортивной тренировке детей и подростков в связи с их возрастными особенностями и этапами подготовки. В этом направлении достигнуты определенные позитивные результаты: во многих видах спорта разработаны основные этапы многолетней тренировки и модельные характеристики различных сторон подготовки высококвалифицированных спортсменов в качестве практического ориентира для юных спортсменов в реализации их перспективности; выполнены исследования по проблемам отбора юных спортсменов.

Не снижается потребность в исследовании проблем теории и методики массового спорта. Так, по мнению Л.П. Матвеева, эта проблема в нашей стране оказалась разработанной в значительно меньшей степени, чем теория и методика в спорте высших достижений. В современной теории и методике физической культуры получило свое конкретное отражение содержание тренировок юных спортсменов с преимущественной направленностью на эффективность базовой подготовки. [6] Определился характер закономерностей тренировки, одним из существенных моментов которых является связь между факторами, воздействующими на спортсмена в тренировочном процессе; эффектами, возникающими в результате их воздействия, и условиями их осуществления. В целом ряде научных исследований выявлены существенные связи между характером упражнения и направленностью функциональных и морфологических изменений, вызываемых систематическим их выполнением, или между величиной тренировочной нагрузки и степенью адаптации организма. Одной из

существенных закономерностей является взаимосвязь общей и специальной подготовки спортсмена, обусловленной, по мнению Л. Матвеева, Ф. Меерсона, эволюционно сложившейся биологической целостностью организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - СПб.; ЛГОУ, 1999.

2. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук - Киев: "Олимпийская литература", 2005. - 303 с.

3. Вовк, С.И. Непрерывность спортивной тренировки и парадокс длительных перерывов / С.И. Вовк // Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 2. - С. 18-24.

4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры М.: Советский спорт, 2010. - 320 с.

5. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Л.П. Матвеев - М.: 4-й филиал Воениздата. 1997 г. - 304 с.

6. Матеев Л.П. Проблематика и пути формирования теории спорта; общая теория спорта как наука и учебный предмет, - в публикациях: Сборник научных материалов ГЦОЛИФК, вып.1. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1970, с.56-82; Теория и практика физической культуры, 1972, №3, с.62-67; 1975, №11, с.65-71; "Спорт в современном обществе" / материалы Всемирного научного конгресса /. - М.: ФиС, 1978, с.172; Общественные науки. - АН СССР, 1980, №3, с,31-41.

7. Павлов, С.Е. Технология подготовки спортсменов / С.Е. Павлов, Т.Н. Павлова - МО, Щелково: Издатель Мархотин П.Ю., 2011. - 344 с.

8. Холодов Ж.К., Суслов Ф.П., Теория и методика спорта / общ. ред. учебн. пособ. для УОР /. - М.: тип. Военизд. 1997.

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ С ПОМОЩЬЮ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ

Л.А. Егай, О.В. Дулова

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

Бокс в мире – один из наиболее массовых видов спорта. Большая популярность бокса объясняет его зрелищность, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействие на двигательные и волевые качества.

Многочисленные исследования позволяют говорить о том, что рост спортивного мастерства боксеров во многом определяется уровнем развития специальных физических качеств. Развитие этих качеств является одной из важнейших задач подготовки в боксе [1].

Одной из наиболее актуальных проблем тренировки боксеров в настоящее время является координационная подготовка.

К координационным качествам относят способность сенсорных и моторных нервных проводящих путей обеспечивать согласованность сокращения мышц-синергистов и расслабления мышц-антагонистов для осуществления произвольного движения.

Спортивные единоборства является игрой в экстремальность, когда имеется оптимальная модель деятельности в конфликтных условиях и эту деятельность можно путем многократного вариативного повторения тренировать, с тем чтобы наработать привычные действия адекватно меняющей ситуации, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость-способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющих условиях [2].

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяются многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности [2].

Качество «ловкость» обеспечивает способность реагировать целесообразными движениями в ответ на изменение ситуаций. Качества, обеспечивающие ловкость, различны по своему составу (табл. 1)

Таблица 1

Качества, обеспечивающие ловкость

Сенсомоторика (предопределяет скорость становления и качество ловкости)	- координационные способности (дифференцировка мышечных усилий и суставных углов, двигательная память, согласованностьдвижений) - сенсорные пороги - скорость простой реакции скорость и адекватность сложной моторной реакции рецептивная антиципация сенсомоторная выносливость

В частности, большое значение приобретает разработка рациональной методики применения упражнений специальной физической подготовки, способствующих развитию координационных способностей.

Развитые координационные способности повышают у боксера эффективность ударов и защитных действий, более эффективно выполнять действия из разных положений тела, ориентироваться при постоянно сбивающих факторах, быстро восстанавливать потерянное равновесие.[1].

В практике бокса для воспитания координационных способностей используют упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока он не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, т.к. любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие, не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей, таким образом, используем вспомогательные устройства.[1].

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие за счет применения вспомогательных устройств [1].

Для повышения пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий Ю.А. Шуликой предлагается использовать следующее нестандартное оборудование:

1. Балансировочная подушка (рис.1.)

Рис. 1 «Балансировочная подушка»

Балансировочная подушка – специализированное приспособление для самостоятельных занятий. Применяется, прежде всего, для тренировки вестибулярного аппарата, оказания нагрузки на атрофированные мышцы, развития чувства координации. Благодаря специфической структуре балансировочная подушка открывает возможность для укрепления связок.

Изнутри балансировочная подушка заполнена воздухом. Однако недостаточно плотно. Таким образом, приспособление остается довольно податливым, что обеспечивает возможность выполнения упражнений на устойчивость при размещении человека на ее поверхности

Исключительная ценность устройства заключается в возможности концентрации на самых мелких, незадействованных

мышцах-стабилизаторах. Даже при усиленном занятии спортом, большинство из них не получают должной нагрузки и поэтому практически не развиваются. Балансировочная подушка – хорошее средство для активизации мышечной системы.

Балансировочную подушку целесообразно использовать для совершенствования способности поддерживать статическое и динамическое равновесие, удерживать устойчивое положение тела, балансировке во время перемещений боксера [1].

2. Скоростная лестница (рис. 2)

Скоростнаялестница развивает способность образовывать новые формы координационных движений

Рис. 2 Скоростная лестница «Speedy Lader 10»

Лестница является снаряжением, нацеленным на активные спортивные упражнения. Скоростные лестницы тренируют, как мышцы большие и быстрые, так и близко лежащие к костному аппарату, которые образуют каркас опорно-двигательного аппарата. Лестница сконструирована таким образом, чтобы улучшить владение телом и увеличить скорость ног, а именно стопы и реакции мышц голеностопа. Она предполагает постоянное наращивание различных спортивных возможностей: быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств [1].

Одним из важнейших элементов для развития общих спортивных навыков является обучение нервной системы активировать большее число моторных клеток. Это обеспечивает более продуктивную работу мышц и с помощью сокращений достигается более высокая скорость, сила и ловкость, что и обеспечивает впоследствии стабильность выполнения навыков. Помогает спортсмену быть более координированным, быстрым, расторопным и подвижным [2].

Для увеличения сложности тренировочного процесса необходимо соблюдать следующие рекомендации: 1) работать с поднятой головой, смотреть не вниз, а перед собой; 2) можно взять в руки различные утяжелители и т.д. Весьма эффектны соревновательные упражнения на лестницах расположенных параллельно.

3. Мяч на резинке (рис.3)

Для воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся остановки используется мяч на резинке.

Рис. 3 «Мяч на резинке,fight ball»

Тренажер развивает скорость и ловкость боксера. Улучшает координацию движений и концентрацию внимания. Развивает рефлексы и реакцию. Увеличивает точность и хлесткость удара. Способствует похудению и поддержанию хорошей физической формы. Снимает общее напряжение. Тренирует глазные мышцы с целью коррекции зрения.

«Мяч на резинке» не требует специально оборудованного спортивного помещения. Заниматься со снарядом реально в зале, домашних условиях или на улице.

Поскольку мяч на резинке имеет маленький размер, он без проблем поместится в рюкзак или чемодан. Даже в дальней поездке тренажер всегда будет под рукой и позволит оставаться в тонусе.

В заключении можно отметить, что использование вспомогательных устройств для развития координационных способностей у боксеров является весьма актуальным. Отсюда возникает проблема поиска наиболее эффективных методик, применения вспомогательных средств для развития координационных способностей, которые позволят достичь более высоких результатов, но и от известных технологий нельзя отказываться, так как они являются «фундаментом» для разработки новых [1].

Дальнейшее внедрение в практику спорта достижений научно-технического процесса, несомненно, будет все больше сказываться па техническом и технологическом обеспечении спортивной подготовки. Все это создает широкие возможности более точного дозирования тренировочных воздействий и оптимизации эффекта тренирующих воздействий в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1.Бокс.теория и методика : Учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов [и др.]/ Под общей редакцией Ю.А Шулики, А.А Лаврова. – Краснодар: Неоглори;Москва ; Советский спорт, 2009.- 767

2.Теория и методика физической культуры. / Под общей редакцией Ж.К. Холодова, В.С Кузнецова - М.: 4-й филиал Воениздата,2001., - 320 с.

ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЕ

Э.И. Исмаилов, В.В. Бутырин

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

Современный футбол обусловливает необходимость совершенствования системы спортивного резерва. В этом плане в системе многолетней подготовки юных футболистов одним из ключевых является этап спортивной специализации, на котором важнейшее значение приобретает решение проблемы индивидуализации и дифференцировки процесса физической подготовки футболистов[1].

Физическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. В каждом игровом эпизоде несколько футболистов решают одновременно определенную игровую задачу, для этого они должны выполнять согласованные по скорости, пространству и игровым действиям перемещения[6]. В игре каждый футболист должен быстро и точно оценивать тактические ситуации, принимать точные решения и мгновенно реализовывать их, поэтому тактическая эффективность футболистов, у которых недостаточно развита быстрота реагирования на движущийся объект или быстрота выбора, всегда будет низкой[2].

Силовая подготовленность является неотъемлемым качеством футбольного игрока потому, что футбол становится все более атлетичной игрой, насыщенной активными парными и групповыми единоборствами, при этом выиграть борьбу за мяч, уйти от опасного столкновения, устоять на ногах после толчка соперника может только хорошо физически подготовленный футболист[5]. В игре футболист выполняет до 100 рывков и ускорений преимущественно на отрезках от 5 до 20 метров, опередить соперника на столь короткой дистанции может только игрок, обладающий хорошей взрывной силой и скоростными способностями, поэтому футболистам необходима хорошая скоростно-силовая подготовленность, которая обеспечит выигрыш времени и пространства[3].

Таким образом, значимость физической подготовленности игроков высока, особенно таких физических качеств, как быстрота реагирования и принятия решений, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений, что предъявляет повышенные требования к совершенствованию физической подготовки футболистов. Совершенствование физической подготовки футболистов происходит

при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений, каждое из которых характеризуется определенным тренировочным эффектом, и правильное управление этими тренировочными эффектами позволяет целенаправленно воздействовать на развитие тех или иных физических качеств[4].

Сложность проблемы физической подготовки футболистов обусловлена тем, что частая и мало предсказуемая смена игровых ситуаций в ходе игры предъявляет повышенные требования как к силовым, скоростным возможностям футболистов, так и к их выносливости в аэробном и анаэробном режимах. Согласно современным научным данным юные футболисты по уровню физического развития и подготовленности находятся в конце первой десятки среди представителей легкой атлетики, плавания, современного пятиборья, тенниса, бокса и др., отсюда возникает необходимость поиска новых путей оптимизации физической подготовки юных футболистов [5].

Специфика соревновательной деятельности футболистов предъявляет разноплановые требования как к технико-тактической, так и физической подготовленности спортсменов, при этом эффективность соревновательной деятельности футболистов, независимо от их квалификации, определяется в основном уровнем специальной физической подготовленности, причем в этом случае чрезмерное, либо недостаточное развитие одного физического качества по отношению к другим лимитирует спортивные достижения[6].

Актуальность исследования обусловлена:

- необходимостью программно-методического обеспечения физической подготовки юных футболистов;
- необходимостью создания единой целостной системы подготовки футболистов для решения проблемы развития физических качеств;
- необходимостью ориентации на научное обоснование эффективной методики развития физических качеств у футболистов с учетом их игрового амплуа.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Антипов А. В., Губа В. П., Тюленьков С. Ю. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. М.: Советский спорт, 2008. 152 с.

2. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов: Учебное пособие / В. В. Варюшин. М.: Физическая культура, 2007. 112 с.

3. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.

4. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г. В. Монаков. М.: Советский спорт, 2005. 288 с.

5. Никитин Д. В. Динамика физического развития и функциональной подготовленности юных футболистов в процессе многолетней подготовки / Д. В.

Никитин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. № 8 (54). С. 93-96.

6. Селуянов В. Н., Сарсания С. К., Сарсания К. С. Физическая подготовка футболистов / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. М.: ТВТ Дивизион, 2004. 192 с.

ИССЕДОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Р.С. Колбасова, М.В. Пороховская

Республика Беларусь, г. Витебск Учреждения образования Витебский государственный университет имени П.М. Машерова

Для успешного формирования навыков игры, прежде всего, нужно составить некую обобщенную модель спортсмена с характеристиками удара по скорости, силе и вращению мяча. Эта модель - основа техники того или иного удара. Воспроизведение спортсменом движений, близких к ней, и является техникой данного удара [1].

В основе технической подготовки в настольном теннисе лежит принцип многократного повторения одного и того же игрового приема. Несомненно, что правильное выполнение движений зависит от индивидуальных способностей спортсмена. Таким образом, конкретная техника выполнения ударных движений различными игроками может быть обусловлена отдельными моментами, которые зависят от представлений о модели - образце того или иного технико-тактического приема игры.

В современном настольном теннисе насчитывается большое количество различных (по характеру, внешней форме, сочетанию скоростно-временных параметров, направлениям полета, скорости вращений отбиваемого мяча и особенно многообразию подач) ударных движений [2].

Техника настольного тенниса характеризуется большим количеством приемов, способов их выполнения.

В спортивных играх, в частности в настольном теннисе, оценка выполнения технических действий во время соревновательной деятельности осуществляется не сама по себе, а только относительно действий соперника. Логично предположить, что и техническая подготовка спортсменов должна строиться на показателях адекватно отражающих соревновательную деятельность. Тем не менее, как показывает анализ научно-методической литературы, оценка игровой деятельности в большинстве спортивных игр проводится без анализа действия соперника [3].

Целью исследования является анализ применения технических приѐмов спортсменов непосредственно во время противоборства с соперником. **Материал и методы.** Чтобы определить техническую

подготовку высококвалифицированных спортсменов, было произведено исследование соревновательной деятельности спортсменов-теннисистов на реальных соревнованиях. Для данного исследования были предложены видеозаписи с соревнований, проанализировав которые были получены результаты.

В исследовании анализировалась игровая деятельность высококвалифицированных спортсменов-теннисистов мужского (первая группа) и женского (вторая группа) полов. Видеозаписи встреч производились на серии турниров по настольному теннису TT Cup 2015. Было проанализировано 24 видеозаписи игр участников турнира: 11 мужских встреч и 13 женских.

Результаты и их обсуждение. Анализируя соревновательную деятельность спортсменов из предоставленных видеозаписей, были получены результаты, которые можно увидеть на следующих рисунках:

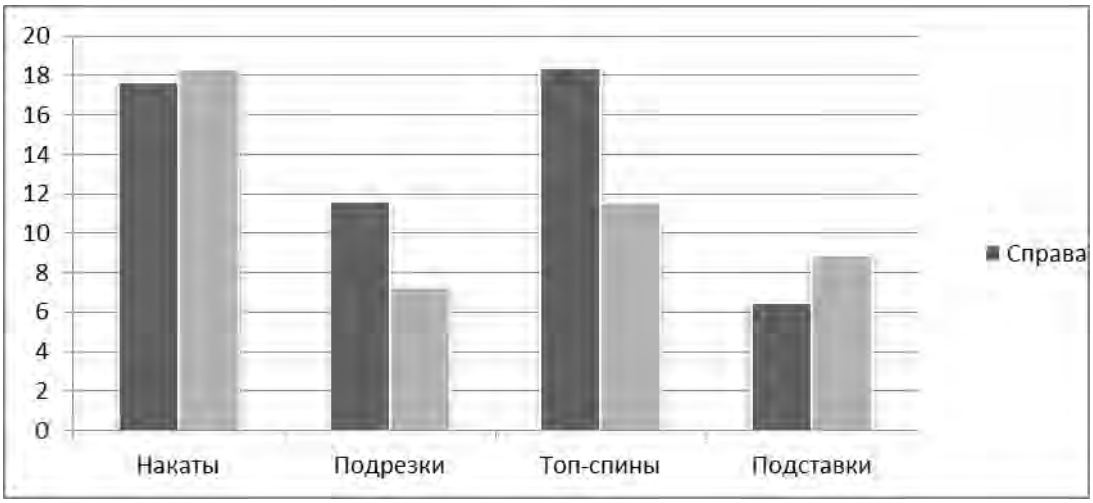


Рис. 1 Соотношение используемых в ходе игры технических действий игроками – мужчинами

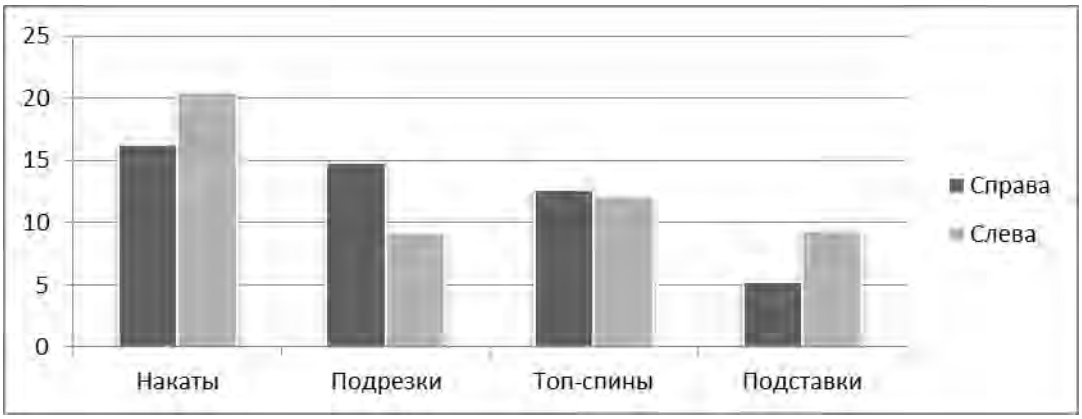


Рис. 2 Соотношение используемых в ходе игры технических действий игроками – женщинами

Данные результаты выведены в процентном содержании. Таким образом, спортсмены-теннисисты мужского пола во время игры с соперником в среднем применяют:

- накаты: 35,95%
- подрезки: 18,84%
- топ-спины: 29,92%
- подставки: 15,29%

В то же время, процентное содержание технических приѐмов, используемых теннисистами-женщинами, выглядит следующим образом:

- накаты: 36,72%
- подрезки: 23,88%
- топ-спины: 24,77%
- подставки: 14,63%

Теперь, рассмотрим на рисунке 3 полученные данные путѐм деления технических действий на группы:

1. Изменение одного параметра полѐта мяча (подставка, завершающий удар).
2. Изменение двух параметров полѐта мяча (накат, срезка, свеча, сброс).
3. Изменение всех трѐх параметров полѐта мяча (подрезка, топ-спин).

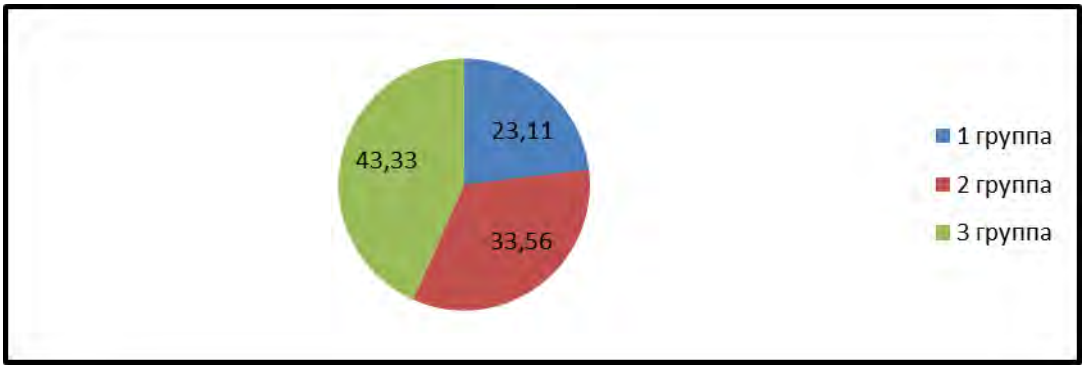


Рис. 3 Соотношение технических действий

Одним из самых важных технических элементов в настольном теннисе является «подача». Высококвалифицированные спортсмены обладают большим разнообразием подач. Несмотря на это, в ходе исследования данный элемент был поделѐн на три группы: подачи с нижним и верхним вращением (1 группа); подачи с боковым вращением (2 группа); подачи с комбинированным вращением (3 группа).

В ходе исследований спортсменов-участников серии турниров по настольному теннису TT Cup 2015, были получены следующие данные:

Рисунок 4 – соотношение трех групп подач, выполненных мужчинами и женщинами

Заключение. Исходя из данных проведѐнного исследования можно сделать вывод, что высококвалифицированные спортсмены-теннисисты в соревновательной деятельности используют весь свой арсенал умений и навыков. В зависимости от ситуации спортсмены быстро предпринимают решения, что говорит о высокой технической подготовке. В процентном содержании самым частым техническим приѐмом, которым пользовались испытуемые, являлся топ-спин справа у мужчин и накат слева у женщин. Это говорит о том, что спортсмены старались брать инициативу в свои руки и координировать действия соперника путѐм атакующих действий.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Амелин, А.Н. Анализ техника современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1972. -37с.
2. Амелин, А.Н., Пашинин В.А.Настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-112с.
3. Барчукова, Г.В. Анализ соревновательной деятельности в настольном теннисе.//Теория и практика физ. культуры.-1982.-N 5.-с. 19-21.

ОЦЕНКА СРОЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТА У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

К.А.Матвеева, О.В. Дулова

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

Спортивная тренировка – это педагогический процесс, направленный на достижение определенных спортивных результатов.

Результат процесса тренировки обычно связывают с биологическими (морфологическими, функциональными)

приспособительными изменениями, которые происходят в организме волейболиста под воздействием тренировочных нагрузок.

Тренировочная нагрузка – это общее суммарное воздействие на организм игроков выполненных упражнений, отдыха между ними и различных средств, ускоряющих процесс восстановления.

Выполненная тренировочная работа (упражнение, серия упражнений) вызывает ответную реакцию организма, т. е. создает срочный тренировочный эффект (реакция организма на одно тренировочное задание, упражнение). Изменение состояния спортсмена после тренировочного занятия – отставленный тренировочный эффект; суммирование всех тренировочных эффектов создает кумулятивный тренировочный эффект.

В спортивной практике для количественной оценки адаптации к мышечной работе часто используют биохимические показатели: срочный, отставленный, кумулятивный тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект характеризует срочную адаптацию. По своей сути срочный тренировочный эффект представляет собой биохимические сдвиги в организме спортсмена, вызываемые процессами, которые составляют срочную адаптацию. Эти сдвиги фиксируются во время выполнения физической нагрузки и в течение срочного восстановления. По глубине обнаруженных биохимических изменений можно судить о вкладе отдельных способов выработки АТФ в обеспечение энергией проделанной работы [1]

Тренировочный эффект упражнений определяется соотношением количественных значений компонентов физической нагрузки:

– видом применяемых упражнений;
– интенсивностью их выполнения;
– продолжительностью их выполнения;
– величиной интервалов отдыха;
– характером отдыха;
– числом повторений упражнения.

Более того, вид применяемых упражнений предопределяет количество участвующих в работе мышц и режим их деятельности (например: основные упражнения волейболистов вызывают более локальные изменения в мышцах, чем, скажем, кроссовый бег, ходьба на лыжах). Интенсивность влияет на характер энергетического обеспечения. При средних скоростях выполнения упражнений активным является аэробный механизм энергообеспечения; при высокой интенсивности – анаэробный механизм. Продолжительность выполнения упражнения определяется длительностью физической нагрузки и интенсивностью выполнения. Величина интервалов отдыха между упражнениями определяет, как характер ответных реакций на тренировочную нагрузку, так и их величину. Выполнение умеренной

нагрузки в паузах отдыха после интенсивной мышечной работы ускоряет протекание восстановительных процессов.

Число повторений упражнения определяет величину воздействия на грузки на организм. Также увеличение числа повторений выполнения упражнений со средней интенсивностью активизирует деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, а увеличение числа повторений выполнения с высокой интенсивностью приводит к исчерпыванию энергоресурсов и спортсмен либо снижает интенсивность, либо прекращает работу.

При состоянии высокой тренированности (спортивной форме) спортсмен в процессе своей деятельности наилучшим образом проявляет физические, технические и тактические данные. Поэтому правильное определение степени тренированности имеет большое практическое значение: у недостаточно тренированного или перетренированного спортсмена меньше шансов добиться успеха на соревнованиях.

В спортивной практике существует ряд объективных методов оценки состояния тренированности спортсмена.Соответственно, оценка тренированности, какой бы объективной она ни была, не может быть полной, если она не опирается также на самооценку (например, по всем объективным данным спортсмен кажется хорошо тренированным, но он сам субъективно чувствует, что еще не достиг состояния спортивной формы, и это мешает ему успешно выступать в соревновании) [2].

Специальные исследования П.А. Рудик, Г.М. Гагаевой, О.А. Черниковой показывают, что состояние высокой тренированности характеризуется следующими признаками[3]:

– чрезвычайной быстротой протекания психических процессов (повышается быстрота восприятий, ориентировки в окружающей среде, принятия решений);

– расширенным объемом внимания: увеличивается возможность распределения внимания, а также его концентрации, т. е. способность быстро переключать внимание с одного объекта на другой;

– способностью спортсмена осуществлять полный контроль над своими действиями и наиболее совершенно управлять ими;

– уверенностью в своих силах;

– волей к победе, целеустремленностью, что содействует максимальному проявлению волевых усилий на соревнованиях и в процессе тренировки; е) высоким уровнем развития специализированных восприятий («чувства воды» у пловца, «чувства снега» у лыжника и т. д.);

– наличием эмоционального состояния, по своему характеру и интенсивности адекватного предстоящему соревнованию; большинство обследованных спортсменов на вопрос, как они определяют, находятся ли в спортивной форме или нет, говорили о моментах, относящихся к эмоционально-волевым процессам: «настроение бывает хорошее, чувствую себя как-то легко, как будто все время мяч подчиняется мне, хочется много

тренироваться»; «чувствую себя бодрым и жизнерадостным, мысль о предстоящих соревнованиях не гнетет меня»

Помехоустойчивостью, способностью спортсмена легко противостоять всевозможным факторам, мешающим четкому выполнению спортивных действий, не отвлекаться на посторонние раздражители [3].

На занятиях по волейболу не переступаются границы оптимальных усилий, и исключается переутомление в силу того, что волейбол по своей специфике является само дозирующим упражнением. Начинающий волейболист, овладевший лишь простейшими способами выполнения игровых приѐмов, может играть длительное время (или выполнять технические упражнения), но между выполняемыми игровыми действиями возникают естественные паузы отдыха (выход мяча из игры, перерывы между партиями), которые способствуют частично восстановиться.

В таблице 1вам представлена оценка интенсивности тренировок по шкале Борга, которая производится по уровню индивидуального или субъективного восприятия нагрузки. Чаще всего шкала Борга 10-балльная, но бывают и 20-ти балльные варианты. Шкала Борга помогает регулировать интенсивность для периодизации тренировок, а также выбрать количество и виды пищи, необходимой для конкретного занятия [3].

Таблица 1

Четырѐхкомпонентная шкала для контроля срочного тренировочного эффекта

Компонент оценки	Баллы	Разъяснение сути оценки
ЧСС в покое после ночного сна	4	Увеличение ЧСС на 0-6 уд./мин
	3	Увеличение ЧСС на 7-10 уд./мин
	2	Увеличение ЧСС на 11-16 уд./мин
	1	Увеличение ЧСС более чем на 16 уд./мин
Соотношение утомления и восстановления	4	Полное восстановление, отсутствие утомления.
	3	Достаточное восстановление, лѐгкое утомление.
	2	Частичное восстановление, значительное утомление.
	1	Недостаточное восстановление, сильная усталость
Готовность тренироваться	4	Полная готовность

		тренироваться.
	3	Средняя готовность тренироваться.
	2	Слабая готовность тренироваться.
	1	Отсутствие готовности тренироваться
Оценка тренировочного дня тренером	4	Полное соответствие дневной программе.
	3	Соответствие дневной программе по большей части.
	2	Недостаточное соответствие дневной программе.
	1	Полное несоответствие дневной программе
Общий балл	4-16	Интегральная оценка тренировочного дня

Спортсмен, находящийся в спортивной форме, тренируется с удовольствием, несмотря на большую физическую нагрузку; он неохотно прекращает тренировку, когда истекает время. Мысль об участии в предстоящем соревновании, как правило, не вызывает у него тревожных чувств; в своем воображении он даже рисует картину предстоящей победы и, что самое главное, верит в успех и испытывает стремление достичь его. Совершенно иное дело, когда спортсмен не достиг спортивной формы. У такого спортсмена наблюдается излишняя нервная напряженность при выполнении упражнений, равнодушие к тренировкам, от которых он не получает удовольствия, плохое самочувствие, усталость. В подобном состоянии спортсмен тяжело переживает необходимость участвовать в предстоящем соревновании. Он неспокоен: «Весь день думаю об этом... тревожные мысли, страх перед возможностью неудачи не дают мне покоя». Подобное состояние спортсмен испытывает и тогда, когда перетренирован. Если спортсмен не достиг спортивной формы, у него чаще и глубже проявляются неблагоприятные формы предстартового состояния.

Изменение одних биохимических показателей при работе носит прямолинейный характер: постепенное снижение содержания энергетических субстратов, некоторых белков. Динамика других показателей может иметь более сложный характер. Так, повышение содержание глюкозы в крови на начальных этапах работы может затем смениться постепенным ее снижением. Аналогичным образом может изменяться активность ферментов. Повышенная (или повышающаяся) интенсивность в начале работы и, как правило, пониженная к моменту ее

окончания. Срочные биохимические изменения характеризуются специфичностью, т.е. их характер и глубина находятся в зависимости от особенностей выполняемой мышечной работы [4].

В ходе анализа специальной литературы нами было выявлено, что срочный тренировочный эффект - это те изменения в состоянии организма, которые были вызваны отдельной тренировкой или отдельным тренировочным днем. Таким образом, срочные изменения начинают происходить в организме, как правило, еще до начала выполнения работы - в предстартовом состоянии. Увеличивается продукция адренокортикотропного гормона, адреналина. Под действием адреналина ускоряются реакции энергетического обмена в мышечной ткани, увеличиваются ЧСС и объем циркулирующей крови, повышается тонус кровеносных сосудов.

Срочный тренировочный эффект возникает в результате суммирования острых тренировочных эффектов от нескольких упражнений. Как правило, отдельная тренировка и отдельный тренировочный день у высококвалифицированных спортсменов направлены на развитие одного-двух главных качеств. Причина состоит в том, что спортсмены не могут эффективно реагировать на многие стимулы, направленные на достижение многих качеств одновременно.

Тем не менее, тренировки спортсменов низкого и среднего уровня могут включать более разнообразную программу. Следовательно, срочный тренировочный эффект может быть более избирательным, когда тренировочная нагрузка сконцентрирована на развитии определенной способности; или более комплексным и комбинированным, если тренировочные нагрузки направлены на достижение многих различных целей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: Дивизион, 2011. - 176 с.

2. Буре, Р. С. Дошкольник и труд. Теория и методика трудового воспитания / Р.С. Буре. - М.: Мозаика-Синтез, 2011. - 136 с.

3. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. - М.: Олимпийская литература, 2002. - 296 с.

4. Суслова Ф.С., В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина Современная система спортивной подготовки М., СААМ, 1995 – 383 с.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЛОВЦОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Е. Д. Пермякова. А. М. Попова

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

Актуальность выбранной темы обусловлена тем что, быстрота является определяющим фактором, как во всех видах спорта, так и непосредственно в плавании. Подготовка пловцов высокого уровня предполагает многолетний процесс, имеющий свою сложную структуру с последовательными этапами, макро- и микроциклами, где особое место занимает предсоревновательный период с последующим выступлением на соревнованиях, как итог качества проделанной работы по подготовке пловца.

Без воспитания скоростных способностей невозможно добиться высоких результатов. При натренированности спортсмена на воспитание быстроты, достаточно часто наблюдается стабилизация, а иногда даже снижение результатов на коротких отрезках. Следовательно, в настоящий момент становится важным подбор средств и методов, способствующих воспитанию скоростных способностей пловцов на этапе спортивного совершенствования в предсоревновательном периоде, соответствующих их возрасту, уровню спортивной подготовки, психологическому настрою, и способных решить задачи, стоящие перед тренировочным процессом. Грамотный подбор упражнений на воспитание быстроты будет способствовать не только решению своей основной задачи, но и разнообразит тренировочный процесс, что в свою очередь снизит риск переутомления пловцов и повысит их мотивационный настрой на длительную тренировочную работу.

Проблема предсоревновательной подготовки спортсменов всегда являлась одной из наиболее важных, но особую актуальность приобрела в наши дни, когда результаты чемпионов и призеров крупнейших международных соревнований разделяют десятые и сотые доли секунды и явные фавориты часто не попадают в число призеров, а порой оказываются и за чертой финалов.

Этап спортивного совершенствования в плавании начинается для спортсменов не моложе 12 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, продолжительность этапа составляет 4 года.

Цель этапа – совершенствование навыков в избранном виде спорта.

Основные задачи этапа: повышение функциональных возможностй организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более.

Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Нами была выдвинута **гипотеза** о том, что применение специально подготовительных упражнений с отягощением, позволит повысить уровень скоростных способностей у пловцов на этапе спортивного совершенствования в предсоревновательном периоде годичного цикла.

Цель нашего исследования которая включает в себя: подбор и оценку эффективности комплекса специально подготовительных упражнений с отягощением, способствующих воспитанию скоростных способностей пловцов на этапе спортивного совершенствования в предсоревновательном периоде годичного цикла

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по исследуемой проблеме
2. Подобрать комплекс упражнений по воспитанию скоростных способностей у пловцов на этапе спортивного совершенствования в предсоревновательном периоде годичного цикла
3. Апробировать и оценить эффективность подобранного комплекса специально подготовительных упражнений с отягощением, на воспитание скоростных способностей у пловцов на этапе спортивного совершенствования в предсоревновательном периоде.

В настоящее время нами организован педагогический эксперимент, который проходит на базе бассейна «Газпром», г. Иркутска с сентября 2017 года. Учебно-тренировочные занятия проводит тренер Агеенко В.А., шесть раз в неделю по 120 минут. В эксперименте принимает участие 14 пловцов юношей, занимающихся на этапе спортивного совершенствования.

Респонденты занимаются плаванием более пяти лет и имеют спортивную классификацию Кандидат в мастера спорта. Содержание практической работы было направлено на определение эффективности методики воспитания скоростных способностей у пловцов.

В начале эксперимента было проведено контрольное тестирование для выявления уровня скоростных способностей пловцов.

Контрольная группа занимается по традиционной программе. В тренировочный процесс экспериментальной группы включены специально подготовительные упражнения с отягощением направленные на воспитание скоростных способностей.

Для повышения уровня скоростных способностей предложенные упражнения включаются в учебно-тренировочный процесс два-три раза в неделю, в зависимости от содержания основного тренировочного процесса.

По окончанию нашего исследования мы предполагаем, что применение специально подготовительных упражнений с отягощением, позволит повысить уровень скоростных способностей пловцов на этапе спортивного совершенствования в предсоревновательном периоде годичного цикла.

ЛИТЕРАТУРА

1. Калинин, А.А. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеской спортивной школы; специализированной детско-юношеской школы Олимпийского резерва / А.А. Калинин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004.- 215 с. 9 (13)

2. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 222 с.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Ю.А. Петрович, В.А. Хлопцев

Республика Беларусь, г. Витебск Учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

Физическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависти эффективность командных, групповых, и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он никогда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола [1].

Требования к уровню физической подготовленности футболистов постоянно растут. Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол становится еще более скоростно-

силовым. Увеличивается число игровых эпизодов, в которых игрок принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшается время на принятие решений. Возрастает эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде. Становятся намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повышается число попыток отобрать мяч именно в этой фазе на половине поля соперника. Скоростная техника становится основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки в штрафной площадке соперника. Все это приводит к тому, что повышается значение физической подготовленности игроков, особенно таких физических качеств, как быстрота реагирования и принятия решений, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Закладывать и развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста [2,3].

Цель исследования – исследовать уровень физической подготовленности футболистов различных возрастных групп.

Материал и методы. В качестве материалов исследования использовались: годовой и поурочный план – график учебно-тренировочного процесса по футболу различных возрастных групп (группы начальной подготовки 1 и 2 года обучения, учебно-тренировочной групп 1,2 и 3 годов обучения).

В исследовании принимали участие футболисты Витебской областной СДЮШОР профсоюзов по игровым видам спорта «Двина». Спортивно – педагогические измерения проводились в следующих возрастных группах: группа начальной подготовки первого года обучения (8-9 лет) (n=30), группа начальной подготовки второго года обучения (10-11 лет) (n=30), учебно-тренировочная группа первого года обучения (12-13 лет) (n=30), учебно-тренировочная группа второго года обучения (14-15 лет) (n=30), учебно-тренировочная группа третьего года обучения (16-17 лет) (n=30).

Методы исследования:

- Методы анализа, сравнения, синтеза и обобщения;
- Спортивно – педагогические тесты: бег 10, 30, 50 м, прыжок вверх по Абалакову;
- Методы математической статистики: методы, используемые для обработки полученного массива чисел; методы, дающие представление о количественных числовых характеристиках (статистическая обработка результатов проводилась с помощью пакета программ Statistica 6.1 for Windows).

Результаты и их обсуждение. В исследовании принимали участие 150 футболистов различных возрастных групп. Для изучения уровня физической подготовленности футболистов применялись следующие педагогические тесты: бег 10,30,50 м, прыжок вверх по Абалакову.

В соответствии с суммой баллов, набранной спортсменами, в четырех тестах проводится градация физической подготовленности по семи уровням: «очень высокий», «высокий», «выше среднего», «средний», «ниже среднего», «низкий», «очень низкий» (табл. 1).

Таблица 1

Уровень физической подготовленности футболистов различных возрастных групп

Уровень подготовленности	Возрастная				
	ГНП-1 (n=30)	ГНП-2 (n=30)	УТГ-1 (n=30)	УТГ-2 (n=30)	УТГ-2 (n=30)
Очень высокий	0	0	0	0	0
Высокий	1	3	5	7	10
Выше среднего	5	7	20	21	25
Средний	52	52	50	42	40
Ниже среднего	38	38	20	28	20
Низкий	3	0	5	2	5
Очень низкий	1	1	0	0	0
Всего: (%)	100	100	100	100	100

Из таблицы видно, что большинство футболистов во всех возрастных группах имеют уровень физической подготовленности «средний» и «ниже среднего». Уровень физической подготовленности «очень высокий» - не встречается вообще, процентное содержание уровня «высокий» тоже небольшое (от 1% в ГНП-1 до 10% в УТГ-3). Также встречаются футболисты с уровнем «низкий» (от 2% до 5%) и «очень низкий» (1%).

Заключение. Уровень физической подготовленности влияет на выбор игровых приемов и биомеханические характеристики движений. Достаточно высокий уровень позволяет выполнять движение по оптимальной схеме, что обеспечивает эффективность игровых действий.

Таким образом, проанализировав уровень физической подготовленности футболистов в различных возрастных группах видно, что уровень физической подготовленности располагается в границах «средний» и «ниже среднего». Это говорит о том, что тренерам – преподавателям спортивной школы необходимо больше уделять внимания физической подготовке занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.

2. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.

3. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. В. Краснощекое, П. Ф. Ежов, В. А. Блинов. - М.: Советский спорт, 2010.-128 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕАСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЕКОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ «HANDBALLTRANING» В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ГАНДБОЛУ

М.В. Пороховская

Республика Беларусь, г. Витебск Учреждения образования Витебский государственный университет имени П.М. Машерова

Спорт высших достижений на современном этапе характеризуется постоянным совершенствованием тренировочного процесса, что сказывается на показателях соревновательной деятельности. Особенно наглядно это проявляется в командных видах спорта.

Современное развитие гандбола требует совершенствования методических приемов анализа игровой деятельности спортсменов. В настоящее время на всех этапах подготовки все более широко начинают использоваться информационные технологии, особая потребность в которых присутствует при подготовке высококвалифицированных гандболистов [2,3].

Цель исследования – раскрыть применения компьютерной программы «HandballTraning» в учебно-тренировочном процессе по гандболу.

В данной статье представлена структура разработанной нами компьютерной программы «HandballTraining», а также функции программы и способы применения ее в учебно-тренировочном процессе по гандболу.

Компьютерная программа «HandballTraining» имеет следующую структуру: «Специальная физическая подготовка», «Сбор информации об игре», «Рейтинг игрока», «Упражнения для тренировки».

В разделе ***«Специальная физическая подготовка»***представлены тесты для определения уровня специальной физической подготовки квалифицированных команд по гандболу, разработанные и рекомендованные специалистами по гандболу. В программе представлена батарея тестов для мужчин (бег 30 м, прыжок с места, семь прыжков, челночный бег, тест Купера) и для женщин (бег 30 м, прыжок с места, челночный бег, тест Купера).

Следующий раздел «Сбор информации об игре» включает ряд подразделов: введение данных об игре, хронометраж игры, командный индекс ТТД, индекс ТТД спортсмена.

В разделе «Введение данные об игре»вводиться следующая информация о проходимой игре – команда соперник, место проведения матча, уровень соревнований, состав команды (номер игрока, Ф.И.).

После введения всех данных об игре открывается раздел «Хронометраж игры», который позволяет фиксировать выполненные технико-тактические действия игроком в защите и нападении (рисунок 1).

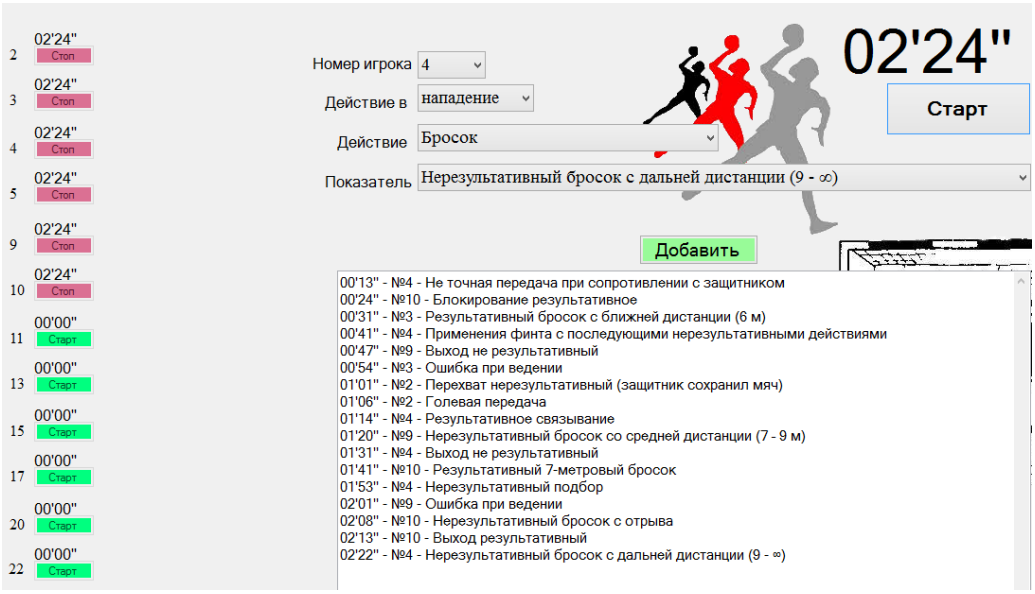


Рис. 1 – вид раздела «Хронометраж игры» компьютерной программы «HandballTraining»

Как видно из рисунка 1 на левой стороне монитора представляется список игроков со стартовым временем игры. При начале матча запускается время игры первой шестерки игроков, остальные игроки находятся в режиме ожидания. Если игрок заменен, то его игровое время останавливается и запускается игровое время того спортсмена, который вышел на площадку вместо него. По исходу игры, мы можем увидеть, сколько времени провел каждый игрок на площадке.

В процессе игры фиксируются заложенные в программу технико-тактические действия шести игроков на площадке. В нападении собираются 27 технико-тактических действий, в защите – 14 технико-тактических действий.

После окончания игры мы можем посмотреть весь хронометраж игры. Он представляется как по одному игроку, так и по всем игрокам, принимавшим участие в игре (рисунок 2).

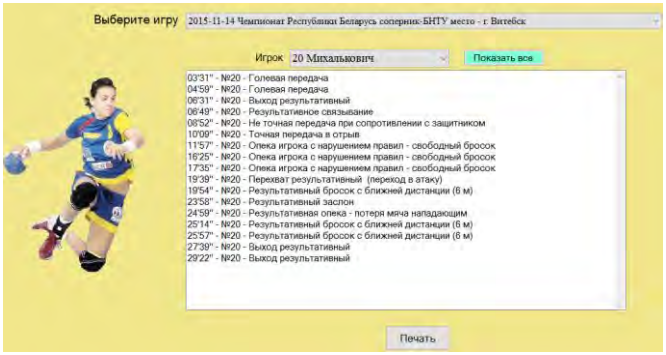


Рис. 2 – вид раздела «Хронометраж игры» компьютерной программы «HandballTraining» после окончания матча

Помимо этого, мы можем просмотреть данную информацию по любой игре, которая была занесена в программу. Количество игр, которые

может регистрироваться в программе не ограничено. Вся выбранная нами информация при необходимости может быть преобразована в файл формата Word.

Полученная информация по игре позволяет специалисту провести комплексный анализ матча. Сформированный хронометраж по всему матчу позволяет видеть все технико-тактические действия, выполненные в игре поминутно.

Кроме хронометража игры результаты технико-тактических действий команды и игрока за период матча представляются в виде двух разновидностей индексов: командный индекс технико-тактических действий и индекс технико-тактических действий спортсмена. Для более полной информативности представляется командный индекс технико-тактических действий по каждому действию. Кроме этого, в программе есть возможность получения отдельно командного индекса технико-тактических действий в защите и нападении (рисунок 3).

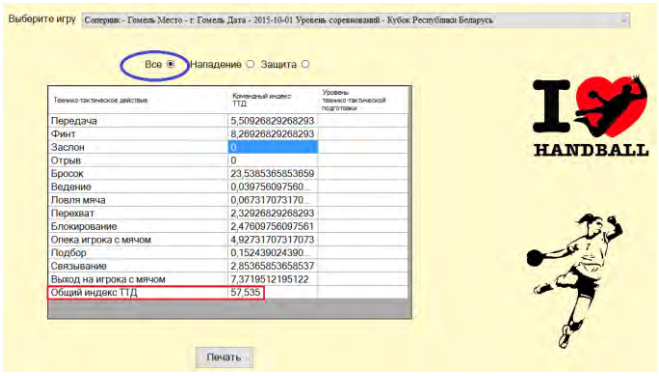


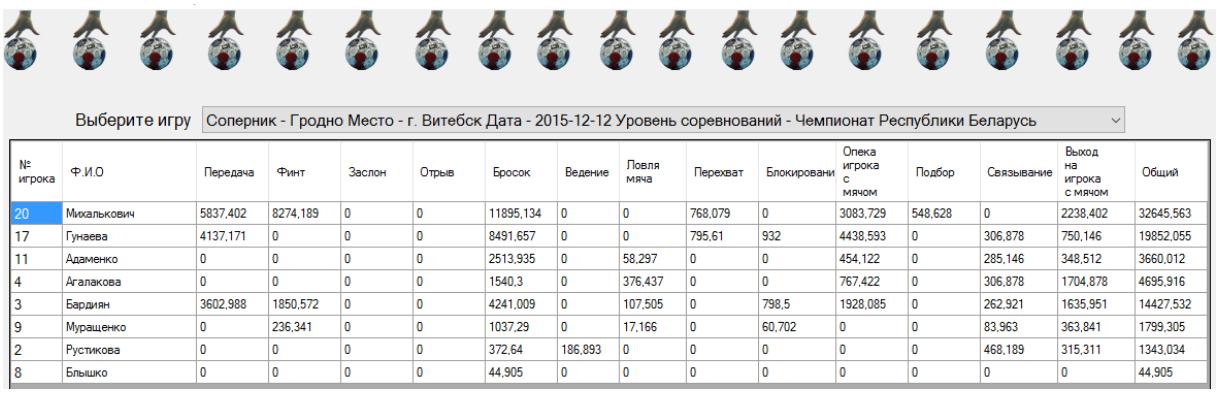
Рис. 3 – вид раздела «Командный индекс технико-тактических действий» компьютерной программы «HandballTraining»

Таким образом, командный индекс технико-тактических действий позволяет специалисту по гандболу видеть динамику игры команды в целом, анализировать игру команды отдельно в защите и нападении, изучать сильные и слабые технико-тактические действия команды. На основании полученных данных есть возможность обоснованного построения и корректировки учебно-тренировочного процесса команды.

Раздел компьютерной программы «Индекс технико-тактических действий спортсмена» представляет собой цифровые значения по каждому технико-тактическому действию, а также общий индекс спортсмена. Данная информация может быть представлена за одну игру, а также можно отследить динамику на протяжении нескольких игр или игрового сезона. Количество регистрируемых игр в программе не ограничено (рисунок4). Предложенную информацию можно распечатать в формате Word.

Рейтинг игрока в компьютерной программе «HandballTraining» построен на основе использования индекса технико-тактических действий спортсмена. Рейтинг можно посмотреть, как за одну игру, так и за несколько

игр. Это информация поможет специалисту мотивировать спортсменов на улучшения своих результатов, формировать сильнейший состав команды.



№ игрока	Ф.И.О	Передача	Финт	Заслон	Отрыв	Бросок	Ведение	Ловля мяча	Перехват	Блокировани	Опека игрока с мячом	Подбор	Связывание	Выход на игрока с мячом	Общий
20	Михалькович	5837,402	8274,189	0	0	11895,134	0	0	768,079	0	3083,729	548,628	0	2238,402	32645,563
17	Гунаева	4137,171	0	0	0	8491,657	0	0	795,61	932	4438,593	0	306,878	750,146	19852,055
11	Адаменко	0	0	0	0	2513,935	0	58,297	0	0	454,122	0	285,146	348,512	3660,012
4	Агалакова	0	0	0	0	1540,3	0	376,437	0	0	767,422	0	306,878	1704,878	4695,916
3	Бардиян	3602,988	1850,572	0	0	4241,009	0	107,505	0	798,5	1928,085	0	262,921	1635,951	14427,532
9	Муращенко	0	236,341	0	0	1037,29	0	17,166	0	60,702	0	0	83,963	363,841	1799,305
2	Рустикова	0	0	0	0	372,64	186,893	0	0	0	0	0	468,189	315,311	1343,034
8	Блышко	0	0	0	0	44,905	0	0	0	0	0	0	0	0	44,905

Рис. 4 – вид раздела «Индекс технико-тактических действий спортсмена» компьютерной программы «HandballTraining»

В компьютерной программе «HandballTraining» также представлен раздел «Рейтинг игрока» (рисунок 5).

ФИО игрока	2015-11-14 Чемпионат Республики Беларусь соперник-БНТУ место - г. Витебск	2015-11-14 Чемпионат Республики Беларусь соперник-БНТУ - 2 место - г. Витебск	2015-12-12 Чемпионат Республики Беларусь соперник-Гродно место - г. Витебск	2015-10-01 Кубок Республики Беларусь соперник-Гомель место - г. Гомель	2016-05-26 Чемпионат Республики Беларусь соперник-БНТУ место - г. Минск	Рейтинг спортсмена за 5 игр
Михалькович	11367,543	33119,696	32645,563	В игре не участ...	В этой игре не н...	77132,802
Гунаева	10038,459	469,545	19852,055	В игре не участ...	В этой игре не н...	30360,059
Муращенко	8110,319	227,431	1799,305	25434,366	78,603	35650,024
Агалакова	6802,33	72,684	4695,916	В игре не участ...	160,261	11731,191
Бардиян	8142,842	21823,42	14427,532	275,507	93,108	44762,409
Бовтрюк	3505,549	261,905	В игре не участ...	В игре не участ...	В этой игре не н...	3767,454
Михалькович	В игре не участ...	В игре не участвовал	3660,012	В игре не участ...	В этой игре не н...	3660,012
Гунаева	В игре не участ...	В игре не участвовал	1343,034	В игре не участ...	72,878	1415,912
Муращенко	В игре не участ...	В игре не участвовал	44,905	5440,848	В игре не участ...	5485,753

Рис. 5 – вид раздела компьютерной программы «HandballTraining» «Рейтинг игрока»

Один из немаловажных разделов программы является раздел «Упражнения для тренировки» (рисунок 6).

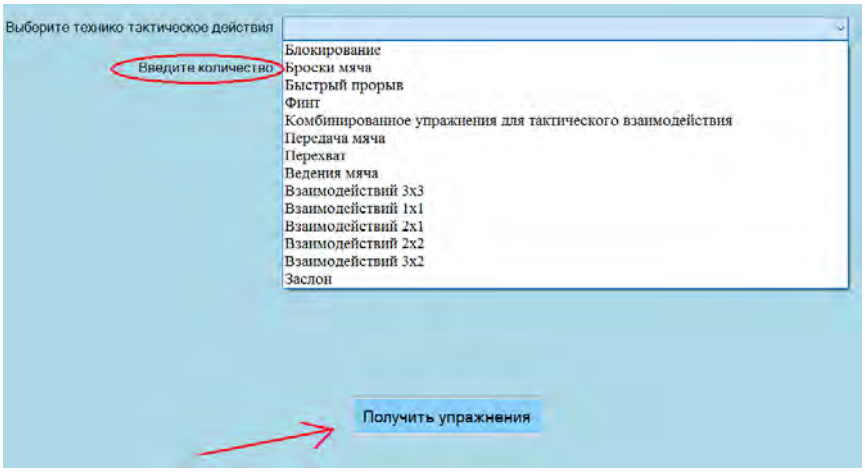


Рис. 6 – вид раздела компьютерной программы «HandballTraining» «Упражнения для тренировки»

В данном разделе специалист по гандболу может выбрать тот технико-тактический прием, над которым он будет работать на учебно-тренировочном занятии, затем подобрать необходимое для этого занятия количество упражнений. В результате он получит сформированный в формате Word список упражнений на выбранное технико-тактическое действия. Таким образом, специалист может построить учебно-тренировочное занятие или какой-либо цикл занятий.

Заключение. Таким образом, компьютерная программа «HandballTraining» позволяет специалисту по гандболу:

- следить за уровнем специальной физической подготовки спортсмена;
- видеть полный хронометраж игр команды и отдельного спортсмена;
- с помощью индексов следить за динамикой игры команды и отдельного спортсмена;
- анализировать слабые и сильные технико-тактические действия игры команды и отдельного спортсмена
- мотивировать спортсменов на улучшение спортивного результата с применением рейтинга;
- подбирать упражнения для учебно-тренировочного занятия;
- наиболее точно определять качественный состав команды, эффективность технико-тактических действий каждого игрока и команды в целом;
- аргументировано показать игроку причину участия или неучастия его в последующих матчах;
- планировать учебно-тренировочный процесс в зависимости от полученных данных;
- индивидуализировать учебно-тренировочные занятия, анализируя результаты соревновательной деятельности каждого спортсмена;
- собрать полную информацию всего соревновательного периода, которая включает индивидуальную и командную информацию за все игры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акопян, А. О. Средства и методы информационного сопровождения тренировочного процесса спортсменов высокого класса: автореф. дис. на соис. степ. канд. пед. наук: 13.00.04 / А. О. Акопян. - М.: Анитт. - 1999. - 21с.

2. Амалин, М. Е. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх / М. Е. Амалин, А. С. Шилов // Теория и практика физ. культуры. - 1980. - № 9. - С. 19-22.

3. Бунин, В. Я. Теоретико-методические основы информационного обеспечения соревновательной деятельности в волейболе: автореф. дис. на соис. степ. канд. пед. наук: 13.00.04 / В. Я. Бунин. - Л., 1981. - 24 с.

4. Волк Ю.В. Анализ игровых показателей в баскетболе с помощью специализированной программы / Ю. В. Волк, И. И. Баранова, В. Н. Кравченко // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сб. ст. (материалы II Междунар. науч.-технической конф.) / М-во образования РБ; [и др.]; ред. коллегия: И. В. Бельский [и др.]. - Минск, 2012. - С. 187-191.

5. Волк Ю.В. Применение IT-технологий для анализа игровых показателей в чемпионате Республики Беларусь по баскетболу / Ю. В. Волк, И. И. Баранова, В. Н. Кравченко // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сб. ст. (материалы Междунар. науч.-технической конф., 1-2 декабря 2011 г.) / М-во образования РБ [и др.]; ред. кол.: И. В. Бельский, [и др.]. - Минск, 2011. - С. 125-129.

ОСОБЕННОСТИ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

К.С. Протасов, А.А. Абуздина

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

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей всей системы подготовки спортсмена и является основой практического изучения и совершенствования спортивной техники, физической и других видов подготовки в спорте. Спортивная деятельность в своих различных формах требует специфических интеллектуальных способностей, в частности, так называемого оперативного тактического мышления, способности глубоко анализировать и конструировать модели новых форм движений и т. д. Воспитание интеллектуальных способностей, отвечающих специфике избранного для специализации вида спорта, составляет наряду с образовательной стороной составляет основное содержание интеллектуальной подготовки спортсмена [1].

Расширение теоретических знаний спортсменов, привитие им навыков самостоятельного мышления, развитие способности к самоконтролю, самоанализу своих действий является залогом их будущих успехов в избранном виде спорта. Спортсмен должен постоянно пополнять свои знания, следить за достижениями науки, тренироваться осознанно,

анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности. Знание общих закономерностей спортивной тренировки помогает понять замысел тренера, оценить свои собственные ощущения и восприятия.

Теоретическая подготовка начинается с первых тренировок и продолжается весь период занятий спортом. Содержание учебного материала и число часов на каждую тему по основным разделам теоретической подготовки зависит от группы подготовки [3].

Повышение теоретической подготовленности спортсмена способствует возникновению у него постоянного интереса к занятиям, что особенно важно в первые годы тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.

В федеральном стандарте спортивной подготовки(ФССП) по виду спорта – легкая атлетика, теоретическая подготовка представлена в едином разделе наряду с тактической и психологической. Количество часов, рекомендуемое на этот раздел на этапе начальной подготовки составляет 5-7% (примерно 22 часа из 312 запланированных на год) [2].

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований. Особую категорию составляют глубокие знания тех требований и правил, с которыми спортсмен сталкивается каждый день. Это, в первую очередь, относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю.

Теоретическая подготовка спортсменов проводится главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования (лекции, беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, зачеты и др.). Источниками знаний служит личный опыт тренера, опыт выдающихся спортсменов, научно-методическая литература. Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов юных спортсменов, зачетных контрольных работ, рефератов, сочинений, докладов. Зачеты позволяют подводить итоги определенного этапа работы по теоретической подготовке в избранном виде спорта [4].

Однако сегодня все еще существует недооценка теоретической подготовки спортсмена. Это выражается в нередко встречающемся мнении: «Знания спортсмену не нужны, за него думает тренер». Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию сути выполняемого тренировочного задания. Непонимание порождает пассивность, механическое повторение упражнений.

Наше исследование посвящено изучению организации теоретической подготовки и выявлению уровня теоретической подготовленности у занимающихся легкой атлетикой на этапе начальной подготовки.

Изучение осуществлялось на базе МБОУ ДО «ДЮСШ №3» г. Иркутска, ОСДЮСШОР г. Иркутска при помощи методов: анализ документальных материалов, беседы, наблюдение.

Беседы, проведенные с тренерами, позволили определить особенности теоретической подготовки.

В ходе бесед с представителями педагогического коллектива обсуждались вопросы: значение теоретической подготовки в тренировочном процессе, использование методов и средств теоретической подготовки в тренировочном процессе.

Проведенные нами наблюдения во время тренировочных занятий позволили выявить, как проводится теоретическая подготовка.

В беседах с тренерами выяснили, что теоретическая подготовка является обязательным разделом подготовки спортсмена. Занятия по теоретической подготовке следует планировать так, чтобы они были органически связаны с практическими. В то же время тренеры затрудняются ответить, какое количество часов выделяют они в своем планировании на этот вид подготовки. Также редко используются ИКТ на тренировках, способствующих эффективному усвоению учебного материала. Приоритетная форма организации теоретической подготовки, применяемая ими в работе: сообщение информации в процессе практического занятия. Такой приоритет можно определить, как вполне оправданный с учетом специфики физического воспитания. Однако следует отметить, что в настоящее время существует множество других форм, которые следует использовать.

Методом анкетирования мы выявили уровень теоретической подготовленности детей, занимающихся в группах начальной подготовки. Анкета составлена в соответствии с учебным планом примерной программы по легкой атлетике для ДЮСШ.

В качестве примера ниже приводятся возможные вопросы:

1.Как традиционно называют легкую атлетику? («царица полей», «королева спорта», «царица наук», «королева без королевства»)

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим? (эстафетный бег, фристайл, метание копья, марафонский бег)

3.Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега? (только один, не больше двух, не больше трех, не имеет значения)

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину? (одна, две, три, четыре)

5. Спринт – это…? (судья на старте, бег на длинные дистанции, бег на короткие дистанции, метание мяча)

7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

(лечь отдохнуть, выпить как можно больше воды, перейти на ходьбу до восстановления дыхания)

8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега

9) Назовите фазы прыжка в высоту:

10) Какое из данных утверждений не относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является неверным? а) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском в) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11. Для чего нужна разминка? и др.

Совокупный анализ ответов позволил получить с результаты, которые позволяют предположить, что на уровень знаний оказывают воздействие многие факторы. Среди них следует отметить недостаточность внимания к теоретической подготовке со стороны тренера (сокращение объема, замена теоретических занятий практическими, низкие требования к результату), неоптимальное (содержательное и организационное) обеспечение теоретической подготовки в тренировочном процессе.

Поэтому к преподаванию теоретического материала не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны юного спортсмена. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные теоретические знания на практике, т. е. в тренировочных занятиях и соревнованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Легкая атлетика. Примерная программа для системы дополнительного образования детей. – М.: Советский спорт, 2003. – 116с.

2. Приказ Министерства спорта России от 24.04.2013г. N 220 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.06.2013 N 28699).

3. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов. – М.: Советский спорт, 2010 – 392с.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ

В.Д. Ситниченко, В.В. Бутырин

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

Достижение высоких спортивных результатов в современном футболе невозможно без качественной подготовки юного резерва.

Успехи любой футбольной команды, в том числе и юношеской, определяются в основном тремя факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока (физическим, морально-волевым, психологическим и т.д.). Высокотехничный и тактически грамотный игрок никогда не сможет в полной мере продемонстрировать своѐ мастерство, если из-за плохой физической подготовленности он редко овладевает мячом, медленно передвигается по футбольному полю, слабо бьѐт по мячу. Проявление мышечной силы и скорости в игре способствуют полной реализации технического и тактического арсенала футболиста [1,6].

По мнению многих опытных специалистов по футболу, возраст 16-17 лет является наиболее оптимальным для развития скоростно-силовых способностей у футболистов [7]. Поэтому решение задачи по качественному развитию скоростно-силовых качеств у юных игроков этого возраста приобретает первостепенное значение. Исследования, проведѐнные в последние годы отечественными и зарубежными специалистами в сфере подготовки футболистов, показывают, что умело применяемые упражнения в системе скоростно-силовой подготовки юных игроков в возрасте 16-17 лет, значительно снижают вероятность получения травм и способствуют росту спортивных результатов в будущем [5,7].

В настоящее время существует две позиции относительно использования средств в скоростно-силовой подготовке юных футболистов. Одни специалисты считают, что скоростно-силовая подготовка юных футболистов должна включать только упражнения с мячом, другие полагают, что часть работы должна проводиться без мяча. Потому что многие юные игроки на занятиях по скоростно-силовой подготовке, особенно при выполнении упражнений на развитие быстроты и маневренности, основное внимание концентрируют на мяче и потому не могут полностью раскрыть свои физические возможности.

Определяющее влияние на детали техники в футболе оказывает уровень развития двигательных качеств. Из этого следует необходимость рационального сочетания физической и технической подготовки в тренировке юных футболистов на различных уровнях становления их спортивного мастерства [8]. Особенно выражена эта необходимость при совершенствовании техники владения мячом, в которых условия выполнения движений предъявляют повышенные требования к уровню развития скоростно-силовых качеств. По мнению ряда специалистов [5,3], развитие скоростно-силовых качеств, от которых зависит правильное и быстрое выполнение технических элементов с мячом должно совершаться постоянно.

Процесс совершенствования двигательных навыков юных футболистов предполагает подробную детализацию представления о скоростно-силовой подготовке. Это неизбежно влечет за собой

необходимость еѐ оценки. В футболе рекомендуется ограниченный круг наиболее эффективных средств специальной скоростно-силовой подготовки. Значимость рационального соотношения упражнений с мячом и без него в структуре специальной скоростно-силовой подготовки постоянно увеличивается с ростом спортивной квалификации футболистов, а на этапе спортивного совершенствования во взрослых командах их выполнение является важнейшим тренировочным средством. Это обусловлено необходимостью формирования тонких мышечных ощущений, лежащих в основе эффективного владения техникой обращения с мячом. Вместе с тем, увеличение объѐма выполнения упражнений скоростно-силового характера и без мяча не может быть бесконечным. В связи с этим, необходимо вести поиск наиболее эффективных способов скоростно-силовой подготовки юных футболистов, учитывая основную особенность тренировки - лимит времени на выполнение технических приѐмов с мячом. Сокращение времени выполнения технических приѐмов в игре возможно посредством одновременного решения задач физической и технической подготовки [2]. Для определения возможных путей сочетания этих видов подготовки целесообразно рассмотреть особенности управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов.

Большинство авторов сходятся во взглядах на процесс применения «метода сопряженного воздействия» и делают вывод о том, что наиболее рационально использовать в тренировочном процессе, как упражнения с мячом, так и упражнения без него. Значительное место в исследованиях специальной скоростно-силовой подготовки юных футболистов занимает вопрос о направленности воздействия специально подготовительных упражнений.

Специалисты считают, что вследствие значительных физических и нервных затрат невозможно постоянно выполнять упражнение с мячом в полную силу. А так, как выполнение его «вполсилы» не дает ожидаемого эффекта, то предлагается моделировать в тренировке условия для наиболее эффективного развития двигательных качеств, необходимых для игровой деятельности на футбольном поле.

Проблема слабых звеньев игровой деятельности футболистов является одной из наиболее важных в системе спортивной тренировки. Недостаточная функциональная подготовка каких-то групп мышц, техническая недоработка каких-либо из элементов игры неотвратимо лимитируют спортивный прогресс. Из сказанного следует, что наиболее важными задачами специальной скоростно-силовой подготовки юных футболистов являются преодоление слабых звеньев игровой деятельности при помощи педагогического управления тренировочным процессом для более скоростного выполнения технических приѐмов с мячом и без него на футбольном поле.

Таким образом, главным в совершенствовании системы управления скоростно-силовой подготовкой юных футболистов является поиск

оптимального соотношения упражнений: для выполнения упражнений с мячом и без него. Потому что только высокий уровень скоростно-силовой подготовленности футболистов позволяет им на большой скорости эффективно выполнять технические приѐмы с мячом на футбольном поле.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аркадьев Б.А. Тренерское наследие / Б.А. Аркадьев / Сост. Б.А.Горбунов - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 335 с.

2. Биткин В.М Методические приемы применения восстановительных средств в подготовке высококвалифицированных футболистов: Авто-реф. канд. пед. наук / В.М.Биткин. – 3. Смоленск, 1999. -24 с.

4. Быстров, В.М. Сравнительный анализ уровня развития скоростно-силовых качеств у спортсменов разного возраста и различных специализаций / В.М. Быстров, В.П.Филин // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 2.- С. 35-38.

5. Блохин О.И. Право на гол/ О.И. Блохин, Д.Б. Аркадьев. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 224 с.

6. Бобров В.М. Рыцари спорта / В.М. Бобров. - М.: Сов. Россия, 2011. - 240 с.

7. Газзаев В.В. Искусство побеждать в игре / В.В. Газаев. - М.: Академия, 2005-187 с.

8. Качалин Г.Д. Тактика футбола / Г.Д. Качалин. - М.: Физкультура и спорт, 2006. – 128 с.

9. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: Учеб.пособие / С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. - Смоленск: ТОО Информационно-коммерческое агентство,2007.-116 с.

СТРЕТЧИНГ- КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Л. И. Субботина, О.В. Дулова

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

Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волейболистов. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций на протяжении одной игры или нескольких игровых дней основано на высоком уровне развития физических качеств.

В волейболе физические качества условно делятся на общие и специальные. Общие – сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость – в значительной мере определяют всесторонность физического развития и здоровья спортсменов. На высокоразвитой базе выше перечисленных физических качеств развиваются специальные физические, необходимые для игры в волейбол: «взрывная» сила, быстрота перемещения и прыгучесть, скоростная, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость. Но в меньшей степени уделяется гибкости. Гибкость важнейшая составляющая подготовки волейболиста, так

как прихорошей разминки всех мышц и суставов в дальнейших занятиях позволит избежать травм. Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека, но в спортивных играх занимает не значительную часть. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энерготраты и снижения экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок.[4]

В теории и методики физической культуры гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

Гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приемов игры. Поэтому хорошая подвижность в лучезапястном, локтевом и лучевом, плечевом суставах, суставах позвоночного столба, а так же в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах будет способствовать качественному выполнению техники. [5]

Включение упражнений на растяжку в разминку увеличивает диапазон движений нижних конечностей волейболистов. Особое внимание уделяется их роли в уменьшении мышечной ригидности и закрепощенности после выполнения упражнения: они увеличивают эластичность мышц и соединительной ткани. В любом случае роль упражнений на растяжку в предотвращении повреждений мышц считается очень важной. Набор этих упражнений различен в различных видах спорта. Однако тренеры разных спортивных специализаций рекомендуют сначала выполнять статическую растяжку и так называемые упражнения в технике удержания - расслабления (пассивное удлинение мышцы с последующим расслаблением). За ними могут следовать динамические баллистические растягивающие упражнения.[2]

В интервью на различных спортивных состязаниях выдающиеся тренеры рассказывают, что по крайней мере половина случаев травмирования опорно-двигательного аппарата спортсменов (поясницы, плеч, коленных суставов, лодыжек и т.д.) частично или полностью вызвана несоответствующей разминкой.

В результате проведенного исследования Гелецкого В.М. у команды, занимающейся по модифицированной тренировочной программе, в которой вводная и заключительная части тренировок тщательно планировались на основе стретчинга отмечено сокращение количества травм (в 3 раза) и значительное уменьшение количества пропущенных из-за повреждений опорно-двигательного аппарата тренировок. Вторая команда тренировалась традиционно. Таким образом, результаты трех месяцев тренировок показали весьма существенное превосходство спортсменов, выполнявших модифицированную программу подготовки (рис.1). [6]

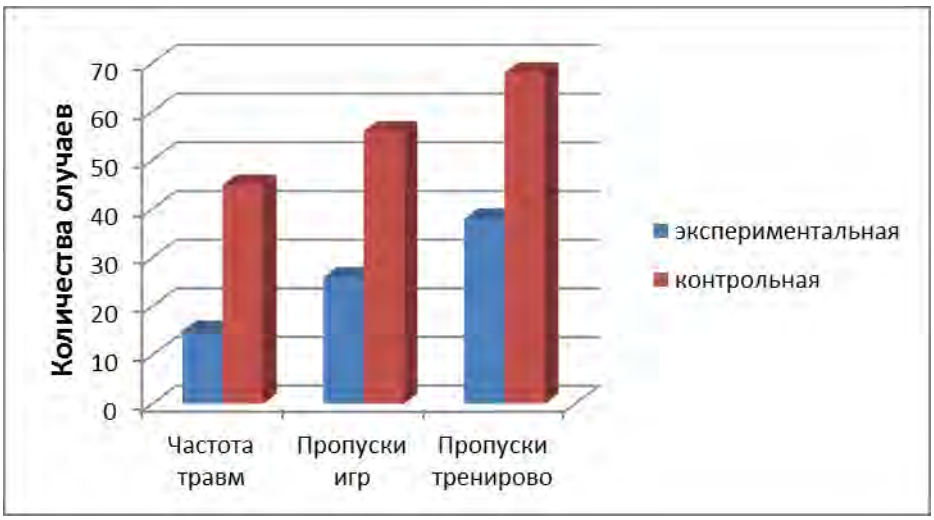


Рис. 1. Предупреждение травм у волейболистов в результате применения модифицированной тренировочной программы (В.М.Гелецкий).

При определении максимального количества повторения упражнений на какой-либо сустав в одном тренировочном занятии необходимо придерживаться параметров, приводимых в таблице 1. Для подростков количество повторений уменьшается примерно на 50-60%, а для женщин – на 10-15%. Пассивные динамические упражнения с партнером выполняются в более медленном темпе при такой же дозировке.

Таблица 1

Дозировка выполнения упражнений на гибкость методом повторного растягивания при решении различных задач тренировки(по Б.В.Сермееву,)

Разрабатываемые суставы	Задачи тренировки	
	Развитие гибкости	Поддержание гибкости
Позвоночного столба	90-100	40-50
Плечевой	50-60	30-40
Лучезапястный	30-35	20-25
Тазобедренный	60-70	30-40
Коленный	20-25	20-25
Голеностопный	20-25	10-15

Но наиболее эффективно использование комплексов из нескольких активных динамических упражнений на растягивание по 8-15 повторений каждого из них. В течение одного учебно- тренировочного занятия может быть несколько таких серий упражнений, выполняемых с незначительным отдыхом или вперемежку с упражнениями другой направленности(обычно

технической, силовой или скоростно- силовой). При этом необходимо следить чтобы мышцы не остывали. [8]

Для нахождения эффективных средств развития гибкости рассматривается стретчинг.

Основным средством развития гибкости у занимающихся является стрейчинг. Применяя стретчинг при проведении тренировочных занятий, комплексно воздействуя на мышечные ткани, обеспечивая им подготовку, интенсивную нагрузку, восстановление, применяя принципы цикличности и постепенного повышения нагрузок, тренеры-преподаватели смогут добиться развития гибкости у своих подопечных, что послужит основой, как для спортивного, так и для личностного роста спортсменов.[1]

Стретчинг - это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

Существует три типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц):

1) баллистические - это маховые движения руками и ногами, сгибания и разгибания туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью. Здесь удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным, оно длится столько, сколько мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний;

2) динамические - медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статистических положений в конечной точке амплитуды движений;

3) статистические упражнения - это когда с помощью очень медленных движений (сгибаний или разгибаний туловища и конечностей) принимается определенная поза и спортсмен удерживает ее в течение 5 - 30 и даже 60 с. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы (периодически или постоянно).[7]

Цель применения стретчинговых упражнений в тренировке волейболистов - это гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма.

Стретчинг в волейболе давно стал важной частью учебно-тренировочного процесса, но в то же время в российских командах он еще не находит своего места. С помощью стретчинга так же можно развить гибкость. Применение стретчинга способствует максимальной амплитуде движений в суставах, большей свободе движений, низкой защитной стойке, т.е. улучшает технику игры.[3]

Подвижность в суставах непосредственно влияет на быстроту выполнения технических приемов, связанной с координацией движений и их пластикой.

Система стретчинга в волейболе имеет целью достижение определенного уровня гибкости, его поддержание в рамках разминочной части и подготовкой к игре.

Но, главное - стретчинг способствует предотвращению травматизма, сокращает количество часто встречающихся травм суставов, связок и мышц, лучше выдерживаются перегрузки. Спортсмен не боится выполнять сверхрезкие, с максимальной амплитудой движения, которые часто применяются в игре. Особенно это наблюдается при утомлении к концу игры.

Предлагаемый материал из упражнений стретчингасоздан для волейболистов, однако может быть использован и в других видах спорта.

Он предназначен для учебных занятий и тренировок при первоначальном обучении волейболу и другим видам спорта в учебных заведениях (лицеях, общеобразовательных школах и высших учебных заведениях), а также для самостоятельных индивидуальных и групповых занятий волейболом, для работы с командами любого уровня мастерства.

Медленные и динамические движения, завершающиеся удержанием статистических положений в конечной точке амплитуды, более эффективны для развития гибкости, чем маховые и пружинящие.

Таким образом, гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приемов игры. Поэтому хорошая подвижность в лучезапястном, локтевом и лучевом, плечевом суставах, суставах позвоночного столба, а также в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах будет способствовать качественному выполнению технических приемов.

ЛИТЕРАТУРА

1.Волейбол для здоровья: учеб. пособие / В. М. Сорокина, Д.Ю. Сорокин.– Волгоград: ИУНЛ ВолгГТУ, 2014. –92с.

2.Волейбол: Учебник для вузов./ Под общ. Ред. А.В.Беляева, М.В.Савина, - 4-е изд. – М.:ТВТ Дивизион, 2009. – 360с., ил.

3.Волейбольныйстретчинг: методические рекомендации./ Под общ. ред. Е.Г. Лебедева, А.А. Рассказова, Вологда: ВоГТУ, 2010.- 16 с.

4.Общая и специальная физическая подготовка волейболистов в учебном и тренировочном процессе: методические указания к практическим занятиям для студентов 1-3 курсов специализации «Волейбол» / сост. Г. В. Савицкая. – Ульяновск :УлГТУ, 2009.– 22с.

5.Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений /[Ю.Д.Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А.Иванова и др.] ; под ред. Ю.Д.Железняка. – 8-е изд., перераб. – М: Издательский центр «Академия», 2013. – 464с. - (Сер. Бакалавриат).

6.Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие/Сид. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий].- Красноярск: ИПК СФУ,2008.- 342с.

7. Физическая подготовка волейболистов. Методические рекомендации./ Шарафеева А.Б. – Томск. 2008. – 54 с.

8.Энциклопедия физической подготовки (Методические основы самостоятельной физической тренировки) : Учебное пособие / Под общей ред. А.В. Карасева. – Электронное издание. – М.: ИНЭП, 2015. – 360с.

БАСКЕТБОЛ FIBA 3X3 КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УНИВЕРСАЛИЗАЦИИ ИГРОКОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ

Т.В. Теплова

г. Иркутск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска средняя общеобразовательная школа № 37

Одним из основных факторов достижения высоких спортивных результатов и дальнейшего повышения уровня игры команды, является постоянное изучение и совершенствование подготовки игроков. В ходе построения тренировочного процесса, важную роль играет не только специализация игрока, которая способствует целенаправленному решению многих вопросов технической подготовки, но и универсализация, влияющая на рост спортивного мастерства.

Чтобы стать универсальным игроком, баскетболисту недостаточно иметь в своем арсенале набор технических элементов, хотя это очень важно. Универсализация подразумевает умение баскетболиста хорошо мыслить, ориентироваться, четко действовать и своевременно принимать правильные решения на разных участках площадки. В каждой зоне возникают специфические ситуации. Квалифицированные действия игрока только в одной зоне носят специализированный характер, умение полезно играть во всех зонах – универсальный.

Конечно, игроку комфортно действовать наилучшим образом тогда, когда он подолгу выступает в одном и том же амплуа. Но если спортсмен параллельно умеет действовать на позиции других игроков? Я считаю, что тренеры это приветствуют, ведь такое умение придает игре всей команды тактическую разносторонность. Оперативная и грамотная ротация игроков, позволяет команде повысить темп игры: быстро переходить от защиты к нападению и обратно, выигрывать нужные секунды, создавать непредвиденные противником голевые ситуации, в общем, навязывать свою игру.

На наш взгляд, эффективным инструментом универсализации игроков в процессе подготовки, является обязательное использование баскетбола формата FIBA 3x3. В связи с этим, в работе поставлена цель изучить спектр технических элементов, а также умение их применять в разных ситуациях, на примере баскетболисток не старше 18 лет сборных команд России и Испании.

Баскетбол 3х3 - один из видов уличного спорта, который обрѐл наибольшую популярность по всему миру среди остальных игр. Стритбол (англ. Streetball) – уличный баскетбол, появился в 50-х гг. XX века в бедных кварталах США. Две команды по три человека играют на корте размером в половину баскетбольной площадки, забивая мяч в одно и то же кольцо. В команде 4 игрока (3 основных и 1 запасной).

Популяризации уличного баскетбола способствовало множество факторов. Во-первых, демократичность данного вида спорта не

вызывает сомнений. Для того, чтобы поиграть необходимо иметь лишь кольцо, мяч и желание. Во-вторых, им могут заниматься люди разных поколений, независимо от возраста. Действительно, позволить себе поиграть в него может не только молодѐжь. Это, прежде всего, связано с тем, что размер площадки гораздо меньше, чем для игры в обычный баскетбол или футбол, так что недостатки физической формы можно компенсировать техникой игры.

Популярность баскетболу 3х3 придаѐт и окружающий антураж. Чаще всего игры проводятся под музыку, что, несомненно, только добавляет позитива в настроение не только зрителей, но и самих игроков. На сегодняшний день баскетбол 3х3 - это один из самых динамично развивающихся видов спорта, но при всей своей простоте и доступности, данный вид спорта не ограничился только улицей.

Начало повышенного внимания на баскетбол 3х3 приходится в 2007 году, когда FIBA решила, что это будет эксперимент с альтернативной формой соревнований на Юношеских Олимпийских Играх 2010 (ЮОИ) в Сингапуре. Рассмотрев в феврале 2007 года этот вопрос, комиссия FIBA среди молодежных сборных и международная комиссия турниров по баскетболу 3х3 рекомендовало центральному совету FIBA включить данный вид спорта как формат официальных соревнований на ЮОИ в 2010 году. Он был выбран потому, что это спорт молодой, современный и позитивный, а также за его универсальность и доступность для общества.

Соответственно, баскетбол 3х3 был идентифицирован как потенциальный ускоритель для развития баскетбола во всем мире. В преддверии Сингапура, FIBA интенсивно работала по выстраиванию единой и адаптированной системе правил по баскетболу 3х3, а также рассматривала возможность проведения дальнейших международных турниров 3х3 и календарь игр 3х3. Когда стритбол сделал свое первое появление на международной арене в 2010 году на ЮОИ, то был обозначен как "выигрыш в лотерею". В сентябре 2010 года на Всемирном Конгрессе FIBA в Стамбуле была представлена углубленная презентация FIBA для дальнейшего развития баскетбола 3х3, а также становления его Олимпийской дисциплиной. Набор целей и рекомендаций специально созданной рабочей группы были объединены, чтобы сформировать единый ключ для дальнейшего развития баскетбола 3х3. Это включает в себя улучшенный набор правил, а также технологических стратегий, направленных на всемирную сеть турниров и онлайн-сообществ игроков, участие и выступления в индивидуальном рейтинге, где игроки могут свободно переключаться между командами из одного турнира в другой. План был одобрен FIBA в ходе встречи в Лионе 13 марта 2011 года, что привело к тестовому этапу, летом 2011 года, в ходе которого FIBA сотрудничала в создании большого количества турниров 3х3, сбора данных и обратной связи. Еще одна

важная деталь была достигнута в сентябре 2011 года - первый в истории FIBA 3x3 U18 чемпионат мира для юношей и девушек, который проходил в итальянском курорте Римини.

Последние штрихи были введены в действие в декабре 2011 года, FIBA дала еще более расширенные возможности для введения в международный календарь соревнований, начиная с 2012 года, и в том числе FIBA 3x3 чемпионат мира по баскетболу 3x3 и мировой тур, значимых событий в мире интегрированной конкурентной сети. Запуск сообщества игроков и турнир сетевой платформы 3x3planet.com осуществился в июне 2012 года.

В России в 2006 году начала свою работу ассоциация уличного баскетбола под эгидой, которой проводятся различные открытые турниры для всех желающих во многих городах России. Ей были утверждены правила игры, положение о всероссийских соревнованиях, регламент регионального этапа чемпионата России. Игры проводятся по официальным правилам баскетбола FIBA для мужчин и женщин с определѐнными исключениями и комментариями. Подробно с правилами игры можно ознакомиться на официальном сайте ассоциации.

С каждым годом Россия набирает обороты участия в различных международных турнирах FIBA 3x3, а также среди сборных команд, не только национальных, но и молодежных. К примеру, в 2015 году на прошедшем чемпионате Европы среди девушек не старше 18 лет, наша молодежная сборная довольствовалась лишь 15 местом среди 16 команд-участниц. Однако уже в 2016 году, сборная команда девушек U-18 достойно выступила на квалификации в городе Рига (Латвия), обеспечив себе участие в финальном этапе чемпионата Европы в городе Дебрецен (Венгрия). Победив в плей-офф в упорной борьбе фаворитов – сборную команды Испании, наши девушки уступили в равной борьбе хозяйкам турнира за выход в финал, и в матче за третье место недотянули до победы с командой Чехии и заняли 4 место из 20 команд! Стоить отметить, что по рейтингу команд-участниц, учитывая два прошедших турнира, молодежная сборная России получила право участвовать в чемпионате Мира в Китае, который пройдет летом 2017 года.

В баскетболе целью специализации является лучшее использование индивидуальных способностей игрока. Играя на определенном месте, баскетболист приобретает амплуа защитника, нападающего или центрового. Такая специализация предопределена самой игрой. Чем выше класс каждого игрока на определенном месте и умение сочетать свои действия с действиями партнеров, тем выше общекомандный класс игры. Но чтобы достичь высоких результатов, игрок должен владеть универсальной техникой, а это не только умение сыграть на любом участке площадки, но и успешно выполнять функции других позиций.

На наш взгляд эффективным инструментом универсализации игроков в процессе подготовки, является обязательное использование баскетбола формата FIBA 3x3.

Рассмотрим основные технические элементы нападения:

Игра 1x1 на периметре

Нападающий с мячом располагается за трехочковой линией, ему разрешается атаковать кольцо сразу. Обыгрывание 1x1 с места, с хода, после передачи, ведением, с поворотами, лицом.

Бросок со средней дистанции

Бросок в баскетболе, совершаемый в пределах трехочковой линии. Успешный бросок, выполненный в пределах зоны, описанной этой дугой, приносит команде два очка.

Игра 1x1 в трехсекундной зоне

Получение мяча в трехсекундной зоне, обыгрыш спиной в позиции центрового игрока, с применением контактной игры.

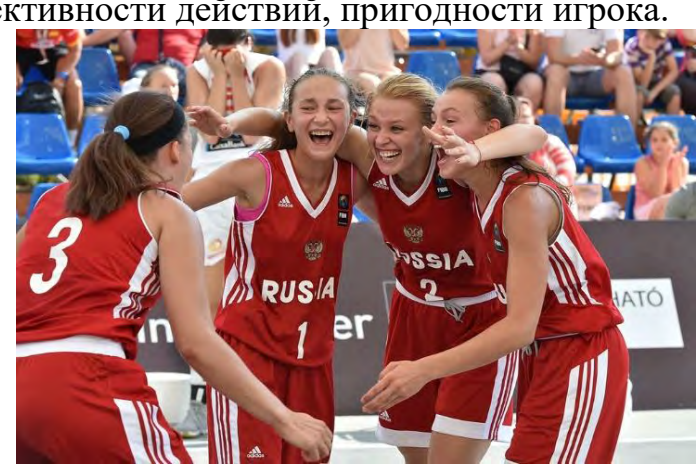
Бросок с дальней дистанции

Бросок в баскетболе, совершаемый из-за трехочковой линии. Успешный бросок, выполненный из-за пределов зоны, описанной этой дугой, приносит команде три очка.

Штрафной бросок

Штрафной бросок в кольцо в баскетболе считается отличной возможностью для команды, он позволяет без сопротивления противника, с удобной позиции, набрать от одного до трех очков. Как правило, такое наказание назначается в том случае, если в момент, когда игрок бросает мяч по кольцу, противник нарушил против него правила. Каждый мяч, забитый со штрафного, приносит одно очко.

Все эти действия используются игроками в баскетболе FIBA 3x3. Но универсализация заключается не только в том, что спортсмен «умеет все», важно адекватное проявление таких способностей. В этом и заключается внутреннее содержание универсальности как всесторонней полезности, эффективности действий, пригодности игрока.



Чтобы стать универсальным игроком, баскетболисту недостаточно иметь в своем арсенале набор технических элементов, хотя это очень важно. Универсализация подразумевает умение баскетболиста хорошо мыслить, ориентироваться, четко действовать и своевременно принимать правильные решения на разных участках площадки. В каждой зоне возникают специфические ситуации. Квалифицированные действия игрока только в одной зоне носят специализированный характер, умение полезно играть во всех зонах – универсальный.

Основная задача, стоящая перед каждым тренером по баскетболу на первых этапах многолетней подготовки - постепенно втянуть занимающихся в систематическую тренировку и укрепить их опорно-двигательный аппарат. Это связано с постепенным увеличением объема и интенсивности тренировочной нагрузки в определенном ограничении игровой практики тренировочного характера. Далее тренеру необходимо решать уже более сложные задачи: дальнейшего повышения физической подготовленности и повторения, а также совершенствования технических навыков. Решение этих задач требуют достаточно

продолжительного времени. Поэтому на наш взгляд в процессе подготовки игроков следует обязательно использовать именно баскетбол формата 3х3, так как подготовительные периоды по времени не превышают соревновательные, и тренер всегда успеет подвести игроков к игре 5х5.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зимин А.А. Уличный баскетбол / А.А. Зимин. М.: Спорт. – 2004
2. Куинджи А. Стритбол / А. Куинджи. М.: Новый стиль. – 2006
3. FIBA. Basketbol. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.fiba.com
4. www.streetball.ru
5. www.3x3 planet.com

ИГРОВОЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

А.П. Хилханов, Я.А. Черентаева

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

Юношеский спорт - важнейший социальный фактор обеспечения крепкого здоровья, всесторонней физической подготовленности, эффективной подготовки спортивных резервов и индивидуального развития человека. В системе физического воспитания одно из ведущих мест принадлежит лыжному спорту. Проблема привлечения детей к занятиям лыжными гонками, а также их дальнейшее развитие в данном виде спорта является актуальной для лыжного спорта в России.

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

По самой своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает мужество,

решительность, внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

В связи с этим подбираемые к занятиям лыжными гонками и специально адаптированные к ним подвижные игры должны помогать овладению и закреплению необходимых знаний, умений и навыков, а также способствовать развитию физических качеств, укреплению костно-связочного аппарата, нервно-мышечной системы и формированию правильной осанки занимающихся [3].

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1) обеспечение всестороннего, комплексного развития физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю и т.д.;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям [4].

Таким образом, игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные физические способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность, инициативность.

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

1. Игры для закрепления и совершенствования элементов техники передвижения на лыжах: лыжных ходов, подъѐмов, спусков, торможений, поворотов.

2. Игры для развития физических качеств: быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений.

3. Игры для моделирования соревновательных условий.

Подбирая игру, следует учитывать возраст, уровень физической подготовленности занимающихся, условия еѐ проведения. На организацию и проведение игровых заданий на лыжах влияют погодные условия, состояние снега, качество инвентаря, место проведения занятия. Участок для проведения игры на местности надо подбирать такой, чтобы его рельеф отвечал задачам и содержанию игры. Своевременная и хорошо продуманная подготовка мест проведения игры не только значительно повышает эффективность решения поставленных задач, но и предупреждает возможность получения травм, особенно в играх с различными предметами [2].

Чаще всего игры и игровые упражнения проводятся с учащимися младших и средних классов, но и в старших классах их следует применять, особенно при развитии физических качеств (например, быстроты).

ЛИТЕРАТУРА

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

2. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: уч. книга / Т. И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с.

3. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. / К.К. Копс – М.: Физкультура и спорт, 1996. — 59 с.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480с.

ОЦЕНКА РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ГИБКОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

П.В. Хомколов, А.А. Абуздина

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

Введение. Совершенствование гибкости является обязательным условием роста спортивного мастерства спортсменов в любом виде спорта. Гибкость как физиологическое качество характеризуется свойством упругой растягиваемости мышечных, соединительных и других телесных структур, определяющих пределы амплитуды движений звеньев тела[3]. способность выполнять движения с большой амплитудой, морфофункциональные свойства опорно-двигательного

аппарата, обуславливающее степень подвижности его звеньев относительно друг друга [2]. морфофункциональные свойства аппарата движения и опоры, определяющие амплитуду движений спортсмена.

В спортивной научно – методической литературе нет единого определения терминов «гибкость» и «подвижность».

Понятие «физиологическая гибкость» приемлем, для определения общей подвижности в суставах всего тела. В качестве синонима «гибкости» часто используются понятия «пластичность» или «подвижность». Они являются анатомо-физиологическими факторами подвижности и оба считаются ее компонентами.Под подвижностью понимают способность человека выполнять повседневные или связанные с определенным видом спорта движения с необходимой или оптимальной амплитудой (размахом) в задействованных при этом суставах. От этих свойств следует отличать термины «подвижность в суставах» и «растяжимость». Подвижность в суставах зависит от формы костей, образующих суставы, в то время как растяжимость определяется способностью мышц и соединительной ткани вблизи суставов к растяжению[6].

Работа суставов осуществляется в тесной координации со связками, хрящами и сухожилиями. Соединительная ткань служит буфером между ними, обеспечивающая безотказную работу всего организма. Если главное требование к состоянию суставов – подвижность, то для соединительной ткани главное – растяжимость. Без этого соединительная ткань утрачивает роль буфера, и механическая нагрузка смещается на суставе, кости и мышцы, что приводит к снижению результатов [5].

Мышцы выполняют работу растягиваясь и сокращаясь. Если мышца не расслаблена при максимальном растяжении, она имеет склонность к разрыву или надрыву. В то мгновение, когда растяжение превышает расслабление, случаются травмы. Так что растягивания – не лишнее дополнение, а действительно ключевой компонент тренировки, который позволит систематично подготавливать ваши мышцы к расслаблению при полном растяжении.

Особое значение развития гибкости у легкоатлетов обусловлено тем, повышается быстрота движений и скорости реакции. Чем больше растягиваются во время спринта икроножные мышцы и мышцы-сгибатели тазобедренных суставов, тем энергичнее и быстрее касается земли опорная нога и приводится в движение маховая нога. Чем подвижнее спортсмен, тем быстрее он может принимать определенные положения, не оказывая большого сопротивления. В результате процесс бега становится более экономичным благодаря снижению потребности в энергии задействованных мышц.

Кроме того, оптимальная гибкость облегчает процесс освоения двигательных навыков,способствует повышению мышечной силы.

Укороченная мышца не способна развить оптимальную силу. Если она растягивается перед сокращением (как, например, большая грудная мышца во время замаха при метании копья), то ей приходится при этом оказывать более высокое сопротивление действию мышц-агонистов, что приводит к снижению общей производительности.

Также, спортсмен, обладающий отличной гибкостью меньше подвержен травмам мышц и связок[1].

Поскольку гибкость развивается в детском и подростковом возрасте, основную работу по ее формированию следует планировать на этот период. Этап начальной подготовки является наиболее оптимальным для развития гибкости. Начиная с 13-14 лет, наблюдается заметный спад в возможностях развития подвижности суставов. Это не значит, что после 13-14 лет невозможно развить максимально необходимый уровень гибкости, однако с каждым годом, начиная с 13 лет, этот процесс требует больших усилий. Затем гибкость стабилизируется, и, если целенаправленно не развивать ее в этот период она начинает прогрессивно ухудшаться[4].

Цель исследования: выявить уровень развития гибкости у детей, занимающихся легкой атлетикой на этапе начальной подготовки.

Методика и организация исследования. На базе МБОУ ДО «ДЮСШ №3» г. Иркутска проведено тестирование, в котором приняли участие 45 учащихся групп начальной подготовки. Из них 20 мальчиков, 25 девочек в возрасте 10-11 лет.

Для оценки подготовки спортсменов в спортивной и художественной гимнастике, плавании разработаны результаты измерений подвижности в суставах. Применять эти шкалы для занимающихся другими видами спорта, в том числе и легкой атлетикой было бы неправильно. В то же время, адаптированных шкал для легкоатлетов пока нет. В федеральном стандарте спортивной подготовки по легкой атлетике не представлены требования к определению физического качества - гибкость. Поэтому, тренерам лучше ориентироваться на динамику изменений подвижности в суставах.

Для занимающихся массовой и оздоровительной физкультурой предлагается и применяется практически единственный тест, по которому дают количественную оценку гибкости - наклон вперед из положения стоя. Этот тест представлен в программе нормативных требований Всероссийского комплекса «ГТО».

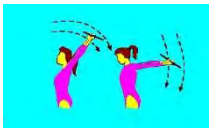
Гибкость в одних суставах не означает гибкости в других. Мы применили тесты для оценки подвижности трех основных групп суставов тела: плечевых, тазобедренных и позвоночника (по М.Миневой), а также в программу тестирования включили тест из ГТО (таблица 1).

Каждый тест учащиеся выполняли 2 раза. В расчет брали лучший результат.

Все тестовые упражнения выполняли после разминки.

Таблица 1

Тесты для оценки подвижности в суставах

№	Объект измерения	Описание теста	Оценка результата
1	Плечевые суставы	Выкрут с гимнастической палкой в сантиметрах ширины хвата: 	+ (плюс) - ширина плеч (в см) ×2
2	Суставы позвоночника	И.П. – сед, ноги врозь (носки развести на 30 см друг от друга). Выполнить наклон вперед, ноги в коленных суставах не сгибать.	+ (плюс) – касание грудью. Не получается коснуться грудью пола – (минус).
3		Наклон вперед из и.п. - стоя с выпрямленными в коленных суставах ногами	+ (плюс) физиологическая норма- касание пола кончиками пальцев
4		И.п. - стоя, руки вниз вдоль туловища. Наклон в стороны так, чтобы ладони скользили по ноге, стараясь не поворачивать туловище и не отклоняться вперед или назад.	+ (плюс)– когда пальцы руки достают примерно до середины коленного сустава. Стоит также обратить внимание на то, насколько симметричны наклоны в обе стороны
5		«гимнастический мост» из положения лѐжа на спине	+ (плюс)- руки вертикально, ноги прямые (либо плечи над концами пальцев рук).
6	Тазобедренные суставы	«шпагат»	+ (плюс)- полное касание пола. при вертикальном туловище.

Результаты исследования. Анализ представленных результатов позволил оценить уровень гибкости у учащихся. Из 45 обследуемых со всеми тестовыми испытаниями справились 44,4%

(20 чел.) детей, из них 7 мальчиков и 13 девочек.Остальные испытуемые выполнили требования тестов частично. Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты оценки гибкости у детей, занимающихся легкой атлетикой на этапе начальной подготовки

Тесты	Количество учащихся (справились с тестом)	Количество учащихся (не справились с тестом)
Тест 1	23 (51,1%)	22 (48,9%)
Тест 2	25 (55,5%)	20 (44,5%)
Тест 3	41 (91,1%)	4 (8,9%)
Тест 4	40 (88,9%)	5 (11,1%)
Тест 5	39 (86,7%)	6 (13,3)
Тест 6	22 (48,9%)	23 (51,1%)
Тест 7	25(55,5%)	20 (44,5%)

Анализ полученных данных позволил установить, что наиболее высокие показатели физической подготовленности установлены в тесте №3 – 91,1% учащихся преодолели нормативный показатель.

В таких тестах, как «шпагат», наклон из седа ноги врозь, «гимнастический мост» учащимися показаны низкие результаты, почти половина учащихся не выполнили требования теста.

Выводы. Результаты исследований свидетельствуют о том, что показатели, характеризующие оптимальный уровень гибкости у 55,6 % обследованных детей находятся за границами пределов нормы. Проблемными зонами являются недостаточное развитие и степень подвижности тазобедренных суставов, позвоночника.

Полученные результаты позволяют утверждать о существовании проблемы совершенствования гибкости. Эти данные необходимо учитывать при последующей разработке планов тренировочных занятий, направленных на формирования готовности школьников к выполнению норм гибкости, с учетом их подготовленности. Процесс совершенствования гибкости у легкоатлетов должен входить в серию ежедневных упражнений, на каждой тренировке и входить в разминку.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богданов В.М., Богданова Л.П.Гибкость и ее развитие: Метод. рекомендации / Самара. гос. аэро- косм. ун-т; В.М. Богданов, Л.П. Богданова. - Самара, 2004. – 32с.

2. Лях В.И. Гибкость и методика еѐ развития /В.И.Лях / /Физкультура в школе. - 1999. - № 3

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: ФиС, 1991.

4. Минева М.В. Определение статистической надежности тестов, измеряющих гибкость. / М.В.Минева. - М.: ФиС, 1987

5. Платонов В.Н., Булатов М.М. Гибкость спортсмена и методика еѐ совершенствования. / В.Н. Платонов,М.М. Булатов. - Киев, 1992.
6. Спортивная энциклопедия: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://sportwiki.to (02.11.2017)

ЗНАЧЕНИЕ ГИКБОСТИ В ПОДГОТОВКЕ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Д.А. Царѐв, О.В. Дулова

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

Тяжѐлая атлетика - олимпийский вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по поднятию штанги над головой. Соревнования по тяжѐлой атлетике на сегодняшний день включают в себя два упражнения: рывок и толчок [1].

Занятия тяжелой атлетикой развивают главным образом мышечную силу, быстроту силовых движений и силовую выносливость, т. е. способность к многократным повторениям силовых движений. Тяжелоатлеты отличаются особенно развитой, рельефно выделяющейся мускулатурой. Из-за однообразия специальных упражнений силового характера тяжѐлая атлетика недостаточно развивает ловкость, подвижность, поэтомув тренировке тяжелоатлетов применяют общеразвивающие гимнастические упражнения.

Тяжелоатлетические упражнения связаны с большими физическими нагрузками и мышечным напряжением, поэтому предъявляют особо высокие требования к сердечнососудистой системе и опорно-двигательному аппарату [4].

Таким образом,тяжелоатлетические упражнения (в частности, рывок и толчок) относятся к сложнокоординационым упражнениям, при выполнении которых от атлета необходимо, помимо силы, проявление таких физических качеств, как координация, ловкость, гибкость и быстрота.

Гибкость, или подвижность в суставах - важный компонент физической подготовленности тяжелоатлетов. Определяют ее как способность человека выполнять движения с большей или меньшей по величине предельной амплитудой.Нужно иметь ввиду, что понятие хорошая гибкость относительна. Развитие гибкости, как и других физических качеств, имеет у тяжѐлоатлетов специфику, соответствующую требованиям тяжелоатлетического спорта [2].

Устранение проблемы, связанной с подвижностью голеностопа, к примеру, поможет не только в приседе, но и в трастерах, взятии на грудь, в рывке, а также в беге и прыжках со скакалкой.Тяжелоатлету необходимо уделять постоянное внимание, развитию гибкости, включая специальные упражнения на гибкость, на растягивание в разминку, в

тренировку, а также выполняя несколько упражнений на гибкость и дома самостоятельно. При полном прекращении упражнений на гибкость она постепенно уменьшается.

Плохая подвижность в суставах во многих случаях затрудняет сильное, быстрое сокращение мускулатуры. Если доступна большая амплитуда движений, значит, мыщцы-антагонисты легко растягиваются и оказывают меньшее сопротивление мощным агонистам, сокращение которых обеспечивает выполнение упражнения. При этом выше эффективность движений.От развития гибкости у некоторых тяжѐлоатлетов часто зависит успешное завершение упражнения. Спортсмены, не обладающие хорошей подвижностью в локтевых суставах, страдают плохим ВКЛЮЧЕНИЕМ в этих суставах. Удержание большого веса на прямых руках вверху для них представляет значительный труд.Еще труднее дается фиксация, если к тому же ограничена подвижность в плечевых суставах [3].

В процессе многолетней тренировки работа над развитием гибкости более важна для квалифицированных атлетов, чем для новичков. Это обусловлено тем, что у новичков в большинстве случаев показатели гибкости значительно выше. У молодых атлетов обычно высокие показатели гибкости. По-видимому, некоторое ее уменьшение у квалифицированных атлетов модно считать положительным результатом процесса приспособления организма к подъему тяжести.Атлеты-разрядники должны довести до совершенства свое техническое мастерство и подготовить опорно-двигательный аппарат к специфической деятельности, присущей подъему штанги в рывке и толчке. Именно в этот периоддля возрастной группы соответствующей этапу углубленной тренировкиосновной задачей является развитие гибкости (подвижности) в плечевых, коленных и голеностопных суставах [2].

Так, было отмечено, что с ростом мышечной силы значительно уменьшается подвижность в звеньях плечевого пояса и в плечевых суставах. Когда атлеты соревновались и в жиме штанги, то было изучено противоречие между ростом результатов в жиме и рывке: значительное увеличение тренировочной нагрузки в жиме ведет к уменьшению подвижности звеньев плечевого пояса, что затрудняют фиксацию штанги при рывке и в некоторых случаях в толчке. В результате многие атлеты переставали прогрессировать в рывке и в толчке от груди, так как плохая подвижность в звеньях плечевого пояса очень затрудняла ему фиксацию штанги [2].

Большинство выдающихся спортсменов (например, заслуженные мастера спорта В. Куренцов, В. Беляев, А. Воронин, Д. Ригерт, Ю. Варданян) отличаются хорошей подвижностью в суставах [2].

При подъеме штанги хорошая гибкость обеспечивает лучшую возможность выполнять технические приемы, способствует становлению стабильной и устойчивой техники классических упражнений. Целенаправленное развитие гибкости должно начинаться с 8-10 лет. Если

гибкость не будет развита до 14 лет, то в дальнейшем это качество совершенствуется с большим трудом из-за ухудшения подвижности в суставах.

Развитию гибкости способствуют различные общеразвивающие упражнения и упражнения с отягощениями. Для штангистов важна хорошая подвижность в коленном, локтевом и плечевом суставах. Поэтому перед началом специальной тренировки необходимо выполнять несколько общеразвивающих упражнений для суставов. Гибкость успешно развивается, если в каждую тренировку, а также в утреннюю гигиеническую гимнастику вводятся специальные упражнения. Исследования показали, что наиболее часто встречаются травмы у тех тяжелоатлетов, которые не включают в свои тренировки упражнения на гибкость. Известно, что при 2-месячном перерыве в тренировке гибкость ухудшается на 10-20%[2].

Уровень развития гибкости необходимо постоянно контролировать. Для этого периодически измеряется подвижность в том или ином суставе. Для получения показателя, специфического для тяжелоатлетического спорта, нужно применять контрольные упражнения, близкие по структуре к технике классических упражнений или его частей, в которых участвуют наиболее существенные для атлета мышечно-суставные группы[3].

Специальное развитие гибкости формирует, прежде всего, способность к эффективному выполнению подседа разножкой в рывке и толчке. Этот подсед требует достаточной амплитуды разгибания позвоночника, хорошей подвижности плечевого пояса и в голеностопных суставах.Если в процессе многолетней тренировки тяжелоатлет не выполняет регулярно комплекса упражнений для развития гибкости, то естественным образом происходит ее уменьшение в тех звеньях, которые под влиянием тяжелоатлетических упражнений не получают нагрузку «на растягивание» [2].

Высокие показатели гибкости в позвоночнике способствует высоким достижениям в рывке, но усложняют фиксацию веса в толчке от груди.Хорошая подвижность в суставах позволяет использовать подсед разножкой.Упражнения на гибкость тяжелоатлету следует включать не только в разминку или в конце тренировки, но и для профилактики травматического радикулита вследствие толчка штанги большого веса [2]

Разрабатывая комплекс для развития гибкости у тяжѐлоатлетов, следует уделять больше внимание на развитие гибкости в плечевом суставе, локтевом суставе, голеностопном суставе, позвоночнике. Также стоить развивать гибкость мышц и связок. Предпочитать маховые, маятникообразные и пружинистые движения (табл.1).

Таблица 1

Дозировка упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах (Ж.К. Холодову, В.С. Кузнецову)

Суставы	Количество повторений	Число дней
Позвоночный столб	40 – 50	50-60
Тазобедренный	35 – 15	60-120
Плечевой	35 – 45	25-30
Локтевой	25 – 30	25-30
Лучезапястный	20 – 25	20-25
Коленный	20 – 25	25-30
Голеностопный	20 – 25	25-30

Как может показаться, в тяжелой атлетике главным физическим качеством является сила. Но рассмотрев данный материал, можно с твердой уверенностью сказать, что данное мнение ошибочно. Благодаря хорошо развитой гибкости можно не только исключить некоторые травмы в будущем, но и еще улучшить показатели в соревновательных упражнениях. Независимо от возраста и тренированности , развитие гибкости ставить на ряду с развитием силы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Википедия-свободная энциклопедия: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org

2. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с. ISBN 5-7695-0567-2

3. Тренировка тяжелоатлета. – 2-е изд., перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 175 с., ил.

4. Тяжелая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. – Т99 3-е изд, перераб. и доп/Под ред. А. Н. Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 256 с.. ил.

СПЕЦИФИКА ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЯ У СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Н.Д. Черноярова, О.В. Дулова

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

Современная система подготовки бегунов на короткие дистанции характеризуется высокой интенсивность тренировочного и соревновательного процесса. Можно полагать, что эта тенденция будет развиваться в последующем, определяя неуклонный рост мировых и

национальных достижений [3]. В беге на короткие дистанции добиваются успеха спортсмены различного роста и телосложения, но, как правило, хорошо физически развитые, сильные и быстрые [2]. Результативность в спринтерском беге зависит от того, насколько мощно спортсмен выполняет свои движения и как долго он может удерживать максимальную скорость в процессе бега по дистанции.

Скоростные возможности атлетов в основном зависят от врождѐнных факторов [3]. Они весьма трудно поддаются развитию. Возможность повышения скорости в локомоторных циклических актах весьма ограничена. В процессе спортивной тренировки повышение скорости движений достигается не только воздействием на собственно скоростные способности, но и иным путѐм – через воспитание силовых и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, совершенствование техники движений и др., то есть, посредством совершенствования тех факторов, от которых существенно зависит проявление тех или иных качеств быстроты [4].

Под быстротой понимают способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени [7].

Быстрота относится к скоростным качествам, а их в свою очередь разделяют на элементарные и комплексные формы. К элементарным формам относятся:

Быстрота реакции;

Скорость одиночного движения;

Частота (темп) движений. [4]

К комплексным формам проявления быстроты относятся:

Способность как можно быстрее набрать максимальную скорость со старта;

Быстрота выполнения целостных двигательных действий;

Выполнение с высокой скоростью движений, продиктованных ходом соревновательной борьбы. [5]

Холодов Ж.К., Кузнецов С.В. указывают, что все вышеназванные виды скоростных способностей специфичны. Диапазон взаимного переноса скоростных способностей ограничен (например, можно обладать хорошей реакцией на сигнал, но иметь невысокую частоту движений; способность выполнять с высокой скоростью стартовый разгон в спринтерском беге ещѐ не гарантирует высокой дистанционной скорости и наоборот). Отмеченные специфические особенности скоростных способностей требуют применения соответствующих тренировочных средств и методов по каждой их разновидности [4].

Быстрота движений (отдельного движения) отчасти развивается с помощью силовых и скоростно-силовых упражнений типа различного рода метаний, прыжков, спринтерских беговых упражнений.

Некоторый эффект дают специальные скоростные упражнения, ценность которых заключается главным образом в том, что они создают условия для выполнения предельно быстрых движений [6].

Этап спортивной специализации характеризуется тем, что начало ее приходится на возраст занимающихся 12-13 лет и продолжается до 15-16 лет. Занятия, как правило, проводятся в учебно-тренировочных группах ДЮСШ, СДЮШОР, ШИПС.

Основными целями спортивной специализации будут являться:

– повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

– приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;

– формирование спортивной мотивации;

– укрепление здоровья спортсменов

На стадии специализированной подготовки используется широкий круг специфических тренировочных средств, но при их применении учитывается специфика спринтерского бега.

Средствами развития быстроты, как двигательного качества являются скоростные упражнения. Их можно разделить на три основные группы. Первую составляют упражнения комплексного (всестороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей. Во вторую входят скоростные упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

– На быстроту реакции;

– На скорость выполнениях отдельных движений;

– На улучшение частоты движения;

– На улучшение стартовой скорости;

– На скоростную выносливость;

– На быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

Подобранные таким образом упражнения содействуют развитию отдельных сторон быстроты занимающегося (например, частоты движения ног или быстроты реакции), которые являются отстающими, но требуют развития в связи с изучением осваиваемых двигательных действий, имеют важное значение как компонент общей или специальной физической подготовленности спортсмена или как способность, от которой зависит успех в спорте.

Третью группу составляют упражнения:

– Сопряженного воздействия на скоростные и иные способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);

– Сопряженного воздействия на скоростные способности и совершенствование двигательных действий [1].

Для воспитания скоростных способностей не следует на этом этапе увлекаться бегом в стандартных условиях с максимальной скоростью. Напротив, большую пользу приносят упражнения с применением вспомогательных технических устройств (рис. 1-5) в чередовании с бегом в обычных условиях. Следует помнить, что скоростные упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на быстроту выполнения. Максимально быстрое выполнение упражнения - главный путь воспитания быстроты [8].

Рис.1. Бег с парашютом

Рис.2. Бег с отягощениями

Рис.3. Скоростная лестница

Рис.4. Бег с резинкой на руках и ногах

Рис.5. Бег с волокушей

В исследованиях В. И. Ляха [1], показано, что все виды скоростных способностей специфичны. Прямой положительный перенос быстроты имеет место лишь в движениях, у которых сходные смысловые и программирующие стороны, а также двигательный состав. Например, улучшение результата в прыжках в длину скажется

положительно на скорости спринтерского бега и других упражнениях, где скорость разгибания ног имеет большое значение.

Лишь у физически сильно подготовленных спортсменов на специализированном этапе тренировки можно ожидать значительный положительный перенос быстроты [1].

В организме человека заложены определѐнные способности, как к проявлению выносливости, так и к проявлению быстроты, поэтому важно, как можно раньше рассмотреть эти задатки и развить их в соответствии с биологическими закономерностями. Улучшение техники выполнения упражнений, повышение энергетического потенциала, совершенствование психологической подготовки – всѐ это резервы, используя которые можно достичь высокого результата [3].

ЛИТЕРАТУРА

1. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. ЛЯх. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192с.

2. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры/ Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 671с.

3. Озолин Э.С. - Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 159с.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов С.В. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, С.В. кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

5. Все о спорте. Комплексные формы проявления скоростных способностей. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://opace.ru/a/kompleksnye formy proyavleniya skorostnyh sposobnostey. Информация в открытом доступе

6. Теория и методика физического воспитания и спорта. Быстрота движений. Упражнения на развитие быстроты движений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.fizkulturaisport.ru Информация в открытом доступе

7. Теория и методика физического воспитания и спорта. Характеристика быстроты как физического качества [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.fizkulturaisport.ru. Информация в открытом доступе

8. Тренировка в беге на 100 и 200 метров. Этап начальной специализации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://msuathletics.ru Информация в открытом доступе

РАЗДЕЛ II. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности: организационные аспекты спортивного отбора, медико-биологические, психолого-педагогические и социально-экономические аспекты.

К ВОПРОСУ О ПОПУЛЯРИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА: БУРЯТСКАЯ БОРЬБА

К.В. Батудаев, И.И. Балдухаева

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

Культурная диффузия как процесс заимствования культурных ценностей имеет позитивные и негативные стороны. С одной стороны, позволяет народам больше общаться между собой и узнавать друг о друге, что способствует сближению народов. С другой стороны, чрезмерное заимствование чуждых идей и ценностей грозит потерей культурной самобытности [3]. Распространение одинаковых культурных образцов по всему миру, открытость границ для культурного влияния и расширяющееся культурное общение заставляют говорить о процессе глобализации современной культуры, который представляет собой процесс интеграции отдельных этнических культур в единую мировую культуру. В настоящее время процесс глобализации охватил самые разные сферы нашей жизни. Глобальные финансовые и товарные рынки, средства информации и миграционные потоки привели к бурному росту культурного обмена, который выражается стремительно возрастающим количеством прямых контактов между государственными институтами, социальными группами и индивидами различных стран и культур. В ходе этих контактов исчезает множество традиционных форм жизни и способов мышления [3].

Россия – страна исконно многонациональная, каждый народ или народность имеет свою неповторимую национальную культуру, которой по праву может гордиться. Однако и нашу страну затронул процесс глобализации: молодое поколение зачастую не владеет национальным языком, не соблюдает обычаи и традиции.Коснулось это и национальной физической культуры, проистекающей из особенностей жизненного уклада этноса. Народные игры и состязания отличаются самобытностью и являются составной частью культуры. Так, «бухе-барилдаан» – традиционная бурятская борьба «борьба силачей». Борются до касания третьей точкой: опора на обе ноги – две точки, касание земли любой другой частью тела, третьей точкой – проигрыш.Здесь допускаются любые захваты противника выше–ниже пояса и любые борцовские действия. Победителем схватки становится борец, заставивший соперника коснуться

земли любой частью тела кроме стоп.Первое упоминание борьбы встречается в «Тайной истории монголов» (1240) [2]. Опытные борцы целенаправленно готовили себя к тяжелым испытаниям, соблюдали жесткий режим и специальную диету, выполняя разнообразные физические упражнения и развивая при этом координацию, ловкость, быстроту, реакцию. Соревнования по борьбе проводилисьпо большим календарным и обрядовым праздникам –тайлаган, сагаалган, входили в состав свадебного обряда, Ёрдынских игр; это зрелище, демонстрирующее силу, удаль, ловкость, мастерство.Особый размах состязания борцов достигали на традиционных играх эрынгурбаннаадан (три игры мужей), которые устраивались во время различных праздников и знаменательных событий. Участники состязались в борьбебухэ-барилдаан, скачках – мори-урилдаан и стрельбе из лука – сурхабан.На игры собирались представители многочисленных бурятских родов и племѐн. Состязания борцов проводились на выбывание в девять кругов, в каждом круге борец проводил одну схватку, самостоятельно выбирая соперника. В первом круге участвовало 1024 борца, во втором – 512, в третьем – 256 и так далее.

Борцовские состязания практиковались среди бурят, монголов, якутов, хакасов, тувинцев. Различия касались, в основном, одежды борцов, ритуалов проведения состязаний и отдельных схваток.Так, у западных (Иркутская область) и у восточных (республика Бурятия) бурят изначально не были запрещены удары кулаком.Описание схваток с применением таких ударов встречаются в литературе [4].

Особенный интерес представляет собой вопрос происхождения костюма для этого вида спорта. До сих пор он сохраняет элементы, которые могут рассказать о забытой, во многом неожиданной для современников древней истории кочевников.Форма борцов в Южной Монголии, в Халхе, в Западной Бурятии и Иркутской области не оставляет сомнений в том, что некогда разновидности борьбы «бухэбарилдаан» были весьма травмоопасны. Так, этнографы утверждают, что в Западной Бурятии использовались особые борцовские сапоги с утолщением на носке, т.к. существовали различные приемы удара ногой, при которых могли и убить соперника. На голову борцы надевали шапку, внешне напоминающую шлем.Борцы перед схваткой снимали шапку, одежду и оставались в национальных борцовских трусах, обязательно опоясанные поясом-кушаком. По бурятской традиции считается, что именно в кушаке заключен дух мужчины. В сочетании с традиционным танцем орла –приветствием перед поединком, борцовский поединок выглядел очень красочно.

Великий князь Николай Александрович Романов, будущий Император Николай II, как наследник престола посетил в июне 1891 году Забайкальскую область и встретился с представителями агинских бурят на реке Тура, где в честь цесаревича были устроены традиционные игры эрынгурбаннаадан. Это событие запечатлено на фото, которое стало первым снимком бурятской борьбы [4].

В советский период бурятская борьба потеряла связь с народной традицией. Правило «до третьей точки» было отброшено как рудимент, победителем считался тот, кто положил соперника на землю торсом. В 1964 году на заседании Федерации вольной борьбы республики Бурятии было принято решение максимально приблизить еѐ к вольной борьбе: был исключѐн пояс, что повлекло за собой серьѐзное изменение техники борьбы. В конце XX века правила проведения состязаний по бурятской борьбе подверглись критике и вновь были приближены к народной традиции [4].Сегодня бурятская борьба «бухэ-барилдаан» представляет собой усреднѐнный вариант разновидностей бурятской борьбы и имеет общие черты в одежде и ритуалах с монгольской борьбой «бохийн-барилдаан». Борцы состязаются в сапогах (гутул) и коротких шортах (шуудаг), поверх которых повязывается пояс (бэhэ). На схватку борцы выходят в головном уборе (малагай) с околышком и высокой конусообразной макушкой, увенчанной сплетѐнным из цветного шнура изображением «узла счастья» (олзий). Каждый борец имеет представителя (засуул) – обычно известного в прошлом борца, задача которого защищать интересы борца, давать ему советы, держать его головной убор во время схватки.

Перед началом схватки борцы исполняют ритуальный танец орла [5]. По мнению ряда исследователей, он имитирует полѐт мифической птицы Гаруда. Священная птица почитается как одно из земных воплощений Будды Шакьямуни, как враг и пожиратель змей.Поединок продолжается пять минут. Если за это время никому из борцов не удалось достичь победы, то они производят скрестный захват за пояс, который нельзя отпускать и борьба продолжается.После схватки проигравший борец в знак уважения проходит под рукой победителя. В завершении победитель вновь исполняет танец орла, обходя по часовой стрелке поле для борьбы.

С древних времен бурятский народ воспевал и славил своих «батаров», лучшие художники писали их портреты, картины со сценами борьбы, поэты славили их в стихах и песнях, сказители сочиняли соло.Национальная борьба имеет свою специфику, требует ловкости и бесстрашия. Многие сильнейшие мастера спорта по вольной борьбе не смогли выиграть схватки Сурхарбанов. Среди них чемпион Европы, обладатель кубка мира, заслуженный мастер спорта О. Алексеев (вес 82 кг) в финале праздника в 1983 году проиграл В.Цэдашиеву (вес 62 кг). В 1978 году мастер спорта, серебряный призер чемпионата России, победитель международного турнира на призы Али Алиева В. Мархаев проиграл схватку З.Буянтуеву, впоследствии 5-кратному победителю первенства республики. А.Гончикжапов из Кижингинского аймака дважды удостаивался чемпионского звания, побеждая И. Гармаева – мастера спорта СССР. Абсолютный чемпион Сибири и Дальнего Востока по национальной борьбе К.Балдаев, трижды призер чемпионатов России по вольной борьбе, мастер спорта СССР А.Лезнов, мастер спорта, тяжеловес О. Болонев – победителем многих турнировни разу не выиграли первенство

республиканских Сурхарбанов. Многократный победитель различных турниров, мастер спорта России, тяжеловес Ц. Максаров(вес в 120 кг) ныне государственный тренер по борьбе, победитель и призер чемпионатов России, мастер спорта СССР по трем видам борьбы В.Вострецов(вес 115 кг) чемпионамиСурхарбана становились всего один раз. Именитые борцы тяжелого веса, мастера спорта СССР М. Адамов, Ю.Санданов, И. Ананов, Н. Лаврентьев, И. Тютрин, С. Федосеев, А. Будунов, Б. Цыренов ни разу не смогли подняться на верхнюю ступень пьедестала [1].

В настоящее время соревнования по борьбе «бухе-барилдаан» регулярно проводятся в рамках бурятских традиционных игр, приуроченных к народным праздникам и в виде отдельных соревнований. С 2006 года она представлена в рамках Фестиваля традиционных видов борьбы народов России «Кубок дружбы», который ежегодно проходит в Москве и собирает лучших борцов России. С 2011 года соревнования по бурятской борьбе проводятся на Красной площадив рамках форума «Готов к труду и обороне», в северной столице – Санкт-Петербурге – проходит ежегодный международный турнир «Кубок дацана «Гунзэчойнэй».Цель таких мероприятий – сохранение традиционных игр, поощрение празднично-обрядовой культуры в механизме наследования национальных традиций народами Российской Федерации[2].

ЛИТЕРАТУРА

1. Калмыков С.В. Бурятская национальная борьба: ежегодник «Спортивная борьба». Улан-Удэ, 1986. – С. 91-92.

2. Кыласов А.В. Традиционные виды борьбы народов России: история и спортизация /А.В. Кыласов, А.С. Тедорадзе/. – М.: Федерация исконных забав и этноспорта России, 2013. – 16 с.

3. Садохин А.П. Культурология : учебное пособие / А.П. Садохин. – М .: КНОРУС, 2012. – 376 с.

4. Фомин В.А. Очерки истории физической культуры в Бурятии / В. А. Фомин ; М-во образования Рос. Федерации, Госком. Респ. Бурятия по делам молодежи, туризму, физ. культуре и спорту, Бурят.гос. ун-т. - Улан-Удэ : Изд-во Бурят.ун-та, 2013. - 99 с.

5. Фомин В.А. Вековой путь физической культуры и спорта в Бурятии : (в кратком изложении) [Текст] / В. А. Фомин, С. В. Мантуров ; М-во образования Рос. Федерации, Гос. ком. Респ. Бурятия по делам молодежи, физ. культуре и спорту . - Улан-Удэ : Изд-во БНЦ СО РАН, 2014. - 47 с.

К ВОПРОСУ О РЕГУЛЯЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Я.В. Рабинович, Р.И. Ильметова

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

Вопросы предстартового состояния спортсменов интересуют многих тренеров, физиологов и психологов спорта на протяжении длительного времени.

Спортивная деятельность, особенно соревновательная, отличается большой эмоциогенностью. Возникновение тех или иных состояний определяется многими факторами, среди которых основными, влияющими на выраженность предстартового волнения спортсменов, являются:

1) значимость соревнований;

2) условия соревнования (торжественность открытия, затяжка старта из-за погодных условий);

3) индивидуальные психологические особенности спортсмена (свойства нервной системы и темперамента: эмоциональное напряжение легче возникает у спортсменов со слабой нервной системой, эмоционально возбудимых, имеющих высокий нейротизм);

4) степень овладения способами саморегуляции [1].

Положительное или отрицательное влияние предстартового состояния на спортивный результат зависит от степени возбуждения нервной системы спортсмена. Предстартовое состояние может выражаться в разных формах.

Психические переживания спортсменов исключительно сложны и разнообразны, так как соревнования нередко требуют от них максимального напряжения в самых неблагоприятных условиях. По словам А.В. Алексеева и Г.Д. Бабушкина, в настоящее время накоплен значительный опыт по разработке и внедрению средств психической регуляции в тренировочный процесс подготовки спортсменов легкоатлетов. Однако методики развития и совершенствования навыков регуляции предстартового состояния спортсменов представлены не в полной мере, что затрудняет использование рекомендованных средств. По словам Л.Д. Гиссена и Н.А. Ильина, именно это является причиной, по которой многие спортсмены используют их редко, либо не используют совсем [2; 5].

В частности, практика показывает, что предлагаемые средства недостаточно эффективно применяются в системе подготовки легкоатлетов, что, в свою очередь, объясняется небольшим количеством научных исследований и учебно-методических разработок в области предсоревновательной и предстартовой подготовки легкоатлетов на этапе углубленной специализации. При этом, Смоленцевой В.Н. отмечается

повышенная потребность спортсменов в совершенствовании своего предстартового состояния [5].

В связи с этим, можно сделать вывод о наличии научной проблемы, которая характеризуется необходимостью познакомить спортсменов легкоатлетов со способами регуляции предстартового психического состояния.

Выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия.

Состояние боевой готовности (воодушевления) характеризуется оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения и наиболее благоприятно для выполнения соревновательной деятельности. Спортсмен ощущает подъем сил, энергии и активности, у него возникает своеобразное вдохновение. Он уверен в успехе, с нетерпением ожидает старта, намерен с полной отдачей сил и до конца бороться за достижение цели. У него обострено восприятие, особенно специализированное, внимание сконцентрировано на предстоящей деятельности, мышление осуществляется быстро, характеризуется критичностью и гибкостью. Спортсмен обладает высокой помехоустойчивостью к неблагоприятным факторам. Это состояние наиболее благоприятно для успешного выступления спортсмена.

Однако выявлено, что в этом состоянии наряду с усилением процесса возбуждения может наблюдаться снижение произвольного контроля над действиями и увеличение инертности возбудительного процесса, что можно связать с возникновением у спортсмена сильной рабочей доминанты [3].

Предстартовая лихорадка появляется при большом желании достичь успеха, сопровождаемом сильным эмоциональным возбуждением, в эмоциональной сфере наблюдается неустойчивость переживаний, что в поведении приводит к капризности, упрямству и грубости в отношениях с товарищами и с тренерами, к снижению самокритичности. Страдает память, внимание рассеяно, восприятие и представления отрывочны, понижается гибкость и логичность мышления, сон нарушен. Внешний вид такого спортсмена сразу позволяет определить его сильное волнение: руки и ноги дрожат, на ощупь холодные, черты лица заостряются, на щеках появляется лихорадочный пятнистый румянец. Спортсмен проявляет суетливость, торопливость, неадекватно реагирует на обычные раздражители. Ухудшается способность к расслаблению, нарушается координация движений. Свои возможности спортсмены, находящиеся в состоянии предстартовой лихорадки, часто переоценивают, а возможности соперника недооценивают, то есть появляется самоуверенность.

Все эти признаки стартовой лихорадки сопровождаются изменением физиологических показателей. Спортсмен теряет аппетит; пульс, дыхание и артериальное давление повышены и неустойчивы; наблюдается потливость; иногда отмечаются пересыхание в полости рта, расстройство желудочно-кишечного тракта. Способствуют устранению предстартовой лихорадки

более интенсивная, чем обычно, разминка с помощью физических упражнений, а также воздействие авторитета тренера.

Предстартовая апатия. Часто длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в торможение (говорят: «спортсмен перегорел»). Однако апатия может появиться и при перетренированности спортсмена, а также когда деятельность не представляет для него интереса. Апатия сопровождается общей вялостью, сонливостью, снижением быстроты движений и ухудшением координации, ослаблением внимания и процессов восприятия, ослаблением волевых процессов; неуверенностью в своих силах, страхом перед соперником, малой помехоустойчивостью, ослаблением внимания, притуплением остроты восприятия, снижением памяти, ухудшением координации привычных действий, неспособностью «собраться» к моменту старта, урежением и неравномерностью пульса.

Однако развивающееся во время апатии торможение касается не всей нервной системы. Сначала тормозятся наименее устойчивые нервно-психические функции, прежде всего мотивационный уровень, в то время как другие (например, двигательный) еще остаются возбужденными или даже усиливают свое возбуждение.

Таким образом, состояния, возникающие перед деятельностью спортсмена, не всегда способствуют эффективности его деятельности.

При многодневных соревнованиях предстартовое состояние может зависеть от успешности предыдущего выступления. После неудачного выступления наблюдается либо перевозбуждение, либо апатия. После успешного выступления отмечается оптимальное состояние боевой готовности [4].

Имеется несколько способов уменьшения психической напряженности спортсменов.

1. Психическая саморегуляция: воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов (представлений).

2. Изменение направленности сознания:

Отключение состоит в умении думать о чем угодно, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение.

а) Переключение связано с концентрацией внимания и направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело, на чтение увлекательной книги, просмотр фильма, спектакля и т. п.

б) Отвлечение состоит в ограничении сенсорного потока: пребывание в тишине, с закрытыми глазами, в спокойной расслабленной позе, при актуализации в представлениях ситуаций, в которых человек чувствует себя легко и спокойно (отдых на берегу моря, в лесу и т. п.).

3. Снятие психического напряжения путем разрядки. Во многих случаях снятие напряженности может быть осуществлено за счет замещающей деятельности. Типы разрядки нервного напряжения у разных людей различны: одни разряжаются через двигательные акты, другие – через речь.

4. Использование дыхательных упражнений. Изменяя произвольно режим дыхания, человек изменяет и режим своей психической деятельности. Поэтому дыхательные упражнения являются одним из простых и надежных. В практике используются три типа упражнений: полное брюшное дыхание и два вида ритмического дыхания.

5. Использование метода десенсибилизации (снятие чувствительности к факторам, вызывающим тревогу и страх). Сначала составляется перечень ситуаций и людей, которые вызывают у спортсмена состояние тревоги даже в незначительной степени. Затем этот перечень ранжируется в последовательности от факторов, вызывающих значительные опасения и страхи, до факторов, вызывающих небольшую тревогу [1].

Необходимо знать о предстартовых состояниях и психических предстартовых состояний, и таким образом способствовать их регуляции и контролю.

ЛИТЕРАТУРА

1. Багадирова С.К. Спортивная психология. Учебное пособие / С.К. Багадирова. - М.: Директ-Медиа, 2014. - 225 с.

2. Гиссен Л.Д. Психология и психологигиена в спорте / Л.Д. Гиссен. - М.: Советский спорт, 2010. - 198 с.

3. Гричанов А.С. Методика совершенствования предстартового состояния у квалифицированных легкоатлетов-спринтеров: автореф.дис. кандидата пед. наук: 13.00.04 / Гричанов А.С. - Красноярск, 2007. - 43с.

4. Ильин Е.П. Психология спорта. - Спб: Питер. - 2012. - 337 с.

Смоленцева В.Н. Психология физической культуры и спорта. Учебное пособие для физкультурных вузов / В.Н. Смоленцева, Г.Д. Бабушкин. - Омск. - 2007. - 276 с.

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

И.Г. Кобелева

г. Киренск, Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр Киренского района «Гармония»

Волейбол в нашей стране является одним из самых массовых и популярных видов спорта, получивших широкое признание.

Волейбол - игра эмоциональная, требующая от спортсменов максимальной мобилизации всех сторон подготовки. Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса важной составляющей является исследование психологических состояний волейболисток.

В настоящее время в мире спорта на первое место выходит система психологической подготовки спортсменов. Конкурентная борьба обостряется, а значит, повышаются требования к уровню психологической готовности игроков. Надежность соревновательной деятельности

обеспечивается за счет психологической устойчивости игроков, позволяющей спортсменкам за счет оптимального использования психологических резервов выполнять поставленные задачи.

Различные неблагоприятные и нестабильные ситуации вызывают у человека состояние длительного психологического напряжения, поэтому на сегодняшний день проблема психологической устойчивости в спорте является актуальной.

Следовательно, разработка программы тренировочного процесса с учетом психологической устойчивости волейболисток необходима для ее практического применения с целью своевременной профилактики стрессов, эмоционального напряжения, что в свою очередь будет способствовать повышению эффективности соревновательной деятельности.

В целях совершенствования учебно-тренировочного процесса волейболисток МАУДО«Детско-юношеский центр Киренского района «Гармония» была разработана программа психологической подготовки волейболисток к соревновательной деятельности, которая объединяет все виды предсоревновательной и соревновательной деятельности и обеспечивает целостность, гармоничность и поступательность процесса подготовки к соревнованиям.

Данная программа включала в себя следующий комплекс мероприятий:

1. Сбор информации об условиях соревнований и подготовленности соперников;
2. Сбор и уточнение информации о тренированности и возможностях самих спортсменок;
3. Правильное определение соревновательной цели с учетом индивидуальных особенностей спортсменок;
4. Соревновательная мотивация;
5. Программирование и моделирование соревновательной деятельности а также дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, саморегуляция, самовнушенный сон и психомышечная тренировка.

Практическая значимость состоит в том, что разработанная и научно-обоснованная программа психологической подготовки волейболисток с учетом игрового амплуа может быть использована в учебно-тренировочном процессе, а также при подготовке к соревновательной деятельности волейболисток детско-юношеских спортивных школ.

Для решения поставленных нами задач мы применили комплекс мероприятий, которые помогут нам получить полную и достоверную информацию:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Анкетирование спортсменов.
3. Педагогическое наблюдение и эксперимент.
4. Методы оценки эмоционального возбуждения и типа внимания.

6. Методы математической обработки данных.

Анкетный опрос данной группы испытуемых мы проводили в спортивном зале или раздевалке перед игрой, он занимал около 5-7 минут. В основе анкетного опроса лежат определенные вопросы, ответы на которые образуют первичную информацию. Метод анкетирования использовали также при изучении психологических состояний и типа внимания волейболисток.

Отрытое наблюдение проводилось с помощью помощников со скамейки запасных, которые фиксировали все технические элементы игры и заносили их в специальные таблицы. Данным методом было проанализировано более 10 игр городского, районного и регионального уровня.

При фиксировании элементов игры в таблице элемент, принесший очко команде, считался результативным и обозначался знаком плюс «+», по количеству плюсов находили коэффициент положительных действий (КПД). Элемент, который выполнился, но попал в «доигровку» команды соперника, считался нулевым и обозначался как «±», а проигранный элемент обозначался знаком минус «-», по количеству минусов определяли коэффициент отрицательных действий (КОД). Далее подсчитывалось общее количество всех элементов игры и находился коэффициент действия команды (КД). Коэффициент соревновательной эффективности обозначили как относительный коэффициент действий (ОКД), который определяется разницей между КПД и КОД.

Для определения эффективности соревновательной деятельности нападающих игроков проанализировали результаты выполнения технических приемов: блок, подача, прием и нападающий удар. Для определения эффективности соревновательной деятельности связующих игроков проанализировали и вывели среднее арифметическое значение по следующим техническим приемам: блок, подача, передача. Аналогичным способом у защитников (либеро) проанализировали выполнение передачи и приема, вывели КПД игроков.

Для определения уровня тревожности, эмоционального возбуждения и типа внимания волейболисток мы применяли следующие методы:

1) Метод оценки тревожности Р. Мартенса. Данная методика состоит из утверждений о самочувствии спортсмена перед соревнованиями. Все вопросы размещены в таблицу и имеют закрытую форму. На каждое утверждение дается три варианта ответа: почти никогда, иногда, часто. Такой опрос мы в группе испытуемых в течение 3-5 мин.

2) Метод оценки эмоционального возбуждения по опроснику PEN (Айзенк). Опросник состоит из 101 вопроса, но для нашего исследования мы выбрали только 50.

3) Для определения типа внимания в этой группе мы использовали опросник «Оценка типа внимания». Этот опросник состоит из вопросов о личности испытуемых. Опросник включает в себя шесть

подшкал, по 2 вопроса для каждой. Полученные результаты сравнить с уже имеющимися данными и определить свой тип внимания.

Проведение эксперимента, наблюдение за соревновательным процессом проводилось в период с сентября 2013 года по апрель 2016 г. В исследовании приняли участие 12 девушек 14-15 лет, занимающихся в секции волейбола в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр Киренского района «Гармония» в учебно-тренировочной группе 3 года обучения.

Первым этапом разработанной программы был выбор игрового амплуа с учетом психофизиологических особенностей игроков.

В качестве главных критериев отбора мы использовали личностные характеристики волейболисток с учетом сенсомоторных способностей, уровня технико-тактической подготовленности и типа темперамента.

Другим элементом программы психологической подготовки волейболисток стала предсоревновательная подготовка девушек-спортсменок.

С целью обеспечения у спортсменок к моменту начала соревнования состояния оптимальной психической готовности процесс предсоревновательной подготовки включал определенную систему психолого-педагогических мероприятий.

Эффективность психолого-педагогической поддержки спортсменов выражается в снижении уровня личностной тревожности, повышении уверенности спортсменов в своих силах, повышении активности на тренировочных занятиях, улучшении взаимоотношений в команде. Все это помогает спортсменам преодолевать трудности, способствует нравственному развитию личности.

В данной программе нами были учтены различные игровые функции спортсменов, уровень эмоциональной устойчивости игроков, типы внимания игроков. Особенностью проведения тренировочного процесса в период эксперимента явилось построение процесса предсоревновательной с учетом всех этих позиций.

В начале нашего эксперимента у всех испытуемых мы определили уровень тревожности и эмоционального возбуждения в состоянии относительного покоя. У четырех нападающих был выявлен средний уровень эмоционального возбуждения и тревожности. Анализ игр, в которых принимали участие испытуемые, показал, что игроки с одинаковым типом внимания и примерно одинаковыми показателями тревожности и эмоционального возбуждения допускали однотипные ошибки, и совпали преимущества в тех или иных элементах игры.

Такой же принцип замечается и у связующих игроков с высоким уровнем эмоционального возбуждения и тревожности. Это, скорее всего, связано с большой ответственностью, которая возлагается на связующих игроков, ведь каждый второй мяч выпадает на их игру.

Игрок с типом внутренней перегрузки превосходит в блоке и имеет трудности в защите. А игрок с неэффективным типом внимания отличается хорошей игрой в нападении и приме и проблемами на подаче и блоке.

Анализ динамики технических действий нападающих игроков показал, что динамика всех исследуемых показателей эффективности соревновательной деятельности статистически значима($p \leq 0,05$). На 6,7% увеличился основной показатель нападающих игроков – атакующий удар, а также значительно увеличился такой показатель, как подача, на 5,1%. В связи с этим заметно вырос КПД игроков, в среднем прирост составил 5.5 %.

Анализируя динамику игровых действий связующих игроков, мы установили достоверные и статистически значимые различия исходных и итоговых показателей эффективности блокирования, передачи и подачи ($p \leq 0,05$). Наибольший прирост наблюдается в передаче – 8,2 % и подаче – 8,3 %.Так, анализ технических действий защитников, позволил зафиксировать статистически недостоверные различия($t_{расч.}=2,24 < t_{табл.}=4,30$; $p \leq 0,05$) по двум техническим элементам игры, что дает право предположить о невозможности анализа эффективности соревновательной деятельности на основании результатов двух игроков.

После проведенного эксперимента прослеживается положительная динамика результативности игровой деятельности команды (табл. 1).

Таблица 1

Динамика показателей эффективности соревновательной деятельности волейболисток в течение эксперимента, %

Технические действия	**Исходный показатель**	**Итоговый показатель**	**Достоверность различий**
защитники			
Прием	51,0±2,1	56,6±1,4	t=2,24; p≥0,05
Передача	43,3±2,0	48,4±1,4	t=2,12; p≥0,05
КПД игрока	49,6±1,5	55,5±1,3	t=2,97; p≥0,05
связующие			
Передача	52,5±1,3	60,7±1,6	**t=7,45; p≤0,05**
Блок	17,8±1,4	22,1±1,5	**t=3,58; p≤0,05**
Подача	50,7±1,2	59,0±1,5	**t=7,54; p≤0,05**
КПД игрока	59,9±1,5	63,9±1,6	**t=3,33; p≤0,05**
нападающие			
Блок	21,7±2,0	25,0±1,6	**t=2,75; p≤0,05**
Подача	41,2±1,0	46,3±1,6	**t=6,3; p≤0,05**
Защита	42,1±1,6	48,8±2,0	**t=6,0; p≤0,05**
Нападающий удар	49,1±1,6	53,3±1,8	**t=4,15; p≤0,05**
КПД игрока	63,0±3,1	68,5±3,7	**t=2,6; p≤0,05**

По истечении полуторагодового педагогического эксперимента, проведенного со спортсменками детско-юношеского центра

«Гармония», составляющими сборную команду данного учреждения, нами были получены данные о положительной динамике исследуемых показателей эффективности соревновательной деятельности. Было установлено, что достоверно улучшилось большинство количественных показателей, характеризующих игровую деятельность игроков разных амплуа в соревновательных условиях.

Таким образом, полученные данные могут служить подтверждением выдвинутой в начале исследования гипотезе о том, что использование в учебно-тренировочной деятельности волейболисток программы психологической подготовки с учетом игрового амплуа позволит повысить эффективность соревновательной деятельности игроков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста [Текст] / И.В. Аверин // Спорт в школе. 2000. № 11-12. С. 9-16.

2. Батурин Н.А. Диагностика психических состояний в норме и патологии [Текст] / Н.А. Батурин, Н.А. Курганский. - Л., 1980. - 290 с.

3. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте [Текст] / Л. Д. Гиссен. – М.: Советский спорт, 2010. - 160 с.

4. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена [Текст]: пути и средства достижения / Ю.Я Киселев. - М.: Советский спорт, 2009. - 176 с.

5. Клещев Ю.Н. Волейбол: подготовка команды к соревнованиям [Текст] / Ю.Н. Клещев. – М.: Дивизион, 2009. - 208 с.

6. Мезенцева Н.В. Совершенствование методики подготовки волейболисток 14 - 15 лет к соревнованиям с учетом эмоциональной устойчивости [Текст]: автореф. дисс. … канд. пед.н. / Н.В. Мезенцева. - Красноярск, 2007. - 24 с.

7. Найдиффер Р. Психология соревнующегося спортсмена [Текст] / Р. Найдиффер. - М.: Физкультура и спорт, 1996. – 45 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Н. В. Крупнова, М. В. Бутузова

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

В статье представлена проблема о помехах в спорте, а именно убаскетболистов на этапе спортивной специализации. Термин «помехоустойчивость» в психологии помехоустойчивость человека-оператора: помехоустойчивость психологическая качественная характеристика готовности человека к эффективному выполнению производственных действий при помехах, характеристики близких к полезных сигналам. Распознание полезных сигналов на фоне таких сильных нервных напряжений.

Исследования действий человека в условиях действия помех было предметом ученных в различных областях человеческой деятельности[1]. Исследований влияния помех в условиях спортивных соревнований в конкретном виде спорта крайне мало, что не дает возможности разобрать методики повышения помехоустойчивости спортсменов в этом или ином виде спорта. Спортивное совершенствование как процесс, включает четыре категории событий [2], две из которых объективная соревновательная ситуация и субъективная соревновательная ситуация составляют комплекс помех, действующих на спортсмена и вызывающих нежелательные явления, затрудняющих выполнению за планируемых действий.

Соревновательная деятельность сопряжена с действием на спортсмена различных помех внешнего и внутреннего плана. Влияние помех на спортсмена осуществляется через воздействие на эмоциональную сферу, вызывая негативные переживания, неадекватное поведение и снижение результативности деятельности. При этом действии внешних помех опосредуется внутренним отражением человека - комплексом индивидуально-психологических особенностей [3]. Преимущественно в соревновательной борьбе имеют те спортсмены, у которых психологическая подготовленность находится на более высоком уровне, частью которой является способность к противодействию(помехоустойчивость).

Являясь составной частью надежности [4] помехоустойчивость, рассматривается, как способность системы работать в условиях действия помех без снижения своей эффективности. Помехоустойчивость связанна с эмоциональной устойчивостью человека, способность противостоять влиянию стресс-факторов и с рядом других личностных качеств.

Рост психических и физических нагрузок в спорте, действия спортсменов в экспериментальных ситуациях, предъявляют высокие требования к личности спортсмена, к устойчивости его функций (психических, физиологических, двигательных) против воздействия сбивающих факторов (помех, стресс-факторов). Зная характер влияния помех на конкретного спортсмена и комплекс свойств личности, обуславливающих помехоустойчивость, можно снизить влияние помех на спортсмена, развивая личностные качества, обеспечивающие противодействие влиянию помех. Однако таких данных в специальной литературе не приводилось.

Соревнования в баскетболе характеризуются широким спектром помех, оказывающих отрицательное влияние на деятельность спортсмена. Это помехи со стороны противника, зрителей в зале, судей, партнеров по игре, соревновательных условий, а так же помехи личностного плана (внутренние), составляющие переживания спортсменов влияние внешних помех и собственного состояния. Влияние помех на спортсмена может оказываться отрицательно на его состояние, поведение и результативности соревновательной деятельности. Не имея глубоких знаний о составе помех,

природе помехоустойчивости и методах его повышения у спортсменов, тренеры не всегда понимают причины их неудачных выступлений на соревнованиях.

В этой связи повышения помехоустойчивости у баскетболистов является актуальной проблемой и составляет одну из задач психологической подготовки спортсменов. Однако в специальной литературе не приводится методик повышения помехоустойчивости спортсменов.

Таким образом, противоречие между необходимостью оказания тренерами спортсменам в помощи в преодолении влияние соревновательных помех и повышения у них уровня помехоустойчивости, с одной стороны, и теоретической не разработанностью вопросов, связанных с ее изучением у спортсменов и повышением.

Развитие помехоустойчивости у баскетболистов целесообразно проводить по следующим этапом, на каждом из которых решаются свои конкретные задачи:

- первый этап предполагает развитие способности к сосредочению внимания, его устойчивости и переключения. Используются психотехнические упражнения, идеомоторная тренировка;

- второй этап предусматривает концентрацию внимания на внутренних объектах. Упор делается на развитие чувствительности и обучении техники релаксации. Используется аутогенная тренировка. Психорегулирующая тренировка;

- третий этап предполагает развитие и совершенствование релаксации и мобилизации с использованием идеомоторной тренировки, психорегулирующей тренировке (расслабление, мобилизация), психотехнических упражнений;

- четвертый этап предполагает формирование умения достижения оптимального боевого состояния баскетболистом посредством саморегуляции, самовнушения с использованием словесных формул.

ЛИТЕРАТУРА

1 Анистратов, А. С. Психологический анализ эмоций спортивного возбуждения во время игры и их регуляция/ А. С. Анистратов. - М., 1974. - 22с.

2 Бабушкин Т.Д. Психология спорту/ Т Д. Бабушкин, В. Н. Смоленцев - Омск: СибГАФК, 1998. - 85с.

3 Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях/ Б. А. Вяткин. - М., 1981. - 112с.

4 Ивойлов А. В. Помехоустойчивость движений спортсмена/ А. В. Ивойлов. - М. : Физкультура спорта, 1986. - 110с.

5 Марищук В. Л. Методики психодиагностики в спорте/ В. Л. Марищук.. - М: Просвещение, 1984. - 190с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ АМПЛУА БАСКЕТБОЛИСТОВ ГУОР Г. ИРКУТСКА МЕТОДОМ ПАЛЬЦЕВОЙ ДЕРМАТОГЛИФИКИ

М.Ф. Мустакимова, А.А. Юрьева, М.В. Бутузова

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

Высочайший уровень современных спортивных результатов, влекущий за собой экстремальное функционирование всех систем организма, требует как можно более ранней прогностической оценки физического потенциала спортсмена с целью минимизации материальных, физических и моральных потерь. Ранняя специализация в спорте позволяет максимально быстро и в полной мере реализовать заложенный генетический потенциал и добиться значительных результатов в спортивной деятельности [3].

Среди множества генетических маркеров, которые используются для идентификации генетического потенциала, одними из наиболее доступных для практики являются признаки пальцевой дерматоглифики.

Дерматоглифика-наука о кожном рельефе на ладонях и подошвах. Она нашла широкое применение в вопросах, касающихся спортивного отбора.

Термин «дерматоглифика» (гравирую кожу) был предложен Х. Каммингсом и Ч. Мидло и принят на 42-й ежегодной сессии Американской ассоциации анатомов в апреле 1926 г. Предмет исследования дерматоглифики – ладонные линии, ладонные и пальцевые узоры, чьи особенности отражают индивидуальную неповторимость. Увеличение стойкости связи между формой нозологии и особенностями гребешковой кожи в случае предпочтительного конституционального статуса находит свое отражение в параллелях дерматоглифики с показателями телосложения и ростового развития у лиц без отклонений в росте и развитии [4].

Существует технология использования признаков пальцевой дерматоглифики при прогнозе физических способностей и оценке пригодности к спортивной специализации. Физические способности во всех проявлениях в высокой степени подвержены влиянию наследственности.

Так, Т.Ф. Абрамова в исследовании дерматоглифики баскетболистов легкого веса без учета их спортивной специфики, показала связь гребневого счета с типом телосложения при отсутствии влияния типологии пальцевых узоров и ладонных линий [1].

Методика проведения дерматоглифического обследования предполагает снятие отпечатков 10 пальцев рук с их последующей обработкой. В качестве показателей определяется приоритетный тип пальцевого дерматоглифа (внешний вид пальцевых узоров – дуги, петли, завитки или их сочетание), тотальные признаки пальцевых дерматоглифов –

дельтовый индекс – Д10 (суммарное количество дельт всех десяти пальцев) и суммарный гребневой счет- СГС. Далее полученные данные сравниваются с модельными значениями пальцевых дерматоглифов для баскетболистов разного амплуа, делается вывод о предрасположенности спортсмена [5].

Баскетбол (от англ. basket — корзина, ball — мяч) – олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков. Позиций или амплуа в баскетболе в основном три: защитник, форвард и центровой. Если детализировать, то по амплуа игроков можно разделить на 5 категорий: разыгрывающий защитник, атакующий защитник, лѐгкий форвард, тяжѐлый (или мощный) форвард и центровой.

Данные позиции не регулируются правилами баскетбола и носят формальный характер. В основном позиции сгруппированы по принципу нахождения игрока на площадке: передняя линия и задняя.

Баскетболист, который может играть на нескольких позициях, является ценным активом для тренера и его товарищей по команде, такого игрока трудно опекать на площадке. В то же время, даже если игрок обладает навыками для определенной позиции, важно развивать универсализм. Разыгрывающий, который может занять позицию для подбора, или центровой, который может водить мяч, помогут команде победить.

На примере баскетбола было показано, что различия в амплуа спортсменов также проявляются в направлении изменчивости пальцевой дерматоглифики. Подобно групповой и видовой специализации, повышение требований к координационным механизмам при смещении действия механизмов энергообеспечения от алактатно-анаэробного к аэробному или гликолитическому в соответствии с требованиями ролевой функции или амплуа предопределяет отбор индивидов с высокими величинами Д10 и СГС и, соответственно, преобладанием завитковых узоров при элиминации дуговых, что особенно характерно для защитников в баскетболе.

Напротив, низкие величины Д10 и СГС при высокой частоте дуговых узоров типируют предрасположенность к оптимальной реализации в условиях ограниченного действия пространственно-временного фактора и преобладания алактатно-анаэробного обеспечения, что максимально проявляется у центральных нападающих в баскетболе [2].

Нами было проведено дерматоглифическое исследование студентов ГУОР отделения «Физическая культура» специализации «Баскетбол». Было исследовано 15 студентов. При выполнении исследования дополнительно проводилось анкетирование для выявления амплуа в баскетболе. Далее на основе полученных результатов дерматоглифического обследования делали заключение о генетической предрасположенности к определенной ролевой функции в баскетболе. Этот результат сравнивался с данными анкетирования и делалось заключение о соответствии или не соответствии

амплуа выполняемой роли в баскетболе. При несоответствии доводили информацию о приоритетном амплуа.

По результатам анкетирования ролевые функции распределились следующим образом: 5 центровых, 6 форвардов, 4 защитника. Результаты дерматоглифического обследования и дальнейшее их сравнение с модельными значениями признаков пальцевой дерматоглифики для баскетболистов высокой квалификации позволили сделать заключение, что 3 из 4 защитников выполняют ролевую функцию к которой предласположены, 1 защитнику для более успешной реализации своего генетического потенциала рекомендовано сменить амплуа на форварда, все 6 форвардов соответствуют выбранным амплуа, 5 центральных нападающих соответствуют ролевой функции, а 1 центовой по результатам дерматоглифического обследования больше подходит для выполнения ролевой функции защитника. Данное исследование проводилось без учета антропометрических показателей баскетболистов.

Данные дерматоглифического исследования позволяют провести прогностическую оценку физических способностей человека на основе использования таких простых по тестированию и идентификации биологических маркеров как признаки пальцевой дерматоглифики [3]. Пальцевые дерматоглифы являются объективными, необходимыми признаками, идентифицирующими основные характеристики пригодности к конкретной спортивной деятельности.

Однако, следует помнить, что при уточнении игрового амплуа и ролевой функции пальцевая дерматоглифика играет роль не жесткой модели, а ориентировочных границ наиболее высокого соответствия модели деятельности. Для более точной прогностической оценки необходимо учитывать антропометрические данные индивида. Необходимо заметить, что при использовании пальцевой дерматоглифики в практике спортивного отбора с неизбежностью встает вопрос об их месте в общей системе критериев отбора.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова, Т.Ф. Возможности использования пальцевой дерматоглифики в спортивном отборе. // Теория и практика физической культуры. – 2013. - №5.

2. Арутюнян А.Г. Пальцевые дерматоглифы как средство прогнозирования и отбора в спорте // Генетические маркеры в антропогенетике и медицине: Тез. 4-гоВсесоюз. симпоз. Хмельницкий, 1988. - С. 140-141.

3. Богданов Н.Н., Солониченко В.Г. История и основные тенденции развития дерматоглифики // Идентификация и определение характеристик личности (дактилоскопия и дерматоглифика). -М., 2002. С.36-58.

4. Гусева И.С., Сорокина Т.Т. Дерматоглифика как конституциональный маркер при мультифакториальной патологии // Вопросы антропологии. -М.: МГУ, 1998. Вып. 89. - С. 99-111.

5. Филиппов В.И. Распределение типа узора и гребневого счета по пальцам у лиц с высоким развитием двигательных качеств // генетические маркеры в антропогенетике и медицине: Тез. 4-го Всесоюз. симпоз. Хмельницкий, 1988.-С. 178-179.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СУДЕЙСТВА В БАСКЕТБОЛЕ

О.Н. Мушакова, М.В. Бутузова

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

Судейство в баскетболе - достаточно сложный и эмоционально напряженный вид деятельности. Как бы ни был высок класс арбитра, он не может видеть и всегда объективно реагировать на действия всех десяти игроков, которые постоянно двигаются, контактируют в борьбе у щитов, в поле, комбинируют, ставят заслоны, обыгрывают друг друга с мячом и без. Зрители, игроки, тренеры постоянно апеллируют к арбитрам, на них принято вымещать свои неудачи, промахи, ошибки, поражения. Авторитет арбитра создается годами, количеством проведенных игр, начиная с детских соревнований и заканчивая соревнованиями высших разрядов. С начала развития баскетбола судейство стало важным его компонентом.

Успех в сложной деятельности арбитра обуславливается, в том числе, и высоким уровнем развития его психофизиологических качеств. Важнейшие из них - внимание, скорость приема и переработки информации зрительным анализатором, эмоциональная устойчивость. Быстрота действий, характерная для современного баскетбола, требует от арбитра постоянной концентрации внимания. Внимание ослабляется одновременно с появлением первых признаков утомления. То же самое можно сказать и о скорости реакции арбитра, резко снижающейся вследствие утомления. Во избежание этого существуют специальные упражнения для развития объема и распределения внимания, скорости реакции. Регулярные занятия по развитию специальных навыков наряду с тренировкой позволяют заметно улучшить важные психофизиологические показатели, характеризующие работу арбитров [3].

Стержень общей психологической подготовки арбитра - управление мотивацией собственной деятельности. Нельзя игнорировать мотив такой работы, нельзя в ней «плыть по течению». Необходимо твердо решить и не раз внутренне себе проговорить себе: «Ради чего я занимаюсь судейством? Это вынужденное занятие, обязательно дополненное к основной работе? Или - неплохой дополнительный доход? Или - возможность управлять кем-то, решать чьи-то судьбы?» Желательно, чтобы на все вопросы был ответ «ДА!». Потому что в данном случае мотив должен быть комплексным. Тогда он помогает действовать практически всегда эффективно и получать от этого удовольствие[2].

Баскетбольный рефери должен быть настроен. Надо быть предельно сконцентрированным, уверенным в себе до конца, даже если публика негодует по поводу судейских решений, даже если одна из команд добилась

огромного преимущества в счете, даже если до конца игры осталось две секунды, а мяч находится на половине площадки атакующей команды.

Американский спортивный психолог Р. Найдиффер подчеркивал следующие особенности взаимосвязи психического состояния и спортивной деятельности:

1. Чем менее сложна задача, тем более низкий уровень возбуждения необходим для оптимальной деятельности;
2. В видах спорта, требующих скорости, выносливости и силы, нужен более высокий уровень возбуждения, чем в видах спорта со сложной координацией движений;
3. Чем более высок фоновый уровень возбуждения спортсмена, тем более высокий уровень возбуждения необходим для выполнения деятельности;
4. Чем более знакома и изучена задача, тем выше толерантность к стрессу.

Если применить эти психологические закономерности по отношению к деятельности баскетбольного судьи, то окажется, что перед наиболее ответственными играми уровень возбуждения у рефери будет особенно высоким, и это просто необходимо. Если не удалось адекватно скорректировать эмоциональное перевозбуждение, то лучше поддерживать высокий уровень всех психических процессов, чем приходить к состоянию апатии, которое чаще всего ибывает следствием перевозбуждения. Значит, лучше буквально психологически "гореть" вместе с игроками, чем быть равнодушным, рискуя "выпасть" из игры.

Эффект психической регуляции во многом определяется применением самоконтроля дыхания. Чем спокойней, размеренней дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль проходит неосознанно), тем глубже релаксация в необходимый период времени. Эту же цель преследуют дыхательные упражнения, различающиеся по структуре: глубокий мед ленный вдох - резкий короткий выдох, глубокий быстрый вдох - медленный выдох и т. д. Особенно эффективны такие приемы, если дыхательные упражнения, наряду с упражнениями на напряжение и расслабление мышц, чередуются с воображаемыми картинами. Например, выполняя энергичные дыхательные упражнения, можно представить себе энергичные действия, связанные с фиксацией фола (и все положенные при этом жесты) или действия, связанные с фиксируемым попаданием мяча в кольцо и дополнительным назначением штрафного броска. Только одно замечание: такие "картины" не рекомендуется представлять в состоянии чрезмерного возбуждения.

Для психической регуляции перед началом игры полезно применять медленное и ритмичное дыхание. Его общий вид:

- произвести глубокий выдох через нос, втянуть живот;
- медленно вдохнуть, расслабить мышцы живота;
- продолжать вдох, распрямить грудную клетку;

- продолжать вдох, поднять плечи;
- задержать дыхание;
- произвести глубокий выдох, расслабить плечи, втянуть живот.

Между повторениями связки "вдох-выдох" нужно удлинять паузу, постепенно удлиняя ее до счета "10". Возникает состояние, на фоне которого легче формировать психическую концентрацию.

Секрет искусства концентрации заключается в умении следовать жизненно важному принципу "Пусть всѐ произойдѐт само собой". [1].

ЛИТЕРАТУРА

1. Родионов А. В. Психологическая подготовка рефери в баскетболе / А. В. Родионов, С. Г. Фомин, С. В. Чернов // Журнал "Спортивный психолог". - 2007. - № 3. - С.16-21.

2. Баскетбол: Подготовка судей : учеб.пособие / под. ред. С. В. Чернова. - М.: Физическая культура, 2009. - 256 с.

3. Давыдов М. А. Судейство в баскетболе: учебник / М. А. Давыдов. - М.: Сов.спорт, 1983. 185 с.

ПРИМЕНЕНИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПРИ НАПИСАНИИ ВЫПУСКНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ

И.И Пыжов, С.Е. Павлова

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

Многочисленные исследования, выполненные в нашей стране и за рубежом, показали, что успешность соревновательной деятельности атлетов в выбранной спортивной специализации в значительной мере определяется морфологическими особенностями организма. Эти особенности оказывают существенное влияние на проявления силы, скорости, выносливости, реактивность организма и его адаптацию к факторам внешней среды. В целом, они определяют физическую дееспособность человека.

При написании выпускных квалификационных работ, связанных с медико-биологическими дисциплинами, студенты ГУОР часто выбирают в качестве метода исследования – метод антропометрии.

Антропометрия (от греческого антропос - человек, метрео - измеряю) - это метод изучения человека, основанный на измерении морфологических и функциональных признаков его тела. Вместе с антропометрией (соматометрией) обычно сочетается соматоскопия - осмотр тела, при котором фиксируются признаки, не поддающиеся измерению. [4].

В последнее время антропометрические исследования стали широко применяться для решения практически важных вопросов при обследовании физического развития спортсмена. Для тренеров и спортсменов антропометрические данные представляют значительный интерес, так как

дают возможность постоянно следить за особенностями физического развития, рекомендовать начинающим спортсменам занятия тем или иным видом спорта, а также индивидуально планировать нагрузку. [2].

Антропометрия является одним из основных методов обследования спортсменов, поэтому каждый студент обязан научиться применять ее на практике. Обычно это делается на занятиях по анатомии.

При проведении антропометрических исследований необходимо соблюдать определенные требования, которые обеспечивают не только точность результатов, но и возможность их сравнения:

1 .Исследования должны проводиться в одно и то же время суток - желательно в первую половину дня (так как к концу дня продольные размеры тела могут уменьшаться). Особенно важно учитывать это правило при повторных исследованиях.

2. Участки тела, на которых проводятся измерения, должны быть полностью обнажены. Испытуемый стоит на жесткой ровной площадке босиком или в тонких носках (чулках), поэтому температура в помещении, где проводятся исследования, должна быть не ниже 18 - 20°.

3. Необходимо обеспечить на весь период исследования (особенно продольных размеров) постоянство позы испытуемого: стоя, туловище выпрямлено, руки свободно опущены, колени выпрямлены, пятки сближены, носки слегка разведены в стороны.

Исключение составляет измерение детей в возрасте до трех лет - оно проводится в положении лежа на горизонтальной плоскости: столе, доске и т.п.

4. Исследование не должно быть длительным по времени.

5. Необходимо соблюдать точность измерений. Пределы допустимых различий для большинства размеров не должны превышать 2-3мм при двукратных или трехкратных измерениях (для длины тела допускается различие между двумя измерениями в 4мм). В протокол исследования заносится средняя величина из наиболее близких результатов измерения.

6. К началу проведения исследования должны быть разработаны программа измерений и форма протокольных записей, куда заносятся результаты обследования.

7.Исследования необходимо проводить стандартным выверенным инструментарием. [4].

Для обеспечения точности измерений используют так называемые антропометрические точки, которые должны быть строго локализированы. Этой цели служат: костные выступы - отростки, бугры, мыщелки и т.п.

Обычно используются следующие антропометрические точки (Рис.1):

1 Верхушечная - самая высокая точка темени при положении головы в глазнично-ушной горизонтали.

2.Верхнегрудинная - наиболее глубокая точка яремной вырезки грудины по срединной линии тела.

3.Нижнегрудинная - точка в области основания мечевидного отростка грудины по срединной линии тела.

4.Акромиальная (плечевая) - наиболее выступающая кнаружи точка на нижнем крае акромиального отростка лопатки при свободно опущенных руках.

5.Лучевая - самая верхняя точка головки лучевой кости с наружно-передней стороны предплечья, в области щели плечелучевого сустава (в ямке красоты).

6.Шиловидная радиальная - самая нижняя точка на шиловидном отростке лучевой кости.

7.Пальцевая - самая нижняя точка на мякоти дистальной фаланги 3-го пальца.

8.Передняя подвздошно-остистая - наиболее выступающая вперед точка на передневерхней подвздошной ости.

9. Лобковая - самая верхняя точка лобкового сочленения по срединной линии тела.

10. Подвздошно-гребневая - наиболее выступающая кнаружи точка в области подвздошного гребня.

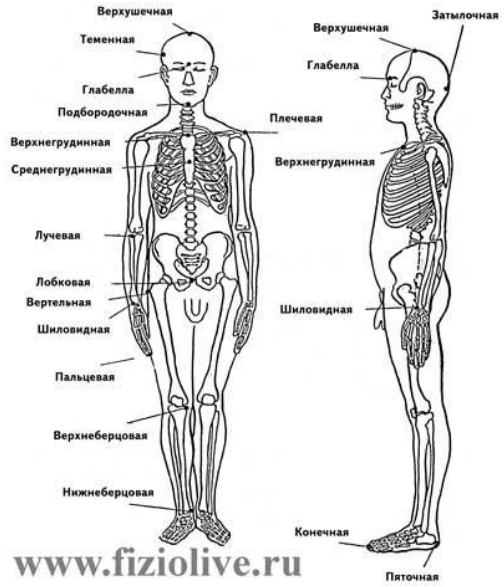


Рис. 1. Антропометрические точки

11. Верхнеберцовая внутренняя - самая верхняя точка внутреннего края проксимального эпифиза большеберцовой кости (ориентиром служит щель коленного сустава с медиальной стороны от связки надколенника).

12. Нижнеберцовая внутренняя - самая нижняя точка внутренней лодыжки.

13.Пяточная - наиболее выступающая назад точка пятки.

14.Конечная - наиболее выступающая вперед точка стопы (на мякоти дистальной фаланги 1,2 или иногда 3-го пальца стопы). [4].

Продольные размеры тела человека определяют как проекционное расстояние между антропометрическими точками, ориентированными в вертикальной плоскости. При определении продольных размеров тела используют антропометр или штанговый циркуль.

Длина тела (рост) - высота верхушечной точки испытуемого над площадью опоры.

Длина туловища - разница между высотами над полом и верхнегрудинной и лобковой точек (проекционное расстояние между этими точками).

Длина верхней конечности - разница между высотами над полом плечевой и пальцевой точек (проекционное рахтояние между акромиальной и пальцевой точками).

Длина плеча - разница между высотами над полом плечевой и лучевой точек (проекционное расстояние между акромиальной и лучевой точками).

Длина предплечья - разница между высотами над полом лучевой и шиловидной точек (проекционное расстояние между лучевой и шиловидной точками).

Длина кисти - разница между высотами над полом шиловидной и пальцевой точек (проекционное расстояние между шиловидной и пальцевой точками).

Длина нижней конечности - полусумма высот над полом передней подвздошно-остистой и лобковой точек.

Длина бедра - длина нижней конечности за вычетом высоты над полом верхнеберцовой точки.

Длина голени - разница между высотами над полом верхнеберцовой и нижнеберцовой точек (проекционное расстояние между верхней и нижней берцовыми точками).

Длина стопы - расстояние между пяточной и конечной точками. [1].

Поперечные размеры тела определяются толстотным, штанговым или скользящим циркулем как проекционное расстояние между антропометрическими точками во фронтальной или сагиттальной плоскости.

Обхватные размеры тела человека, или периметры, измеряют миллиметровой лентой. Для измерения толщины кожно-жировых складок применяют специальный прибор, называемый калипером. [3].

Таким образом, антропометрическим методом измеряют: продольные и поперечные размеры тела, используемые обычно при спортивном отборе и определении телосложения занимающихся физическими упражнениями и спортом; обхватные размеры, характеризующие степень развития мускулатуры и ее локализацию; компоненты массы тела, позволяющие следить за динамикой развития мышечной и костной систем, и т.п.

Этот метод прост, доступен при массовых обследованиях, но весьма информативен, особенно при динамических наблюдениях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура/ В.И. Дубровский. — М.: Владос, 1999.-213 с.

2. Зеличенок В. Б. Легкая атлетика: критерии отбора/В. Б. Зеличенко, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. -М.: Терра - спорт, 2000. - 240 с.

3. Мартиросов Э. Г. Технологии и методы определения состава тела человека/Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. - М.: Наука, 2006. - 248 с.

4.Никитюк Б,А. Анатомия и спортивная морфология (практикум)/ Б.А. Никитюк, А,А. Гладышева.- М.: «Ф и С»,1989. – 175 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИТ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Г.В. Салназарян, А.А. Юрьева

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

Переходный период в вольной борьбе характеризуется снижением показателей физической работоспособности и определяет необходимость использования различных медико-биологических средств, направленных на восстановление показателей спортсмена [5].

Основными задачами переходного периода в вольной борьбе являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание в процессе реабилитации должно быть обращено на восстановление как физического, так и психического состояния. Реализацией этих задач определяется продолжительность периода, объем и динамика нагрузок, а также количество и состав медико-биологических средств восстановления. Продолжительность переходного периода в вольной борьбе обычно составляет не более 2 месяцев. В этот период тренировочный процесс не должен прерываться, при этом интенсивность и продолжительность занятий постепенно должны снижаться. Соблюдение данных методических рекомендаций обеспечит сохранение определенного уровня тренированности и тем самым гарантирует преемственность между завершающимся и очередным микроциклом тренировки. Это позволит начать новый микроцикл тренировки с более высоких позиций, чем предыдущий [3].

Средства восстановления можно классифицировать по разным признакам- по направленности и механизму действия, по времени и

условиям использования и др. Например, различают средства экстренного восстановления (срочное воздействие на регуляторные и метаболические процессы в интервалах между забегами, таймами, подходами к снарядам и пр.), текущего (в процессе повседневной спортивной деятельности) и профилактического (для повышения неспецифической устойчивости организма и предупреждения переутомления).

В настоящий момент наиболее распространено деление средств восстановления на педагогические, психологические и медико-биологические [1].

Важная роль в обеспечении процессов восстановления физической работоспособности борцов вольного стиля отводится использованию медико-бологических средств: различным видам массажа, правильному питанию, фармакологическим препаратам, физическим средствам и т д.

Восстановительный массаж – достаточно эффективный способ восстановления спортсмена после тренировок, соревнований, а также в период адаптации после различных перенесѐнных травм: вывихов, переломов, повреждений мышц, связок и растяжений сухожилий. Данный вид массажа способствует повышению показателей работоспособности, росту спортивных результатов [4].

В комплексе средств восстановления большой удельный вес принадлежит специализированному питанию спортсменов. **П**итание — важнейшее естественное средство восполнения пластических и энергетических затрат организма при физических нагрузках, а следовательно, средство быстрейшего его восстановления. **С**огласно теории сбалансированного питания, для обеспечения нормальной жизнедеятельности и работоспособности в организм спортсмена с пищей должно поступать необходимое, соответствующее энергетическим тратам, количество энергии. Не менее важно обеспечить при этом и правильное взаимоотношение различных компонентов питания, в том числе и незаменимых, т. е. веществ, не вырабатывающихся самим организмом и необходимых для нормального течения физиологических процессов.

Правильное питание очень важно для восстановления спортсмена, оно включает в себя диету. Также спортсмен может использовать пищевые добавки. В процессе напряженной тренировки и соревнований, питание приходится одним из главнейших факторов увеличения работоспособности, ускорения процессов восстановления и борьбы с утомлением [1].

Изменения, которые происходят в обмене веществ, обнаруживаемые при высоком нервно - эмоциональном и физическом напряжении, показывают, что в этих условиях потребность в каких-либо питательных веществах, а в частности в витаминах и белках повышается. Если калорийность питания ниже, чем расход энергии, восстановительный период затягивается, что может привести к постепенному истощению организма. Чрезмерная калорийность ведет к перегрузке организма, прибавлению веса тела, затруднению пищеварения и тем самым также

нарушает нормальное течение восстановительных процессов [2].

В проблеме восстановления важная роль принадлежит витаминам и дополнительным факторам питания. Многие биологически ценные вещества находятся в продуктах питания в слишком небольших количествах. Чтобы обеспечить ими организм естественным путем, необходимо давать очень большие объемы определенных пищевых продуктов. Это резко затрудняет пищеварение и практически невыполнимо. Особенно трудно удовлетворить потребность организма в витаминах, минеральных веществах и некоторых аминокислотах. Кроме того, содержание многих нужных для нормального восстановления организма веществ существенно снижается в процессе хранения продуктов и приготовления пищи. **В** связи с большим расходом витаминных запасов при значительных физических нагрузках в организме спортсменов часто наблюдается витаминная недостаточность (особенно витаминов С, Е, группы В), которая отрицательно сказывается на течении восстановительных процессов и работоспособности. **В**осполнение витаминных запасов за счет пищевых продуктов затруднительно, что обуславливает необходимость приема дополнительных витаминно-минеральных комплексов [4].

Однако постоянное круглогодичное применение витаминов нецелесообразно и даже вредно. Перенасыщение организма витаминами, равно как и нарушение нормального их соотношения, препятствует их усвоению, перегружает выделительную систему, а иногда может оказать и токсический эффект. **П**оэтому целесообразно применять комплексные витаминные препараты, в которых в оптимальном соотношении находятся все необходимые организму витамины.

Использование разрешенных фармакологических препаратов ускоряет восстановление спортсменов и повышает работоспособность борцов в переходном периоде годичного цикла. В настоящее время достаточно эффективным считается применение адаптогенов с целью восстановления физической работоспособности борцов вольно стиля в переходном периоде годичного цикла [1].

В спортивной медицине фармакологические средства используют для оптимизации процессов восстановления после больших физических нагрузок, повышения устойчивости и сопротивляемости организма, предупреждения перенапряжения, а также лечения различных заболеваний. Эти препараты активизируют ферментные системы, способствуют повышению иммунитета, улучшению использования тканями кислорода, совершенствованию нервной и гормональной регуляции, ускорению выведения из организма продуктов обмена. Вместе с тем любое фармакологическое воздействие на организм требует известной осторожности, индивидуального подхода, уверенности в безвредности препарата.

Фитотерапия в спорте — это новый раздел спортивной медицины,

имеющий ряд преимуществ перед традиционными методами лечения.

Адаптогены, благодаря общетонизирующему действию, повышают сопротивляемость организма к различным неблагоприятным факторам, они оказывают свое защитное действие при чрезмерных физических и психоэмоциональных нагрузках. **О**сновное действие адаптогенов заключается в задержке развития дистрофических процессов в организме, находящемся в состоянии стресса, изменении углеводного обмена, что вызывает цепь других метаболических сдвигов, включая стимуляцию синтеза некоторых белковых ферментов [2].

В спортивной практике в переходном периоде у борцов вольного стиля чаще всего применяют курсовой методом применения адаптогенов. Он направлен на срочное и отставленное восстановление работоспособности, достижение фазы суперкомпенсации с максимальной положительной амплитудой биоритмологических показателей внутренней среды. По мере привыкания доза приема препарата постепенно увеличивается, но обычно не более чем в 3-4 раза. Во всех случаях рекомендуется периодическая смена препаратов с целью предупреждения явлений кумуляции и адаптации к ним функциональных систем организма, так как, хотя эти растения обладают близкими физиологическими эффектами, конкретные биохимические точки приложения их действия, по-видимому, различны. К числу адаптогенов относятся препараты на основе женьшеня, аралии маньчжурской, родиолы розовой и др.[4].

При использовании медико-биологических средств восстановления физической работоспособности у борцов вольного стиля в переходном периоде годичного цикла важна комплексность. Речь идет о совокупном использовании средств всех групп и разных средств одной группы в целях одновременного воздействия на все основные функциональные звенья организма — двигательную сферу, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статус и пр.

При этом особое значение имеет преимущественное воздействие на те функциональные системы организма, которые являются основными в обеспечении специальной работоспособности в вольной борьбе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванов, С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура : учебник / С.М. Иванов. - М.: Медицина, 2011.- 205 с.

2. Игнатова, Л.Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения / Л.Ф. Игнатова // Школа здоровья. – 2014. - №3. - С.74-78.

3. Олзоев, К.С. Тренировка в спортивной борьбе: учебное пособие / К.С. Олзоев. Улан-Уде, 2013- 297с..

4. Семейкин, А.И. Проблемы формирования здорового образа жизни учащихся общеобразовательных школ: учебное пособие / А.И. Семейкин. – СПб.: Питер, 2012. - 128с.

Туманян, Г.С. Спортивная борьба, теория методика, организация тренировки: учебное пособие/ Г.С. Туманян, 2014- 123с.

К ВОПРОСУ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ ПОДРОСТКОВ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНОЙ АГРЕССИВНОСТИ

Я.В. Рабинович, Я.Н. Чудова

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

Регулярные занятия физической культурой полезны для человека – пробежки по утрам, зарядка, йога – всѐ это позитивно отражается на физическом здоровье. Но если мы говорим о профессиональных занятиях спортом, где спортсмены часто перегружены, как физически, так и психологически, можно увидеть и негативные аспекты. Одним из таких аспектов является агрессивное поведение спортсменов. Руководители и наставники различных спортивных подразделений, занимающихся вопросами спортивной тренировки, в том числе и оздоровительного характера, особо акцентируют внимание на повышении уровня агрессии спортсменов подросткового возраста. Для них импульс агрессии является обязательным условием спортивных соревнований и победы. И агрессивный характер в спортивной деятельности проявляется не только в соревновании, но и уже на тренировках. Природа этого, по мнению К.Н. Фирсова, раскрывается в постоянном влечении к соперничеству, утверждению своего превосходства [5].

Соревнование – это отрегулированное правилами агрессивное поведение, это агрессивность, выражаемая в социально-неопасной форме. Часто понятие «агрессивность» заменяют понятием «спортивная злость» [2]. Занятия спортом оказывают формирующее влияние на личность спортсмена, особенно важно значение такого влияния в подростковом возрасте.

По мнению некоторых тренеров и спортсменов, агрессивность повышает спортивные результаты как в командных, так и в индивидуальных видах спорта, агрессивность не является плохим качеством для спортсмена, но стоит отметить, что избыточное проявление агрессии, зачастую приводит к нежелательным последствиям, переходу к физической агрессии, а также к ухудшению результатов соревновательной и тренировочной деятельности в одних видах спорта непосредственное проявление агрессивности может быть продуктивным, тогда как в других спортивных ситуациях или видах деятельности несвоевременная, либо не туда направленная агрессивность, не только непродуктивна, но может быть и нежелательной (разрушительной).

В подростковом возрасте, дети очень часто агрессивно реагируют на окружающих, а на взрослых, выполняющих роль «воспитателя», в большей мере. Из-за этого тренеру очень сложно взаимодействовать с

занимающимися, но без этой взаимосвязи целостный процесс будет невозможным, как и достижение общих целей тренировочного процесса.

Уже давно общеизвестно, что агрессивное поведение женщин и мужчин имеет разный характер, разные формы и интенсивность проявления, т. е. имеет гендерные различия, которые обуславливаются половозрастными и социально-культурными особенностями: разностью социальных ролей, спецификой требований к поведению мальчиков и девочек в различных ситуациях, а также существующими в обществе стереотипами мужественности и женственности.

Тот факт, что агрессивность у мужчин выше, чем у женщин, установлен во многих исследованиях, хотя некоторые авторы это, казалось бы, очевидное положение, оспаривают. Так Т. Тигер на основе обстоятельного анализа данных заключает, что до 6 лет различий между мальчиками и девочками нет и что появляющиеся в дальнейшем различия обусловлены полоролевым воспитанием [7].

Известный психолог, исследователь в области гендерной идентичности Т. А. Клименкова предлагает рассматривать гендерную проблему как проблему культуры. По ее мнению, культурные нормы имеют отношение к статусу полов и проявляются на социальном уровне, однако они представляют собой особый тип нормирования – такой, на основании которого возникают как статус, так и социальные нормы [2].

Влияние культурных норм на становление гендерной идентичности, проявляется, прежде всего, в том, что на обыденном уровне мужчины представлены более агрессивными чем женщины. Это объясняется тем, что мужчине исторически были свойственны доминирование, напористость, проявление агрессии (охота, естественный отбор, размножение), женщин же наоборот общество хочет видеть «слабыми» созданиями, миролюбивыми и ласковыми (исторически – хранителями очага, «воспитателями» детей).

А. Фроди, Дж. Макалэй считают, что женщины и мужчины одинаково агрессивны, если расценивают свои действия как справедливые или чувствуют себя свободными от ответственности за них. При этом присущие женщинам эмпатия, тревожность и чувство вины часто приводят к подавлению агрессии там, где мужчины ее не скрывают. Авторы объясняют этот феномен тем, что агрессивное поведение чаще приписывается мужчинам, выступает поводом для гордости и потому гораздо чаще упоминается в самоотчетах, тогда как женщины склонны умалчивать о ней [4]. Следовательно, правильнее говорить не о половых различиях в агрессии, а о половых различиях ее детерминации в разных ситуациях.

Как пишут Р. Бэрон и Д. Ричардсон ссылаясь на ряд авторов, женщины, в отличие от мужчин, считают склонность к доминированию у своего возможного супруга весьма привлекательной чертой. Эти данные дают возможность биологам предполагать, что напористое поведение как форма проявления агрессивности, может помогать мужчинам передавать свои гены последующему поколению [1]. Мужчины после агрессивного

поведения, как правило, в меньшей степени испытывают вину и тревогу. Женщины же, напротив, обеспокоены тем, чем агрессия может обернуться для них самих. Проявив агрессию, они скорее будут реагировать на нее чувством вины и страха, отмечает Х. Хекхаузен [6].

Данной проблеме посвящено немало исследований, так, например финские исследователи изучая детей 11-12 лет, получили следующие данные: девочки предпочитали использовать косвенные формы агрессии, а мальчики чаще выражали агрессию открыто (толкались, дрались, кричали). А Л.М. Семенюк в своем исследовании в 1998 году выявила как различия, так и сходство в проявлении различных форм агрессии мальчиками и девочками подросткового возраста на определенных возрастных этапах. Так, 10-11 летние мальчики в значительной степени больше проявляют физическую агрессию (70% к 30%). К 12-13 годам эти данные составляют отношение (59% к 38%), а в 14-15 лет, практически равны: мальчики – 61%, девочки – 59% процентов [4].

Таким образом, гендерные особенности проявления агрессивного поведения определяются социокультурной средой, в которой происходит развитие подростка. Исследование педагогов-психологов показывает, что проявления агрессии присущи представителям обоих полов. Однако эти проявления существенно различаются. Мальчики чаще проявляют физическую агрессию, в то время как девочки более склонны к вербальной и косвенной. Мужские гендерные роли подразумевают проявления агрессивного поведения, а у женщин такое поведение всячески подавляется институтами социализации (семья и школа).

Современные спортсмены, тренеры и специалисты в области спорта испытывают потребность, с одной стороны, в проявлении агрессии как инструменте достижения цели, а с другой – в теоретико-методологической базе, позволяющей с практической стороны осуществлять контроль и коррекцию агрессивного поведения, направляя ее в «конструктивное русло», поэтому необходимо создавать комплексный подход на тренировочных занятиях для оптимизации уровня агрессивности, данные мероприятия должны разрабатываться с учетом особенностей гендерной агрессивности и проводиться как отдельно с девушками и юношами, так и в смешанной форме.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бэрон Р. Агрессия./Р. Бэрон, Д. Ричардсон - СПб: Питер, 2001. — 352 с

2. Ильин Е.П. Психология спорта - СПб, Питер, 2008 - 352 с.

3. Развитие личности ребенка / Под ред. А. М. Фонарева. — М.: Прогресс, 1987.-272 с.

4. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции./Л.М. Семенюк – М., 2006, 11 п.л.

5. Фирсов К. Н. Психологический анализ агрессивности в спортивной деятельности / К. Н. Фирсов // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2011. – № 5-6. – С. 223-226.

6. Хекхаузен Х. Агрессия. // Мотивация и деятельность.-М., 1986, т. 1, с. 365-405.
7. Tieger T. On the biological basis of sex differences in aggression / T. Tieger // Child Development. — 1980. — V. 51. — P. 943–963.

КОРРЕКЦИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ СПОРТСМЕНА

А.В. Шульга

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

Занятия физической культурой и спортом представляет собой одну из немногих естественных моделей деятельности человека. Спортивная деятельность характеризуется высокой вероятностью воздействия на спортсменов вредных и опасных факторов внешней среды, прежде всего, воздействием на организм сверхвысоких физических и эмоциональных нагрузок, что обуславливает возможность формирования у спортсмена дисфункции иммунной системы, формирование заболеваний различных органов и систем. Интенсивные тренировки могут временно ослабить защитные ресурсы организма, и это является причиной того, что перетренированность часто сопровождается простудными и иными заболеваниями.[1] Энергозатраты, производимые в процессе таких тренировок велики, и время на восстановление составляет длительный период, при котором организм начинает накапливать усталость. Это может привести к травме, переохлаждению и болезни в конечном итоге. Чтобы этого не допустить, в организме срабатывает инстинкт самосохранения и, он всячески пытается предупредить человека о возможном периоде перетренированности. В ход пускается иммунная система человека, которая позволяет находиться в бодром состоянии еще некоторое время и не позволяет заболеть до определенного периода.

Изучение системы иммунитета относятся к приоритетным направлениям медицины. Иммунная система, как одна из главных систем человеческого организма, обеспечивающая нормальную жизнедеятельность организма, находится в последние годы в сфере интересов специалистов самых различных областей медицины и смежных специальностей.[6] По вопросу о влиянии спортивных нагрузок на иммунитет не было единой точки зрения. Внимание к изменениям в системе иммунитета, которые в настоящее время переросли в глобальную медико-социальную проблему, обусловлено, несомненно, широким распространением нарушений в системе спортивной деятельности.

Иммунитет - это строго специфическая реактивность организма, обеспечивающая его защиту от генетически чужеродных биологических объектов. Иммунная система - сложнейшая биологическая система.[5]

В практике спортивной медицины наибольший интерес представляет иммунитет как невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям, который обеспечивается барьерами, клеточным и гуморальным иммунитетом.

Иммунитет для спортсмена – это важнейшая составляющая успеха. Любая болезнь или даже простуда может отбросить вас назад на многие месяцы. Ведь придется не только вылечиться, но и восстановить организм после болезни. А на ослабленный вирусами или инфекцией организм сразу давать нагрузку ни в коем случае нельзя.[1]

Поэтому, укрепляя защитные функции организма, вы защищаете и свои результаты. К тому же все мероприятия по усилению иммунитета неизбежно оказывают положительный эффект и на восстановление и рост мышц. Те же закаливания – значительно ускоряют циркуляцию крови во всем организме, что улучшает снабжение мышц полезными веществами. Три составляющих крепкого здоровья спортсмена: питание, отдых и грамотные тренировки. И каждая из них одинаково важна.

Физические и умственные нагрузки, точнее, перегрузки, приводящие к переутомлению, также плохо влияют на иммунный статус организма спортсмена. Чередование периодов физической или умственной активности с отдыхом позволяет организму восстанавливать свои силы, приводит все системы его жизнеобеспечения в норму.

При ослаблении состояния иммунной системы происходит исчезновение из крови и биологических секретов нормальных антител и иммуноглобулинов, то есть фактически наступает функциональный паралич иммунной системы, и она снижает свои функции по защите организма от заболеваний и воздействия внешних факторов.[6]

В последнее время среди специалистов в области спортивной иммунологии сложились представления об иммунном статусе спортсмена. Хорошо известно, что на "пике спортивной формы" заболеваемость у спортсменов увеличивается в несколько раз. У людей, которые занимаются оздоровительной физической культурой, наблюдается значительно меньшее количество простудных заболеваний. Это - благодатное действие умеренной физической нагрузки на организм.

Изменения иммунологических показателей могут быть одним из самых ранних сигналов неблагоприятной реакции организма спортсмена на физические и психоэмоциональные перегрузки, использование иммунологических методов особенно необходимо при оценке состояния здоровья юных спортсменов, так как их организм более лабильный и чувствителен к действиям таких нагрузок. Кроме того, стимуляция иммунологической реактивности может быть признаком благоприятных сдвигов, повышение адаптационных возможностей.[6]

Очень большое влияние на проявления патологии иммунитета спортсмена оказывает специфика вида двигательной деятельности и внешней среды, в которой эта деятельность осуществляется.

Для коррекции иммунодефицитных состояний в спортивной практике могут применяться, так же, как и в клинической медицине, самые разнообразные типы воздействия: фармакологические, физические, химические, биологические факторы и их комплексы.[3]

Существуют общедоступные методы и правила, которые помогут повысить работу иммунной системы и избежать проблем:

1. Следить за тренировочным процессом.

2. Давать возможность организму восстановить поврежденные мышечные клетки.

3. Принимать аминокислоты, особенно глютамин. При дефиците глютамина в организме утомлѐнного спортсмена появляется риск возникновения синдрома перетренировки. У марафонцев этот дефицит наблюдается даже через несколько недель после соревнований. Прием 5-10г глютамина в порошке может решить проблему.

4. В клинической практике широко используются растительные адаптогены. Мобилизуя адаптогенныереакции, они повышают резистентность к разнообразным воздействиям химической и физической природы, а также к некоторым микроорганизмам. Эти средства активируют энергетическое обеспечение защитных реакций организма путем ускорения реакций ключевых ферментных систем и процессов биосинтеза ферментов. В эксперименте адаптогены препятствуют развитию лучевой болезни и снижают токсичность цитостатических препаратов. Поскольку разные адаптогены по-разному влияют на организм, рекомендуется комбинировать и чередовать их, взаимно усиливая эффект.

5. Очень популярно во всем мире - закаливание. Оно различается в зависимости от предлагаемых методик, но сводится к одному – резкому перепаду температур тела при помощи воды и воздуха. И постепенно эти перепады температур увеличиваются, делаются продолжительней. Многие обливаются по утрам, кто-то держит ноги в холодной воде. Методик много. Начать вы можете с того, что посещая сауну после тренировки – обливаться после нее холодной водой, постепенно увеличивая число заходов в сауну и обливаний до 2-3 и после добавляя еще холодный душ. Так же очень хорош будет контрастный душ с утра, который быстро пробудит все внутренние органы человека и настроит его на активный день.

6. Нормальный режим дня. Сон с 9 вечера до 6 утра и с 3 ночи до 12 дня – это очень разные вещи, несмотря на одинаковую продолжительность. Полноценный отдых это очень важный элемент в укреплении иммунитета.

7. Витамины и минералы.

Витаминная недостаточность ведет к серьезным последствиям. Так, недостаток всего лишь тиамина приводит к слабости, раздражению, забывчивости, потере аппетита, запорам, депрессии, мускульной слабости. Общий дефицит витаминов в организме приводит к разрушительному удару по клеточным хромосомам.

Для укрепления иммунитета наиболее важными являются:

- Витамин А (20000 МЕ в сутки)

- Витамин С (3-5 г в сутки орально или 50-100 мг внутримышечно либо внутривенно)

- Витамин Е (100-200 МЕ в сутки)

- Цинк (50 мг в сутки)

8. Пейте больше воды – это поможет вам очищать организм от вредных веществ.

Если вы заболеваете или уже заболели:

1. Если высокая температура, прекратить тренировки, в противном случае можете посещать тренажерный зал, но нагрузку следует значительно снизить, а сами тренировочные сессии сократить до 20-25 минут.

2. На время болезни прервите диету, ослабленный недостатком питательных веществ организм будет восстанавливаться куда дольше.

3. Пить воды, соков.

4. Удвоить дневную дозу витамина С.

5. До минимума сократить двигательную активность, старайтесь больше отдыхать

6. Поменьше нервничать. Регулярный стресс только удлинит время болезни.

Иммунокорректоры применяют:

– в начале сезона или с началом ударных тренировок;

– при длительной соревновательной деятельности, особенно с частыми переездами (например, участие в этапах Кубка мира);

– при воздействии факторов риска (при резкой отрицательной внешней температуре в зимних видах спорта, высокой влажности и т д.);

– как индивидуальную защиту при эпидемиях гриппа, ОРЗ и т. д.;

– при наличии очагов хронической инфекции.

Исходя из сказанного, выбор препаратов для целей иммунокоррекции проводится с учетом их необходимости и полезности в процессах иммуногенеза, с одной стороны, и возможности оптимизировать функционирование иммунной системы в условиях длительных стрессорных нагрузок посредством регуляции процессов иммунологической адаптации - с другой.[2]

Иммунитет для спортсмена – это не просто формальность. Это важнейшая составляющая успеха. Любая болезнь или даже простуда может отбросить вас назад на многие месяцы. Ведь придется не только вылечиться, но и восстановить организм после болезни. А на ослабленный вирусами или инфекцией организм сразу давать нагрузку ни в коем случае нельзя. Поэтому укрепляя защитные функции организма, вы защищаете и свои результаты. К тому же все мероприятия по усилению иммунитета неизбежно оказывают положительный эффект и на восстановление и рост мышц. Те же закаливания – значительно ускоряют циркуляцию крови во всем организме, что улучшает снабжение мышц полезными веществами. Три составляющих крепкого здоровья спортсмена: питание, отдых и

грамотные тренировки. И каждая из них одинаково важна. Иммунитет для спортсмена – это важнейшая составляющая успеха.

ЛИТЕРАТУРА

1. Альциванович К. Спорт и иммунитет /Rostmaster. ru/ К.Альциванович . –режим доступа :http://www.rostmaster.ru/lib/diet/diet-0016.shtml (12.янв.2015).

2. Дембо А.Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / А.Г. Дембо. - 3-е изд. – СПб. : С.-Петерб.: Медицина, 2013. -336 с.

3. Жалпанова Л.Ж. Спорт, который вас убивает / Л.Ж Жалпанова. - 3-е изд. - М.: Вече, 2007г.-176 с.

4. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека :учебник для высших учебных заведений физической культуры/М.Ф. Иваницкий ;Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. — М.: Олимпия, 2008. - 624 с, ил.

5. Иммунопрофилактика / Таточенко В.К., Озерецковский Н.А., ФедоровА.М. – М.: Время, 2013. - 352 с,

6. Иммунитет / В. Н.Цыган, А. В Скальный, Е. Г. Мокеева. – СПб.:Изд-во С.-Петерб.: ЭЛБИ-СПб, 2012.-240 с.

7. Марысаев В.Б. Атлас анатомии человека: Учебное пособие для медицинских учебных заведений / В.Б. Марысев . - М.: РИПОЛ классик, 2013. - 528 с.

ВЛИЯНИЕ КОРРЕКЦИИ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ НА ПРИРОСТ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Е.В. Юхимчук, К.В. Беляева

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

Одним из главных компонентом обеспечения высокого уровня функционального состояния спортсмена является здоровое и сбалансированное питание.

Нужно учитывать, что будущие чемпионы вырастают из юношеского спорта, поэтому нужно с ранних лет закладывать базу знаний о питании для будущих высоких результатов. Специалисты все больше сходятся во мнении, что грамотное питание повышает переносимость высоких физических нагрузок, и сокращение времени восстановления после тренировок и соревнований. Требуется, наряду с изменениями в методах и средствах тренировочного процесса, более углубленный индивидуальный подход в построении спортивной диеты, основанный на комплексном изучении способностей и возможностей спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Цель выпускной квалификационной работы заключается в достижении соревновательного веса и улучшении спортивных результатов путем коррекции рационов питания юных бегунов на короткие дистанции в группах спортивного совершенствования.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1) Проанализировать научно-методическую литературу по вопросам построения рационального питания у юных бегунов на короткие дистанции на этапе спортивного совершенствования.

2) Провести коррекцию рационов питанию бегунов на короткие дистанции на этапе спортивного совершенствования.

3) Выявить влияние проведенной коррекции рационов на соревновательный вес спортсменов и спортивный результат.

В работе нами проведен анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, был рассмотрен рацион питания юных бегунов, проведено тестирование по изучению частоты потребления пищи, а в дальнейшем планируется провести тестирование на определение уровня физической подготовленности.

Следующим этапом моего исследования будет разработка рекомендаций по питанию, которая благотворно повлияет на физические кондиции спортсменов по показателям веса, мышечной и жировой массы тела, а так же способствуют улучшению личных результатов не только в выбранных нами дистанциях, но и своих личных дисциплинах.

Для определения исходных данных и уточнения задач исследования с 1 октября 2017 года нами было проведено педагогическое тестирование, при котором было использовано 2 метода: анкетирование и импедансометрия.

Для выявления недочетов в питании спринтеров, нами было проведено тестирование по изучению частоты потребления пищи за один месяц у юных бегунов 16-18 лет. Тестовые задания просты и информативны. Полученные данные были обработаны в программе «Анализ состояния питания человека» ГУУ НИИ питания РАМН. (Таблица 1).

Таблица 1

Показатели тестирования частоты потребления пищи за один месяц экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента

	Ф.И.О.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Пищ. вол.
Экспериментальная Группа	№1	110	152	265	2868	5,2
	№2	117	162	208	2758	5
	№3	57	166	267	2790	51
	№4	185	246	305	4174	7,2
	№5	139	157	339	3325	5,8
	№6	126	287	283	4219	7,4
Контрольная группа	№7	71	184	233	2872	5,8
	№8	127	213	201	3229	5,5
	№9	108	201	362	3689	6,1
	№10	87	237	272	3569	4
	№11	176	152	382	3600	6
	№12	79	145.9	280	2749	3

Анализ данных анкетирования показывает следующее. В таблице 1 отражены результаты анализа состояния питания спортсменов, занимающихся в контрольной и экспериментальной группах, зафиксированные в начале педагогического эксперимента. Как видно, результаты проведѐнного тестирования показали, что обе группы имеют одинаковые недочеты, основными из которых являются:

1.Чрезмерное употребление углеводов и жиров;

2. Малое употребление белков.

Вторым методом первого этапа педагогического эксперимента является метод импедансометрии. Использование этого метода было необходимо для определения данных по весу, соотношение мышечной массы к жировой и процент содержания воды в организме (Таблица 2,3).

Таблица 2

Показатели импедансометрии юношей экспериментальной и контрольной групп до начала эксперимента

	Контрольная группа			Экспериментальная группа			**T**	**P**
	X	±m	**σ**	X	±m	**σ**		
Вес	68	±0,71	1,23	67	±0,63	1,05	1,05	>0,05
Мышечная масса	32	±0,82	1,41	31	±0,51	0,92	1,04	>0,05
Жировая масса	9,5	±0,42	0,72	10	±0,5	0,92	0,77	>0,05

Таблица 3

Показатели импедансометрии девушек экспериментальной и контрольной групп до начала педагогического эксперимента

	Контрольная группа			Экспериментальная группа			**T**	**P**
	X	±m	**σ**	X	±m	**σ**		
Общая масса тела	53	±0,83	1,44	56	±1,08	1,87	2,19	>0,05
Мышечная масса	30	±0,66	1,14	29	±1,06	1,83	0,8	>0,05
Жировая масса	16	±0,59	1,02	19	±1,9	3,29	1,5	>0,05

Анализ данных импедансометрии испытуемых в начале эксперимента указывает на то, что по всем исследуемым параметрам у юношей и девушек в контрольной и экспериментальной группах присутствует существенное отличие, т.е. группы до начала эксперимента были неоднородны (рис.1, рис. 2, рис.3).

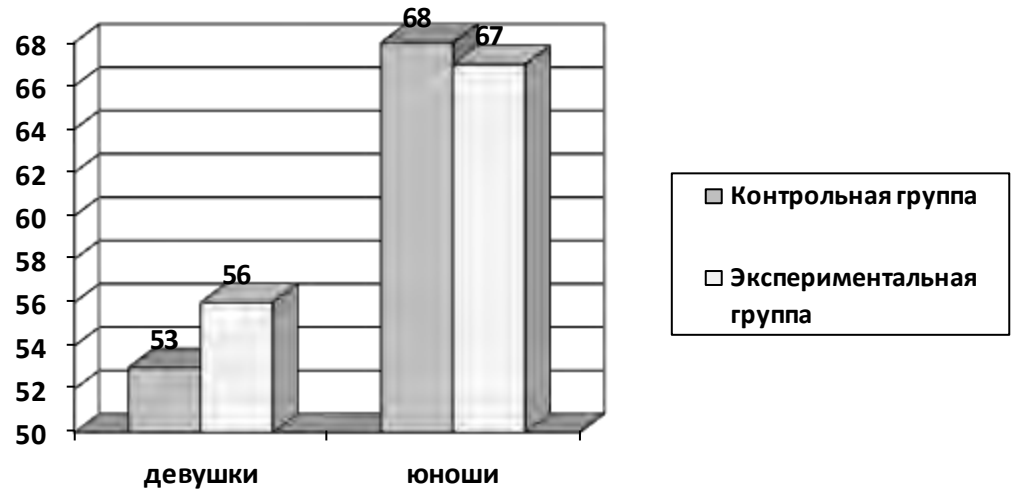


Рис.1. Сравнительная диаграмма уровня общей массы тела спортсменов в контрольной и экспериментальной группах до начала эксперимента

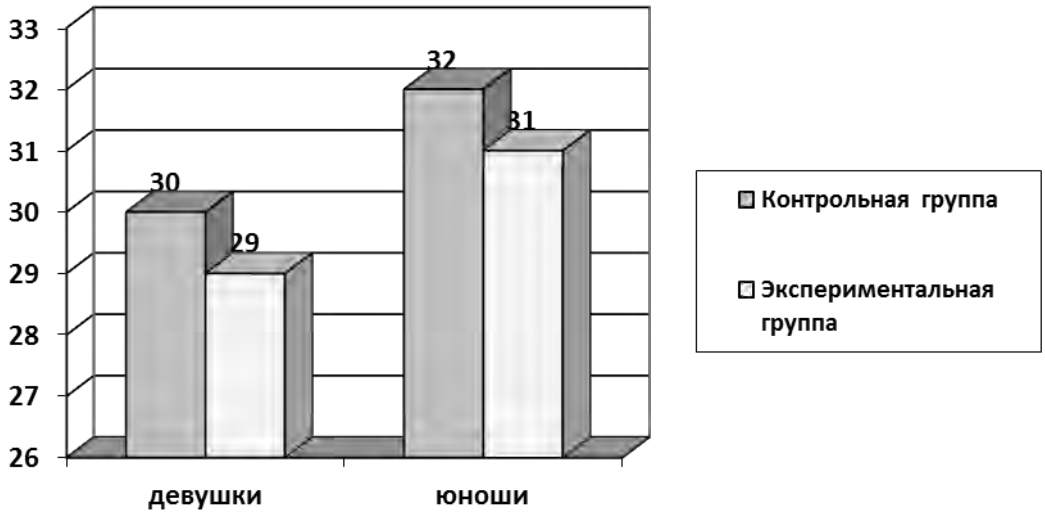


Рис.2. Сравнительная диаграмма уровня мышечной массы спортсменов в контрольной и экспериментальной группах до начала эксперимента

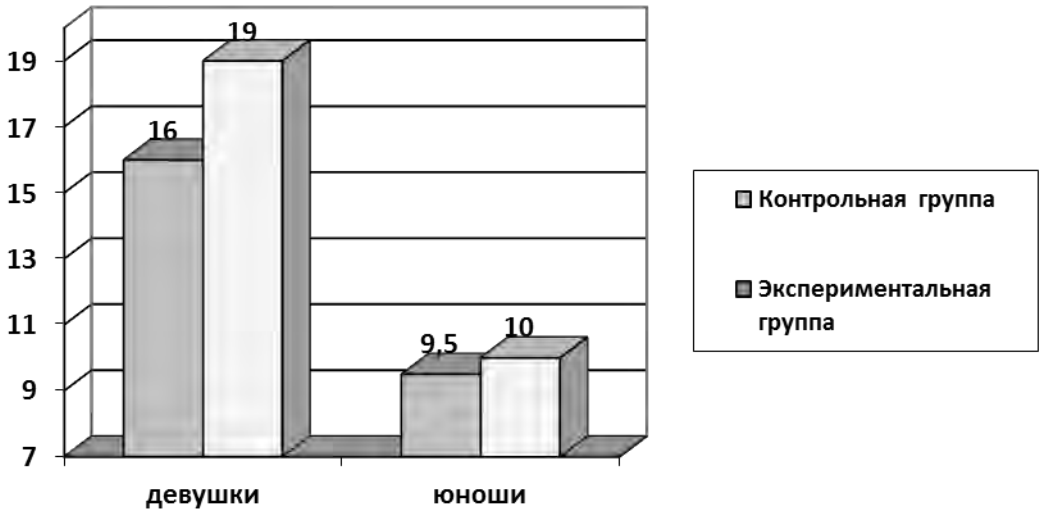


Рис.3. Сравнительная диаграмма уровня жировой массы спортсменов в контрольной и экспериментальной группах до начала эксперимента

ЛИТЕРАТУРА

1. Жолондз, М.Я. Лишний вес. Новая диетология. / М.Я.Жолондз. - 2011.-С.151-153.

2. Куц, М. И. Основы и нюансы диетологии. / М.И.Куц.- 2012.-С. 45-47.

3. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта. /Дж.Х. Уилмор. - 2012.-С. 91-98.

4. Пулео, Д.Анатомия бега. / П.Милрой. - М.:Попурри,2011.-С.96-98

5. Томпсон, П.Дж.Л. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. / П.Дж.Л. Томпсон. - М.: Человек, 2014.-С.102-110.

РАЗДЕЛ III. Организационно-управленческие, исторические и социально-философские аспекты развития физической культуры и спорта

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ В ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

И.Е. Багликов, М.В. Проценко

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

Тяжелая атлетика, Олимпийский вид спорта, в основе которого лежит поднятие штанги над головой. В соревновательную программу входят два упражнения — рывок и толчок штанги. Атлеты имеют по три попытки в каждом упражнении. Женщины и мужчины имеют разные весовые категории, в каждой из них определяются победители по сумме двоеборья. С апреля 2017 года введены новые весовые категории. Теперь у мужчин и женщин одинаковое количество весовых категорий, а именно, восемь.

Тяжелая атлетика богатырский вид спорта, его зарождению способствовали силачи второй половины 19 в., которые выступали на балаганных и цирковых подмостках. Силачи разных стран всегда вызывали интерес у населения. Например: канадец Луи Сир, подняв до колен вагонную ось весом 669 кг, в 1880году, сразу привлек к себе огромное внимание; Том Вальтер Кеннеди, американец, оторвал от земли до полного выпрямления ног и спины 600-килограммовое ядро; чех Антон Риха перенес на себе груз весом в 854 кг; российский матрос Василий Бабушкин, на его груди разбивали молотом гранитную глыбу весом около 200 кг. [3]

Становление и формирование тяжелой атлетики как вида спорта приходится на период между 1860-1920 гг. Тяжѐлая атлетика как вид спорта в России известен с 1885 года, а в мире с 1860 года. В Иркутской области тяжелая атлетика стала известной с периода 1949-1950 гг. Однако на сегодняшний день внимание к этому виду спорта оставляет желать лучшего. «Членами Федерации тяжелой атлетики России являются 66 субъектов РФ. Но регулярно принимают участие в соревнованиях где-то 40-45», эти цифры озвучил в своем интервью заведующий кафедрой теории и методики тяжелоатлетических видов спорта имени А. С. Медведева Российского Государственного Университета Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма, Виталий Фѐдорович Скотников. [7]

Существует ряд проблем развития тяжелей атлетики в Иркутской области, на которых мы хотим остановиться более подробно.

1) На данный момент в Иркутской области отсутствует специализированные спортивные школы интернаты в сфере тяжелой атлетики. Они могли бы способствовать увеличению квалифицированных спортсменов, а также развитию профессиональных знаний, умений и навыков. В подобных школах спортсмены имели бы возможность, не выезжая тренироваться и учиться, питаться, обучатся. Больше уделять время подготовке к соревнованиям.

2) Не во всех районах г. Иркутска есть муниципальные залы для занятий спортом, в том числе и тяжелой атлетикой. Коммерческие залы дороги и доступны далеко не всем жителям города. Открытие данных помещений способствовало бы популяризации спорта, тяжелой атлетики, в том числе и оздоровлению населения в России. А результаты есть и в нынешних условиях. «Иркутянин, мастер спорта России Дмитрий Иванов занял первое место на чемпионате Европы по тяжелой атлетике среди спортсменов старшего возраста».[5] Соревнования проходили с 17 по 20 августа 2017г. в шведском городе Хальмстад.

3) Специализация тяжелой атлетики существовала ранее в Иркутском государственном колледже олимпийского резерва, однако была снята с программы обучения. Причиной тому послужил недостаток педагогических кадров в данном виде специализации. Из-за отсутствия данной специализации снизилась квалифицированность педагогов-тренеров нового поколения, так как их этому не обучают по данному виду спорта. Тяжелой атлетикой занимаются многие спортсмены, которые хотят не только выступать и тренироваться, но и в будущем стать педагогами-тренерами именно по тяжелой атлетике. В тяжелую атлетику входят виды спорта такие как: пауэрлифтинг, кроссфит (новое направление в тяжѐлой атлетике), гиревой спорт, поднятие штанги, и экстремальный вид спорта с тяжестями. Открыть специализацию тяжелая атлетика просто необходимо, так как все эти виды стали популярными, и людей занимающимися этими видами стало больше. В СССР была школа тренеров по тяжелой атлетике, она приравнивалась к высшей категории. Однако, после распада СССР эту школу закрыли. Назрела необходимость для организации школ тренеров по тяжелой атлетике.

4) Тяжелая атлетика доступный вид спорта, не требует больших затрат. В сфере тяжелой атлетики мало выделяют денег на закупку специального оборудования, спортивной экипировки для начинающих и уже квалифицированных спортсменов, новейшего спортивного инвентаря. Необходима помощь, в обеспечении спортивного питания

спортсменов, начиная с первого взрослого разряда. Выделение рабочих мест для молодых специалистов.

5) Допинг. В тяжелой атлетике без допинга сложно достичь высоких результатов, установленных нормативов, так как с самых древних времен атлеты принимали допинг, и в то время это было нормой, но не сейчас! Проблему с допингом в тяжелой атлетике необходимо решать. Создание восстановительных центров помогло бы спортсменам не использовать допинг. Необходимо снизить нормативы, для быстрейшего выполнения разрядов, так как это уже сделали в Казахстане. Принимать допинг не честно и вредно для здоровья. Принимая запрещенные препараты в больших дозах, у спортсмена происходит интоксикация печени. Проблема не только в том, что спортсмены намерено, принимают допинг для достижения высоких результатов, но и в самих спортивных добавках, большинство из которых производят США, добавляя в них ингредиенты запрещенных препаратов, не вписывая в состав этого. Решить проблему с допингом очень сложно, но нужно. Было бы правильнее, если бы одна организация проверяла все спортивные добавки, и поставляла проверенные марки в сеть магазинов.

6) Отсутствие единой системы школы тяжелой атлетике. Согласно положению о межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике на 2017г., утвержденном в декабре 2016г., одной из задач является подготовка спортивного резерва [6]. В СССР была одна из самых сильных школ тяжелой атлетики в мире. Многим нашим чемпионам не было равных. Рекорды, поставленные в середине 80-х не могут превзойти до сих пор. Создание единой школы тяжелой атлетики решило бы множество проблем в данной сфере ФКиС.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воробьев А.Н. Тренировки в тяжелой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 2006.

2. Дворник Л.С. Тяжѐлая атлетика.- М.: Совет.спорт,2005.

3. История тяжелой атлетики – спорт. [Электронный ресурс]-режим доступа// http://wlsport.ucoz.ru/faq/1-1

4. Локо Я.Л. Тяжѐлая атлетика.- Таллин: Ээсти раамат,1989.

5. Министерство спорта Иркутской области. [Электронный ресурс] - режим доступа// http://irkobl.ru/sites/minsport/

6. ПОЛОЖЕНИЕ о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике на 2017 год номер-код вида спорта: 0480001611Я. [Электронный ресурс]-режим доступа// https://rfwf.ru/docs/documentation/2017.pdf

7. Проблемы тяжелой атлетики. Наука – спорту. [Электронный ресурс] - режим доступа// http://nksport.ru/tyazhelaya-atletika/problemy-tyazheloj-atletiki/

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика [Электронный ресурс] — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2014. — 24 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/57667.html

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ КАК ВАЖНЕЙШИЙ КОМПОНЕНТ УСПЕШНОГО РАЗВИТИЯ ИНДУСТРИИ СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

А.Ю. Дрень

Республика Беларусь, г. Минск, Академия управления при Президенте Республики Беларусь

Спорт – это быстроразвивающаяся и высокодоходная отрасль современной экономики. Спортивная индустрия обладает огромными возможностями, охватывая ряд смежных «околоспортивных» отраслей – от производства спортивной атрибутики до международного маркетинга [3]. Управленческая деятельность является одной из важнейших составляющих функционирования и развития спорта.

Индустрия спортивных мероприятий год от года развивается все более динамично, вовлекая новых специалистов и управленцев. Имена организаторов спортивных событий не так известны, как имена прославленных футболистов или хоккеистов, но, оставаясь за кадром, именно эти люди создают престижную индустрию большого спорта и диктуют законы, по которым она развивается [4].

Менеджмент в спорте представляет собой самостоятельный вид профессиональной деятельности, направленной на достижение целей и реализацию поставленных задач в рамках деятельности спортивной организации, которая функционирует в условиях рынка путем рационального использования материальных, трудовых и информационных ресурсов [1].

На сегодняшний день можно констатировать тот факт, что спорт – это бизнес. А успешное ведение бизнеса невозможно без квалифицированных специалистов. Для подготовки и проведения престижных спортивных соревнований мирового уровня, привлекающих в страну, как участников и гостей этих мероприятий, так и других заинтересованных лиц – потенциальных потребителей спортивных услуг, необходимы управленцы, люди с горящими глазами и желанием совершенствоваться в этой области. Спортивная сфера очень специфична, и идти сюда без собственного желания и стремления развиваться абсолютно нет смысла.

В данном случае спорт рассматривается не как физические упражнения, которые ведут к достижению значимых результатов, а как объект управленческой деятельности, интересная сфера, которая требует много внимания и изучения всех тонкостей своего функционирования.

Республика Беларусь достойна принимать спортивные соревнования мирового уровня. В 2014 году наша страна стала хозяйкой чемпионата мира по хоккею с шайбой – одного из самых престижных хоккейных турниров года. Также нельзя не вспомнить юниорский чемпионат мира по биатлону, этапы Кубка мира по фристайлу, художественной гимнастике. В 2019 году

Республика Беларусь примет Европейские игры и чемпионат Европы по фигурному катанию. Но мы находимся только в начале пути. Важнейшими задачами являются укрепление авторитета страны на международной спортивной арене, привлечение инвестиционных ресурсов в спортивную составляющую.

Значимым шагом для достижения поставленных задач может стать создание программы подготовки профессиональных управленцев в спортивной индустрии.

Профильными предметами данной программы могут быть:

- спонсорство в спорте;
- организация спортивных мероприятий;
- финансовый менеджмент в спорте;
- спортивный маркетинг;
- спортивное право;
- спортивная психология;
- инновации в спорте;
- основы спортивной журналистики.

Знание маркетинга просто необходимо для успешного спортивного менеджера. Важно понимать продукт, с которым имеешь дело, уметь продвигать его, совершенствовать, распространять. Цель маркетинга спорта – создание эффективных рыночных предложений, способных принести экономические и репутационные выгоды от предоставления их клиентам и спонсорам в обмен на их деньги и время [2]. Помимо этого, нельзя не сказать о персональном маркетинге. Такие звезды спорта, как Виктория Азаренко, Мария Шарапова, Рафаэль Надаль, Роджер Федерер, Усэйн Болт, Лионель Месси, Александр Овечкин, имеют хорошие индивидуальные контракты со спонсорами. Но таких примеров среди наших спортсменов – единицы. Эта работа требует высокого профессионализма менеджеров.

Должен быть реализован практико-ориентированный подход, в частности, могут быть организованы стажировки в спортивных клубах страны и за рубежом, выездные занятия на спортивных аренах, общение со спортсменами и спортивными психологами.

Спортивный менеджмент для Республики Беларусь – это инновационное направление. Методы и принципы маркетинга и менеджмента одинаковы в любой сфере. Однако будущего спортивного менеджера сразу учат применять их к спорту [6]. Ведь то же понятие конкурента в спорте другое: конкурируют не просто спортивные клубы, это и борьба за телетрансляции, за интервью у победителя и призеров соревнований и многое другое. Спортивный менеджер должен разрешить все проблемные ситуации, сделать так, чтобы все были довольны и при этом обеспечить прибыль.

Знание мирового спортивного рынка, его тонкостей, присущих различным странам, а также владение несколькими языками, – неотъемлемые черты успешного управленца в сфере спорта.

Высококвалифицированный спортивный менеджер должен постоянно находиться в курсе самых актуальных новостей, нормативно-правовой базы и передовых технологий спорта, которые оказывают прямое влияние на **успешное решение ключевых вопросов и поставленных задач**.

Для того чтобы деятельность спортивного менеджера была успешной, необходимо изучать передовой опыт отдельных государств. Международное образование в данной области довольно востребовано.

Одним из лидеров в области образования по спортивному менеджменту в Европе считается Великобритания. Получить такое образование можно в британских бизнес-школах или на соответствующих факультетах университетов. Так, в университете Ковентри на годовой мастерской программе осваивают как общие дисциплины (основы маркетинга, руководства персоналом, финансового менеджмента), так и узкоспециализированные – спортивную журналистику, спортивную экономику, работу со спонсорскими организациями, управление спортивными зданиями [7].

Католический Университет Святого Антония в Мурсии (Испания) в сотрудничестве с Профессиональной Футбольной Лигой Испании создали специальную программу для магистров в области спортивного менеджмента, которая предоставляет студентам глобальный обзор данной сферы, находящейся в процессе неустанного развития и роста. Потребность в обучении специалистов во всех областях спорта возникла как следствие заметного прогресса, который был достигнут в данной области за последнее десятилетие. Благодаря всеобщему стремлению эффективно управлять каждым аспектом организации и координации спорта, спортивный менеджмент стал более востребованным, чем прежде [5]. И это только некоторые примеры успешной реализации спортивных программ за рубежом. На самом деле их гораздо больше, и они пользуются спросом.

Важно отметить тот факт, что необязательно быть спортсменом, для того чтобы стать первоклассным спортивным менеджером. Спортсмены настроены побеждать, и есть много примеров, когда они действительно становятся хорошими менеджерами и предпринимателями. Но обычный человек, который увлечен спортом, в котором есть управленческая жилка – разве не претендент на должность высококлассного менеджера в спортивной индустрии. Стремление к успеху, целеустремленность, способность к управлению и организации – важнейшие качества успешного специалиста. Безусловно, специалист такого уровня должен обладать знаниями, выходящими за рамки профессиональной области. Он должен разбираться в тех или иных видах спорта, обладать информацией о спортсменах, спортивных площадках, значимых спортивных событиях в мире. Он должен жить этим, постоянно «крутиться» в этой сфере, постоянно налаживать деловые связи как в своей стране, так и за рубежом. Полупустые стадионы на соревнованиях – большая проблема на сегодняшний день и решить ее должны именно спортивные менеджеры.

Самое главное, что на сегодняшний день спортивный менеджер очень востребован, как специалист. В дальнейшем, после получения соответствующего образования, он сможет работать в спортивных ведомствах, спортивных клубах, федерациях, международных организациях спортивной специфики.

Таким образом, для успешного функционирования спортивной сферы в Республике Беларусь необходимо поступательное развитие спортивного менеджмента. При этом необходимо активно использовать зарубежный опыт. Важнейшей задачей на современном этапе является подготовка высококвалифицированных специалистов в этой области, в том числе расширение перечня учебных заведений, оказывающих образовательные услуги в данной области как в части получения первого высшего образования, так и в части магистратуры, повышения квалификации и переподготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алтухов, С.В. Что такое «спортивный менеджмент» / С.В. Алтухов // Информационно-образовательный портал sportdiplom.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sportdiplom.ru/page/chto-takoe-sportivnyy-menedzhment. – Дата доступа: 30.10.2017.

2. Малыгин, А.В. Спортивный менеджмент. Отношения со СМИ – часть маркетинга / А.В. Малыгин // Прессбол-онлайн [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.pressball.by/articles/author/others/81539/ – Дата доступа: 02.11.2017.

3. Программы повышения квалификации и профессиональной переподготовки «Спортивный менеджмент» // Экономический факультет МГУ им М.В. Ломоносова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.econ.msu.ru/programms/busedu/sportmgm/. – Дата доступа: 06.11.2017.

4. Спортивный менеджмент // Швейцарские институты гостеприимства [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.swisshotelschools.ru/career/career_sport_mgmt/. – Дата доступа: 06.11.2017.

5. Спортивный Менеджмент UCAM // Международный Союз Молодежи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://msmstudy.com/obuchenie-v-ispanii/spsm-ucam/. – Дата доступа: 08.11.2017.

6. Федеральный образовательный портал: Экономика. Социология. Менеджмент [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ecsocman.hse.ru/text/33376952.html – Дата доступа: 05.11.2017.

7. Федоров, С. Спортивный менеджмент: европейская школа / С. Федоров // Заграница. – 2007. – № 44 (406).

О ПРОБЛЕМАХ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

М. Р. Низаметдинова, И.И. Балдухаева

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

Благодаря деятельности Пьера де Кубертена в конце XIX века Олимпийские игры пережили второе рождение. Гуманные идеи наполнили мировой спорт высоким духовным содержанием. Олимпийские игры стали вершиной спорта, «олимпийская медаль – самой желанной наградой» для любого спортсмена, титул – вечным. Сегодня олимпийский спорт рассматривается как возможность для пропаганды общечеловеческих ценностей: здорового образа жизни, интернационализма, преодоления религиозных, расовых, сословных различий.

История Олимпийских игр – это не только успешные старты, новые имена и рекорды, но и поражения, слѐзы отчаяния, конфликты и проблемы, среди которых расовая дискриминация, коммерциализация, любительство и профессионализм, выбор столиц Олимпийских игр, дискриминация по политическим и идеологическим мотивам, использование допинга, необъективное судейство, терроризм, принципы формирования олимпийской программы [11]. Проблемы возникали, искоренялись, некоторые остаются по сегодняшний день.

Проблема ***расовой дискриминации*** к концу XX века практически решилась: на олимпийский стадион выходят люди с различным цветом кожи, представляющие, в частности на Играх в Рио-де-Жанейро, 204 страны.

Проблемы ***коммерциализации, выбор столиц Олимпийских игр, любительства*** *и* ***профессионализма*** тесно взаимосвязаны между собой. Финансовые проблемы начались в 60-ых годах прошлого века. Игры 1976 года в Монреале принесли городу убыток в миллиард долларов. Число претендентов на проведение Олимпийских игр значительно сокращалось. На Игры 1984 года претендовал только Лос-Анджелес.

Х.А. Самаранча часто называют реформатором, поскольку, решившись сотрудничать с бизнесом, он коммерциализировал спорт. Результаты новой финансовой политики: Олимпиады, прошедшие в Сараево, Калгари, Альбервилле, Лиллехаммере, Лос-Анджелесе, Сеуле, Барселоне, Атланте оказались прибыльными [4]. Сегодня на счетах МОК – более ста миллионов долларов, которые, в частности, идут и на развитие массового спорта во всем мире. Неоспоримо, что спорт высоких достижений уже не может существовать без коммерческой поддержки, но управлять этим должны спортивные функционеры, а не коммерсанты. Современные Олимпийские игры – зрелища с миллиардными бюджетами.

Огромные деньги приносят право на телетрансляции соревнований, рекламу, прием туристов, торговлю сувенирами и прочие. Как следствие – между городами, претендующими на право олимпийских столиц, разворачивается упорная борьба за голоса членов МОК. В настоящее время в хартии нет четких критериев, по которым должны отбираться города-кандидаты, это значит, что окончательный выбор в значительной мере субъективен.

В олимпийской хартии, до 1995 года в правиле 26 было записано, что к участию в Олимпийских играх допускаются лишь те спортсмены, которые не получают «никакого финансового вознаграждения или материальной выгоды в связи со своей спортивной деятельностью». Это свидетельствовало о том, что олимпийский спорт любительский, а не профессиональный. Однако на практике это правило практически не соблюдалось. Всем понятно, что на достаточно высоком уровне развития спорта высших достижений происходит профессионализация спортивной деятельности. В новой редакции олимпийской хартии правило 26 исключено и внесено правило 45 – «Кодекс допуска», где отсутствуют понятия «любительский» и «профессиональный» спорт. Чтобы быть допущенным к участию в Олимпийских играх, спортсмен должен выполнять правила олимпийской хартии, соответствующей МСФ, одобренные МОК, и быть заявленным НОК.

Что касается ***дискриминации по политическим и идеологическим мотивам,*** то основатель современных Олимпийских игр Пьер де Кубертен с самого начала определил: «Нет политизации! Нет коммерциализации!» – политика не должна вмешиваться в олимпийское движение. Тем не менее, вслед за развитием олимпийского движения возник конфликт между реальностью и мечтой Кубертена о воспитании благородного олимпийского духа. Первый политический скандал вокруг Олимпиады возник уже на первых Играх современности в 1896 году. К участию в олимпийских соревнованиях не допустили чернокожих спортсменов, для которых параллельно организовали и проводили «Антропологические игры» [3]. В 1908 г. на IV Олимпиаде в Лондоне финские спортсмены отказались выступать под флагом Российской империи, и предпочли выступать без флага вообще.

Первый случай сознательно организованного олимпийского бойкота произошѐл в Антверпене в 1920 году, когда по политическим мотивам – за развязывание Первой мировой войны – на соревнования не были приглашены спортсмены Германии и еѐ страны-союзницы [8]. В 1956 году из-за Суэцкого кризиса Египет, поддержавшие его Ирак, Ливан и Камбоджа, официально заявили о бойкоте Олимпиады в Мельбурне; меньше чем за две недели до церемонии открытия Олимпиады объявила о бойкоте Китайская Народная Республика, протестуя против приглашения на соревнования команды непризнанного Тайваня. В 1964 – Олимпиада в Токио не досчиталась сборных трѐх стран – Индонезии, КНДР и Южной Африки. В

1976 – Олимпиаду в Монреале бойкотировали 26 африканских стран и Китай.

Безусловно, следует вспомнить XXII летнюю Олимпиаду, проходившую в Москве в 1980 году. Из-за советско-афганского конфликта западные страны бойкотировали Игры в СССР. Из 146 стран – участниц МОК участие в соревнованиях принимали только 82 страны [5]. Инцидент нашѐл продолжение в 1984 году: в ответ на бойкот Московской Олимпиады СССР отказался от участия в XXIII летних Олимпийских играх в Лос-Анджелесе. Решение Москвы поддержали почти все страны социалистического блока за исключением Румынии.

Среди проблем международного спортивного и олимпийского движения на первое место сегодня вышли ***допинговые скандалы***. Стимулирующие препараты нанесли огромный вред олимпийскому движению. В настоящее время количество запрещенных препаратов увеличилось с 8 видов лекарств (в 1968 г.) более чем 120 их разновидностей и других допинговых технологий. Олимпийская хартия указывает на важность борьбы с допингом, которую ведет Международный олимпийский комитет и Всемирный Антидопинговый кодекс (Кодекс), принятый МОК.

В истории Олимпийских игр первым спортсменом, умершим от применения допинга (амфетамина), стал 23-летний датский велогонщик Кнут Йенсен. Смерть Йенсена подтолкнула Международный олимпийский комитет к введению в 1968 году допинг-контроля, который проводится специально созданной при МОК Медицинской комиссией [9]. В 1988 г. на XXIV летних Олимпийских Играх в Сеуле американский легкоатлет Бен Джонсон был лишен золотой медали и рекорда мира на стометровой дистанции из-за того, что в его крови нашли стероиды. Марион Джонс на летних Олимпийских играх 2000 г. в Сиднее завоевала три золотые и две бронзовые медали. Через несколько лет спортсменка призналась, что употребляла запрещенные препараты. В итоге ее не только лишили медалей, но и приговорили к шести месяцам тюрьмы [7].

К сожалению, российские спортсмены также были уличены в применении допинга. На XIX зимних Олимпийских играх в Солт-Лейк-Сити Лариса Лазутина и Ольга Данилова были дисквалифицированы, поскольку допинг-проба обнаружила в их организме дарбепоэтин [6]. На XXII зимних Олимпийских играх в Сочи дисциплинарная комиссия МОК дисквалифицировала немецкую биатлонистку Эви Захенбахер-Штеле: в ее крови был обнаружен метилгексанамин [6].

Олимпийским играм в Рио-де-Жанейро в августе 2016 года предшествовал громкий допинговый скандал, начавшийся в 2015 г. после публикации отчѐта комиссии Всемирного антидопингового агентства (WADA) по расследованию деятельности российского антидопингового агентства (РУСАДА), где утверждалось о систематических сокрытиях применения допинга российскими

спортсменами. Скандал сделал невозможным участие сборной России по лѐгкой атлетике на Олимпийских играх, команду РФ не допустили до участия в Паралимпийских играх в полном составе. Кроме того, страна лишилась права проведения командного чемпионата мира по спортивной ходьбе в г. Чебоксары и чемпионата мира по лѐгкой атлетике среди юниоров в Казани.

Негативные эпизоды, связанные с ***необъективностью, коррумпированностью судей*** стали частым явлением на Играх. На XIX Олимпийских играх 2002 году в Солт-Лейк-Сити французские фигуристы Гвендаль Пейзера и Марина Анисина «выиграли» золото. Позже выяснилось, что судьи были подкуплены российским предпринимателем А. Тохтахуновым. Инцидент привел к изменению правил для судей на следующих Олимпийских играх.

В 2006 году в Турине на XX Играх российские фигуристы Елена Бережная и Антон Сихарулидзе завоевали золото в короткой программе, обойдя канадскую пару Джеми Сале и Давида Пеллетье [2]. Победу посчитали «спорной», последовали обвинения в сговоре, и, после разбирательств, «золото» поделили между российскими и канадскими спортсменами. Это происшествие стало поводом к пересмотру системы подсчѐта очков в данном виде спорта. Здесь же российская фигуристка Ирина Слуцкая стала серебряным призѐром в одиночном женском катании, поскольку судьи решили, что золотые медали не могут «уйти в одну страну», а таковые уже завоевали представители РФ в спортивных, танцевальных парах и одиночном мужском виде.

Проблема ***терроризма*** не относится к числу чисто «спортивных». Крупные международные спортивные форумы – «идеальные условия» для террористических актов, чтобы добиться сенсационного эффекта, заставить всю планету обратить на себя внимание и тем самым добиться своих целей.

Так, трагические события произошли во время Олимпийских игр в Мюнхене в 1972 году: жертвами террористической палестинской организации «Чѐрный сентябрь» стали 11 членов израильской сборной и немецкий полицейский.

27 июля 1996 года на Олимпиаде в Атланте произошѐл теракт: самое крупное в истории самодельное взрывное устройство (весом около 20 кг) разорвалось в олимпийском парке. В результате 2 человека погибли, 111 получили ранения. Обвинение было предъявлено американцу Эрику Рудольфу, который был осуждѐн пожизненно без права досрочного освобождения.

Основные причины крупных трагедий на стадионах мира – плохая предварительная продуманность организации спортивных мероприятий, массовые беспорядки среди зрителей, технические издержки спортивных сооружений.

Принципы формирования программы Олимпийских игр, пожалуй, самая спорная тема из всех, что обсуждаются сегодня спортивной

общественностью: на генеральных ассамблеях Ассоциации национальных олимпийских комитетов (АНОК) всего мира и Ассоциации международных федераций по летним олимпийским видам спорта (АСОИФ), на совместных заседаниях руководителей этих организаций с исполкомом МОК [1].

С точки зрения олимпийских комитетов желательно, во-первых, утверждать программу Игр по видам спорта за семь лет до их проведения. Во-вторых, иметь в этой программе минимум 25, а максимум 28 видов спорта. В-третьих, установить равные условия для попадания в олимпийскую программу для новых и старых видов спорта: и тем, и другим получить на сессии МОК простое большинство голосов. Сегодня вид спорта может стать олимпийским для мужчин - если он широко распространѐн не менее чем в 75 странах на 4 континентах, для женщин – не менее чем в 40 странах на 3 континентах – это по летним видам спорта. А чтобы пробиться на зимние игры, вид спорта должен быть распространѐн в 50 странах на трех континентах. Соревнования должны проходить как среди мужчин, так и женщин. В связи с решением МОК об ограничении программы, кроме стандартных, выдвигаются дополнительные требования к видам спорта, претендующим на включение в олимпийскую программу: зрелищность, охват телеаудитории, популярность среди молодѐжи, коммерческая состоятельность и др. Во время подготовки к Олимпийским играм коммерческая составляющая порождает попытки исключить из программы незрелищные (неприбыльные) виды спорта [10].

Современное олимпийское движение, основанное на идеалах и принципах олимпизма, объединяет 205 стран мира. Есть мнение, что в будущем спорт станет восприниматься не как феномен культуры, а как обыкновенная услуга, товар, как бизнес. Упразднение олимпийских идеалов равнозначно потере надежды на формирование у подрастающих поколений общечеловеческих, гуманистических духовно-нравственных ценностей, что может привести, в итоге, к деградации общества в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жан-Лу Шаппле. Международный Олимпийский комитет и Олимпийская система. Управление мировым спортом/Жан-Лу Шаппле, Бренда Кюблер-Мабботт.-М.:Рид Медиа, 2012.-240с.

2. Малов В.И. 100 великих Олимпийских чемпионов / В.И.Малов.-М.:Вече, 2009.-416с.

3. Международный Олимпийский Комитет. Президенты [сетевой электронный ресурс] http://rsport.ru/olympic_games/20130910/685643586.html

4. Навара А. Олимпийские игры/ А.Навара, Н.Навара.- М.:АСТ,2009.-320с.

Олимпийские игры в Древней Греции [сетевой электронный ресурс] http://www.portal-slovo.ru/history/35707.php

5. Олимпийски игры. Чемпионы [сетевой электронный ресурс] http://www.olymps.ru/

6. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России/ В.С.Родиченко.- М.: Советский спорт, 1999.-160с.

7. Современный Олимпийские игры [сетевой электронный ресурс] http://olympteka.ru/olymp.html

8. Трескин А. История Олимпийских игр. Медали.Значки.Плакаты / А.Трескин, В.Штейнбах.-М.АСТ,2004.-224с.
9. Ярцева Е. Бег и хобби. Энциклопедия Олимпийски игр/ Е.Ярцева.-М.:Издательский дом Мещерякова, 2012.-с.
10. Официальный сайт русской службы новостного агентства «BBC». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://www.bbc.com/russian/sport/
11. Косинова Ю.А. Проблемы современного олимпийского движения / Ю.А. Косинова [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://otherreferats.allbest.ru/sport/00430930_0.html

О РЕГЛАМЕНТАЦИИ ПЕРЕХОДОВ СПОРТСМЕНОВ К ДРУГОМУ ТРЕНЕРУ И ОПЛАТЕ ТРУДА

И.И. Рыжкова, А.К. Крупский
г. Иркутск, ОГКУ СШОР «Приангарье»
ОГКУ «СШОР «Школа Высшего Спортивного Мастерства»

В Законе о физической культуре и спорте в РФ установление правил перехода спортсменов в другие физкультурно-спортивные организации (ФСО) возложено на общероссийские спортивные федерации (пп.5.п.1 ст.16 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [4] «Общероссийские спортивные федерации вправе: разрабатывать с учетом правил, утвержденных международными спортивными федерациями, правила соответствующих видов спорта, а также утверждать нормы, устанавливающие права, обязанности (в том числе нормы, устанавливающие ограничения перехода (условия перехода) отдельных категорий спортсменов, тренеров в другие спортивные клубы или иные физкультурно-спортивные организации) и спортивные санкции для признающих такие нормы субъектов физической культуры и спорта).

К сожалению, Закон о физической культуре и спорте в РФ [4] или другие нормативные акты и методические рекомендации не содержат положений, регламентирующих порядок оформления таких переходов и оплаты тренерам в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Полагаем, что, согласно статье 37 Конституции РФ [1], ограничить спортсмена в таком праве невозможно, если только это не оговорено в договоре, заключенном между спортсменом и ФСО. Согласно пп.3.п.1 ст.34.4 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: «лицо, проходящее спортивную подготовку, имеет право на осуществление иных прав в соответствии с законодательством о физической культуре и спорте, учредительными документами и локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку, договором оказания услуг по спортивной подготовке» [4].

У министерства спорта Иркутской области 15 подведомственных спортивных школ, в которых довольно часто спортсмены по собственной инициативе переходят от тренера к тренеру. Более того, зачастую мы сами заинтересованы в передаче спортсмена более квалифицированному тренеру, но при этом сталкиваемся с нежеланием передавать. Ситуации с переходами и так психологически очень болезненны, а когда ещѐ примешиваются расчѐты, то это чревато большими скандалами. Поэтому назрела необходимость разработки и принятия локального нормативного акта.

Чтобы как-то узаконить такие взаимоотношения, в 2016 году приказом министра спорта Иркутской области была создана рабочая группа для разработки Примерного положения об оплате труда работников областных государственных учреждений, подведомственных министерству спорта Иркутской области [3], в которую вошли авторы этой статьи. По итогам работы группы в данном положении был предусмотрен пункт о переходах спортсменов, обеспечивающий, на наш взгляд, справедливую оплату труда тренеров:

«72. При переходе спортсмена от одного тренера к другому выплаты стимулирующего характера за интенсивность и высокие результаты устанавливаются:

1) в случае, если первый тренер, осуществлявший подготовку спортсмена до перехода, занимался со спортсменом более двух лет, оплата производится в следующем порядке:

первый год: первый тренер – 75%, второй тренер – 25% от размера выплат стимулирующего характера за интенсивность и высокие результаты труда тренерам, осуществляющим спортивную подготовку спортсмена соответствующей квалификации;

второй год: первый тренер – 50%, второй тренер – 50% от размера выплат стимулирующего характера за интенсивность и высокие результаты труда тренерам, осуществляющим спортивную подготовку спортсмена соответствующей квалификации;

третий год: первый тренер – 25%, второй тренер – 75% от размера выплат стимулирующего характера за интенсивность и высокие результаты труда тренерам, осуществляющим спортивную подготовку спортсмена соответствующей квалификации.

После окончания трехлетнего периода все формы материального вознаграждения получает второй тренер;

2) в случае, если первый тренер занимался со спортсменом от одного до двух лет, оплата производится в следующем порядке:

первый год: первый тренер –50%, второй тренер –50% от размера выплат стимулирующего характера за интенсивность и высокие результаты труда тренерам, осуществляющим спортивную подготовку спортсмена соответствующей квалификации;

второй год: первый тренер – 25%, второй тренер – 75% от размера выплат стимулирующего характера за интенсивность и высокие результаты

труда тренерам, осуществляющим спортивную подготовку спортсмена соответствующей квалификации.

После окончания двухлетнего периода все формы материального вознаграждения получает второй тренер;

3) в случае, если первый тренер занимался со спортсменом менее одного года, то после перехода спортсмена оплата тренеру не производится.

Условия перехода спортсмена к другому тренеру, в другую физкультурно-спортивную организацию могут определяться условиями трудового договора, локальными актами учреждения, соглашениями между физкультурно-спортивными организациями с учетом ограничений перехода (условий перехода) отдельных категорий спортсменов, установленных соответствующими всероссийскими спортивными федерациями».

Конечно, это положение не решает всего комплекса проблем, связанных с переходами спортсменов, в том числе:

– порядок оформления перехода;

– можно ли применить такой подход при переходе в учреждениях, имеющих разных учредителей;

– как отображать такие переходы в 5-ФК [2];

– как распределять различные социальные выплаты за высокие достижения и т.д.

Считаем, что в данном разделе необходимо отразить даты возможного перехода и документы, необходимые для его оформления. Например, переход может быть оформлен с 1 июля или 1 января.

В порядок оформления перехода можно прописать:

–любой переход спортсмена возможен только при его личном согласии. Мнение несовершеннолетних спортсменов (моложе 18 лет) выражают их законные представители.

–документы для оформления перехода: заявление спортсмена, копии его паспорта, медицинская справка, копия страховки, заявления первого (при наличии) и второго тренеров, подписанный договор между ФСО, согласие федерации (при необходимости) – должны быть переданы в принимающую ФСО не позднее, чем за 30 дней до даты перехода.

–переход осуществляется по заявлению спортсмена (или его законного представителя), согласованному с новым тренером и руководителем учреждения, куда планируется переход. Согласно данному заявлению и заявлений первого и второго тренеров, составляется договор о переходе между ФСО, в котором предлагается распределение долей стимулирующей выплаты работникам (в сумме не превышающих размер, утвержденный Положением об оплате труда) за интенсивность и высокие результаты, а также грантов «Фонда поддержки олимпийцев», стипендий Президента РФ, премий – социальных выплат Правительства Иркутской области и другие формы материального поощрения, получаемые тренерами за спортивный результат в течение действия договора. Длительность долевой оплаты, по нашему мнению, необходимо регламентировать. Кроме

этого, во всех официальных и информационных документах, сопровождающих спортсмена, а также во всех спортивных протоколах и медиаматериалах за фамилией спортсмена рекомендуется указывать, в качестве основного, фамилию первого тренера в течение не менее двух лет.

Надеемся, что кто-то воспользуется нашим опытом, а у кого есть свой, поделятся им, а все вместе попросим министерство спорта РФ подробнее разработать этот вопрос и отразить в методических рекомендациях и других нормативных актах.

Присылать комментарии и предложения можно по электронной почте kak60@mail.ru.

ЛИТЕРАТУРА

1. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года. − М.: Эксмо, 2013.— 63 с.

2. Приказ Росстата от 30.09.2016 N 559 (ред. от 16.12.2016) «Об утверждении статистического инструментария для организации Министерством спорта Российской Федерации федерального статистического наблюдения за организациями, осуществляющими спортивную подготовку».

3. Примерное положение об оплате труда работников областных государственных учреждений Иркутской области, подведомственных министерству спорта Иркутской области Утверждено приказом министерства спорта Иркутской области, от 27 апреля 2017 года №44-мпр.

4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» − М.: Проспект, 2010. – 40 с.

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ, ПОВЛИЯВШИЕ НА СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РУСИ

Ю.Т. Соколовская, А.А. Прокопьева, А.Е. Кузнецова

Ангарск, ГБПОУ ИО «Ангарский политехнический техникум»

История показывает нам, как развивалась физическая культура и спорт, находясь в непрерывном движении, изменении и борьбе устаревших и прогрессивных идей. Мы можем представить себе поступательное развитие физической культуры и спорта, благодаря вошедшим в историю событиям, фактам. Продвижение в той или иной области физической культуры и спорта рассматривается на основе конкретных условий: национальных, географических, общественно-экономических. Изучив историю, мы понимаем, что ее родоначальником являются не только конкретные личности, но и народные массы. За все время своего существования она накопила огромное количество интереснейших материалов, фактов, доводов и противоречий, наглядно показывающих становление физической культуры, которая интересна не только спортсменам, но и каждому жителю страны.

Предпосылки зарождения физического воспитания можно наблюдать ещѐ с древних времѐн. У древних славян физическая культура начала развиваться в VI – IX вв. Борьба против половцев, печенегов и монголо-татар, которую вела Русь, требовала от народа высоких морально-волевых качеств, хорошей военной и физической подготовки войск. Эти упражнения часто сопровождались состязаниями в силе, ловкости, в воинском умении. В былинах рассказывается, что любимыми упражнениями были: бои палицами, рубка саблями, бой копьями, вольтижировка, борьба, плавание, гребля, кулачный бой. Богатырь предстает перед нами не только как физически развитая личность, но и как обладающая умственным превосходством силой и смекалкой над своими врагами. Сохранялся дух состязательности [2].

Из древних времѐн до наших дней дошли известные игры: лапта и городки. Также кулачные бои: групповые (стенка на стенку) и одиночные (один на один).

В Восточной Руси не было специальных школ. Но с детства мальчиков приучали к оружию, такому как: деревянные копья, ножи, лук со стрелам. Существовали игрушки, игры, развивающие ловкость, быстроту – качели, мячи, вертушки, санки, лыжи, снежки и т. д.

В Киевском феодальном государстве, начиная с X в., в княжеских и боярских домах появляются учителя, обучающие детей. В юном и зрелом возрасте они совершенствуют свою военно-физическую подготовку в быту, на охоте, конных турнирах. Полезные советы о том, как воспитывать княжеских детей, даны в педагогическом сочинении Владимира Мономаха конца XI в. "Поучение чадам своим". Ставя на первое место внушение детям страха перед богом, и духовенством, "Поучение" в то же время рекомендует воспитывать в них мужество, храбрость, трудолюбие, гуманность, отвагу, любовь к Родине, умение защищать ее от врагов. Владимир Мономах завещал не страшиться ни рати, ни зверя", но творить "мужское дело". В числе средств воспитания "Поучение" называет верховую езду и охоту.

Также распространенными упражнениями русского народа были плавание, ходьба на лыжах.

Процессу развития народных физических упражнений и игр препятствовала русская православная церковь. К этим играм и упражнениям относились: борьба, кулачный бой, прыжки, бег наперегонки, горелки, гуси-лебеди, городки, бабки, чижик, лапта. Однако ни царские указы, ни запреты не остановили развитие физических упражнений и игр в народе, которые сохранялись и передавались из поколения в поколение. Получили свое распространение: ходьба на лыжах, катание на санках и деревянных с металлическими полозьями коньках, плавание, гребля, хождение под парусами, верховая езда и стрельба из лука, закаливание [6].

Ипатьевская летопись упоминает, что в 962 году из осажденного печенегами Киева вышел русский воин, переплыл Днепр и призвал на помощь дружины князя Святослава, стоявшие на другом берегу. Летопись

«Повесть временных лет» сообщает, что в 992 году русский богатырь победил в борьбе печенежского, чем и решил исход сражения в пользу дружины князя Владимира [6].

С племенами печенегов идет постоянная война с переменным успехом. Однажды, князь печенегов предлагает выставить по одному богатырю. Русский богатырь побеждает печенега и на этом месте Владимир закладывает город Переяславец [3].

Физическую выносливость и хорошую военную подготовленность русского народа отмечает автор «Слова о полку Игореве», описывая поход Игоря на половцев. Говоря о воинах Ярослава, автор пишет: «Те ведь без щитов с одними засапожными ножами побеждают, звеня прадедовской славой».

В Никоновской летописи, упоминая события 1216 года, повествуется о стойкости воинов в бою: «А новгородцы, псковичи и смоляне в бою… суть мужи храбры зело и велицы (велики) богатыри, яко львы и яко медведи, не слышат бо на себе ран».

Кроме дружинников на Руси были и другие воины – берсеки. Никоновская летопись называет имя одного из древнерусских берсеков – Рогдая, ходившего в одиночку против многих воинов. В.И. Ключевский упоминает Демьяна Куденевича, отгонявшего половецкое войско от Переяславля. Зимой 1238 года Евпатий Коловрат со своим полком в 1700 человек разбил отряды Бату-хана, и целый год удерживал Владимиро-Суздальские земли.

Появление и укрепление дворянской империи Петра I (XVIII в.) сказалось в известной мере и на государственном влиянии на развитие физической культуры. Это коснулось, прежде всего, боевой подготовки войск, физического воспитания в учебных заведениях и отчасти воспитаний дворянства.

Именно в эпоху реформ Петра I физические упражнения стали впервые применяться в России в системе обучения солдат и офицеров, но также вводятся в гражданских гимназиях. Петр I проводил военные игры со своими «потешными» полками еще, будучи юношей. Потешные войска возникли из так называемого Петрова полка, который был сформирован царѐм Алексеем Михайловичем, из «малых робяток», для забав царевича Петра, находившиеся в царских потешных сѐлах. Здесь практиковалась военная муштра, строевые упражнения и оружейные приемы [1].

В это время физическое воспитание вводится в программу школ и гимназий как учебный предмет. Обучали фехтованию, верховой езде, парусному делу, гребле, стрельбе из пистолета [1].

В 1701 г. в Москве была открыта Школа математических и навигационных наук, в которой физическая подготовка впервые вводилась в качестве обязательного учебного предмета (в 1719 г. переведена в Петербург и преобразована в Морскую академию). В школу велено было

принимать детей дворянских, дьячих, подьячих, из домов дворянских и других чинов от 11 до 23 лет [5].

В последующие годы физическое воспитание предусматривалось и в других учебных заведениях: в общеобразовательной гимназии Глюка (1703) (По указу школа предназначалась для бесплатного обучения разным языкам и "философской мудрости" детей бояр, окольничьих, думных и ближних, и всякого служилого и купецкого чина людей), Морской академии (1719), кадетских корпусах (1732). К основным средствам физического воспитания относились фехтование, верховая езда, гребля, парусное дело, стрельба из пистолета, танцы и игры.

В правление Екатерины II большое внимание уделялось организации просвещения. Главное внимание обращалось на военно-учебные заведения, комплектовавшие своих воспитанников из дворян. В детском возрасте кадеты получали общее физическое воспитание согласно правилам, изложенным в «наставлении о воспитании детей». В возрасте от 15 до 18 лет главное внимание обращалось на верховую езду, вольтижировку и фехтование. При Екатерине II был выписан из Франции "профессор мячиковой игры", который обучал дворянскую молодежь игре в «жѐ де пом», прообраз современного тенниса. Дворяне с увлечением играли в волан, напоминавший наш бадминтон, лапту, горелки, крокет и другие игры [3].

Пѐтр Францевич Лесгафт (03.10. 1837 г. – 11.12.1909.) – биолог, анатом, антрополог, врач, педагог. Так же известен как создатель теоритической функциональной анатомии в палеонтологии, научной системы физического воспитания, и прогрессивный общественный деятель России [5].

Большое внимание П.Ф Лесгафт обращал на содержание физического развития, использования упражнений и игр как метода познания. Он классифицировал физические упражнения по четырем основным группам:

Простые упражнения в движениях головой, туловищем, конечностями и сложные упражнения с разновидностями движений и метаний.

Упражнения с увеличивающимися напряжениями при двигательных действиях с палками и гирями, при метании деревянных и железных шаров, прыжках, борьбе, лазании, удержании равновесия.

Упражнения, связанные с изучением пространственных и временных отношений при беге в заданном темпе, прыжках на определѐнные расстояния и метании в цель.

Систематические упражнения в процессе простых и сложных игр, плавания, бега на коньках и на лыжах, в походах, на экскурсиях и в единоборствах.

В заключении мы хотели бы сказать, что история физической культуры помогает узнать, что или кто, какое событие повлияло на становление физической культуры и спорта. В определенный исторический

период происходило формирование благодаря народным массам и историческим личностям, которые описаны в данной работе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дворянство времен Петра Великого.// Князьков С. Время Петра Великого. - М., 1991. - С. 397

2. Sibac – https://sibac.info/studconf/hum/xxvii/40105

3. StudFales https://studfiles.net/ , https://studfiles.net/preview/, https://velib.com/read_book//

4. Wikipediahttps://www.yandex.ru/, https://30school.ru/referety/fizicheskaya-kultura/

РАЗДЕЛ IV. Проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры и спорта в образовательных организациях различного типа

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ВОДЕ, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

С.А. Абсандульева

г. Иркутск, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №180»

Здоровье подрастающего поколения вызывает сегодня серьезную обеспокоенность и является предметом заботы у социума. Для решения данной проблемы большое значение имеет формирование физической – культуры личности ребенка, в содействии развитию которой большое значение имеют подвижные игры, позволяющие прививать устойчивый интерес и формировать ценностные ориентации подрастающего поколения в контексте ведения здорового образа жизни. Развитие физических качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости) с успехом можем добиться через подвижную игру, которые в силу своей универсальности простоты, доступны, заключают высокую эмоциональность, являются универсальным средством, позволяющим не только развивать, но и удовлетворять двигательные потребности ребенка.

Подвижные игры широко используются для решения оздоровительных задач, в процессе физического воспитания мы способствуем нормальному формированию и развитию организма детей, укреплению здоровья. Подвижная игра создает благоприятные возможности для тренировки всех функций головного мозга, поскольку одновременно задействует различные анализаторы, что создает предпосылки к успешному овладению элементами и содержанием занятия.

Основные функции подвижных игр**.**

1. Положительное влияние на все системы организма (сердечно - сосудистую, дыхательную, мышечную, систему терморегуляции)
2. Вовлечение в работу больших и малых мышечных групп
3. Повышение эмоционального фона занятий
4. Способствовать совершенствованию анализаторов (каналов восприятия информации)
5. Овладение жизненно важным двигательным умениям и навыкам (бег, ходьба, прыжки, метание, умение плавать, передвигаться на лыжах и др.)
6. Обучающая функция - направлена решение конкретных задач образования, усвоение различного образовательного материала и правилам, которым должны следовать играющие.

7. Воспитательная – направлена на формирование социально значимых качеств (доброта, толерантность, взаимопомощь)

8. Развивающая функция - заключается в создании условий для полноценного развития ребенка, коррекции того, что в нем заложено и проявлено.

9. Коммуникативная функция – состоит в развитии умения общаться.

10. Релаксационная функция – заключается в восстановлении физических и духовных сил ребенка, смене вида деятельности, активном отдыхе.

Методика проведения подвижных игр на воде определяется целями и задачами, которые в обобщенном виде можно сформулировать как, содействие формированию жизненно важного двигательного навыка – умение плавать и держаться на воде. А также направлена на совершенствование движений и упражнений, на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, выносливость, ловкость и т. д.)

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы;

- Для ознакомления со свойствами воды.
- Для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники.
- Для ознакомления с элементами прикладного плавания.
- Для развития физических качеств.

Для эффективности физического воспитания необходима разносторонняя оценка подвижных игр.Например по классификации Н.С. филитису в основе положено распределение игр по возрасту. В настоящее время широко используется деление игр для младших, старших дошкольников, для младших старших школьников, подростков, молодежи, что также выражает возрастной аспект.

Существует педагогическая классификация подвижных игр, которая раскрывает игровую деятельность в обобщенном значении по формам взаимодействий между играющими; условия преодоления препятствий, овладение приемами техники с применением тех или иных двигательных навыков и умений. Так же опираясь на данную классификацию, выделим основные направленности подвижных игр, которые эффективно работают на занятии.

Командные – Участники делятся на команды, и действие каждого играющего, а также умения будут направлены на победу коллектива. **Некомандные** – каждый играющий самостоятельно выполняет поставленные задачи. **Сюжетные игры –** где представлен какой - либо сюжет на определенную тематику, например «караси и карпы» «рыбаки и рыбки» **Бессюжетные** – основаны на выполнение упражнений в соревновательной форме «кто дальше?» «кто быстрее» и т.д., а также с использованием различных предметов.

Очень важный момент в подготовки и проведении игр – назначение капитанов команд. Здесь не всегда может быть оправданно решение педагога. Хотя с другой стороны, если спросить детей: «кто будет капитаном?» Почти все закричат «Я».

В этом случае я из своего опыта работы с дошкольниками провожу конкурс на

«капитана», участники которого должны проявлять смелость, ловкость, быстроту мышления, организаторские способности. Далее выбранных капитанов нужно ознакомить с их обязанностями. Продолжительность каждой игры определяется: типом занятия, задачами занятия в целом и каждой его части в отдельности, уровень подготовленности детей, условиям проведения игры.

Игра может быть интересной в том случае, если она содержит двигательный материал, который предварительно изучался как упражнение. Если игра проводится в первые, или же содержит, хотя и не сложные, но не знакомые упражнения, то должна предварительно проводиться на суше.

Для того что бы игра была проведена успешно и решала стоящие перед ней педагогические задачи, стоит целесообразно проводить предварительный анализ игры, продумывая как лучше ее организовать, какие технические моменты могут вызвать затруднения, каково будет эмоциональное состояние играющих.

Рекомендации при выборе подвижных игр в воде:

1. Игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны для возрастной группы.
2. Помните, что в проводимых вами играх должен учитываться уровень плавательной подготовленности и физического развития детей.
3. Любая игра должна быть средством познания окружающего мира
4. В игре должны активно участвовать все занимающийся
5. Игра служит средством эмоционального воздействия
6. В тренировочном процессе игра служит средством регулирования физической и психической нагрузки
7. В игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и техники
8. В каждой игре участники должны получать активную физическую нагрузку
9. Участника должны быть известны условия проведения игры, место проведения, температура воды, инвентарь и т.д.
10. При проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль педагога.
11. Результаты должны обязательно объявляться всем участникам.
12. В содержание игр для новичков включайте упражнения, позволяющие освоиться с водой, преодолеть водобоязнь.

13. Необходимо, что бы между играми и игровыми упражнениями была тесная организационно – методическая взаимосвязь.

14. В игры включайте те упражнения, которые хорошо освоены детьми, во избежание нарушения техники выполнения двигательного действия.

15. Помните, что для развития выносливости продолжительность игр на воде должна составлять восемь минут.

Рекомендуемые игры:

1.«ЦАПЛИ»

Задача - освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде.

Описание игры – две команды располагаются у противоположных бортиков бассейна, по сигналу все дети быстро передвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участок первым достигает установленной отметки, та команда и объявляется победителем.

Методические указания - предварительно игра проводится на суше; во время игры нельзя переходить на бег. Продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или регламентированное- в стороны, вперед, к плечам, на пояс и т.д.

3.« ОТТОЛКНИСЬ ПЯТКАМИ»

Задача – освоение толчка, обеими ногами одновременно, выявление склонности к симметричным движениям ногами.

Описание игры- играющие произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки в верх, отталкиваясь пятками – «кто выше»

Методические указания – до проведения игры (на суше) дети должны научиться приседать и удерживать стопу «клюшкой» В

2 «РЫБАКИ И РЫБКИ»

Задача - развитие ориентировки в воде и освоение погружений с головой.

Описание игры - три – четыре участника (рыбаки), держась за руки, продвигаясь по бассейну стараясь окружить (поймать в сеть) убегающих «рыбок». Пойманная рыбка становится «рыбаком». Игра заканчивается, кого будут пойманы все рыбки.

Методические указания – нельзя ловить «рыбок». Если рыбка во время преследования погрузилась в воду с головой или нырнет, то она считается не пойманной.

4. «СТРЕЛЫ»

Задача: - освоение исходного положения пловца.

Описание игры – дети принимают положение «звездочка» на груди и на спине и произвольно выполняют сведение и разведение рук и ног, как одновременно, так и попеременно, фиксируя прямое положение.

Методические указания – при фиксируемом положении руки вытянуты и соединены, носки оттянуты (плавник), лицо опущено в воду. Время выполнения произвольное. В положении на спине смотреть в верх, не запрокидывая и не наклоняя

воде во время приседаний колени разводить, стопы при прыжке держать «Клюшкой» отталкиваться только пятками.

5.**Описание игры** - на воду кладутся два обруча (для каждой команды определенного цвета обруч) под музыку дети произвольно передвигаются по бассейну, а по окончанию музыки бегут к своим обручам и поднимают их в верх. Побеждает команда первая поднявшая обруч.

голову.

6.Описание игры - каждая команда, взявшись за руки, образует круг. По сигналу инструктора делают большую «звезду», не отпуская руки. Выигрывает команда, дольше пролежавшая на воде

В нашей работе мы рассмотрели роль подвижных игр в физическом развитии детей дошкольного возраста. Выделили основные функции, классификацию подвижных игр. Таким образом, подвижная игра занимает важное положение в жизни ребенка, так как является многоплановым комплексным педагогическим средством воспитания. Комплексность выражается в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании жизненно важных физических, морально- волевых и умственных качеств.

ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ТРОПА — ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»

С.Ю. Алексеева, Т.Д.Самойлова

г. Усолье – Сибирское, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №10»

Паспорт проекта

Вид проекта: физкультурно – оздоровительный.

Продолжительность проекта: долгосрочный.

Участники проекта: Учителя физической культуры: Алексеева С.Ю., Самойлова Т.Д., учащиеся 5,7,8классов.

Образовательная область: «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность», «Познание».

Проблема: Анализ состояния здоровья наших учащихся показал, что при наших природных условиях; холодная зима и осень, дождливое и холодное лето; сокращѐнное время пребывания детей на свежем воздухе, отсюда нехватка игровой и двигательной деятельности, условий для закаливания. Экологическая тропа должна стать стартовой площадкой для развития физических качеств, закаливания, кислородного дыхания школьников. Отсюда возникает проблема, как

помочь им реализовать своѐ право на здоровье, а экологическая тропа в школе станет важнейшим местом взаимодействия с природой и получением знаний, как оздоровительных, так и игровых.

Актуальность: Одной из главных задач школы - это здоровье учащихся. Каждый родитель хочет, чтобы его ребѐнок был сильным, бодрым, энергичным: бегал не уставая, играл с ребятами во дворе в спортивные и подвижные игры, а самое главное не болел. Мы учим детей с самого раннего

возраста ценить, беречь и укреплять своѐ здоровье просим родителей на личном примере демонстрировать здоровый образ жизни. Всѐ это можно проводить в естественных условиях – на экологической тропе. Физическое воспитание и оздоровительная работа на экологической тропе сегодня актуальна и позволяет научить детей относиться к своему здоровью бережно и ненавязчиво, в игровой форме, при этом приобретая знания о родной природе. Как дети воспринимают экологическую тропу и с помощью игровой деятельности определяют, что полезно для укрепления их здоровья? Какие игровые упражнения помогают правильной осанки, а растения на тропе полезны? При помощи, каких упражнений, можно развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость и обогатить свои двигательные возможности? Для чего необходима дисциплина и правила в процессе игровой деятельности на экологической тропе? В ходе проекта все эти вопросы успешно реализовываются. Дары природы на экологической тропе должны стать для наших воспитанников укрепляющим фактором здоровья.

Экологическая тропа - это источник сохранения и укрепления здоровья школьников.

Степень разработанности проблемы:

Учебные пособия, существующие на сегодняшний день, недостаточно широко раскрывают вопрос по ознакомлению школьников с экологической тропой, через физкультурно - оздоровительную работу в доступной для их восприятия форме. Поэтому мы решили раскрыть проблему более полно с помощью созданного проекта.

Объект проектной деятельности:

Процесс приобщения детей с помощью экологической тропы к физическим

нагрузкам, закаливанию организма и заботе об окружающей среде.

Предмет проектной деятельности:

Инновационные технологии: проектный метод игровых технологий и; условия, созданные для реализации проекта.

Цель проекта:

Создание устойчивой мотивации в сохранении и укреплении физического и

психического здоровья в природных условиях. Развитие

наглядно – действенного мышления; стимулирующего поиска новых способов решения практических задач на экологической тропе. Создание на ней условий для полноценной деятельности и укреплению здоровья детей.

Задачи проекта:

1. Сформировать у дошкольников основы здоровьесбережения на экологической тропе.

2. Развивать здоровьесберегающую деятельность детей на экологической тропе.

3. Формировать у детей элементарные представления об игровой и здоровьесберегающей деятельности на экологической тропе.

4. Обогатить знаниями закаливающих, физических, игровых, двигательных действий в окружающем нас мире.

5. Обогатить словарь, пословицами, поговорками о здоровье, которые приносит нам природа.

6. Помочь применять эти знания на практике в ходе игровой, здоровьесберегающей деятельности.

7. Развивать физические качества, оздоровительные, познавательные способности в практической и исследовательской деятельности.

8. Помочь учащимся через игровую деятельность развивать, раскрывать личностное отношение к проблеме, проявлять индивидуальность.

9. Демонстрировать родителям знания и умения детей, приобретѐнные в ходе проекта.

10. Вовлечь родителей в реализацию проекта - творческий, здоровьесберегающий процесс экологической тропы.

Гипотеза:

Если мы в процесс ознакомления учащихся с экологической тропой школы, с экологической лесной тропой; будем использовать еѐ по назначению с целью приобщения к здоровому образу жизни с помощью инновационных технологий, а реализация идеи и замысел проекта будет производиться в естественных условиях. Использование художественно – иллюстрированного материала; бесед, наблюдений, экскурсий приведѐт к продуктивной деятельности воспитанников.

Ресурсы:

Материально – технические: ТСО.

Макет экологической тропы.

Карточки значимости точек экологической тропы для здоровья.

Материал для проведения продуктивной и оздоровительной деятельности

Кадровые:

Руководитель проекта учителя по физической культуре и исполнители проекта учащиеся 5,7,8 классов.

Информационные:

Информационные стенды иллюстрированная справочная литература о природе, плакаты, рисунки.

Принципы образовательного процесса:

1. Интегрированность и преемственность педагогического процесса.

2. Рациональное сочетание разных видов деятельности.

3. Развивающий характер обучения.

4. Дифференцированность подхода к каждому школьнику, максимальный учѐт его физических, психологических особенностей, возможностей и интересов.

Методы, которые используются в педагогическом процессе:

Наблюдения.

Беседы

Целевые прогулки, маршруты.

Разучивание дидактических, подвижных, спортивных игр, эстафет оздоровительной направленности.

Практическая деятельность детей: участие в спортивных праздниках, совместной работе, совместных акциях.

Предполагаемый результат:

• Дети получают элементарные знания о работе организма человека в природных условиях.

• Приобретут устойчивую мотивацию в сохранении своего здоровья; получат

знания о здоровом образе жизни; научатся играм, движениям, понятиям «что

вредно, а что полезно для здоровья».

• Выучат упражнения гимнастики, стихи, пословицы и загадки, игры оздоровительной направленности.

• Приобретут простейшие представления продвижения по экологической тропе направленные на укрепление их здоровья.

• Смогут демонстрировать свои познания в окружающем мире, через игры,

эстафеты, праздники.

• Должно измениться мнение родителей к данной проблеме.

1 этап подготовительный: (погружение в проект).

Предварительная работа:

1. Изучение точек экологической тропы, школы, лесной тропы.

2. Разучивание игр, эстафет с элементами оздоровления.

3. Рассматривание рисунков, фотографий с изображением природных точек.

4. Использование валеологических – дидактических игр; сюжетно – ролевых,

театрализованных.

6. Разучивание комплексов дыхательных гимнастик.

– Деятельность родителей в реализации проекта:

– Помощь педагогам.

– Беседы с детьми.

– Чтение литературы.

– Рассматривание иллюстраций.

– Выполнение домашних заданий совместно с детьми.

– Деятельность воспитателя в проекте:

– Совместное изучение экологических точек, разучивание игр, эстафет в

– интеграции.

– Рассматривание игровых ситуаций с помощью, бесед, слайдов, рисунков,

– фотографий.

– Закрепление разученных комплексов оздоровительных гимнастик, дидактических игр, в процессе двигательной деятельности детей.

– Оказание помощи руководителю в организации и структуре построения этих игр на экологической тропе с использованием здоровьесберегающих технологий.

2 этап информационно-практико-ориентированный: (организация и осуществление деятельности)

Деятельность руководителя в реализации проекта:

– Разработка маршрутов, игр, упражнений игровой, оздоровительной

– направленности на экологической тропе.

– Организация и проведение бесед с детьми и родителями, подбор научно –

– популярной и художественной литературы о здоровом образе жизни, об

– экологической тропе и еѐ значении.

– Оформление выставок и детских работ.

– Разработка домашних заданий в этом направлении для детей и родителей.

– Разработка консультаций и памяток оздоровительной деятельности на экологической тропе.

Реализация работы по проекту:

Формы организации. Содержание

Цикл игровых занятий на тему: «Экология растений»

Тема: «Что у нас сегодня на экологической тропе?»

Тема: «Чудеса природы! »

Тема: «Загадки и пословицы о здоровом образе жизни».

Тема: «Какие игры и эстафеты помогут в оздоровлении и закаливании? »

Тема: «Секреты здоровья на маршруте»,

Беседа «Какую пользу приносит экологическая тропа нам! »

«Какие растения помогают нам бороться с болезнями»

«Вопросы – загадки»

3 этап: заключительный.

• Коллективная работа с детьми – изготовление иллюстрированного макета экологической тропы.

• Создание картотеки с оздоровительными играми, пословицами, загадками, рисунками, лечебными растениями.

• Экологический поход «Лесная дорожка» (профилактика плоскостопия, массаж стопы, укрепление ОДО.

• Совместная акция: «Мы поможем обогатить экологическую тропу»

(строительство ледяной дорожки на школьном участке).

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ 11-12 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Д.В. Алѐхин, В.В. Бутырин

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

По мнению многих специалистов, значительное место в процессе физического воспитания в школе подрастающего поколения должно быть отведено воспитанию скоростных способностей детей, так как высокий уровень развития этой способности во многом способствует успешной трудовой деятельности человека и достижению высоких спортивных результатов в дальнейшем [4].

Попытки развития скоростных способностей в зрелые годы - сложны и малоэффективны, в то время как школьный возраст имеет благоприятные предпосылки для воспитания быстроты движений. Если упущены благоприятные периоды для совершенствования двигательных качеств, в дальнейшем вряд ли удастся восполнить утраченные потенциальные возможности. Для рационального осуществления учебного процесса по физической культуре в школе важно учитывать возрастные особенности формирования организма детей, закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе двигательной деятельности и воспитания физических качеств [1].

В подростковом возрасте организм человека находится ещѐ в стадии формирования. Скоростная подготовка детей среднего

школьного возраста является одним из важных компонентов в повышении результатов на всех этапах обучения.

Скорость – как правило, способность человека, которая зависит от мышечной силы [3]. Чем сильнее мышцы, тем быстрее они преодолеют сопротивление нагрузки. Наиболее ценным качеством для спортсмена является скоростная сила, так как от нее зависит частота движений. Скоростные способности характеризуется временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движений. Между отдельными проявлениями быстроты не всегда существует надежная взаимосвязь, так, высокая скорость движений может сочетаться с замедленной двигательной реакцией.

Скоростные способности как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью [2].

Развитие скоростных способностей занимает важное место в физическом воспитании школьников.

Необходимость разностороннего развития скоростных способностей (быстрота реакции, частота движений, скорость одиночного движения, быстрота целостных движений) в сочетании с приобретением двигательных умений и навыков, которые осваивают учащиеся за время обучения в школе, является одной из основных задач [5]. Целенаправленные воздействия или занятия различными видами спорта накладывают положительный отпечаток на скоростные способности.

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные.

Простой реакцией называется – ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный).

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт, и т.д.)

В различных видах двигательной деятельности элементарные формы проявления скоростных способностей выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями. В этом случае имеет место комплексное проявление скоростных способностей. К ним относятся: быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее [4].

Для практики физического воспитания наибольшее значение имеет скорость выполнения человеком целостных двигательных действий в беге, плавании, передвижении на лыжах, велогонках, гребле

и т.д., а не элементарные формы ее проявления [5]. Однако эта скорость лишь косвенно характеризует быстроту человека, так как она обусловлена не только уровнем развития быстроты, но и другими факторами, в частности техникой владения действием, координационными способностями, мотивацией, волевыми качествами и др.

Необходимо определение эффективных способов воспитания скоростных качеств подростков, что даѐт возможность определить содержание уроков физической культуры в среднем звене.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранчукова Г.А., Бавина Л.В. Методика физического воспитания школьников [Текст] // ФК в школе» №5, 1987. – 76с.

2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331с.

3. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразоват. Организаций [Текст] / В. И. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 64 с.

4. Смолин Ю. В. Организация и проведение соревнований и подвижных игр: учеб. -метод. пособие [Текст] / Ю. В. Смолин; Челяб. гос. акад. культуры и искусств. – Челябинск, 2010. – 67 с.

5. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.

ВНЕДРЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕСА В СИСТЕМУ ШКОЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Д.Д. Антипина, А.В. Шульга

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

Здоровье и сила, красота гармонично развитого человеческого тела, хорошая координация движений и выносливость-разве не к этому должен стремиться современный человек.

Ощущение здоровья помогает учиться и работать, а сознание своей неутомимости и ловкости, способность выполнять трудные дела делают человека уверенным, смелым и настойчивым.

Усложнение образовательных программ, дефицит свободного времени, предпочтение пассивного отдыха-причины значительного дефицита двигательной активности учащихся, что проявляется в снижении уровня здоровья и повышении заболеваемости. Дети теряют здоровье из-за того, что мало двигаются, а это их физиологическая потребность[2]. Именно поэтому, уже в младшей школе у детей сильно ухудшается зрение

и портится осанка. А в средней и старшей школе от учебной перегрузки возникает третья «школьная» болезнь-гастрит.

Большая часть появляющихся на современном этапе оздоровительных технологий связана с развитием в России фитнес-индустрии. Именно благодаря развитию фитнеса появился один из наиболее популярных терминов в физической культуре-фитнес-технологии.

Фитнес-технологии- это, прежде всего, технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом. Более точно их можно определить как совокупность научных способов, шагов, приѐмов, сформированных в определѐнный алгоритм действий, обеспечивающий гарантированное достижение результата [7].

Благодаря регулярным занятиям фитнесом, повышаются показатели мышечной системы в целом и мышечной системы позвоночного отдела в частности, что позволяет улучшить осанку и повысить ростовые показатели. Динамичные и разнообразные упражнения из фитнес-технологий позволяют поддерживать вес на должном уровне. Фитнес-тренировки влияют также на подвижность позвоночного отдела, способствуют восстановлению сердечно-сосудистой системы после стандартной нагрузки. Детский фитнес включает большое разнообразие оздоровительных комплексных программ, что эмоционально вдохновляет занимающихся, и ещѐ больше повышает интерес к фитнесу и физической культуре [5,6].

Существуют такие виды детской аэробики: лого-аэробика-одновременное выполнение упражнений с произношением различных звуков или четверостиший, зверо-аэробика, имитирующие движения животных, силовая и танцевальная аэробика, степ-аэробика, йога и фитбол. Так же существуют фитнесс-программы, объединяющие в себе различные специализированные занятия. К ним относятся: боевые искусства, такие как карате, айкидо, дзюдо, бокс и конечно, популярные сейчас уроки тай-бо, где сочетаются энергичная музыка и различные техники боевых искусств. Уроки йоги. Различные техники медитаций, как с музыкальным сопровождением, так и без него. Все это позволит не только весело и продуктивно провести время ребенка, но и хорошо потренироваться.

Внедрение фитнес-технологий в занятия физической культурой для оздоровления, развития и воспитания детей и подростков, учащейся молодѐжи является в настоящее время одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ дошкольных учреждений, школы, средних профессиональных и высших учебных заведений[5].

Комплексы упражнений из разных направлениях фитнеса можно включать в школе как во внеклассную, так и в основную форму учебно-воспитательной работы. Содержание в нѐм базируется на простых общеразвивающих упражнениях и, в большинстве случаев, не требуется специального дорогостоящего инвентаря. Используя в полной мере оздоровительный потенциал фитнеса в профилактике различных

заболеваний, общество получит наименее затратный и наиболее эффективный способ оздоровления детей школьного возраста [2].

На основе анализа литературы и проведенного исследования можно сделать вывод, что для широкого применения фитнес-технологий в учебных занятиях целесообразно разработать программы, которые в полной мере отвечали бы нормативным требованиям, и дополнить их упражнениями фитнес-технологий [4]. Именно поэтому, следует придерживаться к единым требованиям для составления фитнес-технологий. К ним относятся: конкретно поставленные цель и задачи; подбор средств и методов, мощность и объѐм в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся; комплексное использование упражнений, направленных на развитие аэробной выносливости, силы и гибкости.

Сам факт наличия педагога, имеющего знания в области фитнеса снимет многие проблемы: будут присутствовать игровые и соревновательные моменты, музыкальное сопровождение, динамичность, разнообразие средств и методов. Если прислушиваться к мнениям детей и преподавателей, то главной причиной потери интереса к занятиям физкультурой, является однообразие и скука, нет так же положительных эмоций от занятий, что следовательно и ведет к большим проблемам. Это совсем малое исследование только доказывает нам, что так оно и есть, ну а большую достоверность мы с вами итак видим, проходя практику в школах и в ДЮСШ, да и вспомнив себя в школе мы сталкивались с такими проблемами, как потеря интереса к занятиям по физической культуре.

Таким образом, детский фитнес можно рассматривать как внеклассную или основную форму учебно-воспитательной работы, общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности, исходя из интересов занимающихся, с целью достижения оптимального физического состояния, профилактики заболеваний, укрепления состояния здоровья и приобщения к здоровому образу жизни детей и подростков [3].

В заключение следует отметить, что фитнес-технологии пронизывают и обновляют содержание всех видов физической культуры (физкультурное образование, физкультурную рекреацию, физкультурную реабилитацию, спорт), и, в то же время, они интегрируют всѐ наиболее эффективное из них для оздоровления человека. Включение в уроки фитнес-технологий, это новизна, и повышение плотности самого урока и придание уроку новой эмоциональной окраски.

Содержание и форма уроков физической культуры в значительной степени обусловливают уровень физической подготовленности и спортивной увлеченности школьников. Применение нового подхода к уроку физкультуры, с использованием направлений фитнеса повысит интерес школьников к занятиям, а так же укрепит здоровье обучающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1.Волобаева Л.А. Фитнес-тренинг в системе физического воспитания студентов [Текст] / Л.А. Волобаева // Теория и технология физической культуры.- 2013.- № 7.- С. 16-19

2. Калина И.Г. Теория и технология физического воспитания [Текст] /И.Г. Калинина // Теория и практика физической культуры. – 2005.- № 5

3. Козлов А.В., Молорошвило Л.Н. Фитнес-технологии как компонент физкультурного образования [Текст] /А.В. Козлов, Л.Н. Молорошвило // Теория и практика физ. культуры.- 2012.- № 2.- С. 36-39

4. Пономорев Н.Г., Сайкина Е.Г. Фитнес-технологии как путь повышения интереса и эффективности занятий физической культуры [Текст] /Н.Г. Пономарев, Е.Г. Сайкина// Теория и практика физ. культуры.- 2011.- № 8.- С. 55-60

5. Пономарев В.В. Физическое развитие и функциональная подготовленность [Текст] / В.В. Пономарев // Теория и практика физической культуры.- 2015.- № 9.- С. 55

6. Шипилина В.А., Сорокин Н.В. Некоторые особенности занятия фитнесом [Тескт] / В.А. Шипилина // Фитнес и спорт.- 2004.- С. 80-84

7. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: Учебник [Текст] / Н.К. Ким, М.Б. Дьяконов. – М.- 2006

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 6 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА

М.А. Халбанов, Л.В. Бекина

г. Иркутс, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №32»

Футбол – командная игра, главной целью которой является забить мяч в ворота соперника любыми частями тела, кроме рук, больше чем противостоящая команда, за определенный промежуток времени. На данное время этот вид спорта является самым популярным и массовым. При занятии футболом у детей развивается ловкость, быстрота, координация движений. Игра в футбол требует выдержки, смелости, решительности. Дети учатся играть по правилам, ориентируются в пространстве, регулируют свои движения в различных условиях [1].

На данный момент говоря о футболе как о спорте высших достижениях Россия имеет далеко не лидирующую позицию. На наш взгляд эту плачевную ситуацию можно повернуть в другую сторону если заняться подготовкой футболистов с более раннего времени, а именно в детских дошкольных учреждениях. В данное время существует организация «центр обучения футбола» где под эгидой Ковалева Александра Петровича (заслуженного тренера России по футболу) и группой единомышленников происходит внедрение тренировочной программы, которая включает в себя в большей степени координационные упражнения.

На наш взгляд данная позиция справедлива, хотя и сензитивный период развития ловкости 8 – 14 лет, а сложной координации 9 – 10, 12 – 13 лет, этот комплекс упражнений подготавливает юных футболистов,

чтобы они вступали в этот период уже с имеющимися знаниями и умениями. Так же кроме координации эта программа направлена на развитие скорости, выносливости но с учетом возрастных особенностей, вся нагрузка строго дозируется. Так как футбол это командная игра, здесь развивается чувство коллективизма, товарищества, а различные моменты, происходящие в игре, дают возможность занимающимся самим принимать решения по ходу игры [2].

С целью уточнения особенностей развития двигательных умений и навыков, оценки уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста были рассмотрены показатели их развития на базе Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 18» г. Иркутск. В исследовании приняли участие 43 ребенка дошкольного возраста, из них 27 мальчиков и 16 девочек. 21человек занимаются в секции футбола, 22 в секции музыкальной ритмики.

Оценку уровня физической подготовленности дошкольников мы осуществляли, используя следующие контрольные упражнения (тесты):

1. Прыжок в длину с места, см.
2. Метание набивного мяча, см.
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 секунд, количество раз.
4. Бег 30 метров, сек.
5. Наклон вперед из положения сидя, см.

Данные тесты прошли широкую апробацию в ДОУ различного вида, используются почти во всех образовательных программах дошкольников; утверждены Министерством образования и науки РФ; полностью соответствуют анатомо-физиологическим особенностям дошкольников; не требуют больших временных затрат; позволяют прослеживать динамику показателей, дают возможность сравнительного анализа результатов тестирования современных детей с данными прошлых лет [4].

Обработка данных осуществлялась стандартными статистическими методами с учетом средней арифметической (M), средней ошибки (t), достоверности различий по t - критерию Стьюдента.

Полученные результаты мы сравнили с нормативами ГТО для данного возрастного периода и получили следующие результаты:

1. После проведения теста «бег 30 метров» из испытуемых занимающихся футболом на золотой значок сдало 2 человека, на серебряный 5, на бронзовый 6. У занимающихся музыкальной ритмикой под критерии золотого значка подходит 1 ребенок, серебряного 3, и бронзового 7. И того подводя общий итог по проведенному тесту мы начисляли баллы за каждый значок золотой – 3 балла, серебряный - 2 балла, и бронзовый – 1 балл, отсюда видно что у футболистов

скоростные качества (22 балла) развиты лучше чем у танцоров (16 баллов).

2. Проведенный тест прыжок в длину с места, у обеих групп оказались равные набранные очки. Футболисты золото 0, серебро 1, бронза 8. Танцоры золото 0, серебро 1, бронза 8. Итого у каждой группы по 10 баллов.

3. Тест на выявление точности «метание теннисного мяча в цель с дистанции 6 метров» показал что у футболистов золото 7, серебро 4, бронза 6, итого 35 очков. Музритмика золото 4, серебро 7, бронза 9, итого 35 очков. Обе группы набрали равное количество очков.

4. Проведя тест на выявлении силы «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» футболисты набрали 32 балла, из них золото 0, серебро 15, бронза 2. Танцоры 33 балла золото 0, серебро 14, бронза 5. Мы видим что танцоры поменяли общий счет за все пройденные тесты в ничью.

5. Проведя последний тест, который выявит кто из занимающихся более подготовлен к сдаче нормативов ГТО, мы выявили, что у детей занимающихся в секции футбола в первую категорию вошли 12 детей, во вторую 7, в третью 2 итого 52 балла. А дети занимающиеся в секции музыкальной ритмики к первой категории относятся 14 испытуемых, ко второй 7, к третей 1 итого 57. Из данного теста мы видим что явное преимущество у группы танцоров.

В итоге, апробируя данные полученные после сдачи нормативов комплекса ГТО мы сделали вывод, что у детей записавшихся в секцию музритмика уровень подготовленности, хоть и не намного, но превышает уровень будущих юных футболистов.

В сентябре 2016 года в детском саде № 18 была внедрена программа тренировок по футболу, которая заключалась в следующем: в процессе обучения детей элементам техники игры в футбол следует соблюдать определѐнный порядок их освоения по принципу «от простого — к сложному». Последовательное решение конкретных задач по обучению техническим приѐмам футбола представляет собой определѐнную систему взаимодействия педагога и ребѐнка, в которой нами условно выделены три этапа.

Задачи первого этапа:

– Создать у детей представление об игре в футбол.
– Обучить удару ногой по мячу.

Задачи второго этапа:

– Освоить технику остановки мяча ногой.
– Освоить технику передачи мяча ногой.
– Сформировать умение вести мяч ногой.

Задача третьего этапа:

– Обучение двусторонней игре и элементам тактических действий.

По данной программе дети прозанимались до июня 2017 года. После этого мы сняли показатели физической подготовленности детей и сравнили их с изначальным результатом.

1. В беге на 30 метров футболисты набрали 35 баллов (22 балла первый раз), а группа музритмики 27 баллов (16 баллов в первый раз).
2. Изначально в испытании прыжок в длину с места обе группы набрали 10 баллов, а спустя 7 месяцев футболисты получили 35 баллов, танцоры 19 баллов.
3. Тест на точность «метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м», показал, что футболисты набрали 49 баллов из 35 первоначальных. Дети секции музритмика 39 баллов из 35 изначальных.
4. Тест на силу «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине» выявил, что дети занимающиеся футболом справились с этой задачей лучше у них 47 баллов (32 изначально), чем дети с секции музритмика 45 баллов (33 изначально).
5. Последний тест на выявление гибкости «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу» показал, что танцоры в разы опережают футболистов. У первых 61 балл (57), у вторых 55 (52).

После того как дети 9 месяцев прозанимались футболом они не только догнали в уровне физической подготовке секцию музыкальная ритмика, а еще и превзошли их по многим параметрам. Таким образом в результате проведенного педагогического эксперимента мы выявили, что программа по подготовке футболистов в дошкольных учебных заведениях в действительности развивает необходимые качества для данного вида спорта, но в меньшей степени развивает гибкость, в отличии от тренировочного процесса в секции музыкальная ритмика.

ЛИТЕРАТУРА

1.Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. [Текст]/ С.Н. Андреев. - М.: Просвещение, 2003.–144с.

2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. [Текст]/ Е.Н. Вавилов. – М., 2008 – 54 с.

3. Здоровье формирующее физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей 5–6 лет: пособие для педагогов дошк. учрежд. [Текст] / И. К. Шилкова, А. С. Большев [и др.] ; научн. ред. М. М. Безруких. – М.: Владос, 2001. – 336 с.

4. www.gto.ru

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДЕТЕЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ И ДЕТЕЙ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Ю.В. Бухаев

Боханский район, д. Морозовка, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Морозовская основная общеобразовательная школа», Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей «Боханская детско-юношеская спортивная школа»

В статье приведен сравнительный анализ физических качеств подростков (10-15 лет) гиревиков под влиянием физических нагрузок, а также школьников не занимающихся спортом. Анализировались физические способности такие как: скоростные, скоростно-силовые, силовые, координационные, выносливость и гибкость. Анализ полученных данных показал, что физические качества у гиревиков развиты лучше, чем у школьников, не занимающихся спортом.

На протяжении последних четырех лет я совмещаю работу учителя физической культуры с работой тренера-преподавателя по гиревому спорту. В МБОУ «Морозовская ООШ» учителем физической культуры я работаю, шестой год и поэтому для анализа я взял ребят, с которыми я работаю с 3 класса и которые в сентябре 2017 года пошли в восьмой класс.

Каждый год я провожу весенний и осенний мониторинг физической культуры, в который входят:

- Челночный бег 4*9 м
- Бег на 60 м.
- Бег на 1000 м.
- Прыжки в длину с места
- Подъем туловища за 30 секунд из положения лежа
- Подтягивания
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Наклоны вперед из положения сидя
- Метание мяча (150г)

Ребята, занимающиеся гиревым спортом, в первый раз пришли на тренировку в сентябре 2014 года. Поэтому сравнительный анализ я начинаю вести с осени 2014 года.

Но для начала я немного расскажу про гиревой спорт.

Гиря, как спортивный снаряд была изобретена российскими канонирами в XVII веке. В то время, солдатам, обслуживающим артиллерийское орудие требовалась немалая сила и сноровка для того, чтобы поднимать и перекладывать ядра, а также прочищать ствол пушки. Тогда то они и придумали приделать к ядру душку и тренироваться во время походов, чтобы быстрее перезаряжать пушку и меньше уставать. Позже, долгое время гиря использовалась в качестве циркового снаряда для

силачей, а отдельного вида спорта, как такового еще не существовало. Лишь в конце 40-х годов прошлого века, начал формироваться и развиваться гиревой спорт вначале в Советском Союзе, а затем и по всему миру.

В наше время, гиря – это очень популярный предмет тренировок не только непосредственно спортсменов – гиревиков, но и бойцов ММА, представителей кроссфита и других фитнесс-методик. Кроме того, в США появилось отдельное спортивное направление – гиревой фитнесс (kettlebell fitness), что значительно повысило популярность этого снаряда.

Чем же так хороша гиря и каковы основные преимущества еѐ использования в силовых тренировках? Дело в том, что у гири смещен центр тяжести при работе с ней. Это позволяет не только совсем в других плоскостях прорабатывать мышцы и выполнять упражнения характерный только для этого снаряда, но и загружать многочисленные мышцы стабилизаторы. Подобный эффект практически невозможно получить, выполняя те же самые упражнения с обычными гантелями.

Что касается гиревого спорта, то в наше время он представляет из себя 2 дисциплины: Классическое двоеборье, состоящее из рывка гири одной рукой и толчок двух гирь с груди двумя руками. Толчок гирь по полному циклу (с опусканием между ног).

Существует стандартная (соревновательная градация гирь по весу): 16 кг (1 пуд), 24 кг (1,5 пуда), 32 кг (2 пуда), но для тренировок можно использовать и гири с промежуточными весами.

На выполнение каждого упражнения на соревновании даѐтся 10 минут, за которые нужно выполнить максимальное количество повторений.

Выполнение этих упражнений не только нагружает практически все тело атлета, но и значительно развивает силовую выносливость, взрывную силу, сердечно сосудистую систему, а также серьезную силу воли, поскольку сделать еще несколько повторов на последних минутах при полной усталости всего организма дело очень непростое. Поэтому основной упор при подготовке спортсменов делается на развитии функциональных возможностей организма. Наиболее важные мышечные группы для гиревого спорта: – мышцы ног (квадрицепсы, икроножные); – мышцы спины (разгибатели); – мышцы плечевого пояса.

Тренировки по гиревому спорту состоят из трех частей:

Разминка. Это, как правило, бег или скакалка, разогрев суставов, и работа с легкими гирями.

Отработка специальных упражнений с гирей. Как правило на каждой тренировке выбирается одно упражнение: толчок, рывок или рывок по полному циклу. В зависимости от текущих задач спортсмен работает либо с более тяжелыми гирями, но меньшим количеством повторов, либо с более легкими, выполняя повторы с подсчѐтом времени.

Выполнение подсобных упражнений. В этом блоке выполняются упражнения со штангой и гантелями для повышения силы или выносливости при выполнении соревновательных упражнений, такие как

становая тяга, приседания со штангой, жим штанги стоя, выпрыгивание из положения сидя с грузом и т.д.

Заминка. Легкий бег и стретчинг.

Тренировки проводятся 3-4 раза в неделю, что позволяет поработать над каждым соревновательным упражнением в отдельной тренировке. Как правило, тренировки проводятся в достаточно высоком темпе, что позволяет подготовить организм к объемной работе в специальных упражнениях. При серьезном подходе к тренировкам добиться прогресса в этом виде спорта можно достаточно быстро, что скажется не только на результатах выполнения соревновательных упражнений, но и на выносливости и физической форме.

Итак, подытожим, в чем же преимущества, и чем полезен гиревой спорт.

Что развивает гиревой спорт?

Функциональные возможности организма

Физическую силу

Гибкость позвоночника

Силовую выносливость.

Наверное, сложно привести пример еще одного вида спорта, который бы позволял так разнопланово развивать свои возможности. Безусловно, появляющиеся новые направления фитнеса пытаются предложить что-то подобное, но не имеют под собой такой проработанной методической базы построения тренировок, проверенной на истории. Кроме того, гиревой спорт не так опасен для позвоночника и суставов, как другие силовые дисциплины, так как здесь нет запредельных весов, подымаемых спортсменами.

Хотелось бы обратить внимание, что ребята начинали заниматься с гирями 8 кг, а на данный момент они занимаются и соревнуются с гирями 12 кг, и только с января 2018 года они переходят на гири 16 кг.

Уже после полгода тренировок я начал замечать на уроках различие в результатах юных гиревиков и ребят, занимающихся спортом только на уроках физической культуры.

Результаты осеннего мониторинга проводимого в октябре 2014г.:

таблица 1

Осенний мониторинг (октябрь 2014г.)

№	Название мониторинга	Средние показатели (гиревики)	Средние показатели (школьники)
1	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 с)	25	24
2	Челночный бег (с)	10,3	10,3
3	Бег на 60 метров (с)	12,3	12,4
4	Подтягивание (кол-во раз)	4	4
5	Прыжки в длину с места (см)	154	155
6	Наклон вперед из положения сидя (см)	5,6	5,8

По итогам осеннего мониторинга мы видим, что все средние показатели у обеих групп практически идентичны. Это объясняется тем, что группа гиревиков только приступила к занятиям гиревым спортом.

Теперь давайте сравним результаты весеннего мониторинга проводимого в мае 2015 года.

таблица 2

Весенний мониторинг (май 2015г.)

№	Название мониторинга	Средние показатели (гиревики)	Средние показатели (школьники)
1	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 с)	29	25
2	Челночный бег (с)	10	10,2
3	Бег на 60 метров (с)	11,8	12,0
4	Подтягивание (кол-во раз)	7	5
5	Прыжки в длину с места (см)	175	160
6	Наклон вперед из положения сидя (см)	6,8	6,3

Как видно из таблицы 2 у всех детей по итогам учебного года произошел прирост результатов. При этом обратите внимание, что прирост результатов у гиревиков значительно больше чем у школьников. Это объясняется тем, что в первый год обучения гиревики занимались в группе начальной подготовки. На этом этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники поднимания гирь, бега, лыжных гонок, выбор спортивной специализации.

Основными задачами начальной подготовки является:

- формирование у юных гиревиков устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники упражнений гиревого спорта, бега, лыжных гонок и обогащения двигательного опыта;
- приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие силовых и скоростных возможностей, общей физической выносливости (аэробной), показателей ловкости и гибкости;
- воспитание морально-волевых качеств, формирование спортивного характера.

таблица 3

Осенний мониторинг (октябрь 2015г.)

№	Название мониторинга	Средние показатели (гиревики)	Средние показатели (школьники)
1	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 с)	29	27
2	Челночный бег (с)	10,1	10,2
3	Бег на 60 метров (с)	11,8	12,0
4	Подтягивание (кол-во раз)	6	5
5	Прыжки в длину с места (см)	177	163
6	Наклон вперед из положения сидя (см)	7	6,5

Как мы видим из таблицы 3 по итогам осеннего мониторинга результаты остались на уровне майских тестов, это объясняется тем, что и школьники и гиревики в летнее время не занимались спортом. Рост результата в прыжках в длину с места произошел за счет естественного роста организма детей.

таблица 4

Результаты весеннего мониторинга (май 2016г.)

№	Название мониторинга	Средние показатели (гиревики)	Средние показатели (школьники)
1	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 с)	32	28
2	Челночный бег (с)	9,5	9,9
3	Бег на 60 метров (с)	11,2	11,7
4	Подтягивание (кол-во раз)	9	7
5	Прыжки в длину с места (см)	185	173
6	Наклон вперед из положения сидя (см)	9	7,7

По итогам майского мониторинга в конце 6 класса мы видим, что средний результат гиревиков уже на много большего среднего результата школьников. Это объясняется тем, что гиревики на второй год обучения перешли в учебно-тренировочную группу, которая формируется на основе отбора из здоровых учащихся, имеющих способности к гиревому спорту, прошедших подготовку не менее одного года и выполняющих нормативы для зачисления в учебно-тренировочные группы (УТГ) по общей физической и специальной подготовке.

Основными задачами подготовки УТГ являются:

– укрепление здоровья, закаливание;

– освоение и совершенствование техники соревновательных упражнений и тактики участия в соревнованиях по гиревому спорту;

– формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, совершенствование психологической подготовки;

– повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, особенно специальной физической выносливости (аэробно-анаэробных возможностей);

– воспитание морально-волевых качеств, профилактика вредных привычек.

Как видно из таблицы 4 после второго года обучения группа гиревиков заметно улучшила средние показатели по всем дисциплинам.

Дальше сравним показатели по итогам третьего года обучения:

таблица 5

Осенний мониторинг (октябрь 2016г.)

№	Название мониторинга	Средние показатели (гиревики)	Средние показатели (школьники)
1	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 с)	33	27
2	Челночный бег (с)	9,3	9,8
3	Бег на 60 метров (с)	11,1	11,5
4	Подтягивание (кол-во раз)	9	7
5	Прыжки в длину с места (см)	188	179
6	Наклон вперед из положения сидя (см)	9,2	8

Итоги осеннего мониторинга показывают, что средние показатели обеих групп увеличились по всем показателям, это связано с тем, что у школьников за лето произошел естественный прирост организма.

таблица 6

Весенний мониторинг (май 2017г.)

№	Название мониторинга	Средние показатели (гиревики)	Средние показатели (школьники)
1	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 с)	36	30
2	Челночный бег (с)	8,9	9,5
3	Бег на 60 метров (с)	9,7	10,8
4	Подтягивание (кол-во раз)	12	8
5	Прыжки в длину с места (см)	195	185
6	Наклон вперед из положения сидя (см)	12,2	10,2

Итоги мониторинга проводимого в мае 2017 года показали резкий скачок результатов гиревиков и плановый рост результатов у школьников.

По итогам трехлетнего наблюдения за двумя группами детей мы видим, что дети, занимающиеся в секции гиревого спорта значительно повысили свои спортивные характеристики по сравнению с ребятами не увлекающимися спортом, и занимающимися только на уроках физической культуры. При этом дети из секции гиревого спорта активно участвуют и в ежегодных спартакиадах школьников по другим видам спорта. Хотелось бы обратить внимание на высокий рост результатов в лыжах. Это связано с повышением общей выносливости, на что делается большой акцент в гиревом спорте. Если в пятом классе на районной спартакиаде среди школьников по лыжным гонкам они занимали места ближе к концу, то в

седьмом классе один из ребят занял призовое место, а все остальные заняли места с 20-го по 40-е из 85 участников. Отличные результаты были показаны и на президентских состязаниях, где двое гиревиков заняли призовые места в спортивном многоборье, в которое входят:

- челночный бег
- подтягивание-
- поднимание тела из положения лежа
- наклон вперед из положения сидя
- бег на 60 метров.

Дети, не занимающиеся в спортивных секциях, к сожалению, не смогли показать высоких результатов.

Вывод: в результате проведенного педагогического анализа результаты тестирования скоростно-силовых способностей детей на контрольном этапе увеличились как у школьников, так и гиревиков по сравнению с начальным этапом. Сравнительный анализ показателей группы гиревиков выше, чем прирост показателей школьников.

ЛИТЕРАТУРА

1.Гиревой спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/авт.-сост.: И.П. Солодов, В.Б. Шванев, О.А. Маркиянов, Г.П. Виноградов, В.С.

2. Соловьев, Б.Н. Глинкин, А.Л. Атласкин, В.Ф. Тихонов. – М.: Советский спорт, 2009. – 105 с.

3. Лях., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов [Текст] / В.И. Москва «Просвещение», 2014.

Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. : АСТ Арстель, Москва, 2003.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Т.В. Вотякова

Иркутский район, п. Пивовариха, Муниципальное образовательное учреждение Иркутского районного муниципального образования «Пивоваровская средняя общеобразовательная школа»

В настоящее время среди населения России, в том числе молодежи, отмечаются низкие показатели состояния здоровья. По данным исследования медицинского работника Пивоваровской СОШ, у 40% детей встречаются различные хронические формы заболеваний, при этом прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем, которые во многом обусловлены гиподинамией в сочетании с неблагоприятными экологическими, природными условиями и неполноценным питанием, нарушением основ здорового образа жизни. Около 50% выпускников нашей школы имеют 2-3

хронических заболевания, а в целом лишь 15% заканчивающих школу, отнесены к группе «практически здоровые». По причине низкого уровня состояния здоровья около 1 млн российских детей школьного возраста полностью освобождены от занятий физической культурой. Более 30% юношей по состоянию здоровья не могут быть призваны в армию, а около 40% выпускников не могут выполнить нормативы по физической подготовке» [3].

По данным выборочного исследования ряда психофизиологических и педагогических показателей, характеризующих уровень физического развития учащихся 1 – 4 классов общеобразовательной школы высокий уровень физического здоровья имеют приблизительно 9% младших школьников, средний – 57% и низкий – 34%. При распределении учащихся по функциональным группам здоровья 21% учеников отнесены к I группе, 57% и 22% - соответственно ко II и III группам. У многих первоклассников наблюдается малый объѐм двигательной активности на фоне широкого спектра функциональных отклонений в развитии» [1].

Данные гигиены детей и подростков в Пивоваровской СОШ, медицинский работник подтверждает, что общий уровень физической подготовленности детей становится недопустимо низким. По статистике 42% школьников страдают различными хроническими болезнями; 64% - имеют нарушение осанки (сколиоз и др.); у 51% - выявлены нарушения опорно-двигательного аппарата (плоскостопие и др.); у 20% - признаки гипертонической болезни; 60-65% - ежегодно болеют респираторными заболеваниями и т.д.».

В этой связи является актуальным усиление роли физической культуры в оздоровлении подрастающего поколения как без медикаментозного метода здоровье сберегающей технологии.

С учетом этого важное научно-практическое значение приобретает использование новых методических и организационных подходов физического воспитания школьников в укреплении их здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, расширения функциональных возможностей и, следовательно, гармоничного физического развития.

Цель исследования – изучить динамику показателей физической подготовленности школьников младших классов при использовании в вариативной части урока физической культуры элементов ритмической гимнастики.

Работа осуществлялась в 2015-2016 учебном году в 3-4 классах сельской общеобразовательной школы МОУ ИРМО «Пивоваровская СОШ» Иркутской области. Под наблюдением находилось 66 детей, из них мальчиков-34, девочек- 32. Были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ).

В КГ занятия по физической культуре проводились по базовой части программы ГОС 3 раза в неделю, продолжительностью 40 минут (3 урока общефизической подготовки) с использованием упражнений общефизической направленности. Программа физического воспитания в ЭГ предполагала также 3 урока физкультуры в неделю. Дети экспериментальной группы 2 раза в неделю занимались общефизической подготовкой (ОФП), а структура третьего урока, как вариативная, содержала элементы ритмической гимнастики. Программа обучения включала несколько комплексов физических упражнений, направленных на развитие различных физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, а так же подвижные игры. Ритмическая гимнастика сочетает в себе компоненты, которые как нельзя лучше отвечают особенностям детского возраста, она развивает центральную нервную систему, сердечно-сосудистую, дыхательную системы в сочетании с положительными эмоциями [2]. Характерной чертой оздоровительных видов гимнастики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается работа кардиореспираторной системы на определенном уровне, что дает значительный оздоровительный эффект.

Эксперимент проводился в два этапа: первый этап: сентябрь - октябрь 2015 года, второй этап: май 2016 года. На всех этапах в КГ и ЭГ проводились тестирование физической подготовленности обучающихся: на скоростную выносливость и ловкость - челночный бег 3*6 м, с; на скоростно-силовую выносливость мышц сгибателей туловища- подъем туловища из положения лежа, кол-во раз за 30 с; тесты на силу и силовую выносливость мышц верхнего плечевого пояса - подтягивание на низкой перекладине, и отжимание, раз; тест на динамическую силу мышц нижних конечностей - прыжок в длину с места, см.

Результаты исследования

Динамика изменения средних значений показателей физической подготовленности мальчиков КГ и ЭГ представлена в таблице 1.

Таблица 1

Динамика физической подготовленности мальчиков 3-4 классов

Двигательные тесты	В начале эксперимента		В конце эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Челночный бег 3*6 м	7,8	7,9	7,3	6,6
Подъем туловища	12,3	12,4	12,2	16.7
Подтягивание	10,1	9,9	10,8	12,7
Отжимание	20,6	20,2	21,3	24,5
Прыжок в длину с места	132,3	131,8	134,3	138,1

Как видно из таблицы 1, до начала эксперимента у мальчиков КГ результат в тесте «челночный бег» составил 7,8 сек, в к конце наблюдения результат улучшился до 7,3 сек. У мальчиков ЭГ на начало работы он был равен 7,9 сек, в конце результат в данном тесте оказался лучше, чем в КГ и составил 6,6 сек. При этом, прирост результатов в КГ составил 6,4%, в ЭГ – 16,4%.

В силовом тесте «подъем туловища» в КГ увеличение результатов не установлено, а в ЭГ прирост составил – 25,7 %, а в тесте «подтягивание», соответственно 6,5 и 22,0%.

Более значительный прирост результатов установлен у мальчиков ЭГ и в другом контрольном испытании. Так, в тесте «отжимание» прирост показателя в ЭГ составил 17,5%, в тоже время в КГ – 3,3%. В тестовом упражнении «прыжок в длину» установлены наименьшие результаты прироста результатов как в КГ, так и в ЭГ (1,5% и 4,5 %, соответственно).

Динамика изменения значений показателей физической подготовленности девочек представлена в таблице 2.

Таблица 2

Динамика физической подготовленности девочек 3-4 классов

Двигательные тесты	В начале эксперимента		В конце эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Челночный бег 3*6 м	8,9	8,8	8,3	7,8
Подъем туловища	9,7	9,0	11,3	13,6
Подтягивание	8,3	8,2	8,7	9,9
Отжимание	15,6	15,3	16,2	18,7
Прыжок в длину с места	123,7	124,3	125,2	128,8

Как видно из таблицы 2, до начала эксперимента у девочек КГ результат в тесте «челночный бег» составил 8,9 сек, в к конце наблюдения результат улучшился до 8,3 сек. У девочек ЭГ на начало работы он был равен 8,8 сек, в конце результат в данном тесте оказался лучше, чем в КГ и составил 7,8 сек. При этом, прирост результатов в КГ составил 6,7%, в ЭГ – 11,4%.

В тестовом упражнении «подъем туловища» в КГ результат увеличивался на 16,5%, а в ЭГ –51,1%, а в тесте «подтягивание», соответственно 4,8 и 17,2%.

Более значительный прирост результатов установлен у девочек ЭГ и в другом контрольном испытании. Так, в тесте «отжимание» прирост показателя в ЭГ составил 22,2%, в тоже время в КГ – 3,8%. В тесте «прыжок в длину» установлены наименьшие результаты прироста результатов как в КГ, так и в ЭГ (1,3% и 3,6%, соответственно).

Выводы:

1. Сравнительный анализ в конце педагогического эксперимента выявил, что школьники (мальчики и девочки) ЭГ отличаются более высокими темпами развития двигательных качеств, чем в КГ. При этом наибольший прирост установлен у школьников в силовых тестах (отжимание, подъѐм туловища и подтягивание) и в испытаниях на скоростную выносливость и ловкость (челночный бег 3*6 м), а наименьший результат прироста отмечается в тесте «прыжок в длину».

2. С учетом высокой эффективности полученных результатов исследования данную вариативную программу можно использовать в учебном процессе физического воспитания школьников начальных классов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коджаспиров Ю.Г. Физкульт-ура! Ура! Ура! [Текст] / Ю.Г. Коджаспиров // Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2002. – 202 с.

2. Колокольцев М.М. Особенности двигательных качеств студентов Прибайкалья с учетом типов их конституции [Текст] /М.М. Колокольцев // Теория и практика физической культуры, 2015, 7, с. 35-37.

3. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: учебное пособие [Текст] / Ю. В. Менхин. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. СпортАкадемПресс : Физкультура и спорт, 2006. — 312 с.

ПРОБЛЕМА НИЗКОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА: ПУТИ РЕШЕНИЯ

О. Ф. Ануфриева, Р. В. Гарбалы

г. Саянск, Муниципальное образовательное учреждение г. Саянска «Средняя общеобразовательная школа №4 им Д. М. Перова»

Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления. Идея здоровьесбережения учащихся в образовании - красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов. Стандарт второго поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д.

На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. В силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и многих других причин у большинства современных школьников отмечается дефицит двигательной активности в режиме дня, обусловливающий появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьѐзных изменений в организме школьника. К примеру,

лишний вес, слабая сопротивляемость молодого организма простудным и инфекционным заболеваниям, сердечно-сосудистые заболевания и т. д.

Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психо-эмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровье сберегающего обучения школьников.

Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние «полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведѐт к общему оздоровлению организма.

Как активизировать двигательную активность школьника? Как сделать образовательную систему школы здоровьесберегающей? В нашей школе в решении данной проблемы принимает участие весь педагогический коллектив.

В течение более двадцати лет в школе реализуется программа детского объединения « Республика ШКИД». Одно из направлений программы – « Я выбираю здоровье».

Традиционными в школе стали турниры «Мальчишки играют в футбол», «Девчонки тоже играют в футбол», акции «Зарядка с чемпионом», Чемпионат по черлидингу, Чемпионат народных игр, пропагандирующие занятия спортом и здоровый образ жизни. Волонтеры поста « Здоровье плюс» и вожатые школьного педотряда «Камертон» проводят динамические перемены , организуют подвижные игры для младшеклассников.

Проект «Суперкласс» - один из уникальных масштабных общегородских проектов, направленных на сплочение классных коллективов. Его подпроекты « Самый танцующий класс», «Самый прыгучий класс», «Самый спортивный класс» во многом решают проблему низкой двигательной активности школьников во внеурочное время.

Школа носит имя Героя Советского Союза Д. М. Перова. В день Героя традиционно проводятся общешкольные велопробеги и забеги по улице, носящей его имя.

Большое внимание в школе уделяется занятости детей в допобразовании. Наличие в городе детской спортивной школы, бассейна на территории школы, городского стадиона (причем в шаговой доступности для детей), заинтересованность родителей и педагогов

способствуют тому, что большинство учеников школы занимаются в спортивных секциях и кружках Дома детского творчества (конный, стрелковый спорт), в ДЮСШ (плавание, футбол, баскетбол, спортивная аэробика, легкая и тяжелая атлетика), в спортивных дворовых клубах (восточные единоборства)

Традиционно школа принимает активное участие в спортивной жизни города и региона. Мониторинг участия показывает положительную динамику количества участников и победителей.

	Уровень	2014-2015	2015-2016	2016-2017
Всего участников:		2238	2073	2039
	В Российских	23	нет	нет
	В областных	12	15	16
	В межрайонных	68	нет	5
	В городских	330	355	311
	В школьных	1805	1703	1713
Победители :				
	В Российских	нет	нет	нет
	В областных	нет	нет	11
	В межрайонных	нет	нет	5
	В городских	17	76	56
	В школьных	302	307	294
Призѐры:				
	В областных	9	9	нет
	В межрайонных	12	нет	нет
	В городских	92	167	100
	В школьных	405	411	402
Городская спартакиада школьников города Саянска		4 место	2 место	3 место

В течение семи лет в рамках программы внеурочной деятельности в школе реализуется программа динамического часа для 1- 4 классов «Русские народные подвижные игры» (разработчик Ануфриева О. Ф).

Программа является структурной составляющей спортивно – оздоровительного направления Программы внеурочной деятельности ООП НОО.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психическом развитии ребѐнка младшего школьного возраста, раскрывает особенности психологического и социального здоровья. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей. Программа содержит материал, вызывающий познавательный интерес, способствует интеллектуальному,

творческому, эмоциональному развитию учащихся. Не создаѐт учебных перегрузок.

Цель программы: воспитание личности способной сохранять и укреплять собственное здоровье через изучение русских народных подвижных игр.

Задачи программы:

- обучить самостоятельно организовывать и проводить русские народные игры;
- увеличить уровень двигательной активности;
- снизить негативные последствия учебной нагрузки;
- развивать природные задатки и способности детей, содействовать развитию психических процессов (представления, мышления, памяти) в ходе двигательной деятельности;
- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- повысить уровень сформированности качеств социализированной личности школьников.

Программа рассчитана на 4 года обучения. Содержание программы 1,2, 3 и 4 года обучения отличается принципом подбора игр:

- по уровню сложности;
- по уровню физической подготовки детей;
- с учѐтом возрастных особенностей.

Программа каждого года обучения состоит из 4 модулей:

1. Русские народные игры (например, игры, отражающие отношение человека к природе: «Овцы и волки», «Хромая лиса» и.тд. Игры, отражающие повседневный быт наших предков: «Птицелов», «Невод» и.т.д. Игры, по религиозно – культовым мотивам: «Водяной», «Дедушка – картошка». Игры- хороводы с речевой деятельностью: «Бояре», «Золотые ворота», «Горелки» и.т.д.)
2. Познавательнее игры (игры, направленные на развитие кругозора. До ознакомления с играми, где персонажами являются животные, а так же между их повторениями детям рассказывают интересные факты об этих животных, например, игры «Пингвины», «Саранча», «Мартышки» и.т.д.
3. Зимние забавы (в этот модуль входят игры на свежем воздухе в зимнее время : «Попади снежком в цель». «Ледяная фигура». «Морозко »)
4. Игры – конкурсы (игры, направленные на развитие интеллектуальных способностей, развитие кругозора, умение находить правильное решение в короткий промежуток времени, развитие речи, скорости реакции)

Для стимулирования интереса к обучению используются нетрадиционные формы проведения занятий: участие в информационно познавательной, спортивно – практической программе «Книга

рекордов», в праздниках «Фестиваль народных игр», «Путешествие в страну здоровячков», участие в интеллектуальных играх посвященных физической культуре и спорту: «Спортивный брей ринг», «Игра знатоков»; информационно – спортивном конкурсе: «Малые Олимпийские игры», «Зов джунглей» и т.д.

Анализируя результаты работы по данной программе, пришли к выводу, что подвижные игры могут доставлять детям удовольствие, служить средством разумного отдыха, содействовать развитию физических способностей, развитию личностных качеств. Надо только умело подбирать игры и задания , чтобы они вызывали интерес у младших школьников, а возбудить интерес к занятиям физкультурой – это главная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня двигательной активности наших обучающихся.

За последние 3 года занятиями русскими подвижными играми было охвачено 474 обучающихся нашей школы. Также стоит отметить ребят, которые окончили начальную школу и продолжают заниматься в спортивных кружках параллели 5-6 классов. В школе также реализуются программы спортивных секций « Волейбол» и «Баскетбол».

Через «Воскресную школу для родителей будущих первоклассников», родительские лектории, работу родительских органов самоуправления

«Совет отцов», «Совет бабушек» проводится просвещение родительской общественности по вопросам здорового образа жизни семьи. Все чаще родители становятся инициаторами школьных спортивных событий. В прошлом учебном году это «Зимниада с папой» для начальной школы, турниры по волейболу «В одной команде с отцом» для старшеклассников. В этом учебном году Совет бабушек планирует подключиться к организации подвижных игр на переменах, а Совет отцов - к организации общешкольной утренней зарядки.

В этом году во главу угла в школе поставлены вопросы проектирования и проведения уроков , соответствующих требованиям ФГОС НОО и ООО. В том числе здоровье сберегающих уроков. Учителя в составе межпредметной проблемной группы готовят методические рекомендации для педагогов школы, изучая теорию вопроса и опыт школ региона.

Направление моей методической работы как учителя физической культуры - «Использование соревновательно-игравого метода в физическом воспитании детей школьного возраста».

В школе в системе проводится мониторинг уровня физической подготовленности обучающихся, где с помощью ряда спортивных тестирований выявляется физическая и функциональная подготовка, по классам и школе в целом. По этим данным строится процесс обучение или упор в случае недостатка процентного содержания в тех или иных типах тестирований.

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ И ПРОБЛЕМА ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СЛУХОВУЮ СЕНСОРНУЮ СИСТЕМУ МЕХАНИЧЕСКИХ И ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫХ КОЛЕБАНИЙ

А. Головацкий, С.Ю.Гаевская, А.Г.Черкашина

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

Состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и являющийся прогнозом на будущее. Студенчество, являясь составной частью молодежи, представляет собой специфическую социальную группу, характеризующуюся особыми условиями жизни, труда и быта, социальным поведением и психологией, системой ценностных ориентаций. Политическая стабильность и безопасность страны, ее трудовые ресурсы и экономическое состояние находятся в тесной причинно-следственной связи с тем, каков суммарный потенциал здоровья детей, подростков, молодежи. В связи с этим весьма актуально внедрение в образовательный процесс технологий, обеспечивающих сохранение и приращение здоровья его участников. Основным результатом образования должна стать не только система знаний, умений и навыков, но и набор ключевых компетенций, в основе которых лежит культура самоопределения, т. е. способность и готовность личности определять себя, самореализовываться, саморазвиваться.

С точки зрения нашего исследования особый интерес представляет компетенция личностного самосовершенствования, которая проявляется во владении способами физического, нравственного, эмоционального развития, заботе о здоровье, его сохранении и формировании.

В наше время большинство людей стремятся к здоровому образу жизни, но на наш взгляд мало кто уделяет должное внимание проблемам, связанным со слухом. Молодежь не расстается с мобильными телефонами, плеерами, слушая музыку, на недопустимой для слуха громкости, любит шумные компании, часто общается на повышенных тонах. Слушая громкую музыку или подвергаясь различным шумовым воздействиям, не каждый задумается над тем, что громкая музыка рассеивает внимание, мешает сосредоточиться, понижает работоспособность, а различные шумы влияют на физиологическое состояние человека, могут вызвать тугоухость, глухоту [2]. Ряд авторов рассматривает организацию учебного процесса (дневная и недельная нагрузка, рациональность расписания) как один из здоровьесберегающих факторов, существенно влияющих на статус здоровья. А.С.Геворкян, А.В.Даян [1] предположили, что экзаменационное и психоэмоциональное напряжение и каждодневная учебная нагрузка не

являются единственными причинами наблюдаемого роста заболеваемости. Большую роль играет использование информационных технологий, в частности звуковых и электромагнитных волн.

В ходе образовательного процесса в училище олимпийского резерва важным условием является овладение обучающимися потребностями, способами и средствами, укрепляющими здоровье, а также умениями применять эти знания в жизни с целью заботы о своем здоровье и здоровье окружающих, что неразрывно связано с внедрением здоровьесберегающих технологий в процесс обучения в училище олимпийского резерва [3]. Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как комплекс приѐмов и методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения. Задачи оптимизации учебного процесса, направленные на сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностей здорового образа жизни являются ведущими в Федеральной программе развития образования [4].

Целью этого исследования явилось изучение проблемы влияния электромагнитного излучения (сотового телефона) и звуковых колебаний на организм студента колледжа олимпийского резерва в процессе формирования здорового стиля жизни.

Ритмы головного мозга – это диагностируемые электрические колебания мозга. Основными ритмами мозга являются:

- Альфа-ритм (состояние покоя) 20-30 Гц;
- Бета-ритм (умственная работа) 14-35 Гц;
- Дельта-ритм (состояние сна) 05-3,5 Гц.

С точки зрения ученых, колебания альфа ритма и другие электромагнитные проявления мозговой деятельности отображают сложные психофизиологические процессы в живом мозгу. Частота альфа-ритмов гарантирует оперативность решений и действий, связана с формой мышления.

Внешние колебания определенной частоты способны оказывать на человека физиологические воздействия. Объясняются эти действия резонансом. Частоты колебаний при многих процессах в организме лежат в инфразвуковом диапазоне: 20–30 Гц - голова, 40–100 Гц – глаза, 0.5–13 Гц - вестибулярный аппарат, 4–6 Гц – сердце, 2–3 Гц - желудок, 6–8 Гц – почки, 2–5 Гц – руки, 6 Гц – позвоночник, дельта-ритм мозга (состояние сна) 0,5-3,5 Гц.

Основные частоты колебания внутренних органов:

Руки 2-5 Гц, желудок 2-4 Гц, сердце 4-6 Гц, позвоночник 6 Гц, почки 6-8 Гц, вестибулярный аппарат, голова 20-30 Гц, глаза 40-100 Гц.

При совпадении частот внутренних органов и внешних частот звуковых или электромагнитных колебаний соответствующие органы начинают вибрировать, что сопровождается болевыми ощущениями, паническим страхом, беспокойством. Частоты, образующие резонанс с

органами человека вызывают положительные или отрицательные изменения нервной, сосудистой и эндокринной систем человека. Что касается звуков высокой частоты (ультразвука) и звуков низкой частоты (инфразвука), попадая в резонанс с биоритмами человека, они могут «сдвигать» частоты настройки внутренних органов. Одной из задач исследования было выяснить, насколько осознанно студенты первого курса нашего колледжа могут совмещать здоровый стиль жизни и вредные привычки. Бездумное долгое использование телефона, бесконечное прослушивание громкой музыки, является опасной вредной привычкой, причиной невнимания к поддержанию своего физического состояния. Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе.

Если говорить об электромагнитном излучении (ЭМП), то, по данным научных исследований, поток волн с частотой от 400 до 1200 МГц облучает головной мозг, и самое сильное облучение человек получает от мобильного телефона, действующего на частоте 812 МГц. Так же доказано, что радиочастоты диапазона выше 1 МГц нагревают ткани мозга вследствие поглощения ими энергии ЭМП[5].

Для выявления знаний и влияния сотовой связи было проведено анкетирование студентов 1 курса колледжа, анализ которого представлен на слайде:

Из 100 опрошенных студентов: 78 считают, что не надо соблюдать меры предосторожности, пользуясь сотовым телефоном; 22 студента не знают о влиянии электромагнитных полей на организм человека. Оказалось также, что самые востребованные функции на телефоне: это Интернет (63 %), прослушивание музыки (31 %), игры (31 %), СМС (28 %). Не используют дополнительных функций, кроме звонков, — только 2 % студентов. Пытаясь на личном опыте убедиться в воздействии сотового телефона на студента, мы вели длительные разговоры и играли в игры по телефону, получили следующие результаты (рисунок 1).

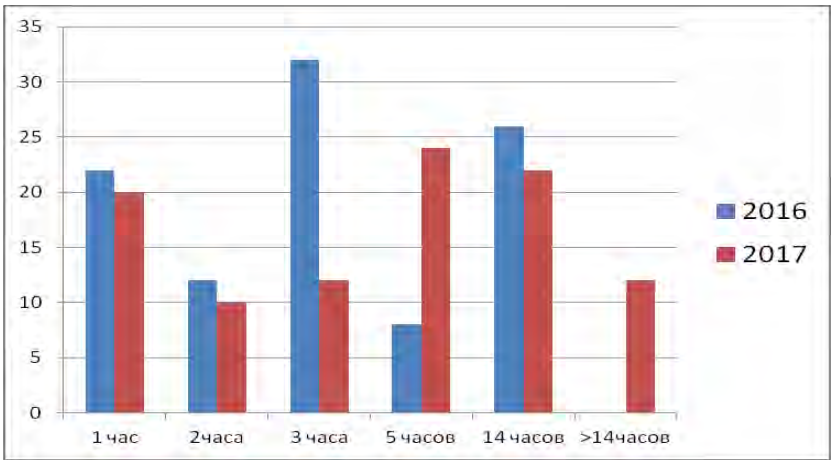


Рис.1. Длительность разговоров студентов в сутки (в %)

Как видно на диаграмме, длительность использования сотовой связи студентами колеблется в пределах от 1 до 20 часов. В 2016 году максимальная длительность использования сотового телефона составила 3 и 14 часов в сутки, что составило 32 и 14 % соответственно от общего числа опрошенных. 7% опрошенных используют сотовую связь 5 часов в сутки.

В 2017 году структура длительности использования сотовой связи изменилась в негативную сторону – в 3 раза увеличилась длительность, составляющая 5 часов. Если в 2016 году этот показатель, составляющий более 14 часов, отсутствовал, то в 2017 году он составил 12%. При этом 2 студента указали время использования - 20 часов в сутки, что говорит о полном отсутствии понимания опасности влияния электромагнитных колебаний на головной мозг и нервную систему.

Субъективные ощущения при опросе студентов показали следующее:

30 мин - 1 час – нагревание уха;

2 часа - легкое понижение слуха;

2 часа 30 минут - головная боль;

3 часа - поднимается температура, головная боль .

Также, путем опроса было выяснено, что те, кто часто пользуется мобильным телефоном, более тревожны, беспокойны, уменьшается способность быстро находить контакт с людьми, часто болела голова.

Таким образом, проведенное исследование вывило, что студенты 1 курса нашего колледжа не владеют информацией о вредном электромагнитном излучении, часто и длительно пользуются мобильными, что отрицательно влияет как на познавательную способность, так и на спортивные результаты.

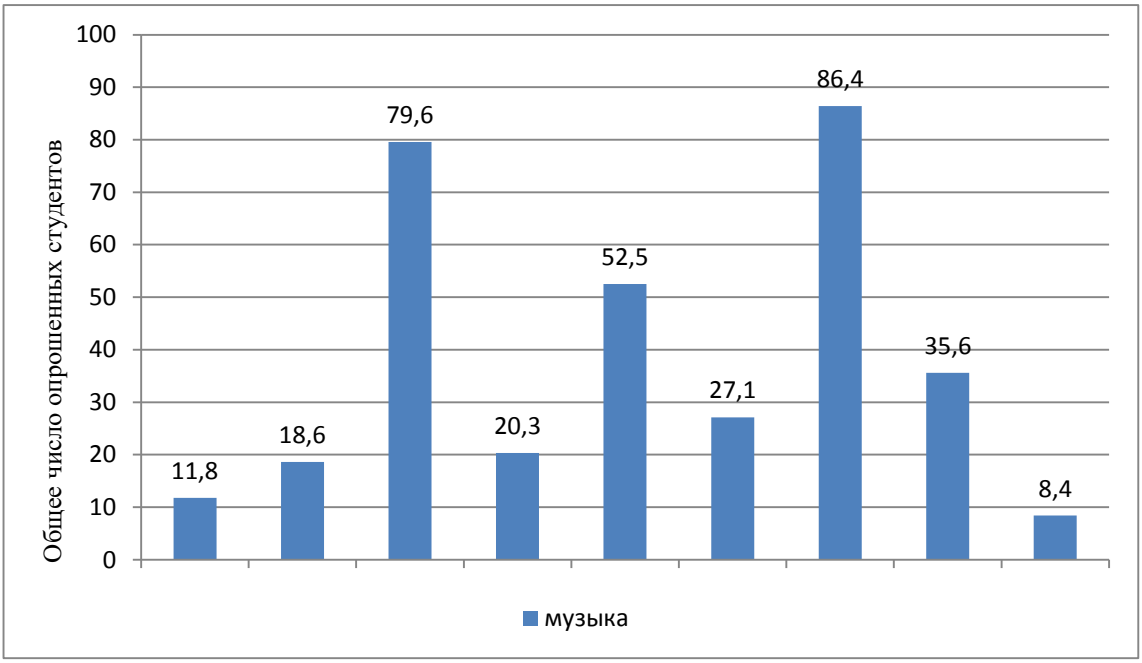
При исследовании влияния музыкальных звуков разной частоты на субъективные ощущения и впечатления студентов, мы получили следующие результаты (табл.1).

Таблица 1.

Результаты прослушивания музыки разных частот

Тип музыки	Мои ощущения, впечатления
Народная музыка	Хочется в живую послушать исполнение. Чувствуется какая то сплоченность, радость и праздник.
Джаз	Придает ощущение, как будто я сижу в каком то ресторане и вокруг меня танцуют люди. Чувствуется спокойность. Чувствую себя в безопасности.
Реп (лирика, андеграунд, грайм, клауд, фристайл регги)	Прослушав все виды репа, хочется самому сесть и написать что-то свое. Хочется высказаться людям . Хочется собрать толпы людей и как оратор сообщать важную информацию.
Рок	Для меня рок неприемлемый жанр музыки. На душе становиться как то грустно и все как то мрачно. Хочется выключить и не слушать.
Поп-музыка	Вспоминается детство, где почти у каждого дома были диски с этим жанром музыки. Этот жанр мне понравился и довольно таки музыкально. Хочется вернуться в детство.
Инструментальная	Чувство спокойности, чувствуется каждый звук инструмента.

	Хочется самому взять инструмент и что ни будь сыграть на нем. Под этот жанр очень хочется спать, вставить наушники в уши и покинуть эту планету.
Клубная	Под этот жанр музыки мне почему то очень хочется потанцевать. Чувство какой-то радости и веселья.



1 – народная музыка 2 – джаз 3 – реп 4 – рок
5 – поп-музыка 6 – инструментальная
7 – клубная 8 – классика 9 – колокольный звон

Опрос показал, что наибольший процент опрошенных слушают рэп и клубную музыку, что характерно для всей молодежи.

Низкие частоты имеют рок-музыка, электронный рок. Средние частоты (воспринимаемые человеческим ухом) имеют рояль, фортепиано, скрипка, флейта, орган, т.е. те инструменты, которые используются в классической, инструментальной музыке.

Таким образом, мы рассмотрели характеристики звука и выяснили, что определенные частоты воздействуют на организм человека, действуя негативно или позитивно в зависимости от частоты.

Данная работа позволила нам изучить влияние музыки на слух и физиологические состояние организма, выявить, что проблема слуха молодежи очень актуальна в наше время. На основании полученных данных видно, что некоторые студенты уже имеют притупленный слух, повышенное артериальное давление. К сожалению, многие не осознают этой опасности, бездумно губя свой орган слуха. Нарушения в организме обнаруживаются не сразу. Необходимо проводить в учебных заведениях беседы о пагубном влиянии длительное прослушивание звуков и шумов, и в том числе сотовых телефонов на слуховую сенсорную систему и другие физиологические особенности организма.

ЛИТЕРАТУРА
1.Геворгян Э.С. Функциональное состояние студентов при умственной нагрузке [Текст] / Э.С. Геворгян //Гигиена и санитария. – 2010. - № 5. – с.55-57.
2. Мамаев А.Д. Слух человека и его особенности [Текст] /А.Д.Мамаев. - М.: Просвещение, 2005. – 122 с.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. – Москва: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2012. – 97 с.
4. Сахиуллин А.А. Формирование стратегии развития среднего профессионального физкультурного образования России в новых социально-экономических условиях: дис....докт. пед. наук [Текст] / А.А. Сахиуллин; РГУФК. – М., 2005. – 372 с.
5. Солодовников А.А. Действие электромагнитных полей и излучений на человека. Часть 1. Изд. 1-е, [Текст] / А.А. Солодовников. - Уфа: УГНТУ, 2011. - 32 с.

К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМЕ ОРГАНИЗАЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ ПО ВОПРОСАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

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

В последнее время, актуальной проблемой считается взаимодействие семьи и детского сада по физическому воспитанию детей. В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия и гармоничного физического развития. И хотя это развитие является закономерным биологическим процессом, однако на него можно воздействовать в нужном направлении, исходя из психофизиологических особенностей ребенка [2]. Исторически так сложилось, что от состояния здоровья детей, от их всестороннего развития во многом зависит благополучие общества. Поэтому, вопросы оздоровления детей были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания. Формирование здоровья детей является приоритетным направлением деятельности любого дошкольного учреждения. В связи с ухудшением здоровья детей данная проблема стоит особенно остро. Только в условиях совместной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Подготовка педагогов к взаимодействию с семьей в решении проблем физического воспитания детей является одним из важнейших направлений совершенствования профессиональной подготовки. В течение долгого времени система образования существовала изолированно от семьи, забывая о том, что особенно для детей дошкольного возраста авторитет и мнение

родителей являются определяющими в понимании мира, в принятии решения и т.д. Включение родителей в процесс воспитания, образования и оздоровления ребенка позволяет эффективнее построить единое образовательное пространство, о котором так много пишут в последнее время. Семья и дошкольное учреждение - два важных института социализации детей. Их воспитательные функции различны, но для всестороннего развития ребенка необходимо их взаимодействие [2]. Не все семьи в полной мере реализуют весь комплекс возможностей воздействия на ребенка.

Как показало анкетирование родителей МБДОУ детского сада №33 г.Иркутска, причины этого разные: одни семьи не хотят воспитывать ребенка и считают это задачей детского сада (40%), другие - не умеют это делать (10%), третьи - не понимают, зачем это нужно (20%), четвѐртым не хватает времени на организацию физического воспитания (30%). Во всех случаях необходима квалифицированная помощь дошкольного учреждения, которая играет важную роль в развитии ребенка. Здесь он получает образование, приобретает умение взаимодействовать с другими детьми и взрослыми, организовывать собственную деятельность, развиваться физически. Насколько эффективно ребенок будет овладевать навыками, зависит от отношения семьи к совместным действиям с дошкольным учреждением, в том числе в вопросах физического воспитания.

Уровень семейного воспитания в процессе физического развития детей определяется степенью взаимодействия семьи и дошкольного учреждения. Кроме того, не следует забывать, что физическое воспитание - это не только занятие физкультурой, а целая система организации двигательной деятельности детей дома и в детском саду.

Целью физического воспитания в дошкольном учреждении является содействие гармоничному формированию всесторонне развитой личности.

В научно-методической литературе вопросы физического воспитания, здоровья детей и организации их жизни были предметом исследования многих педагогов: Е.Г. Леви-Гориневской, А.И. Быковой, М.Н.Воробьѐвой, В.Н. Шебеко [1,4,6]. Значительный вклад в вопросы физического воспитания детей внесла А. В. Кенеман, ею разработаны научная основа и методические подходы к физическому воспитанию дошкольников. Она рассматривает физическую культуру как одно из достижений человечества и убедительно раскрывает необходимость формирования и развития двигательной культуры с раннего детства [3].

Особое место в области физического воспитания детей дошкольного возраста занимает выдающийся педагог Д. В. Хухлаева [3]. Ее труды по формированию и развитию двигательных навыков дошкольника, разработка приемов и методов обучения, создание методических пособий и программ для дошкольных учреждений сыграли важную роль в подготовке специалистов по физической культуре.

Анализ литературы показал, что учѐные предлагают решать вопросы физического воспитания в нескольких направлениях: пропагандирование здорового образа жизни, укрепление здоровья детей через проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня детского сада, организация совместных с родителями мероприятий. Для реализации заявленных направлений в литературе предлагают разнообразные формы совместной работы с родителями: традиционные и нетрадиционные[5].

Традиционные формы существуют не одно десятилетие и делятся на следующие группы:

а) коллективные – родительские собрания (проводятся как групповые 3–4 раза в год, так и общие со всеми родителями воспитанников в начале и в конце года), групповые консультации, конференции;

б) индивидуальные – индивидуальные консультации, беседы;

в) наглядные – стенды, фото-выставка и др.

Нетрадиционные формы делятся на четыре группы:

а) информационно-аналитические;

б) досуговые;

в) познавательные;

г) наглядно-информационные формы.

Информационно-аналитические формы направлены на выявление интересов, запросов родителей, установление эмоционального контакта между педагогами, родителями и детьми. Из анкет педагоги узнают особенности физического развития дошкольников, что ребенок любит, не любит, его предпочтения. Сюда относятся также опрос, тесты, анкетирование, «Почтовый ящик», информационные корзины, куда родители могут помещать волнующие их вопросы по физическому воспитанию детей.

Досуговые формы – это совместные досуги, физкультурно-оздоровительные праздники. Они призваны устанавливать теплые неформальные, доверительные отношения, эмоциональный контакт между педагогами и родителями, между родителями и детьми. Досуги позволяют создать эмоциональный комфорт в группе. Родители становятся более открытыми для общения. К досуговым формам относятся различные праздники, например, «Масленица», «Праздник пап», «Семейные, весѐлые старты!» и др.

Суть познавательных форм – ознакомление родителей с особенностями физического воспитания детей дошкольного возраста, формирование у них представлений и практических навыков здорового образа жизни. Основная роль принадлежит собраниям в нетрадиционной форме, групповым консультациям. Сюда относятся «КВН», «Что, где, когда?», «Круглый стол», «Викторины», и др. Для формирования у родителей навыков и умений воспитания ребенка также проводятся тренинги, практикумы, дискуссии.

Наглядно-информационные формы по вопросам физического воспитания условно разделены на две подгруппы:

а) информационно-ознакомительная;

б) информационно-просветительская.

Наглядно-информационные формы в нетрадиционном звучании позволяют правильно оценить деятельность педагогов, инструктора по физической культуре и пересмотреть методы и приемы семейного воспитания.

Задача информационно-ознакомительной формы – ознакомление родителей с особенностями организации физического воспитания в дошкольном учреждении, проведения занятий по физической культуре, режимных моментов, оздоровительных мероприятий. Например, это Дни открытых дверей. Задачи информационно-просветительской формы близки к задачам познавательных форм и направлены на обогащение знаний родителей об особенностях развития и физического воспитания детей дошкольного возраста. К ним относятся: выпуск газеты для родителей, компьютерная презентация текста, рисунков, диаграмм, библиотеки для родителей по основным проблемам физического развития и воспитания дошкольников.

Одной из форм, проверенных временем, является подключение родителей к жизни ДОУ, организация их совместной деятельности с детьми. В настоящее время активно используется **метод проектов**, когда родители подключаются к выполнению определенной части общего задания, например, по ознакомлению дошкольников со здоровым образом жизни. Они собирают информацию о привычках, что вредит здоровью, о правилах здорового питания, сна, о соблюдении правил гигиены, режиме дня и др. Затем представляют свои работы на общем мероприятии. Этот метод способствует сближению родителей, детей и педагогов.

Применяемые **методы активизации** предполагают возникновение интереса к предлагаемому материалу, ассоциаций с собственным опытом, желания родителей активно участвовать в обсуждении. Методы активизации, или активные методы, уменьшают давление шаблонов и стереотипов.

В качестве примера методов активизации родителей в процессе взаимодействия можно назвать:

- вопросы к родителям в связи с излагаемым материалом;
- постановка дискуссионных вопросов;
- предложение для обсуждения двух различных точек зрения;
- приведение примеров;
- использование видеоматериалов, аудиозаписи детских высказываний.

Благодаря применению активных методов родители оказываются в исследовательской позиции и вместе с тем могут чувствовать себя в

отношениях с другими комфортнее и безопаснее, так как начинают получать друг от друга обратную связь и эмоциональную поддержку.

К **методам формирования педагогической рефлексии**, то есть осознанного отношения к воспитанию относятся:

а) анализ педагогических ситуаций;

б) анализ собственной воспитательной деятельности;

в) решение педагогических задач;

г) метод домашних заданий;

д) игровое моделирование поведения.

Эти методы формируют родительскую позицию, повышают активность родителей, актуализируют полученные ими знания [5].

Таким образом, взаимодействие педагогов и родителей в дошкольном образовательном учреждении по вопросам физического воспитания можно осуществлять в разнообразных формах – как традиционных, так и нетрадиционных. Разнообразие форм и методов активизации родителей позволят повысить педагогическую культуру в вопросах физического воспитания дошкольников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воробьева М. Н. Воспитание здорового образа жизни у дошкольников / М.Н.Воробьева // Дошкольное воспитание. – 2008. - № 7. – С. 5 - 9.

2. Доронова Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-психологической культуры родителей / Т.Н.Доронова // Дошкольное воспитание. – 2014. - № 1. – С. 63.

3. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. / А.В.Кенеман, Д.В. Хухлаева. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Просвещение, 1978. - 272 с.

4. Леви-Гориневская Е.Г. Закаливание организма ребѐнка./ Е.Г.Леви-Гориневская, А.И.Быкова. [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.alib.ru/5 _levi_gorinevskaya_e_g_bykova_zakalivanie_organizma_rebenka_w1t2518dc74fee18015 9390bb433321deb40d0a.html

5. Михайлова-Свирская Л.В. Работа с родителями. / Л.В.Михайлова-Свирская - М.: Просвещение, 2015.– 126с.

6. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста/ В.Н.Шебеко [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://www.litres.ru/valentina-shebeko/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-detey-doshkolnogo-vozrasta/chitat-onlayn/

К ВОПРОСУ О РОЛИ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

И. Грекова, И.И. Балдухаева

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

Вопрос воспитания детей и молодежи всегда актуален, без этого невозможна преемственность поколений, передача знаний, нравственных норм и сохранение культурных традиций. Безусловно, будущее страны напрямую зависит от того, кого и как мы воспитаем сегодня. В этой связи школа играет важную роль, поскольку здесь, кроме пополнения знаний, ребенок осваивает особенности поведенческого характера. Сегодня, вследствие активного развития высоких технологий, науки и техники, важно правильно организовать процесс школьного образования и воспитания. Педагогический коллектив обязан не только вовлечь ребенка в учебный процесс, но и способствовать его полноценному гармоничному развитию в кругу семьи. В том числе при формировании у школьника устойчивого интереса к физической культуре [1], как на уроке, так и во внеурочное время на фоне всѐ возрастающей гиподинамии. Организация и содержание физического воспитания регламентируются инструктивно-методическими и нормативными документами Министерства просвещения РФ. Основным принципом осуществления физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является дифференцированное применение средств физической культуры на занятиях со школьниками разного пола и возраста с учетом состояния их здоровья, степени физического развития и уровня физической подготовленности.

Общеизвестно, что объем необходимой целесообразно организованной деятельности для нормального физического развития в период формирования организма должен соответствовать как минимум 10 – 15 часам в неделю. Поэтому актуальной остаѐтся задача повышения качества уроков физической культуры, кроме того, необходимы поиски эффективных форм и методов, способствующих повышению физической подготовленности, двигательной активности и укреплению здоровья детей школьного возраста. Особую роль в этом приобретает формирование у школьников навыков самостоятельно заниматься физическими упражнениями, т.к. физическое воспитание учащихся невозможно осуществлять лишь на учебных занятиях: три часа в неделю не обеспечивают прочного усвоения необходимых умений выполнять те или иные физические упражнения [5].

Одним из видов самостоятельной работы учащихся является выполнение домашних заданий – составной части процесса обучения. Такая работа тесно связана с классными занятиями, дополняет их, способствует прочному, сознательному усвоению знаний, умений, навыков. Творческие

задания требуют творческого подхода к их выполнению: видоизменения материала, его комбинирования по-новому, применения теоретических знаний, поиска дополнительного материала. Наряду с общими заданиями практикуются индивидуальные, направленные на преодоление отставания в чем-либо, на формирование каких-либо умений и навыков или на развитие устойчивых наклонностей отдельных учащихся [3]. Домашнее задание – логическое продолжение урочной работы, как правило, состоит из упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, в отдельных случаях повторение простейших элементов техники движения. С помощью домашних заданий по физической культуре решаются следующие учебно-воспитательные задачи:

- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ повышение двигательной активности школьников;
- ✓ укрепление основных мышечных групп;
- ✓ формирование правильной осанки;
- ✓ развитие физических качеств;
- ✓ подготовка к выполнению учебных нормативов и требований школьной программы;
- ✓ формирование здорового образа жизни;
- ✓ воспитание целеустремленности, силы воли, работоспособности, умения преодолевать трудности;
- ✓ выработка простейших приемов самоконтроля за реакцией своего организма на нагрузку [1].

При задании на дом педагог обращает особое внимание учеников на соблюдение санитарно-гигиенических условий для выполнения упражнений, на обеспечение безопасности, наглядно показывает задаваемые упражнения, уточняет нагрузку, соответствующую состоянию здоровья, физического развития и физической подготовленности учащихся. Количество упражнений, их выполнение, как правило, зависит от возраста и индивидуальных особенностей учеников. Для того, чтобы польза от домашних заданий была результативной, необходимо добиваться не только их систематичности, но и постоянного контроля [4]. Существуют различные способы проверки домашних заданий:

– фронтальная проверка (например, несложные упражнения утренней гимнастики);

– выборочная проверка (выполнение домашних заданий отдельными учащимися);

– проверка в парах (ученик оценивает выполнение домашнего задания у своего товарища);

– проверка домашнего задания ответственным учащимся;

– соревнования по общефизической подготовке;

– контроль во внеурочное время.

Для выполнения школьниками домашнего задания желательно привлечь родителей, нацелить их на необходимость наблюдения, стимулирования и поощрения за выполнение детьми заданных упражнений.

Для домашнего задания могут использоваться в зависимости от возраста различные формы [4]:

1) *физкультминутка* (способствует лучшему кровообращению, в частности в мышечных тканях, активизирует работу сердца и легких, помогает насыщению крови кислородом, необходимым головному мозгу, ускоряет и повышает выделение продуктов обмена из организма) включает обычно приседание, махи ногами, подскоки, выполняется 3 – 4 упражнения, с повтором 4 – 8 раз;

2) *индивидуальные задания с дифференцированным подходом* (для детей с отклонениями в здоровье) – утренняя гимнастика, прыжки через скакалку, упражнения с мячами, метание и др.;

3) *карточки – задания* (могут быть только рисунки или только текст: комплекс упражнений или отдельные виды упражнений);

4) *активный отдых на свежем воздухе* (прогулки, катание на велосипеде, ходьба на лыжах, подвижные игры и т.д.);

5) *закаливающие процедуры* (холодное обтирание, босохождение и т.д.);

6) *составление вопросов для викторины, тестирования, опроса учащихся по пройденному материалу*;

7) *написание эссе* о пользе физической культуры, здоровом образе жизни и т.д.;

8) *составление коллажей, кроссвордов* по тематике «Физическая культура и спорт»;

9) *составление комплекса нетрадиционных упражнений*, имитирующих трудовую, профессиональную деятельность людей;

10) *написание рефератов* о различных видах спорта, выдающихся спортсменах и т.д.;

11) *написание сценариев и проведение внеклассных мероприятий* (КВН, «А ну-ка физкультурники» и т.д.);

12) *сочинение сказок, частушек, стихотворений* на спортивную тему;

13) *рисунки на спортивную тематику*;

14) *выпуск стенных газет* после проведения спортивных мероприятий;

15) *подготовка презентаций* о здоровом образе жизни и т.п.

Самостоятельная двигательная активность существенно расширяет двигательный опыт [3]. Домашнее задание по физической культуре способно не только развивать физические качества учеников, но и уменьшать умственную нагрузку детей. При организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, как говорилось выше, необходимо учитывать возраст учащихся. При этом следует ориентироваться на следующее деление по возрастным группам: ученики 1–

3, 4–6, 7–9, 10–11 классов. Важно учитывать состояние здоровья: физически менее развитым школьникам следует оказывать особое внимание, регламентируя объем и интенсивность упражнений [2]. При рекомендации занятий на открытом воздухе следует напомнить о необходимости придерживаться температурного режима, установленного для данной территории местными органами здравоохранения и просвещения. Одежда во время таких занятий должна предохранять детей от переохлаждения или перегревания и не стеснять движений. Следует добиваться, чтобы учащиеся, как на физкультурных, так и на самостоятельных занятиях пользовались спортивной формой.

Таким образом, формирование у школьников навыков и привычек самостоятельно заниматься физическими упражнениями является одной из задач действующей комплексной программы по физической культуре. Ни у кого не вызывает сомнения, что использовать домашнее задание с целью увеличения двигательной активности школьников необходимо. При правильной организации этой работы, начиная с первого класса, возможно избавиться от малоподвижного образа жизни среди школьников и учащейся молодѐжи, ненавязчиво формируя здоровый образ жизни и интерес к физической культуре и спорту. Важно помочь ребенку осознать, что домашнее задание по физической культуре – составная часть в улучшении его физического развития и развития необходимых качеств: внимания, организованности, аккуратности и дисциплинированности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бутин И.М. Физическая культура [Текст] /И.М. Бутин, А.И. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Маслеников: учебник, – Ярославль, 1998 - 209 с.

2. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста [Текст] /Т.Е. Виленская. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2013.- 99 с.

3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании [Текст] /А.А. Дмитриев. – М.: «Академия», 2015.- 89 с.

4. Рипа М.Д. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе [Текст] /М.Д. Рипа. – М.: «Просвещение», 2005. – 119 с.

5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст] / Э.Я. Степаненкова, – М.: «Академия», 2015. 142 с.

6. Фельденкрайз М. Осознавание через движение [Текст] /М. Фельденкрайз. – М.: «Физкультура и спорт», 2000. – 67 с.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ КАК ПОКАЗАТЕЛЯ ИХ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

А.Е. Гузина, А.Г. Черкашина, А.А. Абуздина

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

В младшем школьном возрасте происходят существенные изменения в физическом развитии и физической подготовленности, что подчѐркивает важность этого периода онтогенеза, заставляя обратить особое внимание на организацию физического воспитания детей младшего школьного возраста. Важно использовать этот период для активного влияния на формирование физических способностей ребенка. Именно поэтому необходимо обратить внимание на повышение двигательной активности и двигательной подготовленности детей младшего школьного возраста [1].

Целесообразность организации педагогических мероприятий, направленных на совершенствование физической подготовленности и укрепление здоровья детей 6-8 лет, обусловлена особенностями этого возрастного периода - это возраст, когда закладываются основы физического совершенства при одновременном становлении основных движений, развития важных функций и систем растущего организма [2].

Введение начальной ступени комплекса ГТО выдвигает практически важную задачу, связанную с разработкой эффективных средств и методов физического воспитания, обеспечивающих в условиях младшего школьного возраста повышение физической подготовленности до уровня, позволяющего осваивать нормативные требования этой ступени комплекса [3,4].

Специфика воспитания младших школьников обусловлена их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями – это замедленный рост, высокое возбуждение нервной системы, повышенная реактивность и в силу этого частота сердечных сокращений ребенка 7 лет равна 88 уд/мин. Артериальное давление ребенка 7 лет – 85/60. Масса и размеры сердца меньше, чем у взрослых, ещѐ не закончилось окостенение скелета, слабо развиты мышцы, особенно мышцы туловища, недостаточно крепкие связки и сухожилия, что способствует деформации при нагрузке позвоночника. Физические нагрузки не соответствующие возрасту могут привести к задержке роста ребенка [2].

В связи с этим правильное физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности.

Целью нашего исследования явилось выявления уровня физического развития детей 6-7 лет, обучающихся в 1-ых классах начальной школы.

Тестирование проводилось в начале учебного года по нормативам начальной ступени Всероссийского Федерального Спортивного Комплекса «Готов к Труду и Обороне» (ВФСК «ГТО»)

На основе данных первичного исследования проанализированы показатели физической подготовленности мальчиков и девочек 6-7 лет школьного возраста (таблица 1,2)

Таблица 1

Оценка физического развития и физической подготовленности мальчиков 6-7 лет

№	Тест		Средний показатель 6 лет (n=13)	Уровень	Средний показатель 7 лет (n=40)	Уровень
1.	Динамометрия (кг)	Пр.р.	8,5	Низкий	7,9	Низкий
		Лев.р.	6,6	Низкий	7,5	Низкий
2.	Экскурсия грудной клетки(см)	Вдох	63,7	Средний	71,5	Средний
		Выдох	60,0	Средний	61,8	Средний
3.	Вес (кг)		24,3±0,6	Средний	26,7±0,8	Средний
4.	Рост (см)		122,5±2,4	Средний	126,4±2,5	Средний
5.	Прыжки в длину(см)		110,7±2,2	Низкий	108,2±2,1	Низкий
6.	Подтягивание (раз)		1	Низкий	1	Низкий
7.	Сгибание и разгибание рук (раз)		11,2±0,9	Средний	14,1±1,1	Высокий
8.	Челночный бег (сек)		10,7±0,8	Низкий	10,5±0,8	Низкий

Таблица 2

Оценка физического развития и физической подготовленности девочек 6-7 лет

№	Тест		Средний показатель 6 лет (n=12)	Уровень	Средний показатель 7 лет (n=38)	Уровень
1.	Динамометрия (кг)	Пр.р.	6,4	Низкий	7,9	Низкий
		Лев.р.	5,9	Низкий	7,1	Низкий
2.	Экскурсия грудной клетки (см)	Вдох	64,2	Средний	65,8	Средний
		Выдох	59,9	Средний	63,0	Средний
3.	Вес (кг)		24,7±0,6	Средний	26,7±0,8	Средний
4.	Рост (см)		122,5±2,4	Средний	126,4±2,5	Средний
5.	Прыжки в длину (см)		98,7±0,8	Низкий	102,1±1,0	Низкий
6.	Сгибание и разгибание рук (раз)		6,3±0,4	Средний	7,4±0,6	Средний
7.	Челночный бег (сек)		10,8±0,8	Средний	10,8±0,8	Средний

Анализ результатов антропометрических показателей и уровня физической подготовленности первоклассников МОУ СОШ №22 выявил средние показатели массы тела, длины тела, экскурсии грудной клетки и у девочек, и у мальчиков.

Установлены статистически достоверные различия в таких показателях физической подготовленности мальчиков и девочек 6-7 лет, как челночный бег, сгибание и разгибание рук. По челночному бегу более высокие показатели выявлены у девочек, а у мальчиков – по сгибанию и разгибанию рук. Низкие показатели прыжков в длину зарегистрированы и у мальчиков и у девочек.

Таким образом, основную часть (60-70% от обследованных детей) составляют учащиеся с низким уровнем физической подготовленности к сдаче нормативов начальной ступени ВФСК «ГТО».

ЛИТЕРАТУРА

1.Вавилова Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет [Текст] // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. науч. тр./ Под ред. Ю.Ф.

2. Змановского и Н.Т. Тереховой. – М., 2000. – С. 34.

3. Воронцов И.М. Закономерности физического развития детей и методы его оценки: Уч.-метод. пособие [Текст] / И.М. Воронцов. – Оренбург, 1986. – 47 с.

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)»: документы и методические материалы [Текст] / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А.

5. Виноградов В.А. Уваров; под общ. ред. В.Л. Мутко. – М.: Советский спорт, 2014. – 60 с.

6. Галагузова Ю.К. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как воспитательная система [Текст] / Ю.К. Галагузова //Педагогическое образование в России.2014.– №9. – С.33-36.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ

Е.И. Деревцова, Е.В. Набиева

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

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся, формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования определяет дисциплину «Физическая культура» как «предмет физкультурной деятельности, ориентированной на формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для

укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха и досуга» [7, с.58.].

Вместе с тем, анализ данных периодической печати [2; 3и др.] и опыт практической деятельности свидетельствуют о том, что отношение школьников к систематическим занятиям физической культурой носит формальный, неустойчивый характер. Опрос школьников старших классов школы № 36 г. Иркутска показал, что в школьные спортивные секции вовлечены 33% старшеклассников, спортивные секции вне школы посещают – 25%. При этом более выраженное снижение интереса к занятиям физическими упражнениями в старших классах проявляется у девушек. Среди опрошенных лишь 23% девушек хотят заниматься физической культурой. Многие из них посещение урока «физическая культура» воспринимают лишь как необходимость получения положительных оценок по предмету.

Полученные данные свидетельствуют о том, что необходимо особое внимание уделять вопросам мотивации школьников к занятиям физической культурой. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения зависит не только от профессионализма педагога, но и от проявления интереса самих школьников к активной двигательной деятельности.

Многие исследователи отмечают, что одним из эффективных путей совершенствования процесса физического воспитания обучающихся является использование новых физкультурно-оздоровительных видов, позволяющих существенно активизировать двигательную деятельность, повысить уровень физического развития, двигательной подготовленности, а также интерес к физической культуре [5; 6].

Афонская А.О. отмечает, что в последние годы пристальное внимание многих ученых сосредоточено на выявлении оздоровительной ценности нетрадиционных видов физической активности. Таких как восточные единоборства, ритмо-пластические виды гимнастики, спортивные танцы. «Основываясь на опыте ряда известных ученых и практиков прошлого (Ж. Деневи, Б. Менсендик, Ф. Дельсарт и др.), современные педагоги стали широко внедрять музыку в процесс физического воспитания, что привело к органическому соединению танца со спортом (ритмическая гимнастика, художественная гимнастика, акробатический рок-н-ролл и др.). Синтезом бега, гимнастики, прыжков, танца стала оздоровительная аэробика, превратившись со временем в полиструктурное образование, состоящее из базовых разновидностей: степ-, аква- фитнесс-аэробика и др.» [1, с.9].

Аэробика получила широкое распространение как в Европе, в Америке, так и в России. Систематические занятия этим видом двигательной активности позволяют комплексно и целенаправленно решать самый широкий спектр задач физического воспитания. О востребованности и значимости этого направления свидетельствуют работы многих теоретиков и практиков.

Так, в программе по оздоровительной аэробике Кириченко С.Н. отмечается: «Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность учащихся позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий» [4, с.3].

Высокая эмоциональность, выполнение сложно координационных упражнений в циклическом режиме с музыкальным сопровождением и их многоплановость оказывают воздействие на соматическое, физиологическое и психоэмоциональное состояние занимающихся, что способствует повышению уровня культуры и здорового образа жизни. Активная стимуляция работы сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма позволяют улучшить осанку и фигуру.

Неоценимую помощь могут принести занятия оздоровительной аэробикой в изменении внешнего вида девушек и юношей, в частности уменьшить собственный вес.

Разнообразие тренировочных средств, доступность упражнений, ритмичность делают занятия с использованием средств аэробики увлекательными для школьников. Они могут использоваться как в урочной, так и во внеурочной деятельности. Внеурочные формы занятий по физическому воспитанию в большей степени позволяют реализовать индивидуальный подход к обучающимся с учетом их интересов и специфических особенностей формирования организма. Такие занятия по физической культуре в образовательной организации являются одной из наиболее доступных форм повышения двигательной активности школьников, т.к. многие не имеют возможности посещать занятия в платных секциях и фитнес-клубах.

Правильное построение занятий оздоровительной аэробикой включает знание возрастных особенностей и особенностей физического развития девушек и юношей старшего школьного возраста. Например, для возраста 15-17 лет характерно развитие самосознания, нового восприятия своего внешнего облика. В связи с этим, при построении занятий необходимо правильно распределять физические нагрузки, что будет способствовать не только улучшению физического развития, но и предупреждению и коррекции отклонений в состоянии здоровья школьников.

Таким образом, занятия оздоровительной аэробикой могут стать действенным средством стимулирования и повышения двигательной активности школьников старших классов, оказать положительное влияние на формирование здорового стиля жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Афонская А.О. Эффективность методики формирования основных приемов оздоровительной аэробики у студентов в процессе физического воспитания [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) / Афонская Анна Олеговна;

Тульский гос. пед. ун-т им. Л.Н. Толстого. – Москва, 2006. – 19с.

2. Богословский И.Н. Анализ двигательной активности школьников в течение учебного года [Текст] / И.Н. Богословский, С.А. Шепиткин //Физическое воспитание и спортивная тренировка. Научно-методический журнал. – 2016. - №2 (16). – С.7-10.

3. Дегтярева Д.И. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на физическую подготовленность школьниц 13-15 лет [Текст] / Д.И. Дегтярева, Н.Э Дорошенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. Научно-методический журнал. - 2016. - №2 (16). – С.17-21.

4. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. 10-11 классы: программа, планирование, разработки занятий / С.Н. Кириченко. – изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2014. – 95 с.

5. Титова А.В. Внеклассная работа по физическому воспитанию с девочками 11-12 лет на основе аэробики [Текст]: автореф. дис…. канд. пед. н. (13.00.04) / Титова Анна Владимировна; Тульский гос. пед. ун-т им. Л.Н. Толстого. - Малаховка, 2008. – 23с.

6. Чибисова Т.В. Построение занятий с применением различных видов оздоровительной аэробики с девушками 15-17 лет [Текст]: автореф. дис…. канд. пед. н. (13.00.04)/ Чибисова Татьяна Валерьевна; ВНИИ ФКиС. – Москва, 2003. – 23с.

7. Фундаментальное ядро содержания общего образования / Рос. акад. наук, Рос. акад. образования; под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. – 4-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2011. – (Стандарты второго поколения) – 79 с.

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТСКО – РОДИТЕЛЬСКОГО КЛУБА «ДЕТКИ И ПРЕДКИ»

С.Г. Залуцкая

г. Иркутск, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детский сад №129»

«Чтобы воспитывать – нужно учиться,
мудрость истоков стремиться понять.
Чтоб в воспитанье успеха добиться,
взрослые, будем с себя начинать».
(из материалов семинара
«Школа родительской любви»)

На современном этапе модернизации образования остро стоит вопрос расширения спектра образовательных услуг предоставляемых ДОУ с целью всестороннего удовлетворения потребности населения и создания возможности для организации и проведения дополнительного образования по месту жительства воспитанников.

Первым этапом организации дополнительных услуг в нашем учреждении стало изучение нормативно-правовой документации:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012.

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» (утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26).

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155)

- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации.

- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» № 124 - ФЗ от 24.07.1998г.

- Постановление правительства Российской Федерации от 15.08.2013 № 706 «Об утверждении правила оказания платных образовательных услуг».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Письмо Министерства Образования и науки Российской федерации от 18 ноября 2015г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Далее нами было проведено анкетирование с целю, изучения образовательного запроса родителей воспитанников, которые являются заказчиками дополнительного образования. Следует отметить, что вблизи детского сада отсутствуют какие-либо спортивные клубы, площадки, оздоровительные центры для детей. Немаловажным является и то, что подобные услуги в частных организациях являются платными, что, безусловно, ограничивает финансовые возможности некоторых родителей. Анализ проведѐнного маркетингового исследования среди родителей воспитанников показал, что родители считают данную услугу актуальной, так как сохранение и укрепление здоровья детей является главной задачей родителей и образовательного учреждения.

Изучением физического воспитания занимались многие ученые физиологи, психологи: профессор Ю.С. Николаев считал, есть немало естественных средств, способствующих физическому и духовному выздоровлению и одним из них являются занятия физкультурой и спортом. П.Ф. Лесгафт – уделял внимание двигательной активности, И.М. Амосов – физическому развитию, Н.М. Шелованов – оздоровлению. Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому, крайне важно, правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности, а именно это одна из задач дошкольных учреждений на современном этапе.

Опираясь на мнения исследователей В. Левицкого, С. Колосовой, Н. Желашенко, которые считают, что детский фитнес – это не что иное, как хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения.

В нашем ДОУ на педагогическом совете был утвержден проект «Детки и предки» по реализации здоровьесберегающей технологии «Фитнес» участниками которого, являются дети – родители – педагоги. Основными направлениями работы клуба мы считаем:
- проведение просветительской работы в области организации жизнедеятельности ребенка дошкольника без ущерба для его здоровья;
- организация занятий фитнесом детей и родителей с целью повышения двигательной активности, развития интереса физической культуры и спорту, повышение родительской компетенции по вопросу физического развития детей.

Оздоровительно-развивающий проект «Детки и Предки» направлен на всестороннее гармоничное развитие. В программу занятий входят гимнастические, акробатические, танцевальные упражнения, подвижные игры, веселый массаж, игры направленные на сенсорное развитие и развитие мелкой моторики ребенка. Все эти упражнения объединяет игровой метод проведения занятий, который придает занятию привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон. Занятие физическими упражнениями с мамой или папой доставляют детям большое удовольствие. А для родителей это прекрасная возможность весело провести время с ребенком, да и получить необходимую физическую нагрузку лично для себя. Особая ценность таких совместных действий заключается в моментах тактильности (непосредственное соприкосновение частей тела родителей и детей), которые еще пока мало изучены, но, несмотря на это, практика показывает и взаимное положительное влияние на формирование нервно-психического состояния и душевную уравновешенность.

Так же в работу детского клуба вошли разнообразные формы работы, такие как:

– Фитнес-вечеринки.

– Фотовыставки.

– Совместные походы в боулинг-центры.

– Аква-аэробика (занятия в бассейне в выходные дни).

– Участие в фитнес - фестивалях, конкурсах.

– Развлечения и праздники (дни рождения, «Мама, папа, я – спортивная семья» и т.д.).

– Туры на озеро Байкал.

– Организация работы спортивно-оздоровительного лагеря для детей и родителей «Аршан» с программой фитнес - тренировок и оздоровления.

Мы считаем, что проделанная работа способствовала повышению у детей и родителей двигательной активности и формированию понимания значимости занятий физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1.Детский фитнес. Учебное пособие. [Текст] – М.:ООО «УИЦ «ВЕК», 2006. – 160 с.

2. Современное образование: проблемы и тенденции развития. Часть 1; материалы 1 Международной научно-практической конференции. 17 октября 2013 г. [Текст] / Гл. ред. А.В.Степанова - Чебоксары: Образовательный центр «INCEPTUM», 2013 – 528 с.

3. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. [Текст] /Под ред. С.О.Филипповой. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 – 416 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО – КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

О. М. Ивченко

г. Тайшет, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Тайшетский промышленно – технологический техникум»

Общество крайне заинтересовано в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения – это своего рода социальный заказ на воспитание здорового гражданина.

Динамический компонент деятельности студентов указывает на низкий уровень двигательной активности значительного контингента. Малоподвижный образ жизни является причиной нарушения обмена веществ и заболеваний различных систем организма.

Решение проблем малоподвижности достигается через занятия физической культурой и спортом, которая способствует сохранению и укреплению здоровья, всестороннему развитию, улучшению

трудоспособности, снижению утомляемости и повышению сопротивляемости организма различным заболеваниям.

Программа по физическому воспитанию для средне специальных учебных заведений предусматривает формы проведения занятий, которые в определенной мере могут компенсировать дефицит двигательной активности студентов, возникающий в условиях насыщенного общеобразовательного процесса.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной и динамической точности движений и т.п. Все эти качества в теории и методики физического воспитания связывают с понятием двигательно-координационные способности.

«Основным средством воспитания двигательно-координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны» [7, с.133]. Разнообразные варианты упражнений, необходимых для развития таких способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия на уроках физической культуры и обеспечить радость от участия студентов в спортивной деятельности.

Значимым в этой работе является то, что изучив научную литературу и подобрав прогрессивные методы и средства мы составили эффективные комплексы физических упражнений не только для развития физических способностей студентов, но и направленных на укрепление здоровья. Впоследствии их можно будет использовать для работы учителям физической культуры, молодым специалистам и студентам педагогических колледжей.

За период с 2014 года по 2016 год нами на базе ГБПОУ ИО ТПТТ в группе Пк 12-14 по профессии «Продавец, контролер - кассир» был проведен педагогический эксперимент с целью определения уровня развития двигательно – координационных способностей (ДСК) у студентов и устойчивости их организма к заболеваниям.

На начальном этапе эксперимента нами исследовался исходный уровень развития студентов.

Учитывая, что в практике физического воспитания используются разнообразные критерии оценки эффективности техники выполнения упражнений, мы опирались на следующие положения:

1) результативность физического упражнения (в том числе и спортивный результат);

2) параметры эталонной техники (сущность его заключается в том, что сопоставляются параметры наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники);

3)разница между реальным результатом и возможным [7, с.37].

В исследовании приняли студенты, систематически занимающиеся физическими упражнениями по учебной программе на уроках физической культуры 3 раза в неделю и степ-аэробикой. Приѐм контрольных упражнений: «Челночный бег 3х10м.», «Метание мяча на точность попадания» и «Удержание равновесия (проба А.И. Яроцкого)», осуществлялся 2 раза в год: начальное тестирование в сентябре – для определения исходного уровня развития двигательно - координационных способностей студентов и итоговое - в середине апреля – для определения изменений в развитии двигательно-координационных способностей учащихся, произошедших в течение года. При проведении тестирования условия для всех студентов были одинаковыми. Приѐм контрольных упражнений проводился после 10-минутной разминки.

А так же при помощи метода математической статистики были подсчитаны среднемесячные пропуски занятий по болезни.

Данные начального тестирования показали, что в тесте «Челночный бег» высокий уровень составил – 14%, средний уровень – 38% и низкий уровень – 48%; показатели теста «Метание мяча на точность попадания» - высокий уровень – 24%, средний уровень – 62% и низкий уровень – 14%; показатели теста «Удержание равновесия (проба А.И.Яроцкого)» - высокий уровень – 33%, средний уровень – 38% и низкий уровень – 29%.

Координация движений зависит от точности их выполнения, устойчивости вестибулярного аппарата, умения расслаблять мышцы. При проведении эксперимента использовались методические приемы, позволяющие повысить координационную сложность упражнений:

- разовое выполнение показанных комплексов ОРУ или несложных гимнастических и акробатических элементов;
- выполнение упражнений оригинальным (необычным) способом (выполнение подъема не силой, а махом; преодоление препятствий нетрадиционным способом);
- зеркальное выполнение упражнения (соскок в «чужую» сторону, метание или прыжок «чужой» ногой или толчок «чужой» рукой);
- применение необычных исходных положений (прыжки или бег спиной вперед). Приемы необычных двигательных заданий развивают способность быстро обучаться новым движениям, т.е. «тренируют тренированность ЦНС»;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ (увеличение размеров препятствий или высоты снаряда, уменьшение площадок для игры);
- введение дополнительных движений (опорный прыжок с последующим кувырком или поворотом в воздухе);
- изменение последовательности выполняемых движений (элементов в комбинации);

- комплексирование видов деятельности (ходьба и прыжки, бег и ловля);

- выполнение движений без зрительного анализатора.

При составлении комплексов упражнений для воспитания двигательно-координационных способностей использовались гимнастические, акробатические, легкоатлетические и спортивно-игровые упражнения. Их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и специально организованы для укрепления здоровья, и восстановления нарушенных функций.

Составленные нами комплексы упражнений позволили постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в нем. А тренировка сознания позволила подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Общими методическими требованиями в процессе обучения является «новизна» упражнений и постепенное повышение их координационной сложности. Для развития двигательно – координационных способностей использовали новые упражнения или изученные упражнения с элементами новизны и усложнений. Это обучение новому осуществляли постоянно. Простое повторение изученных упражнений не ведет к развитию ловкости, а длительные перерывы приводят к потере способности обучаться.

Подходы к развитию двигательно - координационных способностей мы реализовывали в течение трех лет. Нами использовались комплексы физических упражнений: в вводно - подготовительной части уроков через организацию общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами (скакалка, гимнастические скамейки) и без предметов; в основной и заключительной части урока физической культуры – через организацию спортивных игр и упражнений степ-аэробики.

После проведенного анализа данных итогового тестирования на конец эксперимента и математических вычислений получили следующие показатели результатов: показатели теста «Челночный бег» - высокий уровень 8 чел. – 38%, средний уровень 7 чел. – 33% и низкий уровень 6 чел. – 29%; показатели теста «Метание мяча на точность попадания» - высокий уровень 8 чел. – 38%, средний уровень 11 чел. – 52% и низкий уровень 2 чел. – 10%; показатели теста «Удержание равновесия (проба А.И.Яроцкого)» - высокий уровень 7 чел. – 33%, средний уровень 11чел. – 52% и низкий уровень 3 чел.– 15%.

Сравнение показателей начального и итогового тестирования показало прирост по тестируемым показателям у 17 учащихся, что составило 80,9%, результат остался без изменений у 4 учащихся (19,1%),

ухудшение показателей не наблюдается (0%), а также подсчет усредненных данных по пропускам занятий по болезни снизился на 3%.

Определив начальный уровень выраженности ДКС на начало эксперимента, мы разработали комплексы физических упражнений, которые были апробированы со студентами и дали положительный результат. Основу комплексов составили ОРУ с предметами и без предметов, спортивные игры и упражнения степ-аэробики, направленные на воспитание двигательно – координационных способностей обучающихся.

Значимость проделанной работы объясняется четырьмя основными причинами:

1. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения техники выполнения, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

2. Только сформированные координационные способности – необходимое условие подготовки студентов к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями и являются фактором укрепления здоровья.

3. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов студентов, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил, что повышает работоспособность организма.

4. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в физкультурной деятельности.

Проделанная нами работа еще раз подтверждает, что физические упражнения, спортивные игры и занятия степ-аэробикой являются эффективным средством воспитания двигательно-координационных способностей студентов и способствуют укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению работоспособности и физической подготовленности, совершенствованию функциональной системы человеческого организма.

Ю.Г. Коджаспиров сказал: «Хорошо бы заниматься на фоне положительных эмоций, а не принуждать себя и детей работать вопреки желанию, через «Не хочу!», стиснув зубы и мобилизовав всю свою силу воли. Иметь счастливую возможность учить и учиться с удовольствием, а не

по принуждению» [1, с.170].

Формирование ценностного отношения к здоровью студентов является одной из приоритетных задач в современной концепции физической культуры, основанной на принципах гуманистической педагогики и психологии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры [Текст]: /Ю.Г Коджаспиров, Москва: Дрофа, 2003. - 170 с.
2. Контрольные упражнения для оценки координационных возможностей юных спортсменов: Метод. рекомендации. [Текст]: - Минск, 2001. – 42 с.
3. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. [Текст]: / В.И. Лях, Л.Б. Кофман, М.: 1998.-59с.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. [Текст]: / В.И. Лях, М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. 272 с.
5. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Концепция физического воспитания детей и подростков [Текст]: / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996, № 1.
6. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей, [Текст]: / В.И. Лях. // Физическая культура в школе. 2001, № 2.-с.56
7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физ. воспитания. и спорта [Текст]: / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов Ученое пособие для студ. выш. учеб, зав. - М.: Издат - ий. Центр.2000.-480с.

СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

О.С. Качура

г. Ангарск, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Ангарский педагогический колледж»

Дошкольное детство – ответственный период развития ребенка. Именно в дошкольном возрасте, закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

Одним из важных направлений, оказывающих значительное влияние на развитие дошкольника, является физическая культура. В соответствии с социально-экономическими особенностями современного общества целью физического воспитания в дошкольных учреждениях является содействие гармоничному формированию всесторонне развитой личности.

Большую роль в физическом воспитании детей дошкольного возраста играют спортивные игры. Следует отметить, что в дошкольных учреждениях используются только их элементы, подводящие ребенка к более сложным спортивным игровым действиям при их дальнейшем обучении в школе.

Игры с элементами спорта более сложная форма деятельности. Они являются высшей формой подвижных игр. Следовательно, и влияние их на организм занимающихся шире и глубже. Это обусловлено не только тем, что по технической, тактической и двигательной характеристике они являются наиболее сложными, но и возможностью их использования в решении целого ряда оздоровительных, образовательных и воспитательных задач [1].

Спортивные игры способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество [3].

Опыт, накапливаемый ребенком в процессе овладения играми с элементами спорта, содержит разнообразные двигательные программы и повышает тем самым возможности ребенка для овладения новыми движениями**.**

Освоение базовых элементов спортивных игр, таких как баскетбол, футбол, городки является обязательным компонентом образовательной области «Физическая культура» в образовательных программах для дошкольных учреждений в старшем дошкольном возрасте. Именно в этот период у детей накоплен достаточный опыт выполнения основных движений и в должной степени сформированы мотивы к целенаправленной соревновательной деятельности.

Современные тенденции обуславливают появление новых и нетрадиционных, в массовом физкультурном движении, спортивных игр.

Рассмотрим современные спортивные игры фрисби, фролбол и рингбол, внедрение которых в процесс физического воспитания детей дошкольного возраста считаем весьма актуальным.

Фрисби – это спортивный снаряд, представляющий собой летающий пластиковый диск с загнутыми краями, диаметром 20-25 сантиметров, предназначен для метания под различными углами. Диск сделан таким образом, чтобы при его полете создавалась подъемная сила, что позволяет бросать диски на значительные расстояния и с большой точностью.

Игра с фрисби, в целом, безопасна и не имеет возрастных ограничений, что позволяет применять ее в любом возрасте, в том числе, в детском саду.

Фрисби развивает навыки бросания диска, а также умение ловить диск одной рукой. Тарелка, находится в непосредственном контакте с пальцами рук, развивает кисть, способствует развитию мелкой моторики

рук, которая в свою очередь находится в тесной взаимосвязи с уровнем развития умственных способностей. Одновременно дети упражняются в силе броска в соответствии с расстоянием. Выполнение метания в полной координации, с участием крупных мышц туловища и конечностей способствует развитию телесной ловкости, формированию «схемы тела», что является важным условием обеспечения жизнедеятельности развивающегося организма. Упражнения в метании данного предмета развивают глазомер, меткость, координацию движений, укрепляют мышцы рук и туловища [2].

Существует много разновидностей игр с диском. В старшем дошкольном возрасте ребенок может овладеть элементарными умения и навыками игры с фрисби. Простейшая – обычное бросание диска двумя или более игроками из рук в руки так, чтобы тарелка не касалась земли [1].

В дальнейшем навыки метания данного предмета на дальность и в цель совершенствуют при выполнении интересных для детей заданий игрового характера: «Снежный ком», «Картошка», «Счет», «Поменяйтесь местами», «Перебегалочки», «Слабое звено».

Однако, существует ряд других игр с фрисби, среди них стоит отметить следующие.

Алтимат-фрисби – это одна из наиболее популярных игр со спортивным снарядом. Такое занятие требует от участников отточенной техники броска, отменной реакции, выносливости и скорости. Специфика подобного вида в том, что игра «Фрисби» в этом случае происходит без судьи. Все желающие делятся на две команды с равным количеством участников. Главной задачей выступает передача летающего снаряда товарищу, что располагается на половине поля соперника. Если снаряд достигает цели, команде засчитывается очко. В отличие от контактных видов спорта, главный принцип алтимат-фрисби – это уважение к сопернику [1].

Фрисби-фристайл также довольно интересен. Он является индивидуальным видом спорта, хотя существуют и командные состязания. Целью данной игры является умение продемонстрировать красивую и зрелищную связку из трюков и финтов, которые можно выполнить с диском.

Фрисби-гольф своеобразная подвижная игра, в процессе которой выполняются движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей дошкольного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. в целом он по правила игры «Фрисби» в этом случае напоминают классический вариант гольфа. Существенная разница состоит в том, аналогом мяча и лунки является диск и корзина, вместо клюшек бросают руками. Цель игры - послать с площадки *ти* (стартовой зоны) диск в мишень (цель, корзину) ударом, либо серией ударов в соответствии с правилами.

Популярность фрисби только растет, что позволяет серьезно относиться к этой простой, но эффективной игре как к методике развития спортивных навыков детей.

Игра флорбол - это один из самых молодых и быстро развивающихся видов спорта. Флорбол (англ. *floorball*, от англ. *floor* - пол и англ. *ball* – мяч) представляет собой вариацию хоккея. Играется в закрытых помещениях на твѐрдом ровном полу пластиковым мячом, удары по которому наносятся специальной клюшкой. В Швеции игра получила название *innebandy* (хоккей с мячом в закрытых помещениях) из-за сходства клюшек с клюшками для бенди. [5].

Специалисты образования, науки и спорта европейских стран уже ввели этот вид спорта в школьную программу воспитания. А азы этой увлекательной игры дети познают в детском саду.

Флорбол способствует укреплению здоровья детей, совершенствованию функций организма (дыхательной, сердечно - сосудистой, нервной систем и т.д.). Особо благоприятные условия создаются для развития точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве. Помимо влияния флорбола непосредственно на организм ребенка он оказывает положительное влияние и на развитие психических качеств личности. Среди них следует выделить внимание, восприятие, волевые качества.

Правила игры предельно просты и доступны. Одной из команд необходимо забить мяч в ворота соперников, препятствуя последним овладеть воротами своей команды. Мяч можно вести, передавать, отбивать, катить в любом направлении, соблюдая определенные правила.

Для флорбола могут использоваться любые ровные площадки с различным покрытием. Не требует эта спортивная игра и какого-то специального оборудования: используются легкие нетравмоопасные клюшки из пластика; мяч также изготовлен из пластика. Допускается изменять количество полевых игроков (от трех и более) в зависимости от размеров площадки.

Еще одной из игр, используемых на современном этапе в работе с детьми старшего дошкольного возраста, является рингбол.

Рингбол (англ. ring – круг + ball - мяч) – разновидность мини-баскетбола, впервые описана В.Титовым в журнале «Физкультура и спорт». Спортивная игра рингбол способствует развитию выносливости, глазомера, координации, согласованности действий между партнѐрами, прыгучести, ловкости. умения поймать, удержать, бросить мяч, рассчитав при этом направление броска, быстроты реакции, способности хорошо ориентироваться на площадке [4].

В игре участвуют две команды. В центре круглой площадки устанавливается мачта, наверху которой крепятся два баскетбольных кольца. Цель рингбола заключается в том, чтобы с помощью передач и

маневрирования по площадке забросить мяч в кольцо соперника, защищая при этом свое кольцо.

Правила этой игры исключают довольно сложный технический приѐм дриблинг (ведение мяча) и создают условия для двигательной активности всех играющих.

Таким образом, современные спортивные игры адаптированы под дошкольный возраст и не требуют особой подготовки, так как включают в себя элементы знакомых спортивных игр.

Выбор спортивных игр в процессе организации образовательной и оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста, должен осуществляться в соответствии с педагогическими условиями и педагогическими особенностями воспитательно-образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении, а также учитывать предметно-развивающей среды.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борисова М.М., Н.Э. Власенко. О спортивных играх современных дошкольников [Текст]/ М.М. Борисова, Н.Э. Власенко // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. – 2015. – С. 83-89.

2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость [Текст]/ Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 2001.-369с.

3. Программа приобщения старших дошкольников к спортивной игре фролбол. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://pedportal.net/doshkolnoe-obrazovanie/fizkultura/programma-priobscheniya-starshih-doshkol-nikov-k-sportivnoy-igre-florbol-laquo-volshebnaya-klyushka-raquo-631696**.**

4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста: учебник для студ. учреждений высш. образования [Текст]/ Э.Я. Степаненкова. – 5-е изд.,перераб. И доп. – М.: Издательсктй центр «Академия», 2014. – 368с.

5. Фролбол// Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org./

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ.

У.Н. Комарова

г. Иркутск, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №46»

–Учитель многое может, и, если все, что он может сделать для укрепления здоровья подрастающего поколения, он осуществляет, дети вырастут такими, какими мы все хотим их видеть – хорошими, умными и здоровыми" – так высоко оценивает роль учителя известный советский гигиенист профессор С.М. Громбах.

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармонического развития человеческого, а особенно подрастающего организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия. Организация оздоровительных лагерей, совершенствование системы медицинского обслуживания, регулярные медицинские осмотры обучающихся, проведение обязательных прививок, развитие физической культуры и многое другое привело к значительному улучшению состояния здоровья обучающихся, их физического развития[1].

Таким образом, выявляется противоречие с одной стороны, общество нуждается в здоровых, выносливых, способных принести пользу обществу граждан, с другой стороны опыт, работы в учебном заведении показывает ежегодное повышение мотивации обучающихся к физической подготовке.

Но, несмотря на достигнутые успехи, нынешнее состояние здоровья и уровень заболеваемости обучающихся удовлетворять нас не могут. Результаты массовых обследований и анализ обращаемости заболевших обучающихся к врачам позволяют определить наиболее распространенные болезни: ОРВИ, хронические тонзиллиты, бронхиты, воспаление легких, инфекционные заболевания, кариес зубов, травмы, аллергические заболевания, нарушение осанки, невротические реакции, снижение остроты зрения и другие нарушения состояния здоровья.

Состояние здоровья обучающихся во многом зависит от них самих, а следовательно, от преподавателя физической культуры и родителей. Педагог, а также родители должны внушать обучающимся не только, что это нужно, надо заниматься своим здоровьем, (то есть мотивировать), но и раскрывать цель, называть причину –зачем это нужно делать?", –для чего?" Необходимо, чтобы каждый обучающийся овладел минимумом знаний в области гигиены и медицины, смолоду знал свой организм и умел поддерживать его в порядке. Только тогда подросток будет ответственно подходить к своему здоровью[2].

Для детей школьного возраста высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребѐнка и обусловливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей организма детей. Однако все традиционные формы занятий физической культурой не компенсируют полностью дефицита двигательной активности у основной массы учащихся. Для решения этой проблемы, а также для сохранения школьником высокой работоспособности в течение дня, недели, учебного года необходимы дополнительные формы занятий оздоровительной физической культурой[3].

Одной из форм такой работы являются физкультурно - оздоровительные занятия. Такая форма занятий позволяет снять функциональное напряжение и утомление, возникающие у большинства

школьников к концу третьего часа занятий; создать положительный эмоциональный настрой; переключить детей на новый вид деятельности. Она обеспечивает не только релаксационный эффект, но и способствует сохранению высокой продуктивности и последующей учебной работы .

Помимо этого, физкультурно-оздоровительное занятие содействует воспитанию интереса и потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, формирует навыки общения в коллективе сверстников.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спортивные традиции школы являются ключевыми в системе физического развития школьника.

В школе проводятся следующие формы физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика; физкультминутки во время уроков; физические упражнения на удлинѐнных переменах; дни здоровья, час здоровья, утренняя гимнастика, физкультминутки. К каждому ученику подобран индивидуальный подход с учетом возрастных и физиологических возможностей.

Физкультминутки проводятся во время уроков учителями, ведущими урок. Включает 5-6 упражнений, направленных на снятия напряжения и усталости с целью профилактики искривления позвоночника детей[4].

Проводятся внутришкольные соревнования, по баскетболу, волейболу, мини – футболу.

Чтобы увеличить количество занимающихся физической культурой, повысить спортивное мастерство юных спортсменов, мы организуем соревнования по принципу круглогодичной спартакиады. Несмотря на то, что в нашей школе маленький спортивный зал, соревнования проводятся по группам: младшее звено 5-7 классы, среднее - 8-9 классы, старшие 10-11 классы. В программу спартакиады входят следующие виды соревнований: баскетбол, волейбол, мини-футбол, лапта, веселые старты, пионербол.

Большим праздником для школы являются «Дни здоровья», которые проходят в начале и конце учебного года. В любое время года мы проводим его на свежем воздухе.

Одним из основных направлений в работе учителя физической культуры является укрепление здоровья учащихся. На уроках используем различные формы и методы работы. Урок физкультуры стараемся проводить на свежем воздухе, но в зависимости от погодных условий.

Проведение физкультурно-оздоровительного занятия должно строиться с соблюдением основных требований к занятиям физическими упражнениями: организационный момент, подготовительные упражнения, постепенное нарастание нагрузки к середине занятия и ее снижение до полного восстановления в конце занятия. На занятиях формируются такие универсальные учебные действия, как:

- личностные: освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовность принять на себя ответственность; развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе

конструктивных стратегий; освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

- регулятивные: умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия; осуществление самоконтроля, взаимного контроля;
- коммуникативные: взаимодействие и сотрудничество.

Главная задача учителя физической культуры - сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Физическая культура - предмет в школе, который выполняет именно эти задачи. Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом. Критерием здоровье сберегающих качеств образовательных технологий будет наличие или отсутствие ухудшения здоровья учащихся и педагогов. Это согласуется со сложившейся у нас практикой совместной работой врача школы и учителей физкультуры [5].

Человек, сам того не осознавая, подсознательно стремится скомпенсировать эмоциональную активность двигательной активностью. Вспомните, как дети прыгают от радости или взволнованный человек начинает метаться по комнате из угла в угол. Это естественное поведение. Движение так же необходимо нам, как пища и сон.

Формирование здорового образа жизни среди подростков – одна из первичных задач нашего общества. Здоровые подростки – это гарантия светлого будущего нашего государства.

ЛИТЕРАТУРА

1.Бабенко Е.А. Как помочь детям стать здоровыми: Метод. Пособие [Текст] /Е.А. Бабенко. – М., 2014.

2. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие [Текст] / М.М. Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.

3. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. [Текст] / Е.Н. Вареник. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с

4. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие [Текст]/ И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с

5. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся [Текст]/ Е.А. Менчинская. — М. : Вентана-Граф, 2008. — 112 с

СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

О.В. Кравчук

г. Ангарск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 5»

Здоровье человека - это главная ценность жизни, которую не купить ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни.

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровню физической подготовленности и тренированности детей школьного возраста делят на 3 группы:

1. основная
2. подготовительная
3. специальная медицинская группа.

Определяет группу здоровья врач педиатр, заключение дает врачебная комиссия, заверяется главным врачом поликлиники на основании «Положения о врачебном контроле за физическим воспитанием населения. Приказ № 826 от 09.11.1966 г.»

В основную группу включают детей и подростков без отклонений в состоянии здоровья (или с небольшими отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий в соответствии с учебной программой в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой, рекомендуется заниматься в спортивных секциях, участвовать в соревнованиях.

В подготовительную группу включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе используются те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений.

Занятия физической культурой проводится совместно с основной группой, обе группы сдают установленные контрольные нормативы с учетом рекомендаций врача. Нуждаются в дополнительных занятиях физической культурой по общей физической подготовке. Им рекомендуется 3 час физкультуры.

В специальную медицинскую группу (СМГ) включают детей и подростков имеющих отклонения состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующих ограничения физических нагрузок.

Цель работы СМГ – возможно более полная физическая и социальная реабилитация обучающихся, имеющих проблемы со здоровьем.

Задачи СМГ:

1. повышение уровня здоровья

2.улучшение показателей физического развития

3.освоение двигательных умений, навыков и качеств

4.адаптация организма к воздействию физ. нагрузок

5.закаливание и повышения сопротивляемости организма к заболеваниям

6. формирование волевых качеств личности

Таким образом, ни один ребенок, посещающий общеобразовательное учреждение, не должен быть полностью освобожден от физической культуры.

Итоговая отметка выставляется по физкультуре в СМГ с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. В журнал и аттестат выставляется отметка.

КАЛЛАНЕТИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е. Литвинова

г. Братск, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Братский торгово-технологический техникум»

Что такое «калланетика», сегодня знает не каждый. Люди, услышавшие впервые это слово, задают вопрос: «А что это?»

Калланетика – это комплекс статических упражнений, в основе которых лежат йоговские асаны, позволяющие хорошо растягивать и сокращать все группы мышц [1]. Во время выполнения этих упражнений задействуются все мышцы одновременно, а при регулярных занятиях происходит ускорение обмена веществ, поэтому занятия калланетикой — эффективный и быстрый способ коррекции фигуры.

Заниматься калланетикой можно и дома: для этого не нужно специального оборудования, а травматизм, из-за отсутствия резких движений, сводится к минимуму.

Свое название «калланетика» получила в честь автора – Каллан Пинкни. Каллан Пинкней разработала калланетику в начале 60-х годов XX века, когда вернулась в Нью-Йорк после одиннадцатилетнего путешествия по всему миру [1]. В результате повышенной нагрузки и плохого питания у Каллан заболели колени и спина. Врачи рекомендовали операцию. Тогда Каллан стала придумывать такие упражнения, которые бы не спровоцировали вновь появления спазмов и боли в спине. Прошло совсем немного времени, и она была просто поражена тому, насколько крепким и сильным стало еѐ тело. Боли в спине также исчезли.

По словам Каллан Пинкней, на начальном этапе нужно заниматься три раза в неделю по часу в день, затем, когда эффект станет визуально заметен (а это произойдет буквально через пару недель занятий), количество тренировок можно снизить до двух. После получения необходимого результата время занятий можно сократить до одного часа в неделю. Необязательно, чтобы это была одна тренировка: еѐ можно разделить на 3-4 занятия длительностью по 15-20 минут.

Во время занятий используются упражнения на растяжку, при этом задействуются практически все мышцы тела:

– брюшного пресса;
– ягодиц;
– ног;
– рук;
– плеч;
– спины;
– бедер.

Занимаясь всего один час калланетикой, организм получает нагрузку, сопоставимую с семью часами занятий классическим шейпингом или 24 часам аэробики.

Чего можно добиться, используя комплекс упражнений калланетики? [2]

– снижения веса и как. следствие, уменьшения объема;
– восстановления обмена веществ;
– улучшения осанки;
– укрепления мышечного корсета;
– хорошего владения своим телом.

По данной методике могут заниматься как женщины, так и мужчины любых возрастных групп и с разной массой тела.

Но несмотря на большую пользу занятий калланетикой, могут быть противопоказания:

– заболевания сердечно-сосудистой системы

– послеоперационный период (к занятиям калланетикой можно приступать не менее чем через год, женщины после кесарева могут заниматься через 1, 5 года):

– проблемы со зрением (потребуется консультация врача, но возможны противопоказания):

– бронхиальная астма;

– заболевания позвоночника (требуется консультация врача);

– варикозное расширение вен (исключить упражнения по укреплению ног);

– перенесенные относительно недавно инфекционные заболевания.

В нашем учебном заведении мы занимаемся калланетикой уже второй год. Нам нравятся занятия тем, что они проводятся под музыкальное сопровождение. На этих занятиях нам не приходится бегать и прыгать, зато мы чувствуем, как в короткие сроки развивается гибкость и пластика. Силуэт становится привлекательным за счет формирования грудных мышц, плеч, бедер, ягодиц. Прекрасно подтягивается живот. При снижении веса улучшаются обменные процессы, что приводит к оздоровлению в целом. Данная методика задействует глубокие жировые отложения.

Если Вы решили попробовать заняться калланетикой, то вот несколько рекомендаций [3]:

1. Во время занятий не нужно перенапрягаться.
2. Постепенно и мягко увеличивать нагрузки.
3. Делать то, что получается, и не стараться быстро достигнуть результатов.
4. Чтобы лучше фиксировать свои движения, рекомендуется проводить занятия перед зеркалом, но это не принципиально.
5. Во время упражнений не задерживать дыхание. Оно должно быть ровным и спокойным.
6. Не нужно бояться прибавления веса на начальном периоде занятий калланетикой. Это не излишний вес, а мышцы, которые начинают увеличиваться в процессе тренировок. Это касается и области живота. В течение короткого времени все приходит в норму.

ЛИТЕРАТУРА

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/- Калланетика- свободная энциклопедия.
2. https://callanetica.ru/- Все о методике калланетика – электронный ресурс.
3. Ванесс Томпсон. «Калланетика для красоты и здоровья»: электронная книга, 2003 год.

ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С МЛАДШИМИ ПОДРОСТКАМИ НА ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА КЛАССА

З.И.Новикова

г.Усть-Кут, Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 4»

Актуализация новых ценностей в образовании, кардинальные изменения в социально-экономической, культурной и спортивной жизни в обществе поставили устойчивый запрос на человека нового типа. Современные технологии и методы физкультурной образовательной деятельности также ориентированы на сотрудничество обучающихся друг с другом в микрогруппах и парах, включенности в проектную деятельность,

решении общей проблемы , что требует от них способности к принятию мнения другого человека, способов корректного взаимодействия.

Ведущей деятельностью младшего подросткового возраста является общение и общественно значимая деятельность. В этот период развивается самосознание, самоуважение, формируется самооценка, растет потребность в самоутверждении, формируется характер.

Воспринимая информацию от учителя, подростки начинают подвергать ее критическому анализу, в связи с этим во взаимоотношениях, обучающихся с учителями, впервые возможен конфликт поколений. Какую форму приобретут эти взаимоотношения: конструктивной развивающей дискуссии или конфликтного противостояния – во многом зависит и от стиля взаимодействия педагога обучающимися.

Цель работы: изучить влияние стиля взаимодействия учителя физической культуры с младшими подростками на формирование социально-психологического климата в классе.

Объект исследования: социально-психологический климат младших подростков на уроках физической культуры.

Предмет исследования: влияние стиля взаимодействия учителя с младшими подростками на формирование социально-психологического климата класса.

Гипотеза: стиль взаимодействия учителя физической культуры с младшими подростками влияет на формирование социально-психологического климата класса.

Методологической основой для исследования послужили научные труды известных отечественных и зарубежных педагогов и психологов: Л.Б. Ительсона, М. Талена, Курта Левина, В.С. Мухиной, В.А. Канн – Калика, А.А. Леонтьева, Реана А. А., Коломинского Я. Л. и других, которые доказали большое значение стиля взаимодействия учителя в формировании социально-психологического климата классного коллектива.

Научно-практическая значимость данной работы заключается в возможности использования результатов исследований и рекомендаций в выборе оптимального стиля педагогического взаимодействия для формирования успешного социально-психологического климата в классе на уроках физической культуры.

Методы исследования: общетеоретические методы, анкетирование. Методики исследования.

1) методика оценки деятельности учителя «Учитель-ученик», разработанная Е.И. Роговым;

2) методика оценивания некоторых основных проявлений психологического климата коллектива по карте-схеме А.Н. Лутошкина;

3) методика оценочной деятельности учителя, разработанная И.Ю. Кулагиной

Выводы:

1) Социально-психологический климат классного коллектива на уроке физической культуры является существенным фактором жизнедеятельности человека, оказывающим влияние на всю систему социальных отношений, на образ жизни подростков, на их физическое здоровье, работоспособность и уровень творческой и личностной самореализации.

2) в процессе исследования стилей педагогического взаимодействия доказано, что стиль взаимодействия учителя с подростками влияет на формирование социально-психологического климата класса на уроках физической культуры.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ БАСКЕТБОЛА

Е. Орлова, М.В. Бутузова

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

Занятия физической культурой - это прежде всего воспитание здорового человека, а воспитание физически полноценных людей - главная цель каждого учителя, и для этого он должен использовать все возможные средства и методы физического воспитания. Одним из таких средств работы есть спортивные игры. Сегодня они привлекают к себе внимание миллионов людей и стали массовым увлечением нынешней молодежи. Спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол и другие) благодаря своей доступности, эмоциональности, избирательности действия на функциональные системы организма стали предметом учебной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности учебных заведений [2].

Проблема совершенствования координационных способностей, несмотря на многочисленные исследования, до настоящего времени является одной из актуальных. В современных условиях жизни значительно увеличился объем деятельности человека, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которые требуют проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания [1].

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передачи, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника, и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости и выносливости. Достижение спортивного результата требует от играющих

целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувство коллективизма [2].

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол одним из наиболее действительных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Баскетбол способствует всестороннему физическому развитию человека. Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи. Следовательно, овладение техникой – это процесс приобретения специальных двигательных навыков, развития мышления, проявление творческих способностей.

Так как для баскетбола характерны проявления всех видов координационных способностей: пространственной точности и координированности движений вообще, движений, выполняемых в сжатые сроки и движений, выполняемых в сжатые сроки в изменяющихся ситуациях, поэтому наиболее целесообразно развитие специфически проявляемых координационных способностей, основанных на проприорецептивной чувствительности, а именно способности дифференцирования отдельных признаков движений (направление, амплитуду, время, темп, скорость, интенсивность мышечных усилий и других характеристик), основанных на точности двигательных ощущений [3].

Способность к дифференцированию – это способность к достижению высокой точности и экономичности отдельных частей и фаз движения, а также движения в целом. Способность дифференцировать отдельные признаки движений во многом зависит от степени развития у человека зрительных, слуховых, тактильных и мышечно-двигательных ощущений или, способности к кинетическому различению. Кинестезию называют также «мышечным чувством». В процессе совершенствования этой способности формируются такие восприятия и представления как «чувство пространства», «чувство времени», «чувство развиваемых усилий», «чувство мяча».

Учитывая специфику данного проявления, особое внимание уделяется подбору средств и методов физической культуры, которые по своему содержанию и характеру приблизились бы к специфике игры, поэтому мы выделяем метод «контрастных заданий» по В. С. Фарфелю.

Суть метода «контрастного задания» состоит в чередовании упражнений, резко отличающихся по какому-либо параметру. Например, по пространственному параметру: чередование бросков мяча в кольцо с 6 и 4м, с 4 и 2 м; прыжки в длину с места на максимальное расстояние и на половину его; принятие руками положения угла 90 и 45° и т.п. Данный метод основан на системном выполнении заданий, предъявляющих повышенные требования к точности выполнения двигательных действий

или отдельных движений, т.е. требуется относительно грубая точность дифференцирования.

Указанный метод намного эффективнее, чем многократное повторение. Использование этого метода позволяет повысить активность и интерес детей, достичь более полного осмысления, обстановки применения изучаемых действий, добиваться более быстрого образования координационных связей во взаимных движениях.

Таким образом, в школьном возрасте, приоритетным в развитии являются координационные способности. Процесс воспитания координационных способностей рассматривается как базис, формирующий фонд новых двигательных умений и навыков, как предпосылка и основа успешного развития других физических способностей [4].

ЛИТЕРАТУРА

1.Горская И. Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья [Текст] / И Ю. Горская, Л. А. Суянгулова. – Омск : СибГАФК, 2000. - 212 с.

2. Дулин А. Л. Баскетбол в школе : учебное пособие для студентов вузов со спец. «Физическая культура и спорт» [Текст]/ А. Л. Дулин. – Ижевск : Удмуртский университет, 2006. – 397 с.

3. Магомедова М. А. Подвижные игры на уроках физической культуры (5-й класс, баскетбол) [Текст]/ М. А. Магомедова // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск, - 2015. – С. 94-101.

4. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций [Текст] / Л. Д. Назаренко. – Москва, 2003. - 259 с.

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М.А. Поляшенко

п. Залари, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Заларинская средняя общеобразовательная школа №1»

Охрана и укрепление здоровья в основном определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания. Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу

преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов. Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, заложенные природой, следствием чего является расстройство деятельности сердечно – сосудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных заболеваний.

Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья. Здоровый человек, более производителен, соответственно и востребован. Как и чем поддерживать свою работоспособность, как сохранить свое здоровье? Таким средством, может и должна стать физическая культура. Так как физическая культура – это неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий. Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма. Тренировочный процесс предлагает: соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям. (Состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность) занимающихся; постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок и систематически регулярно на протяжении более длительного время (недель, месяцев, лет). Таким образом, правильно подобранные и оптимально спланированные физические нагрузки способствуют поддержанию на высоком функциональном уровне всех физических систем, обеспечивают достаточную общую и специальную работоспособность, делают жизнедеятельность человека более экономичной и, наконец, предупреждают развитие в организме многих патологических процессов. Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. А вот здоровье не купишь и не получишь в дар. И никакой

интернет – магазин подарков в этом не поможет. Поэтому нужно делать все, чтобы сохранить его, пока не стало, слишком поздно. Будьте доброжелательны, по возможности спокойны и рассудительны, поскольку раздражительность и ежедневная суета могут нанести вашему сердцу непоправимый вред и привести к нервным расстройствам. Только в комплексе все эти меры приведут к отличному самочувствию и прекрасному внешнему виду. Физическая культура студентов представляет собой неразрывную составную часть высшего гуманитарного образования. Она выступает качественной и результирующей мерой комплексного воздействия различных форм, средств и методов на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции. Материализованным результатом этого процесса является уровень индивидуальной физической культуры каждого студента, его духовность, уровень развития профессионально значимых способностей. Перед студенческой молодежью сегодня обществом поставлена глобальная социально-экономическая задача по интегрированию отечественного культурного потенциала в мировое сообщество. Однако еѐ реализация по силам только специалистам новой формации, отвечающим по целому комплексу профессиональных и личностных качеств современным требованиям. Помимо глубоких профессиональных знаний по избранной специальности такой специалист должен обладать: высокими физическими кондициями и работоспособностью, личной физической культурой, духовностью, неформальными лидерскими качествами. Он должен не бояться конкуренции, уметь принимать самостоятельные решения, т.е. быть творчески мыслящей, активной и высоконравственной личностью. Рассматривая физическую культуру в ценностном аспекте, следует выделять следующие группы ценностей: интеллектуальные (знания о методах и средствах развития физического потенциала человека), двигательные (лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовке), технологические (комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики оздоровительной и спортивной тренировки, формы организации физической активности, ее ресурсного обеспечения); мобилизационные (способность к рациональной организации бюджета времени). Физическая культура и спорт воспитывают у студентов потребность в организации здорового стиля жизни, что тесно связано с воспитанием их ценностного отношения к предмету путем развития клубной деятельности (объединяющей студентов по интересам), способствуя активизации их творческой деятельности в овладении навыками продуктивной самостоятельной работы. Это предусматривает создание физкультурного пространства (инфраструктуры физической культуры), способствующей объединению студенческого актива, привлечению из студенческой среды волонтеров, участвующих в организации массовых физкультурных мероприятий (спортивных вечеров,

массовых соревнований), в целом обеспечивающих усиление роли различных форм студенческого самоуправления, развития демократических основ творческой самореализации студенческой молодежи.

Роль нервной системы и двигательных функций. Нервная система обеспечивает регуляцию физиологических функций (согласование деятельности различных органов и систем) и протекание психических процессов (комплекс анатомических структур, обеспечивающих индивидуальное приспособление организма к внешней среде и регуляцию деятельности отдельных органов и тканей). Нервная система получает информацию из внешней и внутренней среды, перерабатывает ее и посылает управляющие сигналы к различным органам. Нервная система человека обеспечивает приспособление организма к воздействию внешней среды и осуществление его реакций как единого целого. Она регулирует функции организма и его взаимодействие с окружающей средой, обеспечивает возможности реализации психических процессов, которые лежат в основе механизмов языка и мышления, запоминания и обучения. Кроме того, у человека нервная система составляет материальную основу его психической деятельности. Мышцы осуществляют двигательную функцию организма, его частей и отдельных органов. Двигательная активность – не только особенность высокоорганизованной живой материи, но и в наиболее общей форме-форме движения материи – необходимое условие самой жизни. Движение имеет рефлекторную природу. Рефлекс – это закономерная реакция организма в ответ на раздражение рецепторов, осуществляемая при участии центральной нервной системы. Движения, с которыми человек рождается, довольно примитивные. Врожденные автоматические двигательные реакции называются безусловными рефлексами. Они филогенетически древние, имеют подготовленную морфологическую основу, находятся под регулирующим влиянием коры большого мозга и являются базой, на которой формируются условно-рефлекторные реакции организма. Роль нервной системы в жизни человека огромна. Центральная нервная система (ЦНС) обеспечивает согласованность и связь в работе различных органов. Процессы, протекающие в ЦНС, лежат в основе всей психической деятельности человека. Без участия ЦНС не обходится ни одно физическое упражнение. И в то же время физические упражнения оказывают разностороннее влияние на ЦНС. Улучшается координация, т.е. управление движениями, отбрасываются ненужные лишние движения, достигается большая точность, непринужденность и быстрота движений. В результате тренировки повышается сила и подвижность нервных процессов в коре головного мозга, улучшается уравновешенность процессов торможения и возбуждения. Повышается пластичность ЦНС – способность приспосабливаться к новым видам работы и обстановки, в которой она протекает. Большое воздействие физические упражнения оказывают на психику человека. При занятиях аэробикой, гимнастикой, спортивными и подвижными играми возникают

положительные эмоции: бодрость, жизнерадостность, которые «заряжают» корковые центры и повышает их активность. Все это положительно действует на ЦНС, что в свою очередь улучшает деятельность всех органов человека. Занятия физическими упражнениями помогают ликвидировать последствия стресса, невроза. Эмоциональное возбуждение необходимо переключать на двигательные действия: совершить пробежку, прогулку на велосипеде, лыжах, заняться физическим трудом. Это способствует «разрядке» эмоционального напряжения и уменьшает влияние стресса на внутренние органы. Роль нервной системы в согласованности движений очевидна. Движение является одним из главных условий существования животного мира и прогресса в его эволюции. В ряду факторов сохранения и укрепления здоровья ведущая роль принадлежит физической культуре, разнообразным средствам повышения двигательной активности. Высокий уровень физической и умственной работоспособности людей, занимающихся физическими упражнениями, сохраняется значительно дольше, чем у не занимающихся. Снижение активной двигательной деятельности пагубно сказывается на здоровье. В первую очередь оно способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, приводит к нарушению обмена веществ. Вместе с тем, физические упражнения повышают и естественную, защитную устойчивость организма: человек обретает надежную способность активно бороться с болезнетворными агентами внешней среды.

Средства физического воспитания: физические упражнения, природные условия, гигиенические условия, режим дня.

Физические упражнения — это осознанные движения и двигательные действия, которые специально отобраны в целях решения определенных задач физического, сформированы и организованы по его закономерностям. Проводимые по определенной методике физические упражнения положительно влияют на деятельность центральной нервной системы, снижают утомляемость коры головного мозга и повышают работоспособность. Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, человек вырабатывает в себе ценные для жизни черты и качества характера. Занятия физическими упражнениями, как правило, проводятся в коллективе. При выполнении физических упражнений во многих случаях действия одного занимающегося зависят или во многом определяют действия другого. Происходит как бы согласование своих действий с мотивами и действиями коллектива, подчинение личности под общую стратегию действий. Это проявляется во многих подвижных и спортивных играх. Эти и многие другие нравственные качества формируются при занятиях физическими упражнениями. Важным средством физического воспитания являются природные условия, естественные факторы природы. Для детей, отдыхающих летом в городе, создаются школьные площадки, открытые

парки, стадионы, бассейны, организуются экскурсионно-туристские базы. Загородные лагеря размещают в местах с наиболее благоприятными природными условиями для отдыха и укрепления здоровья. Оздоровительные силы природы оказывают существенное влияние на занимающихся физическими упражнениями. Изменения метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления на уровне моря и на высоте, движение и ионизация воздуха и др.) вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности человека.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используют по двум направлениям:

1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

2) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры). При оптимальном воздействии они становятся фактором активного отдыха и повышают эффект восстановления. Гигиеническими условиями, которые учитываются в физическом воспитании, являются гигиеническая организация окружающей среды, медицинское обслуживание и лечебно-оздоровительная работа, организация питания и, главное, режим дня в сочетании с другими условиями. Режим дня определяет строгий распорядок жизни и деятельности, целесообразное чередование времени труда и отдыха, питания и сна. Систематическое соблюдение режима формирует жизненно важные навыки и привычки — аккуратность, организованность, точность, дисциплинированность, чувство времени и самоконтроля. Режим создает ритмичность умственных и физических нагрузок детей.

Заключение. Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Теория и практика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успехи в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и ограничивает от переутомления и нежелательных последствий. Главное из них: сознательность, постепенность и последовательность, повторность, индивидуализация, систематичность и регулярность. Принцип сознательности направлен на воспитание у занимающихся глубокого понимания роли и значения проводимых самостоятельных занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма (тела и духа). Физическая культура, в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по

сохранению и укреплению здоровья человека. Способствуя физическому развитию, расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

ЛИТРЕРАТУРА

1. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья [Текст] / И.П. Березин, Ю.В. Дергачев. - М., 1998.

2. Воробьев В. И. Слагаемые здоровья [Текст] / В.И. Воробьев. - М., 1994.

3. Коростелев Н. Б. От А до Я [Текст] / Н.Б. Коростелеву. - М., 1997.

4. Куценко Г. И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни [Текст] / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. - М., 1997.

5. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний [Текст] / В.П. Лукьяненко. - Советский Спорт, 2007.

6. Решетников Н. В. Физическая культура [Текст] / Н.В. Решетников.- М., Академия, 2006.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., 2005.

УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТАВМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Карелина И.А., Маженова Н.В., Собченко Т.В., Романова Ю.А.

г. Иркутск, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Иркутска «Детский сад № 178»

Личная физическая культура – это часть культуры личности, основу специфического содержания которой составляет рациональной использование человеком одного или нескольких видов физкультурной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического и духовного состояния.

Аристотель утверждал, что человеческая душа самая сложная. Она состоит из трех частей, обладает всеми функциями растительной и животной души и, кроме того, специфически человеческой функцией – умом, мышлением, рассуждением. «В большинстве случаев, очевидно, душа ничего не испытывает без тела и не действует без него, например, при гневе, отваге, желании, вообще при ощущениях…, состояние души имеет свою основу в материи» (Андрейченко Л.А, 2000).

Проблема здоровья человека в контексте общечеловеческих ценностей приобретает все большее значение, центральное место занимает проблема здоровья детей, без решения которой у страны нет будущего.

Рассматривая здоровье человека как многокомпонентную модель, нельзя не остановиться на его определении, данном ВОЗ, в котором

«здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или дефектов» (1968). Следовательно, в основу данного определения положена категория состояния здоровья, которая оценивается по нескольким уровням: соматическому, психическому, социальному. Однако характер проявления психофизических качеств индивида, степень его социальной адаптации не могут не зависеть от личностных качеств человека, осознанности поведения, либо укрепляющего собственное здоровье, либо наносящего ему ущерб. Поэтому здоровье человека должно определяться и личностным уровнем его проявления.

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом на него воздействует множество внешних факторов. Многие из них оказывают крайне отрицательное влияние. К ним, прежде всего, следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, учебного и рабочего процесса, недостатки калорийности питания, неблагоприятные экологические факторы, вредные привычки, отягченная или неблагополучная наследственность, низкий уровень медицинского обеспечения.

Здоровый образ жизни представляет собой режим ограничений в соответствии с оптимальным режимом физических нагрузок, то есть для успешного решения проблемы сохранения здоровья необходимо на ряду с правильно организованной двигательной активностью систематически выполнять и другие заповеди его укрепления: правильно дышать, правильно пить, правильно есть, правильно расслабляться, правильно беречься, правильно думать.

Как сказал известный американский писатель Марк Твен: «Единственный способ сохранить здоровье – есть то, что не хочешь, пить то, чего не любишь и делать то, что не нравится». Поэтому следование основным нормам организации здорового образа жизни является неотъемлемым составляющим сохранения и укрепления здорового генофонда нашей страны.

Естественно когда ребенку задаются просто нормативы, это не является для него деятельностью, потому что ее стержнем служит потребностно-мотивационный компонент. Потребности же в движении, физическом совершенствовании, сохранении и укреплении здоровья основываются на специальных знаниях о положительном влиянии движения на эти составляющие.

В жизни ребенка двигательная деятельность является фактором активной биологической стимуляции, фактором совершенствования механизмов адаптации, главным фактором физического развития. Растущий организм испытывает биологическую потребность в движениях. Удовлетворение такой потребности – важнейшее условие его жизнедеятельности. Роль движений особенно велика в периоды интенсивного роста и развития организма . Достаточная двигательная

активность является необходимым условием гармонического развития личности детского организма, влияет на формирование психофизического статуса ребенка.

Недостаточная двигательная активность способствует формированию функциональных систем организма с пониженными резервными возможностями. Изменения, которые происходят в растущем организме, — это своего рода адаптационная перестройка систем. Гиподинамия способствует не только снижению энергетических запасов и падению скорости синтеза АТФ за счет ослабления процессов окислительного фосфорилирования, но и делает организм неспособным противостоять любому повреждающему фактору.

Резкое ухудшение здоровья учащихся во многом определяется нервозной средой обитания, дисгармонией между умственными и физическими нагрузками на организм обучающихся в современном учебно-воспитательном процессе.

Образовательный процесс с большим объемом нагрузки, особенно в области сенсорного и умственного развития неблагоприятно сказывается на состоянии здоровья детей. При этом отмечается некоторая диспропорция между увеличением умственной нагрузки, которую ребенок получает в результате большого потока информации, и недостаточной двигательной активностью детей. Влияние гиподинамии на детей всех возрастных групп способствует увеличению числа заболеваний, снижению порога иммунобиологического барьера, росту простудных заболеваний и тем самым снижению качества образования.

В связи с этим, укрепление здоровья занимающихся включено в число основных функций, возлагаемых на физическое воспитание. Задача, стоящая перед педагогами, заключается в том, чтобы обеспечить как можно большему числу детей, а в идеале — всем, возможности для укрепления здоровья средствами физической культуры.

Формирование основ здорового образа жизни с малых лет, бережное отношение к своему здоровью на протяжение всей жизни является основой существования человека. Только здоровый человек может плодотворно трудится, и приносить пользу обществу.

ЛИТЕРАТУРА

1.Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа-вуз» [Текст]: Автореф. докт. дис. Барнаул / Н.П. Абаскалова. - 2000. — 48 с.

2. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье [Текст] / Н.М. Амосов. — М.: ФиС, 1987 .- 63с.

3. Андрейченко Л.А. Философия [Текст] / Л.А. Андрейченко. – Ставрополь, 2000.

4. Баладанов О.Ю., Козловский И.З. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников. [Текст] / О.Ю. Баладанов, И.З Козловский, О.П.

5. Бахтинов // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. – с. 172 – 174.

Беляев Н.Г. Возрастная физиология [Текст] / Н.Г. Беляев. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 1999. – 103с.

6. Беляев Н.Г., Суворов О.В. Характеристика физического развития современных школьников [Текст] / Н.Г. Беляев, О.В. Суворов // Актуальные проблемы развития физической культуры в современных условиях: Материалы научно-практической конференции. – Ставрополь: изд-во СГУ, 1998. – с. 30 – 31.

7. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни [Текст] /П.А. Виноградов. – М.: Мысль, 1990. – 288 с.

8. Терещева О.Л. Программно-методические основы обучения ЗОЖ учащихся общеобразовательной школы [Текст] /О.Л. Терещева // Теория и практика физической культуры. – 2001, № 2. – с. 8 – 12.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Е.В.Федорук

Иркутский район, с. Хомутово Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Иркутского муниципального образования «Хомутовский детский сад №1»

В один из прекрасных весенних денѐчков, на моѐм столе появилась волшебная книга с цитатами Омар Хайяма. Подарок моей дочери.Она знала, как мне очень близки его цитаты, которые полны юмора, лукавства, здорового цинизма и дерзости.

Ты скажешь - это жизнь, одно творенье.
Еѐ цени, в ней черпай вдохновение.
Как проведѐшь еѐ, так и пройдѐт,
Не забывай: она твоѐ творенье.

Я начала писать свою статью так отдалѐнно не зря. Моѐ мнение такое, что в нашей профессии важно кто находится рядом с детьми. Дети –это самый ценный подарок в жизни каждого взрослого. Я бы хотела всегда видеть счастливых, а самое главное здоровых детей! Всѐ что во мне накоплено, мой опыт, моѐ долгое общение с детьми дошкольного возраста я хочу описать в этой статье.

Важная задача, которую выполняют все инструкторы по физической культуре дошкольными учреждениями это – оздоровительная. И я стараюсь прилагать больше усилий в этом направлении. В своей работе наблюдая и проводя диагностику физического развития детей, где фиксирую для себя результаты. Отмечая в индивидуальных картах по группам здоровья. Наблюдается тенденция, что с годами наблюдается ухудшение здоровья у детей дошкольников. Больше детей стало поступать в дошкольное учреждение с третьей группой здоровья и дети с ограниченными возможностями или просто с «физической вялостью»

Дети здоровы, но они мало двигаются вялые у них быстрая усталость, что не присуще детям. Причина в том, что у детей мало развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость и ловкость. Из-за ранней подготовки к школе детей лишают главного-это движения. Дети много занимаются в детском саду, родители дополнительно отдают детей в различные кружки и детям очень мало остаѐтся времени для движения. И не каждая семья может позволить отдать в платные, спортивные секции или просто не хватает времени водить детей по секциям. Очень большая проблема детей, что дети стали мало находится на улице. Если в детском саду как то, ещѐ соблюдается режим, то дома уже нет. В своей практике наблюдаю, что исчезли дворовые игры с мячом. Не в каждой семье есть мячи, скакалки и т .д. Сейчас в работе с родителями всѐ больше уделяю время для совместных занятий родителей и детей, где с младшего возраста прививаю навыки владения мячом. Родителям предлагаются буклеты, консультации, видеоролики и т.д.

Но чтобы добиться, желаемого результата я в своей работе при разработке своих тематических планов продумываю заранее спланированные действия и подготовку к занятиям, где часто использую экспромт и различные сюрпризы.

Соблюдая цели и установки во время всех проводимых мною занятий,я прилагаю немало усилий.

Особое внимание уделяю опорно-двигательному аппарату, а именно, анализ сформировавшихся на данный момент у ребѐнка привычек держать своѐ тело в пространстве, постановки стоп при ходьбе, форму ног и т.д. А также освоение методов развития функциональных возможностей детей и их двигательного опыта.

В младшем и среднем возрастах я предпочитаю проводить наряду, с обычными занятиями использовать, в оздоровлении детей во время утренней гимнастики, досугов, праздников русский фольклор. Использования фольклора позволяет максимально в этом возрасте учить детей двигаться. Как мы знаем, ребѐнок не только мыслит, но и чувствует мускулами. Особенность всех детей это ярко выраженная эмоциональность. Чувства и движения для ребѐнка является неисчерпаемым источником ярких эмоций. И мне кажется, современность в обучении детей возвращает нас к лучшим образцам народной педагогике. Жаль что в программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса,Т.С. Комарова,М.А.Васильева, М.Мозаика-Синтез2010г.

В занятиях мало уделено фольклору. И поэтому на помощь себе я решила найти для себя дополнительную литературу. На протяжении многих лет использую литературу: Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет автор- составитель М.П. Асташина издательство «Учитель» это фольклорно-физкультурные занятия. «Золотая осень», «Зимушка – зима», «Русская берѐзка», «Есть у солнышка дружок» и.д. В старших подготовительных группах использую в основном в досугах, развлечениях

праздниках. «Путешествие в страну Спортландию», «Весѐлые старты», обязательно провожу с детьми ритмику с использованием фольклора «Калинка», «Сударушка» и.т.д.

Во всех оздоровительных занятиях или досугах я использую литературу издательство «Учитель» Занимательная физкультура для детей 4-7 лет планирование, конспекты занятий автор составитель В.В.Гаврилова. Из этой методической литературы я использую комплексы точечного массажа и дыхательной гимнастики. Результат наблюдается отличный. Результаты диагностики показали, что дети меньше болели. При анкетировании среди родителей было видно, что дети дома совместно продолжали делать предложенный комплекс массажа а и дыхательной гимнастики в течение года.

В работе развития координации у детей я использую из этой литературы «Весѐлый тренинг», где предложены очень интересные комплексы упражнений для детей. Дети с интересом их выполняют. Но чтобы увеличить моторную плотность своих занятий я решила ввести несколько занятий в месяц на степах.

Большое внимание в моей работе привлекло внимание степ - аэробика. Изучив, литературу в основном это интернет источник был в начале, а сейчас я использую в работе литературу Детский фитнес Физкультурные занятия для детей 3-5лет и 5-7лет автор Е.В. Сулим. Прекрасные разработки занятий, где мне помогают поднять результаты диагностики и оздоровить детей . Меня это очень заинтересовало. Провела беседу с родителями и с их участия были степы изготовлены. В основном упор был на старший возраст, но сейчас я начала работать с младшей группы до подготовительной.

Много изучая, всевозможной литературы по этой теме и сейчас я уверенна это самая актуальная методика развития степ-аэробика, где позволяет проводить занятия и с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Но всѐ - таки вернусь снова к тому, что самые лучшие помощники в развитии детей это родители. Особое внимание уделяю в просветительской деятельности развивающей среды для физического развития детей в условиях семьи, укрепление психофизического здоровья. Сейчас очень много молодых семей, не подготовленных к воспитанию детей, у родителей не хватает времени в супер информационное время, терпения, такта, выдержки, отсутствие время для общения со своим ребѐнком мал жизненный опыт, недостаток знаний в обучении своего дитя различным видам деятельности и культурным традициям. Социальная ситуация не позволяет воспитывать ребѐнка физически. Потеряно самое главное это тактильный контакт родители и дети. Дети всѐ чаще живут в семьях сами по себе сытые одетые, но без тепла рук маминых, без ласки и внимания. Выходные проводят, как хотят. Играют, едят, спят, когда хотят, когда им заблагорассудится, то эти процессы становятся беспорядочными,

неустойчивыми. А из этого следует,что дети теряют аппетит, сон становится беспокойным, ребѐнок плохо развивается, появляются капризы и упрямство. Такие дети менее дисциплинированны и послушны. Ещѐ А.В. Запорожец отмечал, что период от рождения до поступления в школу является возрастом наиболее стремительного психического и физического развития ребѐнка первоначального формирования его физических и психических качеств, необходимых человеку в течение всей его последующей жизни и качеств и свойств, делающих его человеком. Я и мои коллеги помогаем, молодым родителям совместно с педагогами проводим, разные мероприятия с родителями. А именно мы остановились на совместно – оздоровительной, двигательной деятельности воспитывающей взрослого и ребѐнка. В моей практике уже зарекомендовали себя крепко, это контактные занятия для молодых родителей. «Прогулка в осенний лес», «Сказочный поезд», «Любимые мамы», «День бегуна», «А ну-ка мамы!» «Моя мама лучше всех!», «Мой папа лучше всех!», «Богатыри во все времена» Дни здоровья. Провожу различные конкурсы по пропаганде здорового образа жизни альбом «Моя спортивная семья», «Пословицы о здоровье» и т. д.

Чтобы образовательный процесс проходил результативно в своей практике использую различный спортивный инвентарь, но большой успех в проведении занятий бывает, если используется нестандартное оборудование изготовленное своими руками или родителями. Всевозможные дорожки, мячи, коврики,-массажные, рукавицы и многое другое.

Для меня мой лучший результат, когда узнаѐшь, что дети продолжают любить физическую культуру в школе и показывают хорошие результаты. Много можно искать интересного для своей работы, важно всѐ делать с чистой душой и для здоровья детей. Наше творение - это будущее детей!

К ВОПРОСУ О РАЗЛИЧИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

С.Б. Халматов, А.А. Юрьева

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

За последние годы в Российской федерации, в Иркутской области в частности, отмечается существенное ухудшение показателей жизнеспособности населения. Так, значительно изменилось состояние здоровья детей и подростков: снизились показатели физического развития и приспособительных возможностей организма, увеличилась распространенность различных факторов риска.

Учитывая сложившуюся ситуацию, возникает вопрос о различиях физического развития подростков, занимающихся физической культурой и спортом с ровесниками, ведущими менее активный образ жизни. Учитывая,

что занятия вольной борьбой способствует разностороннему развитию физических и функциональных показателей организма подростка, изучение сравнительных показателей физического развития является достаточно актуальным на настоящий момент [3].

Физическое развитие является одним из важнейших показателей здоровья. Оно отражает закономерности возрастного развития, по которым определяется функционирование всех систем в организме и уровень здоровья в целом.

Следует отметить, что само понятие «физическое развитие» различные авторы трактуют по-разному. Так, под физическим развитием понимается единство морфологических и функциональных особенностей организма; некоторая условная мера физической дееспособности организма, определяющая запас его физических сил, суммарный рабочий эффект, обнаруживающийся как в одномоментном испытании, так и в длительный срок [2].

Под физическим развитием следует понимать непрерывно происходящие биологические процессы. На каждом возрастном этапе они характеризуются определѐнным комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и других свойств организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил. Хороший уровень физического развития сочетается с высокими показателями физической подготовки, мышечной и умственной работоспособности [1].

К показателям физического развития принято относить рост, массу тела, кистевую динамометрию, жизненную емкость легких, значение окружности грудной клетки. Каждый из этих показателей имеет определенные нормативные значения для разных возрастных категорий.

В каждом возрасте человек растет согласно определенным законам, и отклонения от норм указывают на имеющиеся проблемы в здоровье. На физическое развитие влияют нервно-психическое, интеллектуальное состояние, комплекс медико-социальных, природно-климатических, организационных и социально-биологических факторов.

Половое созревание подростков начинается у мальчиков в 12—14 лет и длится 2—3 года. Физическое развитие в период полового созревания изменяется значительно. С 13—14 лет происходит активный рост в длину. Годичные прибавки роста достигают 8 см, а в отдельных случаях 12—15 см. Вес также увеличивается (до 14—15 лет на 1—2 кг, а затем до 18 лет на 8 кг и более в год).

Наступают изменения и в сердечно-сосудистой системе. Начиная с 12—14 лет повышается двигательная деятельность, которая вызывает усиленное развитие сердца.

Грудная клетка растет в передне-заднем и боковом размерах. Продолжает увеличиваться мускулатура. С 12 лет активно увеличивается

мышечное волокно, что увеличивает общую массу мышц по отношению к массе тела до 40-44 %.

Происходит глубокая перестройка эндокринной системы. Начинается усиленный рост половых желез. Функция половых желез резко изменяет установившиеся эндокринные отношения. Вновь усиливается активность щитовидной железы и надпочечников. Увеличивается функция задней доли гипофиза, начинается развитие вторичных половых признаков. Формирование двигательных качеств в онтогенезе происходит неравномерно и гетерохронно, и зависит от развития ряда систем организма [1,4].

В этот период происходит наиболее интенсивный прирост максимальной произвольной силы. В этом возрасте показатели быстроты в отдельных движениях времени реакции приближается к данным взрослых. А изменение двигательной реакции происходит медленно. К 13-14 годам скорость одиночных движений приближается к данным взрослых. В упражнениях анаэробной мощности значительное увеличение продолжительности работы отмечается от 10-11 до 13-14 лет, повышается работоспособность при выполнении напряженных динамических упражнений на выносливость. К 13-14 годам способность воспроизводить заданный темп движения улучшается и приближается к данным взрослых [5].

Таким образом, в возрасте 12—14 лет активно развивается или заканчивает свое развитие целый ряд жизненно важных функций организма. В 12— 14 лет наиболее интенсивно развиваются скоростные качества, улучшается латентный период реакции и способность к проявлению максимальной быстроты, возрастает скорость одиночного движения и точность движений, частота движений с минимальной амплитудой. Отмечается интенсивный рост прыгучести, увеличение мышечной массы, пространственной точности и координации движений. Завершается развитие двигательного анализатора [3].

Производя определение показателей физического развития человека и сравнивая полученные значения с нормативными (среднестатистическими) для данной возрастной группы, можно делать заключение о том, что физическое развитие индивида выше, ниже или соответствует норме. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности человека и такой фактор, как занятие физической культурой и спортом.

В качестве средства укрепления здоровья и повышения уровня физического развития подростков могут быть использованы занятия вольной борьбой. Занятия борьбой подразумевают регулярные тренировки с последующим участием в спортивных соревнованиях, что, несомненно, хорошо укрепляет здоровье и иммунитет. Для молодѐжи это служит гарантией полноценного общего физического развития [2,3].

Систематические занятия вольной борьбой положительно воздействуют на растущий организм, это проявляется в целом ряде

изменений в положительную сторону в отношении, как его строения, так и функционирования всех органов и систем. Учеными научно доказано, что подростки, которые занимаются вольной борьбой, по уровню физического развития намного превосходят своих ровесников, не занимающихся спортом. Спортивные занятия оказывают воздействие на прочность костей, которая со временем увеличивается. Также растѐт объѐм скелетных мышц, движения молодого человека становятся быстрыми и ловкими. Весь организм в целом начинает работать значительно экономнее, что снижает утомляемость. Подросток вскоре приобретает уникальную способность переносить длительные и большие нагрузки, что становится возможным исключительно благодаря регулярным тренировкам [5].

В качестве заключения можно сделать предположение, что регулярные занятия спортом, борьбой в частности, будут положительно влиять на физическое развитие подростков, расширяя резервы организма, будут способствовать укреплению здоровья, что в сочетании с меньшей заболеваемостью поспособствует в зрелом возрасте повышению работоспособности и производительности труда.

ЛИТЕРАТУРА

1.Бабенкова Е.А. Комплексная оценка физического здоровья школьников [Текст]/ Е.А. Бабенкова // Инструктор по физкультуре. - 2012. - № 1. - С. 28-31

2. Власова И.А. Оценка физического развития человека: методические рекомендации [Текст]/ В.А.Власова, Н.П.Гаськова. - Изд. 2-е. - Иркутск, ИГМАПО, 2014. - 28с.

3. Делбани Х. Методы оценки конституционального статуса школьников в процессе физического воспитания [Текст]/ Делбани Хасан // Физическое воспитание студентов. - 2011. - № 5. - С. 17-21.

4. Картышева С.И. Влияние недостаточной двигательной активности на состояние основных физиологических систем организма учащихся [Текст] / Картышева С.И. // Культура физическая и здоровье. - 2015. - № 4 (55). - С. 102-104. HTTP://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2015_v55_N4(1).pdf (дата обращения 01.03.2017).

5. Новаковский С.В. Физическое развитие школьника в процессе базовой силовой подготовки [Текст] / Новаковский С.В., Степанов С.В., Дворкин Л.С. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - № 4. - С. 14-18. – Режим доступа: http://sportlib.info/Press/FKVOT/2002N4/p14-18.htm (дата обращения 11.12.2016).

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ

С.Ю. Цветков, К.В. Беляева

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

Всем хорошо известно о том, какой вред наносит профессиональная деятельность работников умственного труда. Это связано с нарастающей

тенденцией социально опасного снижения двигательной активности трудящихся. Мы живем в эпоху научно-технического прогресса и высоких технологий. Вследствие этого существенно уменьшается доля физического труда, связанного с активной двигательной деятельностью, которая необходима для нормального функционирования нашего организма [1].

В процессе умственного труда у работников бухгалтерии наиболее типичным является рабочее положение, сидя за столом. В таком, несколько наклоненном положении, кровь распределяется по органам и тканям очень неравномерно, могут проявляться неблагоприятные застойные явления в мозге, брюшной полости, полости таза, в ногах. Многие мышечные группы при этом испытывают длительные и однообразные статические напряжения, особенно мышцы шеи и поясницы. В результате такого длительного, специфически наклоненного положения тела у работников, не занимающихся физической культурой и спортом, нарушается осанка, дряхлеют мышцы скелета, снижается обмен веществ [2].

Все вышесказанное актуализирует применение средств физической культуры для работников умственного труда (на примере профессии бухгалтер), с целью повышения уровня их двигательной активности.

С целью изучения двигательной активности работников бухгалтерии ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска нами было проведено анкетирование, которое показало, что все работающие на данной должности, женщины в возрасте от 35 – 60 лет. У всех восьмичасовой рабочий день с одним одночасовым перерывом на обед. И во время него на прием пищи 20% респондентов тратят 15 минут времени, 67% тратят 20 минут, а 13% обедают 30 минут. Так же нас интересовал вопрос, в какое время опрашиваемые возвращаются домой после работы. Так 93% приходят в 18:00-19:00, остальные 7% возвращаются домой позже. На вопрос о времяпрепровождении в после рабочее время 73% анкетируемых смотрят телевизор, 67% готовят ужин, 13% предпочитают почитать книгу или заняться вышивкой, и всего 7% совершают прогулки. На вопрос «Сколько времени в течение дня вы ходите пешком?» - 93% ответили, что проходят в день от 20 до 40 минут, а 7% стараются проходить не менее 1,5 часов. Конечно, в анкете мы не могли не предложить повысить свою двигательную активность за счет занятий спортом и дали на выбор направленность физических упражнений. На что 80% ответили, что хотят повысить свою двигательную активность и все выбрали упражнения общеразвивающей направленности, а 20% респондентов все устраивает и так.

На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что работникам бухгалтерии в данной организации не хватает физической активности, так как они ведут малоподвижный образ жизни, до, вовремя, и после рабочего дня. В связи с этим, нами предложена система мероприятий, в режиме рабочего дня, направленная на повышение уровня двигательной активности, включающая в себя:

1. Проведение физкультминуток.

Физкультурные минутки – это кратковременные перерывы в работе, которые проводятся между физкультурными паузами непосредственно на рабочем месте. Продолжительность физкультминутки – от 1 до 3 минут, количество упражнений – 2–3. Выбор упражнений определяется необходимостью воздействия на наиболее утомленную группу мышц. Основными задачами физкультминуток являются: расслабление работающих мышц, устранение застойных явлений, нормализация деятельности сердечно- сосудистой и дыхательной систем. Различают физкультминутки общего воздействия, для снятия утомления мышечных групп, для улучшения мозгового кровообращения.

2. Проведение физкультурных пауз.

Целью проведения физкультурной паузы является достижения срочного эффекта активного отдыха в течение рабочего дня. Сигналом для ее выполнения служат признаки начинающегося утомления. Комплекс включает 5–7 упражнений, направленных на стимулирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения тонуса или расслабления мышц, поддержания умственной и физической работоспособности. В течение трудового дня рекомендуют проводить две физкультурные паузы: через 2–2,5 часа после его начала и через 1,5–2 часа после обеда. При работе в положении сидя большинство движений следует выполнять стоя со значительными мышечными усилиями. Работники умственного труда особое внимание должны уделять упражнениям для крупных групп мышц. Начинать физкультурную паузу следует с потягиваний, дыхательных упражнений. Затем должны следовать упражнения на разные группы мышц, а в конце комплекса необходимо выполнить упражнения на расслабление и растягивание. включающих не весь комплекс упражнений, а лишь 2-3 отдельных упражнения, которые выполняются по 1-2 минуты на своих рабочих местах 2-3 раза за рабочую смену.

3. Проведение организованных занятий физической культурой 3 раза в неделю в после рабочее время на базе ГУОР г. Иркутска с 17.00 – 17.45.

Для успешной рабочей деятельности работникам бухгалтерии необходимо воспитание основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, ловкости и быстроты. Общая и специальная выносливость (особенно статическая) обеспечит выполнение своих функциональных обязанностей с достаточно высоким уровнем работоспособности в течение рабочего дня любой продолжительности и напряженности. Этому будет способствовать и развитие силовых возможностей, необходимых для поддержания рабочей позы. Высокий уровень развития гибкости поможет в любом положении выполнить соответствующие манипуляции, а скоростные способности и ловкость обеспечат их быстроту и точность.

Мы предполагаем, что применение данной системы мероприятий позволит повысить двигательную активность работников бухгалтерии тем

самым улучшит их самочувствие, работоспособность, а также станет профилактикой профессиональных заболеваний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Винокуров А.А. Влияние оздоровительной тренировки на изменение композиции показателей функционального состояния разных модальностей женщин среднего возраста [Текст] / А.А. Винокуров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 10 (140) – С. 37-44.

2. Драндронов Г.Л. и др. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у взрослого населения [Текст] / Г.Л. Драндронов, В.А. Бурцев, М.Н. Кудяшев // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. – 2013. – № 1 (77). – Ч. 2. – С. 51-58.

ПРОБЛЕМА СООТНОШЕНИЯ СПОРТА, ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Т.Н. Червоний

Иркутский район, с. Пивовариха, Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного муниципального образования «Пивоваровская средняя общеобразовательная школа»

Полноценное существование человека определено многими условиями. Оно зависит как от внешних, так и от внутренних факторов. Во многом успешность человеческой жизни определяется здоровьем самого человека.

В настоящее время не существует точного определения, в полной мере отражающего содержание такой категории как здоровье. В преамбуле устава ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) записано: «Здоровье - состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». Состояние здоровья сказывается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность многообразных жизненных проявлений человека находятся в непосредственной зависимости от уровня здоровья, его «качественных» характеристик. Высокий потенциал физической, психической и умственной дееспособности служит важнейшим залогом полноценной жизни человека. Он охватывает как морфофизиологическую структуру (физическое здоровье), так и духовно - практическую сущность развертывания творческих дарований человека (психическое здоровье), его целостного всестороннего развития (духовный аспект здоровья).

Здоровье - это:

- процесс сохранения, развития физических свойств, потенций психических и социальных;

- процесс максимальной продолжительности здоровой жизни при оптимальной трудоспособности и социальной активности.

Здоровье является одним из интегральных показателей преобразований, происходящих в обществе, и определяются комплексом социально-психологических и медико-генетических характеристик

физического здоровья, психофизиологического уровня жизни (Э. М. Казин, 2000). Понятие здоровья должно определять возможности выполнения основных функций человека, учитывая тот факт, что человек есть живая система, в основе которой лежат физическое и духовное, природное и социальное, наследственные и приобретенные начала. Понимание здоровья, постоянный поиск факторов и критериев здоровья, попытка выделить идеал здорового человека все это находит отражение в постоянных поисках человеком путей к этому принципиально необходимому уровню человеческого бытия.

Следовательно, здоровье человека - это гармоничное единство биологических, психических и трудовых функций, обуславливающие полноценное, безграничное по своим возможностям участие человека в различных видах общественной жизни и прежде всего трудовой деятельности.

Здоровье в наибольшей степени определяется образом жизни человека. Привычки и поведение - культура питания, движений, труда, использования свободного времени - влияют на духовное и физическое здоровье, укрепляют его или разрушают его.

По мнению Э.П. Вайнера, понятие образа жизни следовало бы определить как способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу социальных, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств. В таком определении особенно следует выделить культурологический аспект, который подчеркивает, что образ жизни не тождественен условиям жизни, которые лишь опосредуют и обуславливают образ жизни материальными и нематериальными факторами. Сохранение и укрепление здоровья предъявляет к человеку требования, которые реализуются в формировании определѐнных взглядов на жизнь.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятие «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни объединяет всѐ то, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Здоровый образ жизни есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранения и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций (Э.Н. Вайнер).

В связи с этим в основе здорового образа жизни будет лежать:

1. Активным носителем является сам человек.

2. В реализации здорового образа жизни человек выступает в единстве своих биологического и социального начал.

3. В основе формирования здорового образа жизни лежит личностно - мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей.

4. Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством профилактики болезней.

Основываясь на этом, организация здорового образа жизни для данного человека должна учитывать:

- наследственные факторы;
- общественно-экономические факторы и социальные условия;
- конкретными условиями жизнедеятельности человека:

-личностно-мотивационными факторами, определяемыми мировоззрением и культурой человека, и степенью их ориентации на здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура и спорт -- средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. Рассматривая проблемы спорта уместно отметить тесную связь последнего с физической культурой (И.П. Матвеев).

Физическая культура - часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на поддержание здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. Физическая культура -- самое широкое, собирательное понятие. Она включает все достижения, накопленные в процессе общественно-исторической практики: уровень здоровья, спортивного мастерства, науки, произведений искусства, связанных с физическим воспитанием, а также материальные (технические) ценности (спортивные сооружения, инвентарь и т.д.).

Под физической культурой понимают совокупность всех присущих данному обществу целей, задач, средств, форм мероприятий, способствующих физическому развитию и совершенствованию людей. Сюда входят физическое воспитание, спорт и т.п.

Спорт - доминирующая форма проявления физической культуры, это слово часто употребляют в качестве синонима к понятию «физическая культура». Спорт может рассматриваться как система результатов физической культуры, поскольку этот термин обозначает стремление к физическим достижениям на основе норм и правил, тренировок и соревнований.

Термин «спорт» употребляется применительно к различным областям в зависимости от того, какие цели ставит перед собой занимающийся или кто участвует в тех или иных спортивных занятиях. Это детский и

юношеский спорт, массовый спорт (спортивные занятия во время отдыха, в свободное от учѐбы время), а также спорт высоких достижений - любительский и профессиональный (юниоры и взрослые спортсмены). Обострение конкуренции на международной спортивной арене сделало спорт одной из активных сфер человеческой деятельности.

В ряде исследований установлено, что у спортсменов, включенных в систематические занятия спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие «престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость», выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Им присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль. Эти приобретаемые качества важны для приобщения к ЗОЖ и пониманию важности и значимости его ведения для человека.

Однако, не смотря на все достоинства занятий спортом, мы считаем уместным выделить проблему отношения между спортивной деятельностью и ее влиянием на здоровье человека, особенно это касается спорта высших достижений. Рассмотренные виды спортивной деятельности предполагают не только профессиональные занятии, но и любительские. В своем исследовании мы остановимся на проблеме профессионального спорта.

Сложившийся стереотип спорт - ЗОЖ мы считаем не совсем адекватным. Здесь важно определить границы, когда занятия спортом носит положительный характер (что-то несут человеку помимо спортивных навыков) и когда спорт является «собственно соревновательной деятельностью, направленной на достижение высокого спортивного результата». По нашему мнению профессиональный спорт не является средством укрепления и сохранения здоровья. Поэтому вопрос здоровья профессионалов остается актуальным и требует особенного подхода к его решению.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васильев В.Н. Здоровье и стресс [Текст]/ В.Н. Васильев. - М.: Знание, 1991. - 160с.

2. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебн. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] /Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. - М.: «Академия», 2000. - 288с.

3. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте [Текст] / В.И. Дубровский. - М.: Фк и С, 1991. - 201с.

4. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни [Текст]/ В.И. Дубровский. - М.: RETORIKA - A: Флинта, 1999. - 560с., ил.

5. Женщина и спорт [Текст]: Пер. с франц. - М.: ФК и С, 1986. - 143с.
6. Зациорский В.М.Физические качества спортсменов [Текст] / В.М. Зациорский. - М.: ФК и С, 1970. - 200с.
7. Здоровый образ жизни: социально-философские и медико-биологические проблемы. - Кишинев: Штиница. - 1991. 181с.
8. Куколевкий Г.М. Здоровье и физическая культура [Текст] / Г.М.. Куколевский. - М.: Медицина, 1979. - 192с.
9. Куколевский Г.М. Гигиенический режим спортсмена [Текст] / Г.М. Куколевский. - М.: ФК и С, 1967. - 64с.
10. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте [Текст] / О.М. Мирзоев. - М.: Спортакадем - пресс, 2000. - 204с.

ЗАНЯТИЯ ЛЫЖАМИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

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

Среди многочисленных средств физкультурно-спортивной деятельности, наши уникальные территориально-климатические условия особенно благоприятны для занятий лыжами, так как зима в северной и восточной части России продолжительная, и снежный покров сохраняется в течение 4-8 месяцев в году. Из большого многообразия лыжных видов спорта в нашей стране наиболее популярным, культивируемым, многочисленным, доступным и массово используемым является передвижение на равнинных лыжах. Выбор в пользу этого вида произошѐл по причине целого ряда преимуществ, главное из которых – самое большое по отношению к другим средствам оздоровительное воздействие в сочетании с всеобщей доступностью для людей любого возраста, пола и уровня физической подготовленности. Лыжный спорт так же имеет весомое воспитательное и прикладное значение, является значимым звеном системы физического воспитания, оказывая самое многостороннее влияние на организм занимающихся[1].

Ходьба и бег на лыжах вовлекают в работу различные группы мышц, оказывают благотворное воздействие на укрепление и совершенствование основных систем организма. Все это обеспечивает высокий уровень здоровья и активное долголетие, всестороннее физическое развитие и в первую очередь воспитание важнейших физических качеств - выносливости, силы, ловкости и др.

При сравнительной оценке эффективности той или иной оздоровительной нагрузки следует исходить из общепринятой концепции физического здоровья, в соответствии с которой наиболее важным, ключевым показателем здоровья является базовое физическое качество человека - выносливость. Именно выносливость более всего отражает функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем,

является количественным критерием уровня здоровья, устойчивости к заболеваниям, индикатором степени старения. Чем выше выносливость, тем лучше здоровье человека[2].

Благодаря проведению занятий в естественно изменяющихся природных условиях (температура воздуха, направление и сила ветра, влажность, состояние снежного покрова, рельеф лыжной трассы и др.) происходит совершенствование адаптационных возможностей и повышение сопротивляемости организма, что наряду с выносливостью – наиболее показательный критерий здоровья.

Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы, а также оказывает благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы, что способствует становлению гармоничного телосложения, пропорциональной фигуры и в целом привлекательного внешнего вида [3].

В структуре движений лыжника основным элементом является скольжение, для которого характерны мягкие, эластичные, затяжные действия, оказывающие эффективное воздействие на укрепление костно-суставного аппарата и позволяющие сохранить достаточную подвижность всей опорно-двигательной системы с юных лет и до глубокой старости[1].

При известной степени овладения навыками ходьбы на лыжах устанавливается правильный режим мышечной работы и дыхания. В деятельность вовлекаются крупные мышечные группы, работа их производится с большими амплитудами. Это создает экономный режим работы сердца и оказывает благоприятное влияние на постепенное совершенствование сердечно-сосудистой системы.

Систематические занятия на улице, как правило, в экологически более чистой лесопарковой городской или загородной лесной местности, на свежем, морозном, естественно очищенном воздухе, где занимающиеся дышат холодным и достаточно увлажненным воздухом, что оказывает благотворное влияние на развитие дыхательной системы. В процессе ходьбы на лыжах хорошо развивается дыхательная мускулатура, дыхание согласуется с движениями, что очень ценно, так как хорошая работа дыхательного аппарата обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма. В результате систематических занятий лыжами у детей увеличивается подвижность грудной клетки и жизненная емкость легких[3].

Правильно построенные лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи.

Применение различных лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений обусловлено естественной сменой рельефа лыжной трассы и состояния снежного покрова на ней, что освобождает от утомительно монотонного однообразия движений, позволяет использовать комплекс оздоровительных факторов природной среды, целительное воздействие живой природы на биологическую, психическую, социальную и духовную сущность человека, который внутренне ощущает и глубоко осознает необходимость жить в гармонии с природой. Такое целебное общение с природой отсутствует в стенах спортивного зала[2].

Поэтому, сколько бы Вам ни было лет – сейчас самое время начать заниматься лыжами!

ЛИТЕРАТУРА

1. Лыжный спорт: учебник [Текст] /Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с. [ГРИФ]

2. Миненков Б.В. Лыжи и здоровье [Текст] /Б.В. Миненков, Е.М. Соболь – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 80 с.

3. Раменская Т.И. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков [Текст] /под ред. Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2004. – 204 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПО СРЕДСТВАМ ДЛИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ИГР.

Т.Ю. Чупрова

г. Ангарск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 40»

В законе Российской федерации «Об образовании» в статье 51 «Об охране здоровья обучающихся, воспитанников» сказано, что образовательные учреждения создают условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников. Создавая условия, следует иметь в виду необходимость формирования экологической культуры личности.

Моя деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.

Есть особая наука, которая исследует, каким образом растения и животные связаны друг с другом, как они приспособлены к окружающей их природе и как сами они влияют на эту природу. Наука эта зовется ЭКОЛОГИЯ. Ее название произошло от древнего греческого слова «ойкос», что значит «дом». Ведь природа — это общий дом и для растений, и для

животных, и для людей. Эта наука не только помогает нам понять природу, но и учит, как еѐ беречь. Здоровая экология - это здоровый человек.

Одним из ведущих факторов риска для здоровья населения является экологическая обстановка в местах их проживания. Окружающая среда является мощным фактором, оказывающим значительное воздействие на здоровье человека.

Проблема формирования экологической культуры решается путем передачи биологических знаний, развития духовно- нравственных начал личности. Физическая культура - составная часть общего воспитания. Основная ее задача укрепление здоровья детей, формирование знаний о здоровом образе жизни, физическое совершенствование и всестороннее развитие личности. В образовательной системе экология и физкультура тесно переплетаются. Формы и методы организации учебного и внеурочного процесса по физической культуре могут эффективно содействовать решению различных задач экологического воспитания, развивать и расширять знания по экологии. Повышение эффективности образования детей в области физической культуры и в области экологии возможно путем интеграции этих предметов. Достичь этого можно за счет использования на занятиях физкультурой различных средств и методов: игры с экологической направленностью, различные конкурсы, викторины, экскурсии и походы.

Подвижные игры – удовлетворяют потребность растущего ребенка в движении, способствуют накоплению разнообразного двигательного опыта. Активность ребенка, радостные переживания, связанные с игрой, - все это благотворно влияет на самочувствие, настроение, создавая положительный фон для общего физического развития. Подвижные игры включают комплексы движений разного вида, большинство из которых связаны с крупными мышечными группами. Это делает данный вид игр важным средством физического воспитания, развития движений детей, в основе их лежат разнообразные движения - ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание и т. д.

Народные игры - идущие от исторически сложившихся традиций народа. Народные игры – являются неотъемлемой частью, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине. Неизгладимое впечатление дает детям знакомство с особенностями жизни народов других субъектов РФ и стран ближнего и дальнего зарубежья. Основная функция народных подвижных игр - воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения школьниками, так как соответствуют психологическим

особенностям детей: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Экологические игры – это форма экологического образования и воспитания экологической культуры, основанная на игровой деятельности участников, стимулирующая высокий уровень мотивации, интереса к природе.

Основные задачи экологической игры:

– формирование системы знаний о природе;

– формирование мотивов, потребностей, привычек, экологически целесообразного

– поведения и деятельности в природе;

– формирование коммуникативных умений и навыков.

Технология проведения экологической игры:

1. Выбрать раздел программы и темы, в которых можно проводить экологические игры.

2. Определить место выбранного раздела и темы в системе воспитания экологической культуры, выделить основные понятия, идею, систему формирующих отношений.

3. Составить структуру и ход экологической игры.

4. Определить систему педагогических условий, построенных на основе игрового метода, обеспечивающих эффективное формирование экологических знаний по выбранной теме.

5. Составить систему заданий для проверки стартового уровня сформированности знаний и отношений (диагностика).

6. Составить комплекс заданий с целью проверки эффективности использования игрового метода в воспитании экологической культуры ребенка.

При разработке экологической игры необходимо обратить внимание на возможность реализации междисциплинарного подхода в воспитании экологической культуры.

Экологическая культура – это воспитание эмоциональной эстетической культуры, в которую входят: пробуждение у детей интереса к природе, растениям, животным, к самому себе; освоение элементарных природоведческих знаний о растениях и животных; приобщение ребенка к элементарному труду по созданию благоприятных условий для жизни живых существ, формирование элементарных представлений о природе, как о величайшей ценности, понимание еѐ неприкосновенности, воспитание у ребенка элементарного чувства ответственности за всѐ живое.

Необходимо вовремя научить детей любить уголок родной земли и всю природу как один большой дом. Без этого ребѐнок никогда не станет Человеком. А людям, по мнению В.И. Вернадского, обязательно необходимо научиться жить, мыслить и действовать не только в аспекте отдельной личности, семьи или рода, государств и их союзов, а и в планетарном масштабе.

Ответственное отношение к природе - сложная характеристика личности. Она означает понимание законов природы, определяющих жизнь человека, проявляется в соблюдении нравственных и правовых принципов природопользования, в активной созидательной деятельности по изучению и охране среды, пропаганде идей правильного природопользования, в борьбе со всем, что губительно отражается на окружающей природе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абзалов Р.А., Зиятдинова А.И. Экология физической культуры человека [Текст] / Р.А. Абзалов, А.И. Зиятдинова //Теор. и практ. физ. культ. - 1997, №7.

2. Абраменкова В.В. В мире детских игр: Игра в жизни детей [Текст] / В.В. Абпаменкова // Воспитание школьников – 2000. - №7, с. 16-19

3.Каган. В Игры по всем правилам: смысл и значение игры в жизни ребѐнка [Текст] / В. Каган //Домашний очаг, 2001. -№3.

4. Кенеман А.Д. Детские подвижные игры народов мира [Текст] / А.Д.Кенеман. - М.: Просвещение, 1992.

5. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник. [Текст] / М.Н. Жуков. - М: Академия, 2000г.

6. Зайцева О.В., Колкова Е.В. Игры в школе, дома, во дворе [Текст] / О.В. Зайцева, Е.В. Колкова..- М: «Академия развития»,1998.

7. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. [Текст] /М.Н. Жуков. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 160 с.

МОДЕЛИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА» В УСЛОВИЯХ ДОУ

Ж.В. Шаманова, А.Ю. Батуева

г.Иркутск, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Иркутска «Детский сад №180»

Внедрение новейших технологий в обыденную жизнь, стремительное накопление знаний ставят новые задачи перед образованием, предъявляют серьезные требования. Переход на ФГОС дошкольного образования в условиях стремительно изменяющегося социально-культурного мира призван заложить фундамент для достижения стратегических целей и последующих этапов образования и воспитания подрастающего поколения. Стандарт дает возможность образовательной организации создать условия для самостоятельной деятельности всех участников образовательного процесса. Их инициативность и самостоятельность, ответственность и креативность становятся основными ценностно-целевыми ориентирами.

Мы начинаем понимать, что современные дети – это дети, которые умеют управлять своими действиями, поведением в интересах собственного развития, здоровья, экологической безопасности окружающей среды.

Экологическое образование и культура в детском саду обладают возможностью целенаправленной, координированной и системной передачи

знаний. В ДОУ имеется положительный опыт работы по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни воспитанников в совместной деятельности детей, педагогов и родителей. Есть необходимость приведения положительного опыта в стройную систему, модель организации образовательного процесса, которая позволит сделать процесс формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни воспитанников непрерывным, а значит и более эффективным. Модель образовательной деятельности по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни воспитанников раскрывает основные идеи и содержание направлений в работе педагогического коллектива по созданию в ДОУ здоровьесберегающей среды, обеспечивающей развитие мотивации и готовности воспитанников повышать свою экологическую грамотность, действовать предусмотрительно, осознанно придерживаться экологически безопасного и здорового образа жизни, ценить природу как источник духовного развития, информации, красоты и здоровья.

Ресурсный подход к здоровью и безопасности в данной модели предусматривает - физические, психоэмоциональные, интеллектуальные, личностные, духовно-нравственные ресурсы здоровья, а также комплексное формирование их всех в каждом виде деятельности – двигательной, коммуникативной, познавательной, игровой, художественной, трудовой и т.д.

Данная модель организации образовательной деятельности, которая содержит 3 БЛОКА:

- «Оздоровительный
- «Физкультурно-спортивный»
- блок «Здорового образа жизни» (ЗОЖ).

Целью является - создание образовательной среды, формирующей экологическую культуру, как часть общей культуры личности ребѐнка, представляющей собой совокупность экологически развитых сфер: интеллектуальной, эмоционально-чувственной и деятельностной.

Организационной основой реализации данной
модели являются традиционные составляющие факторы ЗОЖ: режим дня, сон, питание, гигиена, движение, эмоциональное состояние.

Режим дня имеет гигиеническое и воспитательное значение, формируются культурно-гигиенические навыки, и осуществляется охрана организма от переутомления и перевозбуждения. При четком выполнении режима дня у ребенка формируются качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе.

Под понятием «сон» мы рассматриваем физиологическую защиту организма, потребность в нем обусловлена сложными психическими процессами. Гигиеной сна предусматривается укладывание на сон и подъем в одно и то же время. Для лучшего и более полезного сна создаем условия:

удобная постель, тишина, затемнение окон, приток свежего воздуха, предварительная прогулка на свежем воздухе.

Питание - это одно из важнейших условий сохранения здоровья и жизнеспособности детей. Питание в детском саду организовано в соответствии с нормами СанПин и цикличным меню.

Гигиена - система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты и здоровья воспитанников, на формирование культурно-гигиенических навыков: закаливание, занятия физическими упражнениями, уход за телом, использование рациональной одежды и обуви.

Движение- биологическая потребность растущего организма, от степени, удовлетворения которой зависит здоровье детей. Задача педагогов как можно раньше привить детям глубокие знания и навыки по физической культуре, помочь в подборе увлекательных игр, полезных физических упражнений. С этой целью организована в ДОУ физкультурно-спортивная работа с воспитанниками.

Первые четыре фактора отражены в 1 БЛОКЕ - Оздоровительном и направленность его на реализацию оздоровительных задач включает ряд особенностей:

- ✓ в течение года успешно действует «Циклограмма здоровьесбережения», которая позволяет привить дошкольникам полезные привычки своего здоровья;
- ✓ физкультурные занятия не являются строго регламентированными по времени, при проведении занятия учитывается самочувствие детей, их эмоциональное состояние;
- ✓ в структуру занятий включены различные виды детской деятельности, синтез видов деятельности подчинен одной цели – мотивация здорового образа жизни и формирование здоровья;
- ✓ разработана структура рационального двигательного режима по направлениям: организованная двигательная деятельность детей и самостоятельная двигательная деятельность детей.
- ✓ предусматривается естественное включение, «вхождение» данной работы в целостный педагогический процесс: определена стержневая деятельность, которая позволяет наиболее эффективно проводить физкультурно-спортивную работу, в одних случаях это может быть игра, в других – занятия или общение, в-третьих – познавательная или проектная деятельность;
- ✓ широко используются малые формы народного фольклора, что способствует воспитанию детей в национальных традициях, в построении многих занятий применяются сюжеты сказок.

2 БЛОК – физкультурно-спортивная работа с детьми, его направленность отражает значение факторов: движение и эмоциональное благополучие.

С этой целью организована в ДОУ физкультурно-спортивная работа с воспитанниками, где мероприятия включены в календарь праздников ДОУ. Подкрепляя позитивное эмоциональное отношение дошкольников к здоровому образу жизни, сохраняя *эмоциональное благополучие* детей, нами используются разнообразные формы организации мероприятий: один раз в неделю коллективная утренняя гимнастика под музыку, культурно-досуговая деятельность «Фестиваль спортивных достижений», малые зимние и летние «Олимпийские игры», совместные спортивные досуги с родителями.

3 Блок «Здорового образа жизни», направлен на интеграцию детских видов деятельности по формированию здорового и безопасного образа жизни и включает в себя следующие формы работы: образовательные проекты, акции, фестивали, мероприятия со школой.

Таким образом, имеющиеся ресурсы детского сада позволяют реализовывать модель образовательной деятельности по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни. Которая обеспечит формирование экологической культуры и экологической компетенции, знаний, установок, личностных ориентиров, норм поведения и опыта экологического образа жизни, обеспечивающих сохранение человека в окружающей природе как одного из ценностных составляющих всего мира, способствующих достижению планируемых результатов освоения на ступени дошкольного образования.

ЛИТЕРАТУРА

1.Дзятковская Е.Н. Экологическое развивающее образование: Учебное пособие [Текст] / Е.Н. Дзятковская. – М.: Образование и экология, 2010. - 160 с.

2. Петленко В.П., Давиденко Д.Н. Этюды валеологии: здоровье, как человеческая ценность [Текст] / В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко. - С-Пб, изд-во Балт. пед. акад. 2008. - 60 с.

К ВОПРОСУ О ПРОБЛЕМЕ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ В МЛАДШИХ КЛАССАХ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.А. Шамшиев, Ю.В.Грекова

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

Проблема формирования правильной осанки у младших школьников занимает одно из центральных мест в системе физического воспитания и оздоровления детей. По данным научно-исследовательского института физиологии детей и подростков РАН, у 79,8 % учащихся с первого по десятый класс обнаружены нарушения осанки, в основном, нестойкого функционального характера [1].

Причины этого самые разнообразные. Исследователи объясняют этот феномен многими факторами: от неправильной позы при стоянии и сидении до генетических факторов.

Анализ результатов диспансеризации школьников Российской Федерации 2015-2016 годов свидетельствует о необходимости проведения различных мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию нарушений осанки, прежде всего, с детьми младшего школьного возраста. Возраст с 6-7лет до 10-11 лет является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Формируются основные типы замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга, лежащие в основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей [5].

В младшем школьном возрасте наблюдается некоторое отставание развития сердца от сердечной мышцы, вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела [2].

У младших школьников значительно усиливается рост костей и их окостенение. Особого внимания требуют позвоночник и череп ребенка, которые являются защитой таких важных органов, как головной и спинной мозг. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет.

Мышцы у младших школьников имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира, поэтому они в этом возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка детей представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела [2].

Таким образом, учитывая особенности анатомо-физиологического развития детей младшего школьного возраста, необходимо осуществлять формирование правильной осанки у школьников в двух направлениях: во-первых, улучшать общее физическое развитие; во-вторых – прививать навыки правильной осанки.

Практически все специалисты считают наиболее эффективным средством профилактики и коррекции нарушений осанки физические упражнения, используемые на занятиях по физической культуре, а также во время самостоятельной двигательной активности ребенка.

В связи с этим особую актуальность приобретает разработка и реализация комплексных оздоровительно - профилактических программ,

направленных на профилактику нарушений осанки средствами оздоровительной физической культуры.

Поиском эффективных методов и средств решения этой важнейшей задачи занимались и занимаются в настоящее время отечественные исследователи: Л.П. Гребова, И.С. Красикова, И.М. Прищепа, Л. Робинсон, Г. Томсон, В.И. Лях, Н.Л. Черная.

Основной формой занятий физической культурой в школе является урок, планирование которого осуществляется в соответствии с программой по физической культуре для учащихся начальных классов. Программа состоит из двух частей – базовой и вариативной. Освоение базовых основ обязательно для всех учащихся, вариативная часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей образовательного учреждения. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Содержание программы уроков по физической культуре для учащихся начальной школы включает в себя следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, подвижные игры. По каждому разделу разработаны методические рекомендации, список основных знаний, умений, навыков и компетенций, которые должны быть сформированы в процессе обучения, а также контрольные нормативы [4].

Анализ школьных программ по физической культуре показал, что учащимся младшего школьного возраста предложен к изучению широкий спектр физических упражнений из различных видов спорта. Программный материал соответствует заявленным задачам дисциплины, способствует гармоничному развитию личности детей.

Однако, несмотря на многообразие представленных разделов и составляющих уроков, решение задачи по улучшению осанки остается без должного внимания. Упражнения из разделов гимнастики, плавания затрагивают эту проблему, но только в комплексе с другими задачами физического воспитания. На основании вышеизложенного, можно говорить о необходимости проведения комплекса мероприятий, направленных на профилактику нарушений осанки у детей младшего школьного возраста.

Анализ научно-методической литературы по проблеме формирования правильной осанки позволил выделить основные аспекты, на которые необходимо обратить внимание при составлении комплексов упражнений для младших школьников: улучшение их общего физического развития; укрепление мышц туловища, спины, ягодиц, ног; повышение подвижности суставов и гибкости.

Осанка - привычное положение тела человека, развивается в процессе индивидуального становления на основе наследственных

факторов под воздействием воспитания. Наследственные факторы могут обусловливать похожие варианты осанки у родителей и детей, предрасположенность к определѐнному виду ее нарушений. В то же время условия физического воспитания дают возможность не только сформировать соответствующую эстетическим и физиологическим требованиям осанку ребѐнка, но и исправить, создать новый вариант осанки [1].

Как свойство развивающегося организма, осанка не является статистическим понятием и может нарушаться при резком изменении условий внешней среды. Особенно легко это может произойти в школьном возрасте, когда осанка ещѐ только формируется. Поэтому любое нарушение условий еѐ формирования приводит к патологическим изменениям. В младшем школьном возрасте кости обладают большой гибкостью и податливостью и при постоянном воздействии могут принять ту или иную форму, а после 18 лет исправить недостатки осанки будет очень трудно.

Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по еѐ исправлению. Поэтому важно строгое соблюдение гигиенического режима: свежий воздух в помещении, нормальная освещѐнность, подбор стола и стула по росту каждого ребѐнка, чередование движений и покоя, полноценное питание, закаливание.

Важно постоянное наблюдение в процессе всей жизни за положением тела каждого ребѐнка. Только общими усилиями педагогов, семьи, при активном участии и контроле медицинского персонала можно добиться формирования правильной осанки у детей [5].

Таким образом, состояние школьной системы физического воспитания в настоящее время требует модернизации соответственно требованиям современного общества, но в то же время оставляет огромные возможности для проявления творчества учителями по физической культуре. Внедрение элементов новых физкультурно-спортивных видов в учебно-воспитательный процесс по физической культуре с детьми позволит не только разнообразить уроки, повысить интерес у занимающихся, создать положительный эмоциональный фон занятий, но и эффективно решать узко специализированные задачи посредством современных физических упражнений в зависимости от существующих условий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков [Текст] : учеб. пособие / Л. П. Гребова. - М.: Академия, 2013. – 174 с.

2. Прищепа И.М. Возрастная анатомия и физиология [Текст] / И.М. Прищепа. - М.: Новое знание, 2010. – 416 с.

3. Робинсон Л. Управление телом по методу Пилатеса [Текст] / Л. Робинсон, Г. Томсон. – Мн.: Попурри, 2003. – 128 с.

4. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевича [Текст] / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Учитель, 2013. - 169 с.

5. Черная Н.Л. Нарушение опорно-двигательного аппарата у детей [Текст]: учебное пособие / Н.Л. Черная и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 160 с.

ПРИМЕНЕНИЕ РЕФЛЕКСИВНОГО ПОДХОДА К ПОВЫШЕНИЮ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ю.Н. Шарова

г. Иркутск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска «Средняя общеобразовательная школа№77»

Применение рефлексивного подхода к повышению мотивации занятий оздоровительными упражнениями во внеурочной деятельности – это совместная работа воспитанников и педагога, позволяющая совершенствовать процесс воспитания, ориентируясь на личность каждого воспитанника.

Теоретической основой моей работы стали труды И. С. Якиманской. «Используя методику рефлексивного воспитания, преподаватель имеет возможность отслеживать в процессе занятий уровень понимания воспитанниками нового материала, особенности их психологического состояния, отношение к изучаемому материалу и занятию в целом посредством обратной связи». В своей работе основываюсь на исследованиях В.В.Пантелеевой в соавторстве с А.В.Карповым, которые не только рассматривают рефлексивное обучения и воспитания с точки зрения повышения мотивации занятий физкультурной направленности, но и позволяют отследить качество занятий по самооценке в листе рефлексии и анализе оценочного листа.

Изучение опыта работы учителей Шелеховского, Усольского, Киренского, Иркутского районов Иркутской области позволило сделать вывод, что рефлексивное воспитание по физической культуре в школе имеет место. В основном оно реализуется в урочных формах. Проанализировав работу коллег, выяснила, что в 100% проводимых уроков и мероприятий 9% используют рефлексивные методы обучения и воспитания, 7% - изучают технологию рефлексивного обучения как тему самообразования, 2% -иногда используют методику рефлексивного обучения. Остальные 82% испытывают затруднения и недостаток знаний в данном вопросе. В результате исследования был апробирован алгоритм пошаговой рефлексии определяющий уровень мотивации занятий, оздоровительными упражнениями во внеурочной деятельности. Каждый шаг включает сравнительные характеристики достигнутых результатов. В каждом шаге деятельности воспитанника представлена деятельная роль преподавателя. Она отражает включение воспитанника процесс

самосовершенствования. Мною разработана серия внеклассных физкультурно-оздоровительных мероприятий с целью повышения мотивации занятий оздоровительными упражнениями, которые требуют от детей эмоционального настроя и формирования позиции самосовершенствования. Педагогическая внеурочная деятельность в данном направлении велась среди пятых классов, однако экспериментальным на момент 2013 года был выбран 5а класс. На протяжении 3 лет для воспитанников этого класса проводились как общие, запланированные для всей школы мероприятия, так и индивидуальные, разработанные непосредственно для экспериментального класса носящие оздоровительную направленность с применением рефлексивного подхода. В ходе исследований было отмечено, что экспериментальный класс, имея слабую физическую подготовку, проявил высокую активность на спортивных мероприятиях. Дальнейшие исследования показали, что ребята экспериментального класса улучшают свои показатели по всем видам оздоровительно - познавательных состязаний. Сравнительный анализ количественного участия детей в состязаниях физкультурно – оздоровительной направленности показывает, что дети в полном составе увлечѐнно участвуют в мероприятиях. Наблюдая за работой этих ребят, хочется отметить, что дети со средним и низким уровнем развития добиваются в команде значительных результатов. Результатом работы стала серия разработок внеклассных мероприятий по физической культуре оздоровительного характера. В рамках проведения Всероссийского дня Байкала для экспериментального класса разработано и проведено физкультурно-оздоровительное мероприятие «Ветры Байкала», активизирующее мотивацию занятий оздоровительными упражнениями, применяя рефлексивные подходы воспитания. Где воспитанники проявили увлечѐнность и эмоциональную активность, исключительные индивидуальные координационные способности, умение сочетать мыслительную и двигательную деятельность, уровень знаний о ветрах Байкала. Эти достижения и успехи стали возможными в результате применения рефлексивного подхода повышающего мотивацию занятий, в повседневном образовательном процессе сельской школы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Заиченко Я.И. Влияние оздоровительных физических упражнений на организм школьников [Текст] / Я.И. Заиченко. - М., 2011

2. Карпов А.В. Оздоровительная работа в системе физического воспитания [Текст] / А.В. Карпов. - М., 2011

3. Пантелеева В.В. Технология рефлексивного обучения [Текст] /В.В. Пантелеева. - М., 2010.

4. Якиманская И. С. Методика рефлексивного воспитания [Текст] / И.С. Якиманская. - М., 2011

5. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. «Совершенствование системы физического воспитания и

физкультурного образования в современных условиях». Изд-во ИТФК, Иркутск, 2009.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 18-20 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

С.А. Щербаков, Е.Ю. Антипина

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

Физическая подготовленность – совокупность показателей, характеризующих уровень развития физических способностей и степень сформированности двигательных умений и навыков [2].

Молодые люди обучающиеся в университете являются объектом воспитания, образования и будущим потенциалом развития общества. Студент приученный к физической культуре является высокоэффективным трудовым ресурсом общества, но и популяционным его компонентом. Таким образом, имея высокую двигательную активность, человек приучает и себя и будущие поколения к здоровому образу жизни.

Программа по физическому воспитанию в вузах не в состоянии полностью устранить отрицательные последствия гипокинезии студентов, и обеспечить их всеми необходимыми умениями, навыками, и качествами, поэтому увеличение объема двигательной активности должно проходить вне учебного времени.

Проживая в условиях нестабильности экономической и политической ситуации в стране происходит снижение уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности у детей и подростков. Проблема отсутствия повышения уровня физической подготовленности среди юношей является сложной и многогранной и часто имеет большое значение для здоровья, успешной трудовой, воинской службы людей, и в особенности для подрастающего поколения [4].

Несмотря на явно нарастающие проблемы со здоровьем в стране, физической культурой занимаются крайне невысокий процент населения.

Продолжает расти число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Физическая культура и спорт являются наиболее эффективным средством поддержания здоровья в эпоху информатизации и автоматизации труда. Эти факторы влияют на снижение активности человека, это влияет на общий спад активности и способности к труду.

Результатом деятельности в физической культуре являются физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие. Свои

образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания [1].

Занятия физической культурой в университете не могут охватить развитие всех физических качеств в полной мере. Более того, материальная оснащенность залов физической культуры не всегда может полноценно удовлетворить потребность в силовой подготовке. Именно поэтом многие студенты заменяют физическую культуру в университете и занимаются в тренажерном зале для повышения физической подготовленности, оздоровления и изменение своих антропометрических данных.

Занятия в тренажерном зале имеют массу конкретных полезных эффектов, которых может добиться любой человек, регулярно тренирующийся с отягощениями:

1) увеличивает мышечную силу;
2) повышает мышечную выносливость;
3) является выдающимся средством формирования тела;
4) увеличивает прочность костей и связок, толщину хрящей и число капилляров в мышцах;
5) улучшает здоровье и физическую подготовленность;
6) повышает результативность в спорте;
7) увеличивает гибкость;
8) увеличивает мощность и скорость;
9) помогает ослаблять стресс и напряжение повседневной жизни;
10) способствует формированию позитивного мнения о себе;
11) прививает дисциплинированность и усиливает мотивацию, которая переносится на все другие сферы жизни;
12) помогает контролировать вес и снижать процент жира;
13) укрепляет сердце, интенсифицирует уровень метаболизма и нормализует давление крови;
14) помогает предотвратить многие медицинские проблемы типа остеопороза;
15) увеличивает уровень гемоглобина и количество красных кровяных телец;
16) является активным действием, полезным и мужчинам, и женщинам любого возраста;
17) является великолепной формой реабилитации после травм мышц, сухожилий или суставов; подходит нетрудоспособным лицам (инвалидам), которые как минимум хотя бы частично могут пользоваться руками или ногами;
18) способен снижать в организме уровень содержания холестерина;
19) может удовлетворить потребность в соревновательной деятельности мужчин и женщин [3].

Тренажерный зал является универсальным местом для занятий физической культурой. Изменяя используемые веса, темп, количество подходов и повторений мы можем влиять на различные тренируемые качества: силу, быстроту, выносливость, координацию, а внедрение сторонних техник, таких как: стретчинг или гимнастика в тренировочный процесс позволит улучшить гибкость занимающихся. Большое количество тренажеров и снарядов дают нам огромный спектр упражнений и способов их выполнения, что позволит воздействовать как глобально, вовлекая большое количество мускулатуры тела, так и локально, воздействуя на отдельную группу мышц.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анищенко В.С. Физическая культура - методико-практические занятия студентов [Текст] / В.С. Анищенко. - М.: Изд-во РУДН, 1999. - С. 110-111.

2. Кадыров Р.М. Теория и методика физической культуры: учебное пособие [Текст] / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщина. – М.:КНОРУС, 2016.-136 с.

3. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В., Дьякова Е.Ю. Возрастная морфология: учебное пособие[Текст] / Л.В. Капилевич., А.В. Кабачкова., Е.Ю. Дьякова. – Томск: Томский государственный университет, 2009. – 200с.

4. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания[Текст] / Н.А. Мелешкова: Дис…канд. пед. наук. Кемерово. 2005. 215 с.

СЕКЦИЯ V. Опыт внедрения ВФСК ГТО в организациях различного типа

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

А.В. Герасимов

г. Иркутск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска средняя общеобразовательная школа с углублѐнным изучением отдельных предметов №2

Эксперимент по внедрению ВФСК ГТО на уровне общеобразовательных организаций длится уже третий год. И если первопроходцами в данном вопросе можно назвать учащихся выпускных классов, то на уровне начальной (и средней школы) данный эксперимент в прошедшем 2016-2017 учебном году был пробным, организованным в рамках детских оздоровительных лагерей, созданных на базах общеобразовательных организаций.

Результатами данного эксперимента можно вывести определенный опыт, полученный как участниками, сдававшими нормативы ГТО, так и организаторами мероприятия. Безусловно, он требует всестороннего анализа с целью повышения эффективности организации проведения подобных мероприятий.

Целью данной работы является рассмотрение основных проблем, возникающих при организации сдачи нормативов ВФСК ГТО учащимися, в первую очередь, начальной ступени образования (из опыта работы учителем физической культуры в начальных классах), а также возможные пути решения данных проблем.

Задачами данной работы являются рассмотрение основных положений и требований к условиям сдачи нормативов ВФСК ГТО, анализ проблемы состояния здоровья учащихся с целью реализации возможности сдачи ими нормативов, а также степень и уровень физической подготовленности детей.

Методами практического решения проблем, выявленных в ходе исследования, можно считать создание методических рекомендаций по подготовке участников, не только на физическом, но и ментальном уровне; продуктивное взаимодействие с родителями/законными представителями участников ВФСК ГТО; работа с нормативно-правовой базой ВФСК ГТО; пропаганда ЗОЖ как основы успешного участия в движении ГТО.

***

Проведенное исследование показало, что повышение уровня образованности (знания основ нормативно-правовой базы, знания истории и

значения ВФСК ГТО) всех участников «педагогического треугольника»: учитель-ребенок-родитель – приводит к более эффективному и качественному уровню подготовки, а, значит, и успешной реализации участия в движении ВФСК ГТО.

ЛИТЕРАТУРА

1. Фокина Е. Какие нормативы ГТО поставят перед школьниками [Электронный ресурс]//Режим доступа URL: http://diplom.161.ru/text/teach/705774.html

2. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»//СПС «КонсультантПлюс»

3. Приказ Минспорта России от 08.07.2014 N 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»//СПС «КонсультантПлюс»

ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕДЖЕНИЙ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

И.Г. Литвинцева, С.Соколов

г. Иркутск, Иркутский региональный колледж педагогического образования

В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года указывается, чтовысшим приоритетом в деятельности государства является здоровье нации, которое немыслимо без систематической работы по оздоровлению граждан России, прежде всего детей и молодежи, без организации эффективной системы школьного физического воспитания, физкультурно-спортивной работы.

В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации в Главе «Основные целевые ориентиры и этапы их реализации» это положение конкретизируется «…требуется увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения ... с 34,5% до 80%». Для решения поставленных государственных задач в 2014 году разработан и принят новый комплекс Готов к труду и обороне (далее ГТО) - как программно-нормативный документ сферы физической культуры и спорта, как система объективных показателей (ориентиров) физического развития, физического состояния, физической подготовленности.

Минимальный возраст сдачи норм ГТО – 6 лет, а из 11 ступеней входящих в комплекс ГТО - 5 ступеней охватывает школьный возраст.Следовательно, для привлечения максимально большого числа школьников к постоянным занятиям физкультурой и спортом перед образовательными учреждениями, учреждениями физкультуры и спорта

стоит задача популяризации и распространения комплекса ГТО.Решить эту задачу возможно через различные формыорганизации физического воспитания: в урочных формах- включая выполнение упражнений из комплекса ГТО в содержание уроков физической культуры и планомерно воспитывая ведущие физические качества. Во внеурочных формах - организуя деятельность, направленную на подготовку к сдаче норм комплекса.

Внеурочная спортивная - оздоровительная деятельность в новом стандарте ФГОС НОО представляет собой занятия в спортивных секциях: участие в оздоровительных процедурах, школьных спортивных турнирах, социально значимых спортивных и оздоровительных акциях-проектах, спартакиадах, днях здоровья, беседах и мероприятиях о здоровом образе жизни, здоровом питании, профилактике вредных привычек.

Для общеобразовательного учреждения в рамках реализации ФГОС внеурочная деятельность рассматривается как часть выполняемых им функций, представляет ресурс, позволяющий решить эти проблемы.

Анализ программно-методических материалов, специальной литературы показал, что на настоящий момент нет рекомендованных Министерством образования авторских программ, направленных на подготовку учащихся к сдаче норм Комплекса ГТО, а электронные ресурсы - большей частью рассматривая процесс подготовки, содержат упражнения для самоподготовки без учета возрастных особенностей занимающихся. Таким образом, существует проблема систематизации материала по подготовке школьников к сдачи норм комплекса ГТО и приобщения их к систематическим занятиям.

Разработанная нами программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления для обучающихся школьного возраста «К значку ГТО» составлена с учетом требований к данному типу программ, в ней выдержаны все структурные компоненты:

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка
3. Учебно-тематический план
4. Содержание курса
5. Ресурсное обеспечение реализации Программы
6. Рекомендуемая литература

Предполагаемые результаты реализации программы «К значку ГТО»:

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре; об основных параметрах физического состояния и развития человека, о механизмах и средствах воздействия по его формированию, коррекции и совершенствования; о видах, формах и разновидностях физкультурно-двигательной деятельности; о спортивной тренировке и спортивных

соревнованиях: о значении комплекса ГТО и разнообразных упражнениях и играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса; о необходимости стремления к гармоничному развитию личности.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): формирование ценностного отношения к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной и спортивной культуры; формирование положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, к использованию разнообразных упражнений, подвижных и спортивных игр для всестороннего развития личности.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): школьник может приобрести опыт использования разнообразных упражнений для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта; может приобрести опыт социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по организации и проведению комплексных спортивно-массовых соревнований «команда-класс», СпартИгр.

Программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления для обучающихся общеобразовательных учреждений «К значку ГТО» рассчитана на 1 год обучения,объемом 68 часов, предполагает проведение занятий с обучающимися 2 раз в неделю. Продолжительность занятий от 25до 35-40 минут.

Содержание программы представлено тремя взаимодополняющими блоками: 1 блок «Знания о комплексе ГТО» включает материал: О истории становления Комплекса ГТО. В нем на теоретическом уровне рассматриваются виды испытаний и техника их выполнения, при этом активно используется материалы с официального сайта ГТО.ru, позволяющие качественно продемонстрировать технику выполнения испытаний. Так же на занятиях предусматривается обучение регистрации на официальном сайте в личном кабинете.

Во втором блоке – аналитическом, спланированопервое занятие, содержание которогопозволит оценить индивидуальный уровень физической кондиции, провести сравнение с нормативными возрастными требованиями и выявить индивидуальные проблемные зоны. Для этого нами используется методикапрофессора Уральской государственной академии физической культуры Ю.Н. Вавилова – оценка уровня физической кондиции.Результаты первичной диагностики позволят реализовать Программу на основе дифференцированного и индивидуального подходов.Так же нами спланирован текущий контроль за уровнем освоения Программы.

Третий блок представлен практическими занятиями, на которых школьники осваивают технику выполнения упражнений комплекса ГТО, идет направленное воспитание физических качеств.

Мы надеемся, что реализуемое нами содержание Программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «К значку ГТО» будет способствовать приобщению школьников к систематическим занятиям физической культурой, подготовит обучающихся к сдаче норм комплекса ГТО, тем самым позволит самореализоваться среди сверстников, самоутвердиться, повысить самооценку.

ЛИТЕРАТУРА

1. ВФСК ГТО [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.gto.ru/свободный. - Загл. с экрана.

2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» на 2013 – 2020 годы.

3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников [Текст]: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. - М.: Олимпия Пресс, 2011 - 223 с.

4. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование [Текст]: методический материал / ред. В. А. Горский. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011. - 111 с. – Сер. Стандарты второго поколения.

5. Система внедрения ГТО в образовательном учреждении [Электронный ресурс]. - Режим доступа:, https://edu.tatar.ru/upload/images/files, свободный. - Загл. с экрана.

6. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне" (ГТО)» [Текст]: // Российская газета. 26.03.2014. № 68.

7. Физическое воспитание в школе [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://xreferat.ru/71/3306-1-fizicheskoe-vospitanie-v-shkole.html/, свободный. - Загл. с экрана.

ВНЕДРЕНИЕВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В АНГАРСКОМ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОМ ТЕХНИКУМЕ

Т.В. Мартынюк

г.Ангарск, ГБПОУ ИО «Ангарский политехнический техникум»

Воспитание здорового, физически развитого гражданина - одна из приоритетных задач современного общества. В настоящее время в сфере физической культуры и спорта страны возник целый комплекс проблем, главные из которых ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения. По данным Министерства здравоохранения и социального развития России, 60 процентов обучающихся имеют нарушения здоровья и только 14 процентов обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40 процентов допризывной молодежи не соответствует требованиям,

предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки. Большинство граждан не имеют возможности систематически заниматься физической культурой и спортом. Так, в настоящее время 85 процентов граждан, в том числе 65 процентов детей, подростков и молодежи, не занимаются систематически физической культурой и спортом [4].

Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ВФСК ГТО), в образовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

В связи с этим приоритетными направлениями нашей работы, которые определены в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [6], являются: модернизация системы физического воспитания и системы развития массового и студенческого спорта в образовательных организациях через комплекс ГТО.

В качестве компонентов успешного внедрения комплекса ГТО мы выделили:

• нормативно-правовой компонент, включающий законодательные, программные документы федерального, регионального и муниципального уровней по регулированию процесса внедрения комплекса ГТО;

• ресурсный компонент, обеспечивающий повышение профессионального мастерства руководителей физвоспитания и преподавателей физической культуры в организациях среднего образования, материально- техническое оснащение и развитие физкультурно-спортивной инфраструктуры;

• управленческий компонент, направленный на координацию взаимодействия органов местного самоуправления, образовательных организаций и общественных объединений, иных заинтересованных организаций при осуществлении деятельности по внедрению комплекса ГТО;

• программно-методический и организационный компоненты, направленные на разработку методических документов для обеспечения условий подготовки и выполнения студентами необходимых требований комплекса ГТО, включая организацию самостоятельных занятий;

• информационно-пропагандистский компонент, направленный на формирование у студентов необходимой мотивации к участию в мероприятиях комплекса ГТО, учет особенностей и интересов при выборе форм, средств и методов пропагандистской работы. Важным фактором успеха при организации этой деятельности является создание единого информационного поля, использование средств наглядной агитации и иных

технологий, связанных с использованием ресурса современных средств коммуникации.

На основании распоряжения Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р, нами был разработан План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в ГБПОУ ИО «Ангарский политехнический техникум».

В плане зафиксированы основные мероприятия, направленные на нормативно-правовое и ресурсное обеспечение, программно-методическое, технологическое и организационное обеспечение системы внедрения ГТО, информационное сопровождение и проведение масштабной информационно-разъяснительной и PR компании, мониторинговые процедуры обеспечивающие внедрение ГТО, организация и проведение мероприятий спортивной направленности, этапы реализации ВФСК ГТО в техникуме.

В реализации плана участвуют: директор Ангарского политехнического техникума и заместитель директора по воспитательной работе; руководитель физического воспитания и преподаватели физической культуры; медицинский персонал (медицинское сопровождение, организация контроля состояния здоровья студентов, осуществление допуска к сдаче нормативов и наблюдение за проведением мероприятий); социальный педагог (проведение социологического опроса, анкетирования, мониторинг результативности); социальные партнеры: МБУДО СДЮСШОР «Ангара» (предоставление спортивных сооружений) и Отдел по молодѐжной политике администрации города Ангарска; совет физоргов техникума; знаменитые и заслуженные спортсмены Ангарска (проведение встреч с целью повышения мотивации к сдаче нормативов комплекса «ГТО» и к занятиям).

На первом этапе советом техникума проведен мониторинг материально-технической базы и ее пополнение необходимыми ресурсами для обеспечения реализации проекта. Разработано Положение о внедрении ВФСК ГТО в «ГБПОУ ИО АПТ».

Параллельно с «пилотными» регионами с января 2015 года началась информационно-разъяснительной и PR-компания по внедрению ВФСК ГТО в техникуме, к концу 2015 года на официальном Всероссийском Интернет-портале http://www.gto.ru зарегистрировались и получали ID коды 243 студентаАнгарского политехнического техникума.

Все преподаватели физической культуры прошли тестированиеи награждены знаками отличия ФВСК ГТО 7-8 ступени; получили удостоверения о повышении квалификации в объеме 16 часов «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий ФВСК ГТО» ОГБПОУт УОР. Традиционно принимают участие в областной спартакиаде педагогических

и инженерных работников СПО, что является образцом для подражания у студентов.

На заседании предметно-цикловой комиссии Физической культуры и БЖ по вопросу встраивания в учебно-воспитательный процесс форм, повышающих уровень физической подготовленности студентов, принято решение смоделировать учебный план в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению ВФСК ГТО.

По требованиям ФГОСрезультатами освоения учебной дисциплины «Физическая культура» является владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В вариативную часть V – VI ступеней включены самозащита без оружия и стрельба из пневматической винтовки.В связи с этим были внесены изменения в рабочую программу ОГЭС цикла ППССЗ базовой подготовки по «Физической культуре», с целью обеспечения подготовки к сдаче норм ГТО: добавлен раздел «Военно – прикладной физической подготовки». В его содержание входят основные приѐмы борьбы и огневая подготовка, которая проводится в техникуме с прошлого учебного года, а с 1 сентября 2017 года в техникуме открылся новый зал борьбы и принят новый преподаватель – тренер по самбо.

Сформирована система стимулов для студентов к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни образовательного учреждения, необходимых для успешного прохождения тестирования по комплексу ГТО.

Рассматриваются изменения в Положении о стипендиальном обеспечении и других формах материальной поддержки студентов ГБПОУ ИО «АПТ»: дополнения касаются назначения повышенной государственной академической стипендии студентам, получившим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Готовность к сдаче норм ГТО формируются на уроках «Физической культуры», для еѐ реализации разработаны КОСы (нормативы), согласно ФГОС для обеспечения систематических занятий введена обязательная самостоятельная работа студента, которая сдается в виде отчета, разработанного ПЦК Физической культуры и БЖ, с указанием недельной двигательной активности.Разработаны рабочие программы внеурочных секционных занятий студентов по видам спорта, утверждено расписание секционных занятий.

Мы предлагаем положительно мотивировать увеличение двигательной активности студентов через участие в спортивных мероприятиях. Ангарский политехнический техникум является членом общественно государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России», которое совместно с Министерством образования Иркутской области проводит Областную Спартакиаду «Молодежно-

спортивной лиги» по 14 видам спорта для юношей и 9 видам для девушек, а так же 11 видов спорта в номинации «Олимпийские надежды».

Для участия в областных соревнованиях, кроме обязательных видов спорта, необходимо принять участие в региональных соревнованиях «Юность Приангарья». Для этого проводим подготовительную работу:входную диагностику, мониторинг физической подготовленности студентов, анализ полученных данных, внутригрупповые турниры и товарищеские встречи. Разработано положение о студенческой Спартакиаде Ангарского политехнического техникума, согласно которому в течение года проводятся Первенства техникума и соревнования по видам спорта, так же ведется работа спортивных секций под руководством преподавателей физической культуры, профессиональных тренеров и инструкторов, формируются сборные команды для достойного участия в региональных и областных соревнованиях.

В качестве индикатора успешности внедрения плана мероприятий комплекса ГТО можно использовать экран Областной Спартакиады ИРО ОГФСО «Юность России» за 2016-17 учебный год.

Согласно положению о внедрении ВФСК ГТО на территории Ангарского городского округа, начиная с 2015года, традиционно проводится физкультурно-спортивного праздник по сдаче норм ГТО «Одна страна, одна команда!» среди студентов Ангарского политехнического техникума в соревновательной форме, в рамках Всероссийской «Единой декады ГТО». Студенты не имеющие медицинских противопоказаний, выполняют следующие виды испытаний: наклон вперед из положения стоя; стрельба из пневматической винтовки; подтягивание из виса; рывок гири; сгибание разгибание рук в упоре лежа; прыжок в длину; поднимание туловища из положения лежа на спине; метание гранаты; бег 100 м, 2-3 км. По итогам формируются сводные протоколы по 4 группам 5-6 ступеней отдельно юноши и девушки, туда же заносятся результаты по стрельбе и бегу на лыжах проводимые во время уроков.

Все спортивно-массовые мероприятия отражены в Календарном плане.

С каждым годом количество участников растет, в 2017 году цифра составила 327 человек. Все испытания прошли 220 студентов,а в соответствии с нормативными требованиями трех уровней трудности на значок сдали 54 человека.По плану в ноябре-декабре 2017 года студентыбудут сдавать нормативы в центре тестирования, для этого сформированы списки, поданы заявки и получен медицинский допуск.

В качестве дополнительной мотивации проводятся церемонии награждения участников Спартакиады. Постоянно происходит информационное сопровождение на сайте http://www.aptangarsk.ru , освещаются все спортивные новости, анонсы событий, результаты соревнований, фото и видеоотчеты, дублируемые телевизионной LED-панелью в холле техникума. Воспитательный отдел техникума организует

спортивные викторины, круглые столы, лекции и семинары на тему здорового и спортивного питания, восстановление организма после физических нагрузок и т.д.

Проект по внедрению призван привлечь наибольшее количество студентов к сдаче норм ВФСК ГТО, положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых спортивных мероприятиях и регулярных занятиях спортом и заложит фундамент, для укрепления здоровья населения Ангарска.

ЛИТЕРАТУРА

1. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

3. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт П/1.

4. О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта вРоссийской Федерации: Материалы совместного заседания президиума Государственного совета и Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта (14 октября 2008 года) // Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. – 2008. – № 9. – С. 3–27.

5. Паршикова Н.В. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий. /Новокрещенов В.В., Малиц В.Н., Бабкин В.В., Кадыров А.Р., Карпов А.А., Косарев П.А.: Метод.пособие / Минспорт России, Москва, 2016. –210 с.

6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года // Сборник нормативных документов и материалов Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. – 2009. – № 10. – С. 13–32.

ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК «ГТО» В НИЖНЕИЛИМСКОМ МУНИЦИПАЛЬНОМ РАЙОНЕ

В.В. Соколова

г.Железногорск-Илимский, Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-Юношеская Спортивная Школа»

В настоящее время тема возрождения комплекса ГТО является актуальной, так как содержит нормативную основу физического воспитания и является критерием определения уровня физической подготовленности человека.

Если бы комплекса ГТО не существовало, его следовало бы придумать, так как ситуация со здоровьем нации, и в особенности подрастающего поколения, к этому обязывает.

Медленно, но верно, после 23-х лет забвения ВФСК «ГТО» вновь приходит в образовательные учреждения и в повседневную жизнь жителей Нижнеилимского муниципального района.

Во исполнении Указа Президента РФ от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», Постановлением мэра Нижнеилимского муниципального района № 2 от 14.01.2016г. в нашем районе полномочиями Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта были наделены МАУ «Оздоровительный комплекс» и наша ДЮСШ. Но так как район небольшой, было решено создать один Центр тестирования для учащихся и взрослых на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения «Детско-Юношеская Спортивная Школ». Были определены места тестирования, утвержден Состав организационно-рабочей группы по поэтапному внедрению ВФСК ГТО, утвержден План мероприятий поэтапного внедрения ВФСК ГТО в районе, организовано участие специалистов физической культуры и спорта.

Основными видами деятельности нашего Центра, в частности, являются: создание условий и оказание консультационной и методической помощи гражданам, образовательным организациям, предприятиям в подготовке к выполнению требований, участие в организации мероприятий комплекса ГТО, обеспечение судейства в рамках тестирования.

Второй этап внедрения комплекса ГТО начался с 1 января 2016 года и в первую очередь касался в основном учащихся, работа началась непосредственно с общеобразовательными школами. Активно в работу включился Департамент образования Нижнеилимского муниципального района. На совещании директоров школ, специалистом ДО - Ступиной Натальей Олеговной, ответственной за внедрение и реализацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в образовательных учреждениях города и района был сделан доклад на тему

«Внедрение II этапа комплекса ГТО в ОУ» и сформирован ряд предложений методического и управленческого характера, направленных на его внедрение.

Незамедлительно в школах были проведены классные часы и разъяснительные беседы с учащимися о правилах участия в сдаче норм ВФСК ГТО, проведены родительские собрания о введении комплекса ГТО. Школьники активно прошли регистрацию на портале, приобрели свой ID-номер, получили медицинский допуск и подали заявку для сдачи норм ГТО.

В феврале 2016 года нами были организованы и проведены первые спортивные испытания зонального этапа зимнего фестиваля ВФСК «ГТО» среди обучающихся образовательных организаций города и района и начал свою работу региональный оператор АИС ГТО, в котором всего приняло участие 100 обучающихся 11 классов из 14 общеобразовательных учреждений Нижнеилимского района. Одним из элементов мотивации школьников, послужило то, что отдельные вузы уже взяли на вооружение практику, когда результаты сдачи норм ГТО школьников старших классов будут учитываться при поступлении в ВУЗ.

20 апреля 2016 года министр спорта Российской Федерации Виталий Мутко подписал Приказ № 36 НГ «О присвоении золотых знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» гражданам Российской Федерации по итогам тестирования в 2015-2016 годах. В этот приказ вошли 31343 человека, 41 из которых, это обучающиеся школ Нижнеилимского района с V (16-17 лет) по VI ступень (18-24 года).

В городе Ангарске на базе Училища олимпийского резерва с 18 по 26 октября 2016 года прошли курсы повышения квалификации спортивных судей, судейских бригад, операторов АИС ГТО и руководителей центров тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В них приняли участие более 200 человек из всех муниципальных образований, находящихся на территории Иркутской области, в их числе обучились и 4 специалиста МБОУ ДО «ДЮСШ».

За период обучения участники курсов изучили порядок работы судейских бригад при приеме нормативов ВФСК ГТО в таких видах спорта, как плавание, легкая атлетика, гиревой спорт, стрельба, лыжные гонки, спортивная гимнастика, ознакомились с теорией туристического похода и скандинавской ходьбы. Будущие спортивные судьи комплекса ГТО сами пробовали выполнить нормативы по вышеперечисленным видам спорта. Прошли практические занятия по подготовке мест к соревнованиям, маркировке трасс и секторов. Закончились курсы аттестацией спортивных судей. Специалистам, прошедшим курсы, уже на местах были присвоены судейские категории по видам испытаний комплекса ГТО.

Хотелось бы отметить квалифицированный подход Министерства ФК и С Иркутской области к организации и проведению курсовых занятий, темы актуальны, однозначна практическая направленность. Несмотря на

большой стаж работы в системе ФК и С мы получили много новых знаний, интересных фактов, которые нужно знать и использовать в работе.

По возвращению, мы, охотно поделились приобретенным опытом с коллегами, проведя в рамках районного Методического объединения учителей физической культуры семинар на тему «ГТО вчера, сегодня, завтра».

2017 год ознаменовался введением заключительного третьего этапа внедрения физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». С 1 января 2017 года сдать нормативы комплекса ВФСК «ГТО» получили право все желающие, вне зависимости от возраста.

И первым работу по подготовке своих сотрудников к сдаче норм ГТО начал опять же Департамент образования Нижнеилимского района. Учителя предметники общеобразовательных учреждений, воспитатели ДОУ охотно приняли эстафету у школьников. Большой вклад в проведении сдачи норм комплекса ГТО внесла председатель районного Профсоюзного комитета работников образования – Свинцова Любовь Николаевна. Она не только оказала помощь в организации, но и смогла правильно мотивировать участников. Педагоги на собственном опыте убедились, что нормы ГТО вполне по силам каждому человеку, а некоторое пришли к выводу, что надо просто уделять больше внимания своему здоровью и физической форме. Современный комплекс ГТО был взят именно с советского периода. Хотя по отдельным нормативам он легче, гибче, больше ориентирован на соревнование с самим собой, к тому же дана возможность выбора видов спорта, можно заменять один вид спорта другим. Вручение первых золотых знаков отличия 9 работникам образования проходило в торжественной обстановке на празднике, посвященном Дню Учителя.

Дело возрождения традиций ВФСК «ГТО» получило поддержку и в администрации Нижнеилимского муниципального района. Было принято решение о включении сдачи комплекса ГТО в программу Летних Сельских Игр, которые состоялись в пгт. Новая Игирма в июле этого года.

Приятно было наблюдать, как с участниками из команд муниципальных поселений, нормы ГТО сдавал и мэр Нижнеилимского муниципального района Максим Сергеевич Романов. Такой подход самый верный. Если мы хотим развивать физическую культуру и спорт, мы должны своим примером продвигать здоровый образ жизни.

Конечно, хотелось бы, чтобы внедрение комплекса ГТО шло без проблем и трудностей, но такого, наверное, не бывает. Вот и в нашем районе, конечно же, возникает много трудностей с его внедрением. Это, конечно же, материально-техническая база. Центр тестирования и места тестирования оборудованы не в полном объеме (необходимы контактные платформы, низкие перекладины и т.д.). Во многих школах не хватает

спортивного инвентаря и оборудования для полноценной работы в период подготовки к сдаче норм.

Многие виды комплекса особой материальной базы не требуют, а вот, например, лыжный инвентарь имеется не в каждой школе, бассейнов в районе 2, мало оборудованных тиров. Обеспечить доступность объектов для жителей района к подготовке данных видов упражнений пока не всегда удаѐтся.

Мною, руководителем Центра тестирования было принято решение о том, что учащиеся ОУ выпускных классов, претендующих на один из знаков отличия в обязательном порядке сдают нормы комплекса только на спортивной базе Центра тестирования в г.Железногорске-Илимском. Это дает 100% гарантию исключения приписок.

В городе местами тестирования комплекса ГТО являются: основная база ДЮСШ, бассейн «Дельфин», стадион «Горняк», стрелковый тир, Лыжная база.

8 сентября 2017 года в городе на базе Центра прошел День ГТО, в котором приняли участие 122 ученика 9 и 11 классов.

За период с февраля 2016 года более 500 школьников города и района приняли участие в сдаче норм комплекса ГТО. Из них 75 % получили знаки отличия разных степеней. Это хороший результат, если учесть, что только 60% школьников относятся сегодня к основной группе здоровья, которая имеет медицинский допуск к сдаче норм комплекса. А основная заслуга в его достижении принадлежит, безусловно, учителям физической культуры и руководству Департамента образования. Специалисты нашего Центра считают, что ВФСК «ГТО» хоть как-то, сможет, заставить часть нашей молодежи заниматься спортом хотя бы до той степени, чтобы сдать нормы!

В одночасье ничего не бывает. Введение комплекса ГТО на территории даже нашего района – это большая организационная работа. Внедрение его в учреждения дело добровольное и решается администрацией. Если нет у человека желания сдавать нормы ГТО, то, конечно, не должно быть никакого инструмента принуждения. Заставлять нет необходимости. К большому сожалению, мы не сохранили тот спортивный потенциал, который был в СССР, а вместе с ним и зрительский интерес. Но мы делаем все возможное, чтобы работа нашего Центра по внедрению ВФСК «ГТО» не просто была разовой акцией, а стала установкой для многих поколений.

Осенью этого года из средств субсидий областного бюджета при софинансировании администрации района были выделены денежные средства для Центра на приобретение спортивного оборудования и инвентаря. Таким образом, материально-технические базы центра будут оснащены специальным современным оборудованием. И мы медленно, но верно, будем и дальше внедрять ВФСК «ГТО» в повседневную жизнь жителей Нижнеилимского муниципального района.

СЕКЦИЯ VI. Организация физкультурно-спортивной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья

АФК В РАМКАХ УЧЕБНОГО ПЛАНА МБОУ Г.ИРКУТСКА СОШ № 22

Т.А. Агафонова, С.Ю. Третьякова

г. Иркутск, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 22»

«Ничего не является вдруг, ничто не рождается готовым; но все… развивается по моментам, движется диалектически, из низшей ступени перехода на высшую…
Этот непреложный закон мы видим и в человеке, и в обществе».
Г.Белинский

Система физкультурно-спортивной работы с детьми ОВЗ включает в себя обучение, воспитание, оздоровление и формирования сенсомоторного развития, которое является базисом, над которым надстраивается вся совокупность высших психических функций.

В соответствии с Конституцией Российской Федерации и Законом «Об образовании» учащиеся с ОВЗ имеют равные со всеми права на образование.

Конечно, такие дети отстают в выполнении двигательных заданий, нарушают последовательность двигательных действий, опускают его составные части, что связано наличием развивающихся патологий: в нашей школе результаты спортивно-физкультурной работы с детьми ограниченными возможностями достигаются в социуме со здоровыми детьми. В это направление включено 3 часа урока физической культуры в специальных медицинских группах и ЛФК. Выступление и участие учащихся в роли судей и секретарей во внутри школьных соревнованиях с использованием компьютерных технологий, где основной целью является применение программы по физической культуре, она является стимуляцией интеллектуальной деятельности учащихся, формирования внимания, памяти, конструктивного представления, речи, логического мышления, включение в коллектив школы, как равноправного члена, выполняющего возложенные на него функции, умение принимать решения в различных ситуациях в процессе соревнований, поисковая деятельность, изучение специолизированной литературы (для учащихся ДЦП используется большая клавиатура О 20 27).

В настоящее время для учащиеся с ОВЗ в системе занятий по физическому развитию наиболее актуально включение адаптивной физ.к. АФК. Эта система включает комплекс мероприятий физкультурно -

оздоровительного характера, направленности на адаптацию и реабилитацию в социальной среде детей с ОВЗ. Преодолевают психологические барьеры, учащихся понижает значимость личного вклада в социальное развитие общества, где необходимо учитывать рекомендации специалистов индивидуально для каждого учащийся имеет совместное большое значения работа с семьей где родители заказчики образовательных услуг. Следовательно учащейся сможет достичь своих устремлений, своих желаний, активно учувствовать в физкультурно-спорт жизни, быть мобильным, ощущать радость труда, игр, танцев и физических упражнений.

В нашей школе систематически проводятся интегрированные уроки физической культуры и информатики. Они помогают учащимся с ОВЗ адаптироваться в школьной среде и ощутить свою значимость на таких уроках, а также развить навыки по поиску и обработке необходимой информации. Как показала практика, после таких уроков учащиеся с ОВЗ становятся более открытыми для общения со сверстниками и ощущают радость от своего вклада в общее дело.

Применение информационно-коммуникационных технологий на уроке физической культуры позволяет решать одну из важных задач обучения — повысить уровень знаний учеников. Уроки позволяют разрядить высокую эмоциональную напряженность и оживить учебный процесс, повысить мотивацию обучения.

Методически оправданное использование компьютерных технологий в сочетании с традиционными формами организации учебной деятельности позволяет развивать познавательные навыки исследовательской деятельности, творческие способности учащихся, создает благоприятный психологический климат на уроках, формирует у школьников умение работать с информацией, развивать коммуникативные способности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лильин Е.Т., Кулишов Н.Н., Горвиц Ю.М. Компьютерные технологии реабилитации в педиатрии [Текст] / Е.Т. Лильин, Н.Н. Кулишов, Ю.М. Горвиц. - М., 2014.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

А.И. Архипенко, А.И. Бовкун

г. Черемхово, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение иркутской области «Черемховский техникум промышленной индустрии и сервиса»

Оздоровительная физическая культура является составной частью общей физической культуры и одним из важнейших методов комплексного лечения, а также эффективным средством предупреждения обострений при

правильном построении занятий. К оздоровительной физической культуре относятся методы лечения, профилактики и медицинской реабилитации, основанные на использовании лечебной гимнастики, состоящей из специально подобранных и методически разработанных физических упражнений.

Занятия проходят два раза в неделю по общему расписанию. Кроме того, проводятся беседы и лекции. Также студенты готовят теоретические задания, рефераты, самостоятельно составляют комплексы лечебной гимнастики. В конце семестра студенты выполняют контрольные тесты и получают зачѐт.

Для занимающихся в оздоровительных группах двигательные режимы в течение всего учебного года проводятся при частоте пульса 120-130 ударов в минуту, так как именно в условиях такого режима достигается гармоничная работа сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата, формируются необходимые навыки и умения, не предъявляя ослабленному организму повышенных требований.

Основными задачами физического воспитания студентов, занимающихся в оздоровительных группах, являются:

– укрепление здоровья;

– повышение функционального уровня органов и систем организма, ослабленного болезнью;

– повышение физической и умственной работоспособности;

– освоение основных двигательных умений и навыков;

– воспитание интереса и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, внедрение их в режим дня.

Учебный процесс для занимающихся в оздоровительных группах должен одновременно решать вопросы учебно-педагогического плана, медицинской реабилитации, то есть выполнять роль восстановительного лечения и подготовительного этапа адаптации организма к двигательным режимам, связанным с учебным процессом.

Существуют определѐнные особенности проведения занятий физической культуры в техникуме:

- на занятиях одновременно присутствуют студенты с различными заболеваниями;

- часть студентов имеют по две, а иногда и по три патологии;

- подавляющее большинство из них в школах были освобождены от занятий физической культурой, в результате они не имеют практических навыков техники выполнения того или иного упражнения.

Студенты, относящиеся к оздоровительной группе, как правило, малоподвижны, недостаточно координированы, неумело выполняют упражнения, боятся насмешек. Чтобы избежать методических и педагогических ошибок, щадить психику занимающихся, необходимо давать дифференцированные нагрузки, контролировать состояние студентов, их адаптацию к нагрузкам, занятия следует проводить отдельно

от здоровых студентов. Важными требованиями к занятиям в оздоровительных группах являются индивидуальный подход к занимающимся и систематичность воздействий. Основные средства, используемые на занятиях, – физические упражнения и природные факторы (солнце, воздух, вода). Во время занятий рекомендуем использовать индивидуально-групповой метод. Соотношение общеразвивающих упражнений и дыхательных – 4:1, 3:1, что соответствует щадяще-тренирующему режиму.

В подготовительной части занятия используется ходьба в медленном и быстром темпе, ходьба в чередовании с медленным бегом, упражнения для мышц голени, стоп. Используются вращения, сгибания в суставах. Амплитуда движений постепенно нарастает. Добавляются упражнения на координацию и закрепление навыка правильной осанки, а также дыхательные упражнения.

В основной части занятия упражнения выполняются из положений сидя и лѐжа. В этой части занятия используются предметы и спортивный инвентарь. Задействуются все группы мышц по принципу рассеивания нагрузки: упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, далее для брюшного пресса с обязательным расслаблением. Для крупных мышц используются медленный темп выполнения, небольшая амплитуда и количество повторов. Для средних и мелких мышечных групп – упражнения со средним и быстрым темпом, с большим количеством повторов.

Упражнения для мышц спины обязательны для всех студентов. Это связано со спецификой учебной деятельности: длительное сидение в однообразных позах. Поэтому необходимы упражнения, обеспечивающие выработку и тренировку общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета».

В заключительной части занятия темп выполнения замедляется. Включаются упражнения на расслабление. В положении лѐжа применяются упражнения для глаз. Восстанавливается дыхание.

По окончании занятия студент не должен чувствовать себя усталым. Учитывая, что предстоят занятия по другим предметам, целесообразно включать в заключительную часть занятия упражнения на внимание и формирование правильной осанки. В конце занятия подводятся итоги сделанного, анализируются успехи и неудачи каждого студента и обязательно задаются на дом упражнения, адекватные медицинским рекомендациям по профилю заболевания.

Во время занятий необходимо проводить контрольное измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС).

В отличие от общей физической подготовки (ОФП), оздоровительная гимнастика преследует цель строго дозированного, адекватного лечебного воздействия, а урок оздоровительной физкультуры является средством не только терапевтического, но и воспитательного воздействия. Систематическое применение физических упражнений оказывает

тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему, органы дыхания, восстанавливает координацию систем организма, адаптирует студентов к бытовым и трудовым нагрузкам.

Чтобы избежать противоречий между медицинскими требованиями к проведению занятий в оздоровительных группах и сложностями организационного характера, предлагается этапная система занятий (со сменой комплексов по семестрам). Так, в начале учебного года все занимающиеся оздоровительной гимнастикой проходят этап первичной адаптации. Значительное место отводится общеразвивающим упражнениям. Подбираются они с учѐтом уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма. Степень физической нагрузки должна регулироваться за счет таких факторов, как выбор исходного положения, объѐм и количество мышечных групп, вовлечѐнных в работу, темп выполнения упражнений, амплитуда движений, использование гимнастических снарядов.

Оздоровительная направленность занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, обязывает преподавателя постоянно соотносить их объѐм и интенсивность с возможностями каждого занимающегося, обеспечивая повышение адаптации организма к нагрузкам. В физическом воспитании студентов, занимающихся в группах оздоровительной физической культуры, наряду с общеобразовательными задачами значительное место занимают вопросы оздоровления и укрепления организма. Какие бы специальные задачи ни решались в процессе занятий, непреложным остается обязательное достижение оздоровительного эффекта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура [Текст] /В.И. Дубровский. - М., Владос, 1999. – 607с.

2. Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем[Текст] / М.Г. Мацук. – М., 2002. – 42 с.

3. Тазиев Р.В. Методические рекомендации по использованию лечебной физической культуры в занятиях специальных медицинских групп[Текст] /Р.В. Тазиев. – Казань, 1998. – 62с.

4. Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: учеб. пособие для студентов вузов [Текст] /под ред. А.В. Чоговадзе. - М.: Высшая школа, 1986. – 144 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Т.С. Башук

г. Иркутск, Муниципальная бюджетная образовательная организация «Средняя общеобразовательная школа № 10 им. П.А. Пономарѐва»

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" одним из приоритетных направлений деятельности школы является обеспечение комплексных мер по охране и укреплению здоровья детей, а также поиск резервов по оздоровлению детей внутри учебного учреждения.

Цель физического воспитания в школе воспитание здорового, жизнерадостного поколения, умеющего адаптироваться к социальным условиям и выжить в такое трудное время. Данную цель можно достигнуть, решив ряд конкретных задач:

— способствовать укреплению здоровья;

— закаливать организм ребенка;

— заботиться о нормальном физическом развитии;

— воспитывать силу, выносливость, ловкость и быстроту движений;

— давать обучающимся знания, вырабатывать у них умения и навыки как в общих, естественных видах действий (ходьба, бег, метание и т. п.), так и в специальных видах физических упражнений (различные виды спорта, подвижные игры, специальные гимнастические упражнения);

— воспитывать моральные и волевые качества человека.

Все эти задачи тесно взаимосвязаны. Готовя ребенка к труду, нельзя игнорировать задачу укрепления его здоровья, физического развития, развития моральных и волевых качеств.

Многообразие физических упражнений, методических приемов, варьирование методов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, его потенциальных возможностей. Рациональный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и др., обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений. Учитывая психофизические особенности детей с ОВЗ при подборе средств необходимо руководствоваться правилами:

1) формировать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;

2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;

3) максимально активизировать познавательную деятельность;

4) при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоциональной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;

5) упражнения, которые имеют названия, приобретают игровую форму. Они стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

Использование преподавателями физической культуры различных методик и игровых программ позволяют разнообразить учебный процесс, сделать уроки познавательными и продуктивными.

В школе функционируют спортивный зал, обустроенная спортивная площадка. Спортивный зал оснащен необходимым спортивным инвентарѐм и оборудованием, созданы хорошие условия для занятий физической культурой и спортом. На уроках физической культуры ученики занимаются легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой, спортивными и подвижными играми. Учителя физической культуры стараются привлекать к массовым занятиям спортом всех участников образовательного процесса, в том числе и детей с ограниченными возможностями здоровья: учителей, учащихся и их родителей, создают благоприятный психологический климат в учреждении, развивают чувства взаимоотношения, товарищества и партнерства среди школьников.

В ходе учебных занятий, во время уроков, учителя предметники проводят физкультурные минутки. Это физические упражнения, способствующие снятию напряжения и утомления. Данный комплекс физкультминуток включает в себя 3-5 упражнений на подтягивание и расслабление мышц. Все упражнения можно выполнять стоя за партой, между партами и сидя. Перед началом выполнения комплекса упражнений классная комната проветривается.

Более подробно хочется коснуться проблемы здоровьесберегающих технологий в рамках физкультурно-спортивной работы. Спортивная игра — высшая ступень подвижных игр, разновидность спорта. Игры разнообразны по содержанию, воздействию на организм и обладают рядом особенностей. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Характерна сложная техника движений и определенная тактика поведения в процессе игры, требующая от участников специфической подготовки, тренировки. Соответственно установленным правилам, спортивные игры требуют судейства для любой игры характерно: наличие правил; взаимодействие с партнерами; соревновательность; двигательная активность; простота содержания; эмоциональное воздействие. Дети с различными отклонениями здоровья имеют разные физические возможности и при проведении подвижных игр непременно учитывать эту особенность. Необходимо соблюдать определенные условия

при организации игр. Учитывать темп, так как упражнения, которые ребенок не может выполнить самостоятельно, неправильно при одном темпе исполнения совершает их, то при другом темпе, он выполнит точнее и совершеннее. Подбор скорости движений — эффективность игры важное условие. Повышение двигательной активности, выбор диктуется степенью подвижности ребенка. Сочетать рационально на одном занятии игры разной направленности. Во внимание принимать желание ребенка играть, обеспечивая тем самым положительный эмоциональный настрой. Начало и окончание занятия должно быть комфортное. Нагрузку в подвижных играх с детьми с ограниченными возможностями здоровья необходимо регулировать: сокращение длительность игры; введение перерывов для отдыха; уменьшение величины игровой площадки; упрощение правил игры; выведение из игры ребенка, имеющего явные признаки усталости. К игровому методу относят специально организованную игровую деятельность, включающую подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, игровые задания и игровые композиции. Создается условная ситуация, в которой взаимодействие детей друг с другом осуществляется по правилам. Подвижная игра — специфический вид двигательной деятельности. Она является сознательной деятельностью, направленной на достижение поставленной цели. Занимает ведущее место в процессе физической реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья, эффективно реализовать позволяет не только лечебные, но и воспитательные задачи. Игра выполняет важные социальные функции, поскольку в ней ребенок ощущает себя одновременно личностью и членом коллектива. Участие в соревнованиях нужно использовать для воспитания ответственности перед командой, корректного отношения к противнику. Нужно, как указывал А. С. Макаренко, «вызывать у мальчиков и девочек гордость не только своими личными успехами, а главным образом успехами команды или организации». Игра, кроме того, создаѐт благоприятные условия для приобщения детей с ограниченными функциональными возможностями к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым для гармоничного развития ребенка, важнейшим фактором интеграции обучающихся в общество здоровых сверстников, и его адаптации в социуме. Игровые ситуации, быстро сменяясь, предъявляют повышенные требования к подвижности нервных процессов, быстроте реакции и нестандартности действий. Всевозможные сочетания движений и приемов вынуждают мыслить наиболее экономно, реагировать на действия партнеров, приспосабливаться к обстановке, приходится выбирать из множества операций ту, которая, может принести успех. Информация, поступающая в мозг, заставляет его работать ускоренными темпами, включает психические процессы, что способствует улучшению регуляторной деятельности нервной системы. Следовательно, повышается умственная активность, развивается познавательная деятельность. Все это позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр.

Подвижные игры группируются с учетом состояния здоровья детей, степени активности болезненного процесса, возраста детей, их физической подготовленности, психического развития, индивидуальных особенностей. Классификация игр: по возрасту учащихся; по степени сложности их содержания; по видам движения; по физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре; игры, подготовительные к отдельным видам спорта; игры, подбираемые в зависимости от взаимоотношений играющих. Любая игра у опытных и начинающих игроков различна по многообразию приемов, темпу, физиологической нагрузке. Независимо от этого каждая игра всегда сохраняет свойственные ей особенности воздействия на организм. Игровая деятельность дает дополнительные стимулы роста и развития. Это определяет возможность и уместность применения отдельных спортивных игр среди людей разного пола, возраста и состояния здоровья. С детьми с ограниченными возможностями здоровья, наряду с подвижными играми уместно вводить игры — эстафеты, где присутствует элемент соревнования. Игры-эстафеты относятся к командным подвижным играм с правилами. Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личностных интересов интересам всей команды, победа всей команды зависит от действий каждого игрока. Формируя команды, надо учитывать равноценность двигательных и интеллектуальных возможностей каждого участника. Для координации действий необходимо выбрать капитанов. Если обучающиеся с тяжелыми двигательными нарушениями и с замедленной реакцией, то во главе команд могут встать взрослые. Подбираются эстафеты, включающие в себя одно или два задания, простые по организации, требующие минимум времени для проведения. Так как, из-за ответственности перед командой, у обучающихся может произойти эмоциональное перевозбуждение, что негативно скажется на их психике. Особенность игр-эстафет заключается в том, что короткие по времени периоды повышенной двигательной активности чередуются с интервалами отдыха, где физическая нагрузка сводится к минимуму. В играх-эстафетах для детей с ограниченными возможностями здоровья доминируют следующие виды движений, которые зависят от сложности двигательных нарушений: бег или ходьба с метанием и без метания; проползти или пробежать под различные снаряды и с перелезанием через препятствия; ползание или ходьба с сохранением равновесия на различных снарядах; ходьба с переносом различных предметов; ходьба или бег «змейкой» между предметами; ходьба с перешагиванием предметов; передвижения различными способами по полу, прокатывание или ведение мяча в сочетании с ходьбой. Педагогу полезно самому включаться в игру, показывая детям образцы правильной техники и тактики. В работе с детьми главный упор делается на овладение техникой и индивидуальными тактическими действиями. На занятиях очень важно уделять серьѐзное внимание развитию зрительной ориентировки. Для

облегчения усвоения материала в занятие включается изучение одного-двух технических приѐмов. Учитываются индивидуальные и возрастные особенности каждого ребенка, рекомендации медицинских работников. В формировании всесторонне развитой личности ребенка важное место принадлежит организации и проведению спортивных праздников: «Веселые старты», «Дни здоровья», спартакиады соревнования по видам спорта. Использование спортивных игр и других видов спорта направлены на формирование целенаправленного изменения физического состояния и работоспособности обучающихся, посредством использования спортивной тренировки. А так же формирование осознанного выбора здорового образа жизни. Опыт проведенной педагогической работы позволяет сделать вывод: внеурочная деятельность является незаменимым инструментом создания благоприятного образовательного процесса, способствует формированию правильного представления о ценностях и здоровом образе жизни. Таким образом, игра — средство социализации ребѐнка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горская И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта [Текст] / И.Ю. Горская. - Омск, СИГАФК, 2001.

2. Новосельцев Н.В. Физкультурно-спортивные мероприятия [Текст] / Н.В. Новосельцев // Молодой учѐный. - 2016.

3. Шапкова Л.В. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии [Текст] / Л.В. Шапкова. - СПб: Детство-Пресс, 2002 г

4. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физкультуры [Текст] / Л.В. Шапкова. - Советский спорт 2006.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

А.П. Белоголовкина, И.А. Некрасова

г. Иркутск, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №97»

Дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам жизни ребенка. Термин «критический возраст» введен учеными для характеристики тех фаз жизни ребенка, когда он особенно чувствителен к повреждающим влияниям, что приводит к формированию отклонений здоровья, формирования аллергических реакций и хронических соматических заболеваний. Исходя из этого, физическое воспитание является неотъемлемой частью жизни ребенка с самого рождения, а задача укрепления здоровья одна из приоритетных в работе дошкольного образовательного учреждения.

Педагогический опыт работы с дошкольниками, имеющими отклонения в речевом развитии, показал, что формирование у них двигательных навыков - трудная задача. В отдельных случаях не удается достичь достаточной точности и вариативности выполняемого упражнения.

Вырабатываемые двигательные навыки оказываются косвенными, их перенос в новые условия происходит с большим трудом. Дети с речевыми нарушениями не в силах выдержать значительные и длительные физические напряжения, что является препятствием к выполнению запланированного объема физических нагрузок. [7].

Как отмечает Е.М. Мастюкова, всестороннее обследование двигательной сферы детей с тяжелыми нарушениями развития речи позволяет обнаружить ряд закономерностей в отставании их физического развития. К ним относятся:

-мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;

-нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);

-нарушение ручной моторики;

-общая скованность и замедленность в выполнении движении;

-дискоординация движений;

-несформированность функций равновесия;

-недостаточное развитие чувства ритма;

-нарушения ориентировки в пространстве;

-замедленность процесса освоения новых движений;

заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости. Поэтому физкультурно-оздоровительная работа с детьми с тяжелыми нарушениями речи ведѐтся в следующих направлениях:

- постановка диафрагмально-речевого дыхания;

- упражнения на развитие общей и мелкой моторики;

- пластико-ритмическая гимнастика;

- упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата, для развития равновесия, формирования правильной осанки;

- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни [5].

Наш детский сад работает по программе от рождения до школы под редакцией Н.Е.Вераксы, учитель-логопед в соответствии с адаптированной программой коррекционно-развивающей работы в группах компенсирующей направленности для детей с ОВЗ.

Для правильной организации коррекционной работы мной совместно с учителем – логопедом, было составлено - перспективное планирование коррекционной работы по физическому воспитанию с учетом ведущего дефекта; - разработка и проведение логоритмических занятий, направленных на коррекцию и профилактику речевых нарушений.

Была разработана структура коррекционной физкультурной ОД, которая проводится 2 раз в неделю:

1.Вводные упражнения с речевым сопровождением: различные виды ходьбы в колонне для воспитания ориентировки в пространстве, в коллективе, умения планировать движения, ходить в определенном темпе; развитие артикуляции, мимики, дикции;

2.Общие развивающие упражнения с фонетической ритмикой: для воспитания речевого дыхания, напевности, автоматизации звуков в ударных слогах, темпа, ритма речи, развитие общей моторики;

3.Основные виды движений: для развития общей моторики и статической координации движений;

4.Подвижная игра: для совершенствования двигательных умений, формирования положительных форм взаимодействия между детьми, развития морально – волевых качеств личности.

5.Релаксация: для регуляции мышечного тонуса [6].

Так же в соответствии с лексической темой между этапами ОД выполняются пальчиковая гимнастика для развития координации движений пальцев рук и дыхательная гимнастика для развития активного вдоха и длительного выдоха. По сути получается интегрированное занятие, где не только заметно взаимодействие педагогов, но и взаимосвязь образовательных областей: социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, познавательное развитие, художественно – эстетическое развитие (музыка). Кроме того, интегрированные физкультурные занятия позволяют с помощью детской литературы и искусства, экологического воспитания целенаправленно формировать познавательный интерес детей к физкультурно-оздоровительной деятельности, что обеспечивает возможность самоутверждения и саморазвития.

Активно использую музыкально-ритмические движения, придающие физкультурной деятельности увлекательный характер, поднимающие настроение, способствующие развитию точности, координации движений.

Упражнения и игры с мячом я отношу к числу самых полезных для формирования психо-моторной и интеллектуальной деятельности ребенка и становления у него важнейших двигательных навыков, составляющих основу не только игровой, но также учебной и трудовой деятельности. Не меньшее значение для подготовки новых поколений к жизни имеют упражнения и игры с мячом и как средство комплексного, разностороннего развития двигательных способностей. Постоянно соревнуясь с мячом в скорости, прыгучести, подвижности и изворотливости, ребенок непроизвольно заставляет свой организм функционировать с максимальным напряжением [2].

Знакомлю детей с элементами баскетбола. Специально подобранные физические упражнения с мячом способствуют совершенствованию у ребенка координации движений, учат ориентироваться в пространстве и чувствовать ритм, развивают руку, повышают двигательную активность. В играх и действиях с мячом у ребенка совершенствуются навыки большинства основных движений, отлично развиваются физические качества: быстрота, ловкость, сила, прыгучесть. Такие упражнения укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, способствуют выработке хорошей осанки, а также увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребенка, готовящегося к

обучению в школе. Работа с мячом требует от ребенка выполнения точных движений для рук, ног, туловища, головы, концентрации внимания, высокой переключаемости при смене различных видов движений. Упражнения выполняются правой и левой рукой одновременно или поочередно, что стимулирует развитие тактильных ощущений, благотворно влияет на развитие межполушарных связей, а это способствует гармоничному развитию ЦНС и умственному развитию в целом. Большое разнообразие движений и их вариантов в действиях с мячом вызывает у детей большой интерес к мячу как предмету спорта, что особенно важно для формирования в будущем положительных наклонностей к физической культуре. При обучении игре в баскетбол используются самые разнообразные действия с мячом: ведение мяча, передачи и броски различными способами - что дает интенсивную физическую нагрузку на большое количество мышц. Баскетбол способствует совершенствованию функций сердечно-сосудистой дыхательной систем, укреплению опорно-двигательного аппарата, регулированию деятельности нервной системы. В игре в баскетбол наряду с физическим развитием успешно решаются задачи нравственного и умственного воспитания. У детей развиваются психические процессы: память, мышление, внимание. Любая подвижная игра с мячом требует от ребенка напряжения мыслительной деятельности: анализа ситуации на площадке, самостоятельного принятия решения в зависимости от условий игры и складывающейся обстановки. В нравственном отношении командные игры с мячом дают чувство уверенности в себе, воспитывают волевые и коммуникативные качества, формируя, таким образом, определенные черты характера ребенка. Кроме того, игры с мячом дают детям возможность максимально отдохнуть от умственных нагрузок, раскрепоститься, снять зажатость, напряжение, получить положительный эмоциональный заряд [1,3,4].

Также для детей с ТНР используются не только обычные мячи, но и коррекционные, например фитболы, начиная занятия с простых упражнений и переходя к более сложным. Все действия, конечно же сопровождаем словами.

Таким образом, ОД по физическому развитию, направленная на коррекцию нарушений речи у детей, будет эффективна только в условиях взаимодействия педагогов детского сада. Мы стараемся поддерживать сотрудничество для лучших результатов наших детей. И конечно привлекаем к ней родителей [8].

В рамках работы с родителями я осуществляю подбор видео, фотоматериалов по результатам праздников, досугов, открытых занятий, дней открытых дверей.

Главным, я считаю, сформировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, что способствует развитию речи у детей.

ЛИТЕРАТУРА
1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников [Текст] / Э.Й. Адашкявичене. - М.: Просвещение, 1983. 79 с.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка[Текст] / В.Г. Алямовская. - М.: Аркти, 1993. 87 с.
3. Евсеева С.П.. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учеб. в 2 т. [Текст] / С.П. Евсеева. - М., 2002. 296 с.
4. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе [Текст] / Под ред. Кенемана А.В. - М.: Просвещение, 1980. 144 с.
5. Нищева Н.В. Примерная адаптированная программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет [Текст] / Н.В. Нищева. - Санкт- Питербург, 2014. - С 199.
6. Нищева Н.В., Гавришева Л.Б., Кириллова Ю.А. Комплексно – тематическое планирование коррекционной и образовательной деятельности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи (с 5 до 6 и с 6 до 7 лет) [Текст] / Н.В. Нищева, Л.Б. Гавришева, Ю.А. Кириллова.
7. Поваляева М. А. Коррекционная педагогика. Взаимодействие специалистов. Коллективная монография [Текст] / М. А. Поваляевой. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002.
8. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно–воспитательном процессе. [Текст] / И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. - Москва, Ставрополь 2003.С.399.

РЕАЛИЗАЦИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ФГОС НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ В «ГУОР Г. ИРКУТСКА»

М.В. Бутузова

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

Определение понятия «инклюзивное образование», данное в новом Законе об образовании, конкретно указывает на цель такого образования, которая заключается в создании в образовательной среде равных возможностей для обучения здоровых детей и детей с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, а также особо одаренных и талантливых.

В основу инклюзивного образования положена идеология, которая исключает любую дискриминацию детей, обеспечивая равное отношение ко всем учащимся, но создавая при этом особые условия, имеющие специфические образовательные потребности, что расширяет шансы и возможности для их последующей адаптации в социуме [3].

На сегодняшний день в России существует значительное число нормативно - правовых актов, регулирующих вопросы инклюзивного образования:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Правительства РФ от 23 мая 2015 г. № 497 «О Федеральной целевой программе развития образования на 2016 – 2020 годы»;

- Письмо Минобрнауки России от 7 июня 2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 28 октября 2014 г. № ВК-2270/07 «О сохранении системы специализированного коррекционного образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; Письмо Минобрнауки России от 10 декабря 2012 г. № 07-832 «О направлении Методических рекомендаций по организации обучения на дому детей-инвалидов с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Письмо Рособрнадзора от 16 апреля 2015 г. № 01-50-174/07-1968 «О приеме на обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья»;
- Письмо Минобрнауки России от 9 апреля 2014 г. № НТ-392/07 «Об итоговой аттестации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» [4].

Всемирная организация здравоохранения выделяет такое понятие как дефект – любая утрата психической, физиологической или анатомической структуры, или функции, или отклонение от нее. Примерами дефектов являются слепота (слабовидение), глухота (частичная потеря слуха), умственная отсталость и т.д. И непосредственно рассматривая наш колледж, то чаще мы, на практических занятиях сталкиваемся со слабослышащими детьми.

Обучение ребенка с ограниченными возможностями здоровья – многогранный и сложный процесс, который учитывает индивидуальные, возрастные, психологические, физиологические, особенности обучающихся, и который требует в построение учебно-воспитательного процесса вовлечение большого количества специалистов, которых у нас нет [2].

Для успешного осуществления инклюзии учащихся с особыми образовательными потребностями в образовательный процесс и реализации социального подхода требуются изменения самой системы образования. Общей системе образования необходимо стать более гибкой и способной к обеспечению равных прав и возможностей обучения детей – без дискриминации и пренебрежения (рисунок 1) [1].

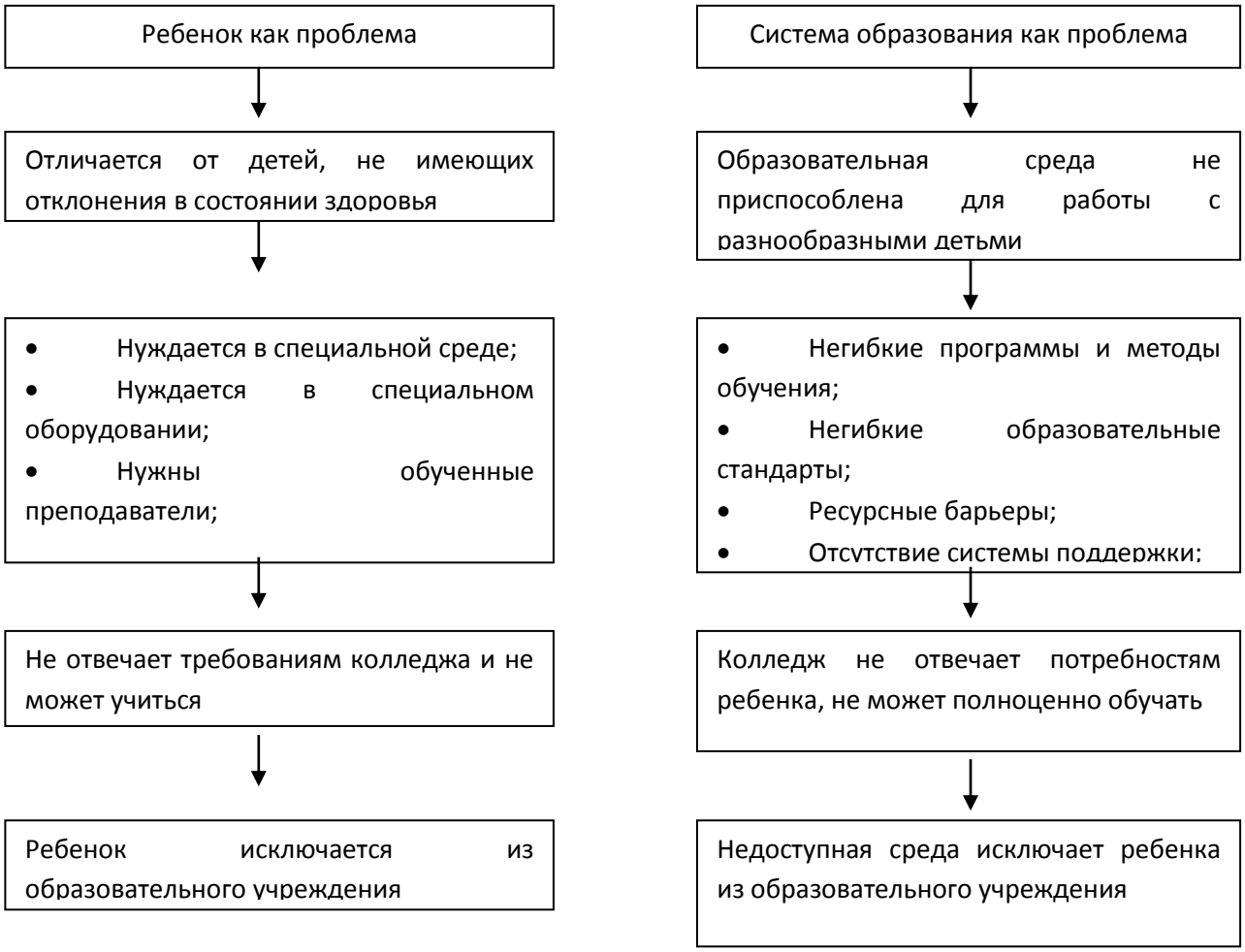


Рис. 1. Подходы в образовании: ребенок как проблема; система образования как проблема

Возникает некое противоречие, с одной стороны мы готовим полноценных учителей, тренеров в сфере физической культуры и должны дать им необходимый арсенал теоретических и практических знаний, но вместе с этим еще должны создать благоприятные условия для детей с ограниченными возможностями, чтобы они в том же объеме освоили программу, учитывая их отклонения, и не навредили их здоровью, соответственно в этом и возникают трудности преподавателей. Так как наполняемость групп состоит из детей без патологий и детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, то невозможно работать индивидуально с такими детьми, так как остальные учащиеся также требуют постоянного контроля их действий.

При планировании практических занятий:

1. Необходима физическая и функциональная интеграция, т.е. сокращение расстояния между детьми с нарушениями и детьми, не имеющими такие нарушения, а также их предметно-пространственное объединение. Иначе говоря, это сопровождение одногруппника с

отклонением в состоянии здоровья нормальным студентом, в течение всего практического занятия, который будет дублировать преподавателя, и помогать выполнять ему данные задания и упражнения;

2. При выборе форм организации учащихся, как можно меньше использовать фронтальную организацию учащихся, так как отсутствует должное внимание к каждому студенту, а чаще применять работу в парах, групповую форму организации, а при индивидуальной – подготовка индивидуальных карточек – заданий;

3. Использование большого арсенала наглядных методов: иллюстрации, демонстрация видеоматериала, раздаточный материал, способствующий создать полноценное представление об упражнении и при возможности использование специфических средств обучения, например, использование дактилологии и жестовой речи при обучении глухих, рельефно-точечного шрифта Брайля при обучении слепых;

4. Применение осязательного или контактного метода, когда студент не понимает словесного описания движения или составил о нем неправильное двигательное представление. В свою очередь контактный метод включает в себя пассивный метод показа, при котором преподаватель, взяв руки студента, выполняет движение вместе с ним, для направленного мышечно-двигательного чувства, чтобы акцентировать внимание на ощущениях, возникающие в мышцах, суставах, связках;

5. Включать в занятия различные построения: в кругу, в свободном распределении по залу, в колонне, в шеренге, на месте и в движении, для положительного переноса полученных умений в повседневную жизнь;

6. Включение подвижных игр: игры являются самой приемлемой формой занятий физическими упражнениями. Ребенок, включаясь в сюжет игры, становится ее непосредственным участником, веселится и радуется, забывая о своих дефектах. Подвижные игры - наиболее доступный и эффективный метод, который можно включать при обучении, закреплении и совершенствовании двигательных действий. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два важных фактора - с одной стороны, студенты включаются в двигательную деятельность, развиваются физически, закрепляя и совершенствуя технико-тактические элементы, с другой - получают моральное, эмоциональное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности.

7. При подборе заданий и игр студентам необходимо предписывать выполнение различных ролевых функций, учитывающих функциональное состояние каждого (нападающий, защитник, вратарь, судья, водящий, игрок-участник и т.д.), каждый учащийся выполняет определенную функцию в зависимости от своих физических возможностей;

8. При планировании занятия, необходимо помнить о наиболее типичных противопоказаниях для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: длительная задержка дыхания при выполнении всех

видов упражнений; упражнения с длительным статическим напряжением; чрезмерное отягощение;

9. С данными детьми осуществлять индивидуальный подход к дозировке физических нагрузок на занятиях: изменение исходного положения, количество повторений упражнения, темп, уменьшение или увеличение амплитуды движения;

10. Для создания равных условий, для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, выполнять упражнения с гандикапом (форой) в виде форы по времени, форы по дистанции.

Инклюзивное образование как часть системы образования позволяет полнее удовлетворять права ребенка на образование, социальное развитие и достойную жизнь. Образовательное учреждение, в котором применяются инклюзивные подходы, должно стать нормой, знаком современного уровня развития образовательной системы. Внедрение инклюзивных подходов не может быть отдельной попыткой решения «проблемы инклюзивного образования», ориентированного только на детей с инвалидностью, - это часть более общей проблемы неравенства в образовании «Проблема инклюзивного образования» не может быть решена локально: невозможно создать хорошие условия для детей с инвалидностью и не создать богатой и разнообразной образовательной среды для других учащихся [1].

ЛИТЕРАТУРА

1. Инклюзивное образование в России [Текст] / ЮНИСЕФ, РООИ «Перспектива», МГППУ, Центральный административный округ г. Москвы. М.: ЮНИСЕФ, 2011.

2. Интегрированное и инклюзивное обучение в образовательном учреждении. Инновационный опыт [Текст] / А.А. Наумов, В.Р. Соколова, А.Н. Седегова. – Волгоград: Учитель, 2013. - 147 с.

3. Леонгард Э. И. Инклюзивное образование в различных условиях интеграции [Текст] / Леонгард Э. И., Краснова Н.А., Пирожник Н. Т., Прудникова М.С. // Инклюзивное образование. - 2010. - № 1. - С. 139-148.

4. Сабельникова С. И. Развитие инклюзивного образования [Текст] // Справочник руководителя образовательного учреждения. - 2009. - № 1. – С. 42-54.

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ОГБУСО «РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ» г. ИРКУТСКА

Т.Г. Давыдова, Е.В. Кокорина

г. Иркутск, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области» Иркутский региональный колледж педагогического образования»

Областное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченным возможностями» создан распоряжением Губернатора Иркутской области в 1999 году с целью организации социальной адаптации

и реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями в возрасте от 1года до 18 лет из территорий Иркутской области.

Центр проводит комплексную реабилитацию детей с различными патологиями, в том числе с двигательными нарушениями (все формы ДЦП), последствиями черепно-мозговой травмы мозга, сколиозы; детей с врожденными пороками развития, в том числе с синдромом Дауна, речевыми расстройствами, патологией внутренних органов, детей с нарушением слуха и речи [4].

С учетом рекомендаций врачей, инструктор по адаптивной физической культуре решает следующие задачи:

- коррекция и стабилизация дуги искривления позвоночника;
- укрепление мышечного корсета позвоночника как для повышения физической работоспособности ребенка, так и для формирования навыка правильной осанки;
- улучшение функциональных возможностей дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем;
- улучшение физического развития детей;
- общеукрепляющее и развивающее воздействие на организм ребенка, позитивное влияние на его эмоциональное состояние;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков [3; 5].

Для осуществления поставленных задач с целью коррекции опорно-двигательного аппарата используются общие и специальные упражнения.

Общие упражнения воздействуют на организм в целом, содействуют гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, укрепляют и развивают мышцы спины, плечевого пояса, брюшного пресса, ног, развивают координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Специальные упражнения направлены на выработку навыка правильной осанки, на развитие и тренировку различных анализаторов при формировании правильной осанки (у зеркала, вертикальной стенки, с грузом), дыхательные упражнения и упражнения в положении разгрузки позвоночника (лежа, на четвереньках), часть упражнений основной гимнастики (строевые, с предметами), подвижные игры.

Занятие проходит в течении, 30 минут включает в себя разминку-5-7 минут, основную часть-20-23 мин и заключительную часть 5-3мин.

При правильном выполнении упражнений и достаточной физической нагрузке (пульс в пределах 120-140 ударов в минуту) должен отмечаться положительный эффект.

Оснащение центра позволяет очень комплексно решить многие вопросы по восстановлению детей с ограниченными возможностями:

• специальная мебель и специальные приборы для обучения (держатели, утяжелители для рук т.д.);

•центр успешно решает вопросы реабилитации детей-инвалидов и ранней профилактики детской инвалидности. Главными составляющими в

работе Центра с детьми с особыми потребностями являются индивидуально-личностный и дифференцированный поход к каждому ребенку, комплексность, непрерывность, систематичность и преемственность в реабилитационной работе.

Эффективность реабилитации составляет 85-86 %, что является показателем рационального и правильного подхода в выборе программ и методов реабилитации [1].

В учреждении эффективно используется современное реабилитационное оборудование: аппараты для обучения ходьбе и ползанию, вертикализаторы, опоры, модульное оборудование, тренажеры «Гросса», которые формируют у детей новые двигательные стереотипы самообслуживания. Наибольший эффект в рефлекторно-двигательной сфере дают занятия, где используется рефлекторно-нагрузочное устройство «Гравистат» в комплексе с массажем, мануальной терапией и рефлексотерапевтическими методами: иглоукалывание, поверхностная рефлексотерапия, фармакопунктура, точечный массаж, цуботерапия, механотерапия, лазеропунктура и ультразвуковая, ДЭНС-терапия (динамическая электронейростимуляция).

Инструкторы адаптивной физической культуры эффективно используют тренажѐры Artromot для разработки голеностопных, коленных, локтевых и тазобедренных суставов, что позволяет увеличить объѐм движений и уменьшить выраженность контрактур.

В кабинете аппаратной нейрореабилитации успешно применяются лимф дренажный аппарат «Старвак», массажное кресло, многофункциональная кровать-массажѐр «Nuga Best ». Ведущие реабилитологи центра, прошедшие обучение у немецких специалистов методам и приѐмам кинестетики, обучают этим приемам родителей. Успешно используется метод компьютерной стабилометрии и тренажѐр биологической обратной связи (БОС), позволяющий выявить расстройства равновесия при различных заболеваниях на раннем этапе. В работе с детьми, у которых отсутствуют навыки ходьбы, недостаточно развита координация, эффективно используются специализированные тренажѐры - велосипеды фирмы «Рифтон». Эти специализированные велотренажеры снабжены регулируемой системой поддержки туловища и снабжены абдуктором - разводящим блоком, что делает их устойчивыми и безопасными для детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Санаторно-курортная реабилитация представлена спелеотерапией, морским воздухом, на протяжении всего курса реабилитации дети получают кислородный коктейль и фитосборы [2].

Центром достигнуты значительные результаты в организации преодоления изолированности семей с детьми-инвалидами, созданы условия для беспрепятственного общения детей-инвалидов с их здоровыми сверстниками, формирования у них общих интересов, создания новых социальных связей, обеспечения социальной интеграции детей-инвалидов.

В своей деятельности Центр успешно реализует различные социальные проекты, направленные на социальную адаптацию детей с проблемами в развитии, работают общественные объединения – клубы, объединяющие семьи, воспитывающие детей-инвалидов, ведется консультативно-просветительская работа с родителями и сопровождающими детей [3].

Для улучшения оздоровительного эффекта в хорошую погоду занятия проводятся на улице.

22 октября 2017 г. нами совместно с администрацией г. Иркутска была открыта, специализированная площадка, на которой установлены новые спортивные комплексы с тренажѐрами и большой «Воркаут» с турниками, брусьями и рукоходами по адресу-Маршала Конева 78, в роще. «Воркаут» будет использоваться как укрепляющий комплекс и развивающий, для укрепления здоровья и закаливания детей с нарушениями опорно- двигательного аппарата, так как этот комплекс находиться в сосновом бору.

Таким образом, можно констатировать, что предложенные нами упражнения общие и специальные, а также применение специального оборудования и дополнительных средств реабилитации для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата на занятиях по адаптивной физической культуре, позволит существенно повысить эффективность занятий и ускорить процесс социальной адаптации детей.

ЛИТЕРАТУРА

1.Бельтикова М.Д. Социокультурная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья в реабилитационном центре: учебно-методическое пособие [Текст] / под науч. ред. М.Д. Бельтиковой. – Иркутск: ИГЛУ, 2014. – 276 с.

2. Виды и методы реабилитации [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://orc-irk.ru/vidi-i-metodi-reabilitacii http://cpmss-irk.ru/attachments/article/25/usloviadcp.pdf

3. ОГБУСО «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями» [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://orc-irk.ru/o-centre

4. Романенко С. Экскурсия в «реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями» [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.souzdobro.ru/detail/ekskursiya-v-reabilitatsionnyij-tsentr-dlya-detej-/

5. Тарасова Т.А. Организация работы с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Текст / Т.А. Тарасова] //Дошкольное воспитание №6, 2010. С.70-74.

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ СПО

С.Г. Елизарова

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

Слово «инклюзия» означает принятие или «включение» лиц, имеющих образовательные проблемы, в том числе инвалидность, в среду учебных заведений общего типа. Инклюзивное образование есть

обеспечение равного доступа к образованию, в том числе и профессиональному, для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей. Однако, образование детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, предусматривает создание для них специальной коррекционно-развивающей среды, обеспечивающей адекватные условия и равные с обычными детьми возможности для получения всех видов образования в пределах специальных образовательных стандартов. В области профессионального образования эта проблема практически не решалась, за исключением специальных учебных заведений.

Инклюзивные формы обучения зародились в западной педагогической школе. В конце 1940 - начале 1950-х годов в ряде европейских стран и США учебные заведения общего типа стали принимать «особых» учащихся в группы с «обычными» детьми. Однако реальный старт инклюзивному образованию был дан в 1994 году на Всемирной конференции по образованию детей, имеющих проблемы в обучении, состоявшейся в Саламанке (Испания), была принята концепция инклюзивного обучения - Саламанская декларация о принципах, политике и практической деятельности в сфере образования лиц с особыми потребностями.

Основными международно-правовыми документами, раскрывающими положение ребенка с ограниченными возможностями здоровья, в настоящее время являются:

- Конвенция ООН о правах ребенка, принятая Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г., ратифицированная Верховным Советом СССР 13 июня 1990 года и действующая на сегодняшний день на всей территории Российской Федерации;
- Программа ЮНЕСКО «Образование для всех», сверхзадачей которой по существу является устранение разного рода барьеров при получении образования. Программа в максимальной степени актуализирует внимание к проблемам образования лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов, принятые в 1993 году, которые можно считать всеобъемлющим документом, определяющим все возможности людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);
- Конвенция о правах инвалидов, самый значимый международный документ в области защиты прав лиц с ОВЗ, принятый резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи ООН от 13 декабря 2006 года, в которой утверждается право инвалидов иметь доступ к общему высшему образованию, профессиональному обучению, образованию для взрослых и обучению в течение всей жизни без дискриминации и наравне с другими (ст. 24).

- В России Конвенция о правах инвалидов была ратифицирована Федеральным законом от 03 мая 2012 года № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов», в котором закреплены гарантии обеспечения государством достаточного жизненного уровня инвалидов и их социальной защиты.

К основным документам федерального уровня относятся:

- Конституция РФ, которая в статье 43 провозглашает право каждого гражданина Российской Федерации на образование, право выбора формы обучения и образовательной организации без дискриминации по какому-либо признаку
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», который обеспечивает развитие специального образования лиц с ограниченными возможностями здоровья. Закон содержит ряд статей (3, 5, 12, 17, 79 и др.), закрепляющих право детей с ограниченными возможностями здоровья на получение качественного образования в соответствии с имеющимися у них потребностями и возможностями. Так, в статье 5 указано, что в современном российском образовании «создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения и условия, в максимальной степени способствующие получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц», в том числе посредством организации инклюзивного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Основная статья, в которой определены особенности обучения лиц с ограниченными возможностями, – это ст. 79 «Организация получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья». Закон обязывает создать специальные условия для обучения рассматриваемой нами группы лиц и конкретизирует эти условия: использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Нормативный документ, регламентирующий развитие инклюзивного образования региона – Закон Иркутской области от 10.07.2014 № 91-ОЗ «Об

отдельных вопросах образования в Иркутской области» (принят Постановлением Законодательного Собрания Иркутской области от 25.06.2014 № 13/8-ЗС)

Новый Закон дает спектр базовых определений, в частности даны определения «обучающийся с ограниченными возможностями здоровья», «инклюзивное образование», «адаптированная образовательная программа»:

обучающийся с ограниченными возможностями здоровья - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий;

инклюзивное образование - обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

адаптированная образовательная программа - образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Принципы инклюзивного образования:

-Ценность человека не зависит от его способностей и достижений;

-Каждый человек способен чувствовать и думать;

-Каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным;

-Все люди нуждаются друг в друге;

-Подлинное образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений;

-Все люди нуждаются в поддержке и дружбе ровесников;

-Для всех обучающихся достижения прогресса скорее может быть в том, что они могут делать, чем в том, что не могут;

-Разнообразие усиливает все стороны жизни человека.

В целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение среднего профессионального образования, а также реализации специальных условий для обучения данной категории обучающихся, Министерство образования и науки Российской Федерации 22 апреля 2015 года создало Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (№ 06-443), в которых помимо комплекса учебно-методической документации, определяющей объем и содержание образования по профессии/специальности среднего профессионального образования, оговорены специальные условия образовательной деятельности. Например,

при проведении итоговой государственной аттестации в специальные условия могут входить: предоставление отдельной аудитории, увеличение времени для подготовки ответа, присутствие ассистента, оказывающего необходимую техническую помощь, выбор формы предоставления инструкции по порядку проведения государственной итоговой аттестации, формы предоставления заданий и ответов (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, письменно на языке Брайля, с использованием услуг ассистента (сурдопереводчика, тифлосурдо-переводчика), использование специальных технических средств, предоставление перерыва для приема пищи, лекарств и др.

Обязательным условием обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья является психолого-педагогическое сопровождение инклюзивного образования:

1) Осуществление входной диагностики.
2) Организация психолого-медико-педагогического консилиума.
3) Составление индивидуального образовательного маршрута.
4) Разработка адаптированной образовательной программы.
5) Реализация индивидуального образовательного маршрута.
6) Проведение повторной диагностики (динамическая диагностика).
7) Анализ и оценка результатов сопровождения.
8) Разработка стратегии и тактики дальнейшего сопровождения

Работа по организации инклюзивного образования в системе СПО должна идти в двух направлениях: создание методической базы (программы, индивидуальные графики) и создание особых условий.

Преподаватели нашего училища имеют опыт обучения студентов с ОВЗ (слабослышащие), в 2017 году был первый выпуск таких студентов.

Для студентов с ОВЗ разработаны учебные пособия в электронном виде (различные рабочие тетради), методический и раздаточный материал, используются интерактивные доски, ПК. В ходе занятий и воспитательных мероприятий проводится работа, направленная на повышение уровня адаптивных способностей, интеграции и получения профессиональных навыков и умений. Проводится тесное общение с родителями таких студентов.

Следует предусматривать специальные условия обучения и воспитания обучающихся с ОВЗ. Хотелось бы остановиться на работе с глухими и слабослышащими студентами, для которых необходимы особые условия:

- удобно расположенные и доступные стенды с представленным на них наглядным материалом о внутренних правилах поведения, правилах безопасности, распорядке и режиме функционирования учреждения, расписании уроков и т.д;

- табло с «бегущей строкой» или мониторы на этажах, где может быть представлена актуальная на сегодняшний день информация;

- световая индикация начала и окончания урока в классах и помещениях

общего пользования (залы, рекреации, столовая, библиотека и т.д.), которая позволяет детям ориентироваться в учебном пространстве и самостоятельно организовывать свое рабочее время;

- доступный интернет, индивидуальный ПК, телефон с функцией работы в режиме СМС – сообщений, предназначенный для контактов с родителями, сверстниками, учителями.

Для повышения эффективности инклюзивного образования необходимо сотрудникам колледжа повышают свою квалификацию по направлению деятельности комплексной поддержки учащихся с ОВЗ, психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, обучатся здоровьесберегающими технологиям, релаксации, переключению внимания. В штат преподавателей хорошо включать тьюторов, сурдопереводчиков, тифлосурдопереводчиков и ассистентов преподавателя.

Наше учебное заведение готовит педагогов по физической культуре и спорту и уже сегодня на дисциплинах профессионального модуля необходимо начать работу по подготовке специалистов готовых работать с детьми с ОВЗ.

ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

А.С Кулешов, К.С Шибанова

г. Иркутск, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Иркутска «Детский сад № 178»

В наше время, когда технологии на много шагнули вперед в развитии, экологические и социальные условия, к сожалению сильно ухудшились. Так же снизилось здоровье населения. За последние годы встречается все больше детей с ограниченными возможностями здоровья.

Дети с ограниченными возможностями здоровья - это дети-инвалиды, либо другие дети в возрасте от 0 до 18 лет, не признанные в установленном порядке детьми-инвалидами, но имеющие временные или постоянные отклонения в физическом или психическом развитии и нуждающиеся в создании специальной физкультурно-коррекционной работе. У детей с ОВЗ наблюдаются заболевания опорно-двигательного аппарата, всевозможные отклонения в поведении, ухудшение зрения, увеличение зрительной нагрузки, что характеризуется увеличением количества близоруких детей. Научные исследования и большой практический опыт ряда авторов (Э.Г. Булич, О.П. Лебедева, И.В. Пенькова и др.) показали, что у детей с хроническими заболеваниями ярко выражены симптомы взаимного отягощения заболеваний,

связанные с взаимообусловленностью функциональных и морфологических изменений в организме. Симптомы заболеваний особенно наглядно проявляются у детей, у которых одновременно отмечались нарушения осанки, плоскостопие, сколиоз и заболевания внутренних органов.

В настоящее время все больше встречается детей с различными нарушениями осанки, как правило, наряду с этим заболеванием у детей с ослабленным здоровьем появляются и сопутствующие недуги. Особенно это, проявляется в периоды смены времен года. Нарушения осанки – частый спутник многих хронических заболеваний у детей как проявление их общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата. Эти нарушения встречаются уже у детей дошкольного возраста, в четыре года – у 15-17% детей, а в 10-12 лет – у каждого второго ребенка.

Формирование и закрепление двигательных навыков, формирующих осанку, происходит постепенно и длительно, начиная с самого раннего возраста. Приобретение правильной осанки - длительный процесс, поэтому ребенку приходится многократно объяснять и показывать, что такое правильная осанка. Основной метод профилактики и лечения нарушений осанки, в начальной степени, является общая тренировка организма ослабленного ребенка [16]. Для этого подбирается индивидуальный комплекс физкультурно-коррекционных упражнений для составления физкультурно-спортивной работы.

Главная цель физкультурно-спортивной работы - сформировать направленные системы коррекционно-развивающей работы в психофизическом развитии у детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья. Повышение приоритета здорового образа жизни, профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей дошкольных образовательных учреждений в вопросах сбережения здоровья и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья создают единую психологически комфортную образовательную среду для детей, имеющих разные стартовые возможности. Физкультурно - оздоровительная работа должна проходить на фоне хорошо организованного лечебно-двигательного режима, составленного с учетом характера заболевания ребенка. Одной из задач коррекционно-образовательной работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, является создание оптимальных условий для реабилитации и развития тех качеств и навыков, которые необходимы для социальной адаптации детей. Использование нижеперечисленных здоровьесберегающих технологий способствует стимулированию и сохранению здоровья у детей с ограниченными возможностями здоровья.

Виды	Время проведения	Особенности методики
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
1.Подвижные, малоподвижные и спортивные игры	Ежедневно на прогулке, в помещении	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей.
2.Физкультурные минутки	Во время НОД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления
3.Пальчиковая гимнастика	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы ежедневно	Игры-упражнения являются мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга, влияют на центры развития речи, развивают ручную умелость, помогают снять напряжение
4.Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Способствуют насыщению организма кислородом, улучшают психо–эмоциональное состояние, выводят из стресса
5.Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Виды гимнастики зависят от поставленной задачи и особенностей здоровья ребенка
6.Ритмопластика	На утренней гимнастике, во время НОД	В ритмические упражнения включается речь, движения со словом, жестом и музыкой
7. Логоритмика	Как часть НОД	Направлена на коррекцию общих и мелких движений, развитие координации «речь – движение»
8.Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	упражнения на кроватях; ходьба по ребристым дощечкам и другие
9**.Релаксация**	В любом подходящем помещении	В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии
2. Технологии обучения здоровому образу жизни		
1.НОД	2-3 раза в неделю в спортивном зале, на спортивной площадке	Специально организованное, развивающееся во времени и в рамках образовательной системы взаимодействие детей и педагогов
2.Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности

3.Оздоровительные праздники и развлечения совместно с родителями	1 раз в квартал	Поддержание и обогащение здоровья субъектов в детском саду: детей, педагогов и родителей. Например: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Неделя здоровья»
4.Технология валеологической направленности	Серия игровых занятий «Азбука здоровья» - 1 раз в неделю по 30 мин.	Используется самостоятельно и в качестве вспомогательного средства
5.Самомассаж предплечий, кистей и пальцев рук	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Улучшает координацию движений, восстанавливает ослабленные мышцы, помогает снять излишнее напряжение, развивает внимание
6.Проектная деятельность	По мере планирования	Процесс направлен на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Например: проект «Все на свете я смогу, я здоровье сберегу», «Туристическая тропа»
3. Коррекционные технологии		
1.Кинезиологическая гимнастика	Во время проведения логопедических занятий и в процессе непосредственно-образовательной деятельности	Активизируют межполушарное взаимодействие, различные отделы коры головного мозга. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения
2.Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя

К особенностям занятий физической культурой дошкольников с ослабленным здоровьем можно отнести необходимость укрепления здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма; повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью; повышение физической и умственной работоспособности; формирование правильной осанки, а при необходимости ее коррекция; обучение рациональному дыханию; воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня детей.

Использование здоровьесберегающих технологий, специальных упражнений ЛФК при проведении коррекционно-развивающей работы у

дошкольников с ослабленным здоровьем увеличивается уровень физического развития и значительно снижается уровень заболевания у детей, способствуя гармоничному развитию дошкольников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова Е. Ю. Оздоровительная работа в дошкольных учреждениях по программе «Остров здоровья» [Текст] / Е.Ю. Александрова. - Волгоград: УЧИТЕЛЬ, 2006.

2. Баранкевич О.И. К вопросу о физическом развитии часто болеющих детей дошкольного возраста: учебное пособие [Текст] / О.И. Баранкевич. – Омск: 2011. - 87с

3. Гусалов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа: учебно-методическое пособие [Текст] / А.Х. Гусалов. – М.: Физкультура и спорт, 2013. - 109с.

4. Зайцева И.Н. Организация занятий физической культурой с детьми школьного возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья : учебное пособие [Текст] / И.Н. Зайцева, О.И. Черемисина. - Новосибирск: НГПУ, 2015. - 105 с.

5. Игнатова Л.Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения [Текст] / Л.Ф. Игнатова // Школа здоровья. – 2014. - №3. - С.74-78.

6. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии : учебное пособие [Текст] / И.Д. Ловейко.- СПб.: Медицина, 2012. - 144 с.: ил.

7. Увек С.Ф. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем: учебное пособие [Текст] / С.Ф. Увек, В.С. Язловецкий. – СПб.: Питер, 2011. -175 с.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ ЧЕРЕЗ ВОСПИТАНИЕ СОЗНАТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Э.Э. Кустова

Иркутский район, с. Пивовариха. Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного муниципального образования «Карлукская средняя общеобразовательная школа»

С 2012 года Карлукская школа согласно приказа Министерства образования (№ 540/1 мр) и Перечня экспериментальных площадок стала экспериментальной площадкой федерального уровня (региональный оператор ИПКРО) по проблеме экологизации образования. Я являюсь участником эксперимента и веду тему, связанную с экологизацией, здоровым образом жизни и безопасностью – «Формирование культуры здоровья подрастающего поколения через воспитание сознательного отношения к своему здоровью».

Я разрабатываю с группой учителей раздел «Учусь экологическому мышлению» «Программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни начального и основного общего образования в соответствии с ФГОС», не дублируя содержание базовых учебных предметов.

Цель моей работы в данном направлении – формирование у обучающихся понятий здорового и безопасного образа жизни, устойчивой гражданской позиции, направленной на сознательное отношение к собственному здоровью в начальном звене школы.

Задачи:

- воспитание у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через системно-деятельностный подход и внедрение ФГОС нового поколения;
- создание и внедрение эффективной системы физкультурно-оздоровительной работы, ориентированной на индивидуальные особенности развития детей;
- переход от массового образования к образованию дифференцированному, личностно-ориентированному с учетом функциональных возможностей обучающихся, их потребностей в коррекции физического состояния и с учетом их интересов;
- увеличение объема двигательной активности обучающихся и формирование у них навыков и умений самостоятельных занятий.

Проанализировав всю деятельность по здоровьесбережению и культуре здоровья обучающихся, пришла к выводу, что обучение и воспитание должно основываться на системно-деятельностном подходе. Моя деятельность предусматривает комплексный подход к укреплению и сохранению здоровья обучающихся и включает в себя рад мероприятий:

- оздоровительная деятельность;
- учебная здоровьесберегающая деятельность;
- физкультурно-массовая и спортивная работа;
- социально-психологическая деятельность;
- диагностика.

Задача учителей физической культуры – увеличение объема двигательной активности обучающихся. Исходя из социального заказа и рассматривая учебный процесс с позиции роли в нем движений, установлено следующее:

- движение должно быть неотъемлемой частью *любого* обучения;
- недостатки в движениях снижают уровень физических функций, задерживают развитие, вызывают затруднения в усвоении школьной программы;
- знание учителем взаимосвязи между движениями и учебным процессом позволит учителю использовать разнообразные формы организации двигательной активности, работоспособности, внимания и восприятия.
- формирование научного знания об экологических связях в системе «человек – общество – природа» необходимо начинать с начального звена школы.

Задача увеличения двигательной активности нашла отражение в плане мероприятий по организации двигательной активности обучающихся.

Приступая к работе, выявляю уровень физической и двигательной подготовленности детей, состояние здоровья и физкультурные группы с помощью тестов. Урок физической культуры является в моей работе основной формой обеспечения необходимой двигательной активности. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий – неотъемлемая часть моей работы, в которой я реализую основные признаки здоровьесберегающего урока:

- Соблюдение правильной структуры урока и прохождение учебного материала в логической последовательности и в системе.
- Использование индивидуально-дифференцированного подхода в обучении.
- Соблюдение правил техники безопасности.
- Использование упражнений для профилактики различных заболеваний.
- Сообщение школьникам теоретических сведений по физическому воспитанию правомерно и необходимо.

Внеурочная физкультурно-оздоровительная деятельность является логическим и необходимым продолжением урочного процесса. Внеклассные занятия в объединениях дополнительного образования – одна из эффективных форм организации свободного времени обучающихся и увеличения их двигательной активности. [5]

Два года назад мною была разработана программа внеурочной деятельности по ФГОС (корригирующая гимнастика), рассчитанная на обучающихся начальных классов. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей и оздоровительной направленностью. Основное содержание программы – это упражнения для укрепления дыхательной системы организма, это общеукрепляющие упражнения для опорно-двигательного аппарата, упражнения на развитие двигательных качеств, а так же профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, зрения и простудных заболеваний.

И здесь необходимо остановиться на здоровьесберегающей технологии дифференцированного физкультурного образования (ТДФО), которую я использую на занятиях [10]. Обучение двигательным действиям провожу целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и "разведением" их по сложности) и затем интеграцией (объединением) изученных частей в единое целое. Даю разные учебные задания детям разной подготовленности. Для закрепления и совершенствования двигательных навыков изменяю отдельные параметры движения, их сочетания и условия выполнения.

Для дифференцированного развития физических качеств у детей разной физической подготовленности мною разработаны карточки индивидуальных заданий с указанием упражнений, последовательности их выполнения и дозировки. На занятиях применяю нестандартное

оборудование и мелкий инвентарь. Достаточно времени уделяю на занятиях и теоретическим сведениям по формированию культуры здоровья.

На занятиях стараюсь чаще использовать музыкальное сопровождение, нестандартные и сказочные моменты, творческие и игровые задания, благоприятный психологический климат и ситуацию успеха, так как результат любого труда зависит еще и от настроения.

Обучающиеся с удовольствием включаются и в проектную деятельность. Принимают участие НПК. В рамках месячника «За здоровый образ жизни» дети готовят проекты по заданной для их возраста тематике, такие как: «Чистота – залог здоровья», «Зубы буду я беречь…», «Мыло, щѐтка и вода – наши верные друзья», «Не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня (о режиме дня)», «Мои глаза – моѐ богатство», «Питание и здоровье», «О спорт, ты мир» и другие [10].

В практике своей работы широко применяю соревновательные и игровые технологии, помогающие решать не только проблемы мотивации, развития обучающихся, но и здоровьесбережения и социализации. Организация физкультурно-массовых и спортивных мероприятий – один из наиболее эффективных механизмов оптимизации функционального состояния ребенка, формирования у него потребности в занятиях физической культурой и спортом и накопления двигательного опыта обучающихся.

Применение здоровьесберегающих технологий положительно влияет и на становление мотивационной сферы обучающихся, в реализации усвоенных знаний и представлений в области физической культуры.

По организации учебного процесса в рамках формирования культуры здоровья, мы вышли на концепцию экологизация УВП, ЭО. Они осуществляются через организацию ситуаций – учебного, учебно-проектного и социально-проектного типов. В них целенаправленно создаются условия для учебного и социального позиционирования, апробирования позиции «взрослости», разных форм коммуникаций и взаимодействия, формирования жизненных установок, накопления опыта практических экологически ориентированных действий в окружающей среде.

Учащиеся вовлекаются - не только на уроках физкультуры - в интерактивные формы деятельности, экологический мониторинг, экологический практикум, экологический проект, ролевую игру, дискуссию, полемику, эколого-психологический тренинг, микроисследования (с использованием естественнонаучных, социологических, исторических, лингвистических, искусствоведческих методов познания). Применение ситуационного подхода позволяет создать условия для усвоения культурного опыта, накопленного предыдущими поколениями, обеспечивает актуализацию индивидуального жизненного опыта учащихся, что повышает личностную значимость обучения. Такие преимущества ситуационного обучения позволили ЮНЕСКО рекомендовать его ведущим

средством образования в интересах устойчивого развития. Жизненные экологические ситуации узнаваемы детьми, затрагивают их непосредственные интересы и потребности. Они усиливают формирование мотива к их познанию, развивают опыт личной оценки, творческий поиск вариантов решения, включая ценностный выбор и личное участие в практической экологонаправленной деятельности. Непредсказуемость ситуаций, в которых выученные алгоритмы действия в готовом виде неприменимы, каждый раз ставит учащегося перед необходимостью их новой комбинации, модификации, разноцелевого использования.

Мы пришли к выводу: наиболее адекватной формой организации непрерывного экологического образования в Пивоваровской школе выступает его пунктирно-модульная модель, предусмотренная Программой формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни (ФГОС НОО) и соответствующим направлением Программы социализации воспитания (ФГОС ООО). Экологизация УВП, ЭО реализуются через сочетание системы ключевых задач, четко скоординированных и преемственно реализуемых через:

- базовые учебные предметы;
- этапные интегрированные тематические учебные модули (как «узлы кристаллизации»);
- обобщающий интегрированный предмет экологической направленности на старшей ступени;
- элективные курсы и экологические проекты во внеурочной деятельности.

Выстроенный таким образом УВП, само экологическое образование приобретают возможность *комплексной* реализации всех программ воспитания, предусмотренных стандартом, в том числе и на уроках физической культуры.

Заключение.

Благодаря наличию в моей работе экологического подхода к организации уроков физической культуры, а также внеклассной работы здравоохранного и спортивного направлений, удается:

- обеспечить высокий охват обучающихся регулярными занятиями физической культурой и спортом;
- увеличить объѐм двигательной активности в режиме учебного дня;
- сформировать у обучающихся устойчивый интерес и осознанную потребность в сохранении и укреплении здоровья; а также практическом использовании умений и навыков, полученных на уроках и во внеурочной деятельности;
- обеспечить рост физической, экологической культуры обучающихся, а также рост мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности и к ведению здорового образа жизни;

- активизировать помощь родителей, общественности, организаций и учреждений социума в работе по сохранению и укреплению здоровья детей.
- сформировать потребность в получении экологических, здравоохранных знаний, что в итоге выводит моих подопечных на уровень экологического мышления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2.(Стандарты второго поколения) – М., 2011.

2. Программа «Физическая культура» [Текст] / *под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.* - М, «Просвещение», 2012 год.

3. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях: Санитарно-эпидемиологические правила СаНПиН 2.4.2. –1178-02.– М., 2002.

4. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы. [Текст] / С.Г. Арзуманов. - Ростов – на Дону. Феникс. 2009.- 4 с.

5. Балобанова В.В., Максимова Т.А. Предметные недели в школе: Биология, экология, здоровый образ жизни. [Текст] / В.В. Балабанова, Т.А. Максимова. – Волгоград: Учитель, 1997. 25с

6. Безруких М.М., В.Д. Сонькина. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. [Текст] / М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М., 2002.32с

7. Исаева С.А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе: практическое пособие [Текст]/ С.А. Исаева. – М., 2004. 8с

8. Коляда Д.А. Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников. [Текст] / Д.А. Коляда. – Волгоград, 2012г. - 47с.

9. Лях В.И. Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. [Текст] / В.И. Лях. - М.:Просвещение, 2012

10. Матвеев А.П. Методика Физического воспитания [Текст] / А.П. Матвеев. - М.Владос. 2003г. 218с.

ИВАЛИДЫ И ОБЩЕСТВО. ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ

А. В. Паламарчук

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

В настоящее время инвалидность становится специфическим социальным феноменом, функционирование и дальнейшее развитие которого способно оказывать значительное влияние на жизнь современного общества.

По данным ООН, в мире насчитывается около 650 миллионов людей с нарушением физического и психического развития; число людей с инвалидностью в России приближается к 13 млн, причем, по словам главы правительства Д.А. Медведева, из 2,5 млн человек, находящихся в

трудоспособном возрасте, работают только 30% людей с ограничениями по здоровью [5].

Актуальность обсуждаемой темы для нашего региона подтверждается тем, что в Иркутской области наблюдается рост инвалидности. Так, на 1 января 2009 г. было зарегистрировано 216 279 инвалидов, на 1 января 2010 г. – 221 823 инвалидов, на 1 января 2011-го – 234 942 инвалидов [4]. В настоящее время в области проживает 85 тыс. инвалидов в трудоспособном возрасте, только 21 тыс. из них работают [6].

В регионе более 18 тысяч глухих людей, следовательно, существуют и проблемы реабилитации инвалидов с патологией слуха. За 2011г. в Иркутский областной сурдологический центр обратилось – 20647 человек, из них детей до 18 лет – 2147 чел., взрослых – 18500 чел. [4].

Человек с патологией слуха, имеет не только физические ограничения, но и ограничения в установлении коммуникативных связей с окружающим миром, данные ограничения отрицательно влияют на его социализацию: на процесс обучения, профессионально-трудовую деятельность, адаптацию и ориентацию в обществе.

В традиционной для РФ системе образования люди с той или иной формой инвалидности, лица с особенностями развития, получают образование в специальных (коррекционных) учебных заведениях, на дому или в специальных учреждениях-интернатах. Специальное образование, с одной стороны, создает особые условия для удовлетворения медицинских и педагогических потребностей обучающихся, а с другой препятствует социальной интеграции инвалидов, ограничивая их жизненные возможности.

Что такое интеграция и социализация инвалидов в обществе? Это процесс восстановления разрушенных связей инвалидов, обеспечивающего его включенность в основные сферы жизнедеятельности: труд, быт, досуг.

Одна из животрепещущих тем – вопрос по социализации инвалидов детства. Родители сами усугубляют ситуацию, проявляя чрезмерную опеку по отношению к ребенку. Когда же такой молодой человек столкнется с самостоятельной жизнью - возникнет проблема абсолютной дезадаптации - к среде и социальной ситуации в целом, к учѐбе и труду.

Взаимоотношения инвалидов и здоровых – мощнейший фактор социальной интеграции. Как показывает зарубежный и отечественный опыт, инвалиды, нередко даже имея все потенциальные возможности активно участвовать в жизни общества, не могут их реализовать просто потому, что здоровые не хотят общаться с ними.

Каково же отношение здоровых людей к инвалидам в нашей стране? Немногочисленные исследования выявили следующее. Представители различных слоев населения в принципе признают (97,3%), что существуют слабые и незащищенные группы, нуждающиеся в помощи общества[2].

На вопрос о приоритетности помощи некоторым группам людей были получены следующие ответы: инвалиды-дети (52,7%); старики в домах для престарелых (47,3%); дети в детских домах (46,4%); взрослые инвалиды (26,3%); пострадавшие от аварии на ЧАЭС (20,9%); матери-одиночки (18,2%);

многодетные семьи (15,5%); беженцы, а так же люди, пытающиеся бросить пить и употреблять наркотики (по 10,0%); инвалиды участники боевых конфликтов (6,4%) [2].

Идею социальной интеграции инвалидов на словах поддерживает большинство, однако при измерении социальной дистанции обнаруживается, что здоровье предпочитают такие ситуации общения с инвалидами, которые не требуют тесных контактов или требуют контактов «на равных».

Так, например, здоровые оценивают качество жизни инвалидов значительно ниже (1,62 балла по 5-балльной шкале), чем сами инвалиды (2,74 балла), признавая серьезность имеющихся у них проблем [6].

В настоящее время в России насчитывается около 16 млн. инвалидов (более 10%!), которые зачастую воспринимаются «здоровым» обществом: «как несчастные, грустные, враждебные, подозрительные, злые, замкнутые», то есть признается (и даже, быть может, переоценивается) их «несчастливость».

Таким образом, с одной стороны, существует проблема потребительского подхода инвалидов к жизни, что препятствует их интеграции в социум. Это по большому счету наша национальная особенность - желание что-либо получить, ничего не давая взамен. С другой стороны: сложившееся в общественном сознании отношение к инвалидам можно оценить как полярное: они воспринимаются как отличившиеся в худшую сторону, и одновременно, как лишенные многих возможностей, что порождает неприятие и даже враждебность, которое сосуществует с симпатией и сочувствием.

Такая амбивалентность дает надежду на улучшение взаимоотношений инвалидов и здоровых, ломку негативных стереотипов.

Гуманистической альтернативой выступает инклюзивое (совместное) обучение, позволяющее существенно сократить процессы маргинализации лиц с ограниченными возможностями здоровья. Переход к инклюзивному образованию в России в принципе уже был предопределен тем, что Россия ратифицировала Конвенцию ООН в области прав детей, прав инвалидов: Декларацию прав ребенка (1959); Декларацию о правах умственно-отсталых (1971); Декларацию о правах инвалидов (1975); Конвенцию о правах ребенка (1975). [4].

Однако при самом полном и безупречном законодательстве, социальная интеграция не будет достигнута, пока общество не осознает правильность этой идеи, пока мы не получим благоприятное общественное

мнение, мы ничего не сделаем, сколько бы нам мысль о «равенстве» не навязывали.

Говоря о социальной интеграции, пропагандируя идею равных прав и возможностей, нельзя не коснуться вопроса о том, как сами инвалиды относятся к повышению степени их участия в жизни общества.

Опросы, проведенные Министерством труда и социального развития в 2015г., выявили, что вопрос об отношении к ним здоровых очень волнует инвалидов. При этом 36,6% респондентов заявили, что очень часто ощущают «отношение к себе как пренебрежительное»; изредка такое отношение ощущают - 30,9% респондентов и только 20,8% - «никогда не замечали такого отношения к себе» [4].

Таким образом, отмечается «неготовность» многих здоровых к тесному контакту с инвалидами в учѐбе и на рабочем месте, а также развитие ситуаций, когда инвалид не может, не имеет возможности реализоваться наравне со всеми.

Инклюзивное образование как раз и даѐт возможность преодолеть негативное отношение общества к инвалидам, при совместном обучении стираются социальные барьеры, и здоровые и инвалиды получают необходимую информацию друг о друге. Именно нормальное взаимоотношение инвалидов и здоровых - мощнейший фактор адаптационного процесса.

В нашем колледже уже 5 лет обучаются студенты с ограниченными возможностями по слуху. Конечно, есть проблемы: в ГУОР нет педагогов, владеющих жестовой речью, что ограничивает информационное поле инвалидов по слуху; небольшой словарный запас не позволяет большинству глухих понимать суть учебной информации, а в искаженном виде информация может инвалиду нанести еще больший вред; нет специальных программ, созданных специалистами для успешного внедрения инклюзии; правительству Иркутской области необходимо рассмотреть вопрос о подготовке в учебных заведениях педагогов, владеющих жестовой речью и многое другое.

Однако положительная динамика в отношении к студентам-инвалидам у обычных студентов налицо, четыре года назад, когда студенты с ограниченными возможностями стали обучаться в нашем колледже, на них смотрели настороженно, то сейчас, мы наблюдаем отношение к студентам-инвалидам со стороны их сокурсников, как к обычным полноценным людям.

Данный вывод автора подтверждают результаты проведѐнного тестирования. Часть респондентов отвечала, что они восхищаются такими людьми, «их силой воли, смелостью и упорством»; были и такие ответы, что в будущем анкетируемые хотели бы тренировать именно тех, чьи физические или интеллектуальные возможности ограниченны заболеванием.

Студенты дружат и помогают друг другу. Например, в группе 4 «Б» занимался Бянкин Андрей и его одногрупники: Мариненко Иван, Константинов Семѐн выучили язык жестов. Многие студенты 2, 3 и 4 курсов изучили отдельные слова и фразы на сурдоязыке и активно используют их в общении со студентами, имеющими ограниченные возможности по слуху.

Статистика отмечает, что у получивших образование и работающих инвалидов самооценка и «взгляды на жизнь» намного выше, чем у не образованных безработных. С одной стороны, это связано с лучшим материальным положением работающих инвалидов, их большей их социальной и производственной адаптацией, большей возможностью общения.

Не сама инвалидность - беда человека, а испытания, которые переносит он в связи с тем, что окружающее общество ограничивает свободу выбора в обучении и последующем трудоустройстве. Теоретически инвалид обладает всеми конституционными правами, а на практике подавляющее большинство из них не может получить образование, устроиться на работу, тем более достойно оплачиваемую. Социумом по отношению к инвалидам выработаны «некие границы»: особое мировоззрение, специфические нормы и ценности, а так же поведенческие стереотипы, и в то же время, люди с инвалидностью в сегодняшних реалиях представляют собой важный элемент социальной структуры.

Обществу необходимо прийти к пониманию простой истины – для социума помощь в адаптации и нормальной работе инвалида даже важнее, чем для самого инвалида. Общество – это сообщество людей, а каждый человек должен видеть, что если с ним что-то случится, он не будет выброшен на обочину жизни, и не стоит забывать, что жизнь не предсказуема и эта проблема может коснуться каждого.

ЛИТЕРАТУРА

1. 1.Абузярова Д.А. Социальная защита инвалидов Великой Отечественной войны в регионе: социологический аспект [Текст]: /Д.А. Абузярова // Регионология. – 2008. - № 3.

2. 2. Аксючиц В. Русский характер - современные выводы. Историческая судьба / В. Аксючиц // Агентство политических новостей. – 2 мая 2015 [Электронный ресурс] Режим доступа: http://www.apn.ru/publications/article23413.htm (дата обращения 3.05.2015)

3. 3.Алексеева И.Ю., Аршинов В.И., Чеклецов В.В. «Технолюди» против «постлюдей»: НБИКС-революция и будущее человека // Вопросы философии. – 2013. – № 3. – С. 12 – 21. 8.

4. 4.Лукин В.А. О соблюдении прав и свобод людей с ограниченными возможностями в Иркутской области [Текст]: Специальный доклад /В.А. Лукин. - Иркутск: Изд-во «Оттиск», 2012. - 64 с.

5. 5.Д.А. Медведев призвал создать условия для трудоустройства... [Электронный ресурс] Режим доступа: RNS.online›…Medvedev-prizval…invalidov…2017-03-09
6. 6.О трудоустройстве людей с инвалидностью в России в 2014-2015 г.г. [Электронный ресурс] Режим доступа: http://dislife.ru/articles/view/28056 (дата обращения 20.05.2015 г.)

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДОУ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Л.С. Столярова

г. Иркутск, муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Иркутска «Детский сад № 178»

В современном обществе существует такой термин, как дети с ограниченными возможностями здоровья. Что это за дети? Прежде всего, это дети с речевым и психоречевым отставанием, подверженные быстрой утомляемости и слабым развитием психических процессов, синдромом Дауна и аутизмом. Если раньше такие дети чаще обучались отдельно от других детей, то сейчас все дети имеют равные права на образование. Об этом говорится и в Конституции Российской Федерации, и в законе "Об образовании", и во ФГОС ДО.

С каждым годом увеличивается процент детей с нарушениями речи. Причин может быть много. С одной стороны это наследственность, плохая экология, недостаточное общение взрослых со своими детьми в связи с занятостью и компьютеризацией. А с другой стороны это образ жизни, который ведѐт ребѐнок. Задача воспитателей как раз и состоит в том, чтобы сделать этот образ жизни максимально полезным для ребѐнка. Данную проблему как раз и позволяет решать физкультурно-спортивная работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Она проводится в виде коррекционно-развивающих и здоровьесберегательных технологий.

К целям физкультурно-спортивной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья относят по ФГОС ДО:

- создание благоприятных условий для полноценного проживания ребѐнком дошкольного детства;
- всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- подготовка ребѐнка к жизни в современном обществе.

В физкультурно-спортивной работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья рекомендовано проводить следующие коррекционно-развивающие и здоровьесберегающие образовательные технологии:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

1. пальчиковая гимнастика,
2. дыхательная гимнастика,

3. релаксация,
4. гимнастика для глаз,
5. упражнения для самомассажа,
6. гимнастика после сна,
7. хороводные игры,
8. подвижные и малоподвижные игры.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

1. непосредственно-образовательная деятельность,
2. оздоровительные праздники и развлечения совместно с родителями,
3. проектная деятельность.

Коррекционные технологии:

1. сказкотерапия,
2. технология музыкального воздействия,
3. арт-терапия,
4. цветотерапия,
5. технология коррекции поведения.

Физкультминутки необходимо проводить в виде пальчиковой гимнастики и гимнастики для глаз в середине или в конце занятия. При этом учитывая быструю утомляемость детей, по времени они должны занимать не более 1,5-2 минуты. Пальчиковая гимнастика позволяет развивать мелкую моторику, воображение, концентрацию и переключаемость внимания. Огромную роль она играет при речевых нарушениях, позволяя постепенно при регулярном использовании ликвидировать пробелы в речи.

Подвижные игры для поддержания детской активности проводятся не только на прогулке, но и на физкультурных и музыкальных занятиях. К ним предъявляются такие требования, как разнообразие и эмоциональная насыщенность. При этом учитывается возраст и физические способности детей с ограниченными возможностями здоровья. Так, для проведения игры с детьми с речевыми нарушениями рекомендовано познакомить с еѐ элементами и поупражнять там, где что-то не получается с первого раза.

Перед обедом рекомендовано делать либо дыхательную гимнастику, либо упражнения для самомассажа или релаксация. Всѐ это позволяет расслабить и успокоить возбуждѐнную нервную систему. Например: релаксация - это комплекс упражнений, специально подобранных для расслабления определѐнной части тела. Упражнения для самомассажа, которые дети выполняют сами при показе дошкольного работника, стимулируют работу внутренних органов, системы кровообращения и способствуют профилактике простудных заболеваний. Некоторые из них так и называются "Неболейко" или "Чтобы ушки не болели".

Чтобы взбодрить детский организм после сна обязательно делается гимнастика. Проводится она 5-10 минут. Сюда входят упражнения на пробуждение, формирование правильной осанки, и профилактику плоскостопия.

Настоящим универсальным средством для проведения физкультурно-спортивной работы являются малоподвижные и хороводные игры, поскольку их можно проводить как на улице, так и в группе.

В ходе непосредственно - образовательной деятельности и оздоровительных праздников и развлечений в рамках работы как физкультурного работника, так и воспитателя используются как традиционные предметы: кубики, мячи, флажки, ленты, так и нетрадиционные: шишки, коврики с пробками, камушками и так далее.

Немаловажным условием для продуктивной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья является взаимодействие физкультурного работника и воспитателя. Следует отметить: для того, что дети с ограниченными возможностями здоровья не чувствовали себя лишними, ущербными, обделѐнными в детском коллективе никогда не следует выделять их среди остальных детей и вместе с тем индивидуально подходить к каждому. В этом плане облегчают процесс вхождения в детский коллектив упражнения в парах.

Задача воспитателя и физкультурного работника состоит в том, чтобы показать, как делается то или иное упражнение и при необходимости помочь его сделать. Огромную роль при этом играет, особенно у младших дошкольников, эффект подражания.

На первый взгляд может показаться, что корректирующие технологии и физкультурно-спортивная работа это совсем разные вещи. На самом деле это не так. Между ними существует определѐнная взаимосвязь. Так, любой оздоровительный праздник не должен обходиться без технологии музыкального воздействия точно так же, как и непосредственно-образовательная деятельность. С ней любой вид совместной деятельности воспитателя, физкультурного работника и детей становится более ярким и интересным. Движения под музыку, когда ребѐнок может и сам предложить какие-то новые движения способствует развитию творческого мышления, инициативы, самостоятельности и поддержания интереса. Музыка обладает мощным психологическим эффектом, либо успокаивая, либо возбуждая нервную систему точно также, как и цветотерапия.

Сказкотерапия может использоваться для рассказывания самим воспитателем, либо обыгрываться детьми с помощью кукольного театра.

Технология коррекции поведения подразумевает под собой игры с правилами. Она способствует снятию внутреннего беспокойства, агрессии и развитию самоконтроля у старших дошкольников. Это становится актуальным перед поступлением ребѐнка в школу.

Таким образом, используемая физкультурно-оздоровительная работа позволяет решать проблемы утомляемости, отставания речи и различных психических процессов с целью подготовки ребѐнка к жизни в современном обществе и проживания им полноценного дошкольного детства.

ЛИТЕРАТУРА
1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребѐнка[Текст]/ В.Г. Алямовская. — М.: Аркти,1993.-87 с.
2. Борисова М.М.Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет[Текст]. / М.М. Борисова. -М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2014.-48с.
3. Берѐзовая карусель: русские народные детские игры и хороводы/Собрал и пересказал Г.Науменко.-М.:Детская литература,1980.-63с.
4. Нищева Н.В. Если ребѐнок плохо говорит. Консультация логопеда. 2-е изд., доп. [Текст] / Н.В. Нищева. -СПб.:ООО"Издательство "ДЕТСТВО-ПРЕСС",-2015.-112с.
5. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет [Текст] / Авт.-сост.Э.Я. Степаненкова - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2014.-144с.

ОРГАНИЗАЦИЯ СПРОТИВНОЙ-МАССОВОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ПЛОСКОТОПИЕ

А.В. Хохлов
Иркутский район, с. Пивовариха, Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского районного муниципального образования «Пивоваровская средняя общеобразовательная школа»

Спортивно-массовая работа, ориентированная на формирование двигательных способностей учащихся, является одним из направлений процесса воспитания и развития детей с плоскостопием. Содержание спортивно-массовой работы может быть составлено с учетом особенностей каждой спортивной группы и ориентировано как на психомоторную, так и на спортивно-педагогическую область развития. Занятия по специальным видам спорта могут проводиться на внешкольных или внеклассных мероприятиях, в каком-либо виде спорта, где принимает участие весь класс [2, 5].

В учебных группах в рамках секций у учащихся появляется возможность свободного выбора двигательной деятельности в соответствии со своими интересами и потребностями. В таких учебных группах учащиеся могут на определенное время - чаще всего на полгода - более углубленно изучать и заниматься отдельными видами спорта (например, футбол, настольный теннис, танцы, спорт для инвалидов) и целенаправленно развивать свои способности. Специально подготовленный спортивный инвентарь (например, мячи, ракетки для игры в теннис); средства передвижения (например, двух- и трехколесные велосипеды с педалями); разумная планировка школьного двора (например, разметка стандартного игрового поля и игрового поля для инвалидов, установка шведской стенки, устройства для качелей, шаткого мостика, корзины для игры в мяч) - все это создает различные стимулы для игровой и двигательной активности.

В качестве цели организации спортивно-массовой работы выступает не только компенсация моторного нарушения, но и всестороннее развитие

имеющихся возможностей посредством предоставления детям разнообразных физических упражнений и заданий. Спортивное занятие должно способствовать тому, чтобы дети адекватно воспринимали свое нарушение и учились вырабатывать стремление развивать свои способности с учетом своих возможностей.

Когда дети осознают то, что, несмотря на плоскостопие можно достичь спортивных побед, тогда появляется желание постигать новые формы движения. Организуя спортивно-массовые занятия для детей с нарушениями стопы ног, не стоит ориентироваться на содержание и целевые установки занятий, проводимых в обычной программе. Спортивно-массовое занятие для детей с плоскостопием в большей степени призвано формировать чувство личностной значимости и воспитывать, тренировать позитивную установку для занятия спортом [3, 7].

Для каждой группы детей необходимо определять свое содержание занятий, подбирать соответствующие виды спорта или разрабатывать новые формы движения. Определяя стержневое содержание спортивных занятий, можно использовать разнообразные спортивно-педагогические подходы или виды спортивной деятельности, ориентированные на особенности каждой спортивной группы, как составляющие элементы.

Детям с плоскостопием можно предлагать и специальные виды спорта (например, в одних -- футбол, настольный теннис, спорт для инвалидов, передвигающихся в колясках; в других -- каноэ, дзюдо и кегли). Конечно, необходимо подумать и о том, что наиболее заинтересованные учащиеся не должны исключаться из этих видов спорта из-за моторных, эмоциональных или когнитивных нарушений.

У некоторых учащихся по мере взросления наблюдается смещение мотивации от психомоторного до спортивно-ориентированного содержания. Как дополнение к психомоторной деятельности и как возможная альтернатива проведению командных спортивных игр и занятиям разными видами спорта выступают подвижные игры, которые более всего соответствуют особенностям детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, так как обладают следующими характеристиками:

Разнообразие. К подвижным играм относятся игры из самых различных областей, с самыми различными материалами и вариативными спортивными формами. Их содержание и цели ориентированы на использование разнообразных видов движений и решение основных задач развития.

Доступность. С помощью модификаций можно создать такое количество игр, что даже учащиеся со значительными ограничениями двигательных возможностей смогут принимать в них участие. В связи с тем что для занятий спортом вне школы дети с тяжелыми нарушениями имеют мало возможностей, именно подвижные игры могут стать для них вполне доступными.

Вариативность. Так как подвижные игры не нормированы, то изменение правил и создание различных вариантов игры не толь- ко возможно, но и в большинстве случаев не вызывает особых затруднений.

Простота правил. Правила подвижных игр настолько просты, что могут быть доступны и понятны для учащихся с умственными отклонениями. Чтобы игра не была сложной и запутанной, необходим основной свод правил, который бы дополнялся специальными указаниями.

Особые требования к двигательной основе игры. Проводя подвижные игры, используют либо общие, либо самые элементарные двигательные действия.

Коммуникативный характер. Спорт обусловливает развитие индивидуальных способностей каждого ребенка. Именно в детском и юношеском возрасте наблюдается потребность в совместных играх и действиях [4, 7].

Для профилактики и лечения плоскостопия у детей совместно со спортивно-массовой работой может быть применен комплекс лечебных физических упражнений, которые могут быть организованы как совместно, так и индивидуально:

Катание по полу ступнями скалки или небольшого мяча.

На пол укладывается салфетка, которую предлагают смять с помощью стопы.

Ребенку предлагают собирать пальцами ног и перекладывать с места на место разбросанные на полу предметы.

Круговые движения ступнями наружу и внутрь.

Стоя на носочках, сводить и разводить пятки, не отрывая пальцев от пола.

Захватывать обеими стопами мячик и приподнимать его, удерживая между стоп.

Поочередно ходить на носках, на пятках, на наружных краях стоп.

Перекатывание с пятки на носок.

Ходить по ребристой поверхности (массажный коврик, песок, галька).

Ходьба по бревну, лазанье по канату.

Упражнения заключаются в укреплении мышц, поддерживающих свод стопы.

При начальных степенях плоскостопия детям не рекомендуется носить босоножки с открытыми пятками, мягкие шлепанцы, валенки. Лучше подойдут ботинки с твердой подошвой, небольшим каблуком и шнуровкой.

Обязательно следить за массой тела ребенка, чтобы она не была выше нормы. Ослабленные детские мышцы вкупе с повышенным весом дают большую вероятность того, что свод будет опущен.

Естественное укрепление организма способствует укреплению стопы. Ребенку полезны активные двигательные нагрузки.

Таким образом, интегральный эффект в коррекции двигательной сферы детей с плоскостопием и развитии их адаптационных возможностей должен быть только результатом суммы функциональных оптимумов лимитирующих систем, достигнутых дифференциальным воздействием системы педагогических факторов.

ЛИТЕРАТУРА

1.Болонов Г.П. Методическое пособие «Физкультура в начальной школе» [Текст] / Г.П. Болонов. - Москва: «ТЦ Сфера», 2005.- с.16-20.

2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов[Текст] / М.Н. Жуков. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.

3. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры [Текст] / П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - Волгоград: «Учитель»,2008.

4. Лях В.И. Зданевич, А.А Комплексная программа физического воспитания 1-4 классы [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - Москва: «Просвещение»,2016г. - с.63.

5. Лях В.И., Зданевич А.А.Физическая культура 1 – 4 кл. [Текст] / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - Просвещение. 2014г. С. 30; 92-95.

6. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры 1-4 классы [Текст]. - Москва: «ВАКО», 2007.

7. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой [Текст] / Г.П. Попова. - Волгоград: «Учитель»,2008.

8. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. [Текст] /Г.И. Погодаев. - М.: Физкультура и спорт.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ-ИНВАЛИДАМИ И ДЕТЬМИ С ОРГАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ РАЗЛИЧНЫХ НОЗОЛОГИЧЕСКИХ ГРУПП

А.Е. Якимов

г. Иркутск, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский техникум архитектуры и строительства»

Проблема инвалидности – это проблема мирового масштаба, существующая во всех странах мира независимо от уровня их экономического развития. По данным Всемирной организации здравоохранения, около 10 % населения Земли являются инвалидами.

Серьезный физический или ментальный недуг приводит к нарушению функций организма в целом, значительно ухудшает координацию движений и ориентацию, что сопровождается психическим напряжением. В свою очередь последнее затрудняет или даже исключает возможность социального контакта с окружающим миром. Развивается комплекс неполноценности, сопровождающийся тревогой, утратой чувства собственного достоинства и уверенности в себе. В итоге часто возникают замкнутость, ощущение потерянности, ненужности.

Иркутский техникум архитектуры и строительства с 2001 года осуществляет профессиональное обучение обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по профессиям Маляр, Столяр строительный, Повар с присвоением 2, 3 разрядов по соответствующей рабочей профессии. Численность обучающихся с ОВЗ и инвалидностью ежегодно составляет 50 – 60 человек, численность выпускников – 25 – 30 человек. В общей структуре контингента техникума обучающиеся с ОВЗ составляют 4-5%.

Педагогическим коллективом накоплен немалый опыт работы (более 15 лет) по организации профессионального обучения лиц с нарушениями слуха (тугоухость III и IV степень). Кроме того, в последние два-три года в техникум поступают лица с соматическими заболеваниями, нарушениями опорно-двигательного аппарата, умственной отсталостью. Преимущественно обучение осуществляется по программам профессионального обучения (срок обучения – 2 года).

Обучающиеся по программам профессионального обучения объединены в обособленные группы, которые учатся в общем потоке с остальными обучающимися техникума, на равных участвуют во всех спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Таким образом, в техникуме предпринимаются большие усилия для создания безбарьерной среды для постоянного общения лиц с ОВЗ с теми, кто не имеет ограничений по здоровью.

Анализируя состав учебных групп, следует отметить, что обучение осуществляется в смешанных учебных группах, объединяющих лиц с различными категориями нарушений и особенностей развития. Часто это дети с различным базовым образованием, т.е. получили предшествующее образование в неодинаковых условиях: находились на домашнем обучении, имеют документы об окончании специальных школ-интернатов, учились в обычных школах, получили аттестат об основном общем образовании или свидетельство об окончании школы. Кроме того, значительно разнится и уровень физической подготовленности, особенности физического развития обучающихся. Данные факторы усложняют организацию и проведение учебных занятий по физической культуре.

Адаптивная физическая культура во всех ее компонентах является одним из действенных инструментов решения или смягчения проблемы инвалидизации; мощным, эффективным, а зачастую – единственным средством для решения жизненных проблем граждан с ограниченными возможностями здоровья, их всестороннего физического, социального и профессионального становления, адаптации к жизни.

По словам доктора педагогических наук, профессора, вице-президента Паралимпийского комитета России С.П. Евсеева, «физическая культура является не только и даже не столько средством лечения или профилактики конкретных болезней, сколько одной из форм, составляющих полноценную жизнь человека в его новом состоянии, образовавшемся в

результате травмы или болезни. Физическая культура и спорт как раз и ставят задачи максимального отвлечения от своих болезней и проблем в процессе соревновательной или рекреационной деятельности, предусматривающей общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни» [2].

Для многих детей с ограниченными возможностями здоровья физическая культура и спорт являются «единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира и прочее. Именно здесь, зачастую впервые в жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознают счастье преодоления себя…» [3].

Цель адаптивной физической культуры - «максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта»[2] .

Структурные компоненты адаптивной физической культуры:

– адаптивное физическое воспитание;
– адаптивная двигательная рекреация;
– адаптивный спорт.

Эти компоненты адаптивной физической культуры, с одной стороны, носят самостоятельный характер, с другой – тесно взаимосвязаны, поскольку призваны, используя сохранные функции, остаточное здоровье и психо-физический потенциал занимающегося, позволяют максимально реализовать его возможности для полноценной жизни, самостоятельности, социальной активности и социализации.

К средствам адаптивной физической культуры относятся физические упражнения, естественно-средовые (природные) и гигиенические факторы. Физические упражнения, используемые на учебных занятиях в образовательных учреждениях, являются основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося, решаются коррекционно-развивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи. Они:

1) укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат, стимулируют рост костей, укрепляют суставы и связки, повышают силу, тонус и эластичность мышц;

2) улучшают крово- и лимфообращение, обмен веществ;

3) благоприятно влияют на центральную нервную систему (ЦНС),

повышают работоспособность коры головного мозга и устойчивость к сильным раздражителям;

4) улучшают аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем;

5) улучшают функции сенсорных систем.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями является игровой метод.

Естественно, что в группах с разными видами нарушений содержание игровой деятельности неодинаково и лимитируется моторной мобильностью, двигательным опытом, физическими возможностями, возрастом.

При проведении физкультурных занятий для лиц с нарушениями слуха и речи необходимо соблюдать ряд методических требований:

1) подбирать упражнения, адекватные состоянию психофизических и двигательных способностей ребенка;

2) специальные коррекционные упражнения чередовать с общеразвивающими и профилактическими;

3) упражнения с изменением положения головы в пространстве выполнять с постепенно возрастающей амплитудой;

4) упражнения на статическое и динамическое равновесие усложнять на основе индивидуальных особенностей статокинетической устойчивости детей с обеспечением страховки;

5) упражнения с закрытыми глазами выполнять только после их освоения с открытыми глазами;

6) в процессе всего занятия активизировать мышление, познавательную деятельность, эмоции, мимику, понимание речи.

В качестве компенсирующих каналов обратной связи при обучении и развитии глухих детей выступают такие сенсорные системы, как зрительная, кожная, двигательная, тактильная, остаточный слух.

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической отсталости, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

1) создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;

2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;

3) максимально активизировать познавательную деятельность;

4) ориентироваться на сохранные функции и потенциальные возможности обучающегося;

5) при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;

6) упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

При проведении физкультурных занятий для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата следует ориентироваться на индивидуальные особенности организма обучающегося, проблемы и сложности, связанные с двигательной активностью тех или иных отделов скелета человека. Учебные занятия по физической культуре в таком случае должны сопровождаться курсами лечебной физической культуры.

Таким образом, важное значение при проведении учебных занятий по физической культуре носит выбор методов и средств обучения с учетом особенностей развития и проблем обучающихся. Прежде всего, они должны быть доступны и понятны обучающимся инвалидам и обучающимся лицам с ОВЗ.

ЛИТЕРАТУРА

1.Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке) [Текст] / Евсеев С.П. // Адаптивная физическая культура. №1, 1998.

2. Евсеев С.П. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры [Текст] / С.П. Евсеев; под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. - 3-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2010. – С.148-150, 167, 169.

3. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры [Текст] / Евстафьев Б.В. / Материалы к лекциям. – Л.: ВИФК, 2005. - №5.

4. Колобков П.А. О создании условий для занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов [Текст] / П.А. Колобков, С.П. Евсеев, М.В. Томилова, В.Н. Малиц // Адаптивная физическая культура. – 2014. - № 4 (60). - С.2-8.

5. Методические рекомендации «Применение новых форм работы» по привлечению к массовому спорту лиц ограниченными возможностями здоровья и инвалидов [Текст] / Министерство спорта Российской Федерации – Москва, 2015.

6. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

СЕКЦИЯ VII. Формирование общих и профессиональных компетенций в процессе подготовки кадров по физической культуре и спорту

ПАКЕТЫ ПРИКЛАДНОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ, ХРАНЕНИЯ И ОБРАБОТКИ ДАННЫХ НА КОМПЬЮТЕРЕ

Е. И. Кешиктина, Б.Д. Будаев

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

В наши дни большинство сфер человеческой деятельности невозможно представить себе без использования компьютеров. Компьютерный мир развивается такими стремительными темпами, что за ним становится сложно. Но существует объем знаний о работе на компьютере, который полезно освоить каждому.

Именно в школе человек может освоить устройство компьютера, работу в сети Internet, правила обращения с графическими и текстовыми программами, работу с файлами.

При освоении содержания учебных дисциплин будущему специалисту необходимо овладеть профессиональными компетенциями:

- использование готовых прикладных компьютерных программ по профилю подготовки;
- владение способами представления, хранения и обработки данных на компьютере.

Каждый пользователь, работающий с компьютером должен уметь самостоятельно проводить простые операции с файлами:

-создавать различные файлы (документы), посредством вызова контекстного меню и выбором пункта создать, из выпадающей раскладки выбрать необходимый файл. Менять имя, работать со свойствами (скрытие, разрешение редактирования, сетевой доступ). Поучение сведений об объекте.

- следующее, что полезно уметь делать, это перемещать, восстанавливать, копировать, вырезать, удалять, вырезать файлы. Копировать, вырезать, удалять, восстанавливать, вырезать можно с помощью команд контекстного меню (можно также использовать комбинации клавиш на клавиатуре, или специальные кнопки на клавиатуре или мыши, но они встречаются на специальных мультимедийных и офисных клавиатурах и манипуляторах, и не ставятся в школах). Перемещение осуществляется разными способами, все они довольно просты.

-сохранять результаты работы (через соответствующие функции программы) на жесткий диск или дискету.

- выравнивание файлов в папке, настройка внешнего вида папки.

- работа с дисками: форматирование дискет, запись компакт дисков, копирование дисков.

Все приведенное выше является необходимым минимумом в работе с PC, зная его, легко будет научится всем остальным хитростям.

Первоначальная настройка операционной системы

К первоначальной настройке системы можно отнести следующие действия:

- Настройка точной даты, панели задач (размер, тип отображения: поверх окон, автоматически скрывать и так далее.), инструментальные панели (создание и отображение).

- настройка раскладки клавиатуры, внешнего вида системы (шрифты, цвет, звуковое сопровождение и т.д.).

- настройка частоты и разрешения монитора, появление заставки.

- настройка скорости передвижения курсора, скорости двойного щелчка, вида курсора.

Эти умения позволяют минимально сконфигурировать операционную систему, так сказать под себя, под свои вкусы и требования, и являются базой для последующего изучения возможностей операционной системы.

Установка оборудования

При работе с PC широко используются разные дополнительные устройства: принтеры, сканеры, модемы, цифровые камеры и прочее оборудование совместимое с компьютером. Поэтому необходимо уметь подключать, устанавливать, настраивать оборудование. Большинство современное компьютерной техники имеет индекс «Plug and Play», что дословно значит «подключи и играй». Это значит, что это устройство автоматически определяется системой, и потом просто просит вставить диск с драйвером оборудования. В операционных системах Windows имеется специальная программа для подключения оборудования – «мастер подключения оборудования». Он значительно упрощает работу с техникой. Он находится на панели управления. Также с помощью мастера можно устранять неполадки.

Прикладные программы.

В процессе работы PC, используется множество различных программ, благо их выбор велик. В связи с этим, нужно уметь устанавливать и удалять программы.

Способы установки: средствами самой программы; средствами операционной системы.

Удаление происходит аналогично только названия программы удаления в самой программе другое. А в операционной системе удаление происходит через список установленных программ.

Использование прикладных программ.

Прикладные программы - все программы не входящие в состав операционной системы.

Прикладных программ очень большой выбор. Большинство из них имеют сходный элементы управления (кнопки файл, правка, справка и т.д.).

Программы, часто используемые при работе в офисах

Текстовый редактор Microsoft Office Word

Текстовый редактор – это программа для создания, редактирования, форматирования и организации печати текстовых файлов.

Основные назначения текстового редактора:

- создавать текстовые файлы
- редактировать их
- просматривать их на экране
- изменять формат документа
- распечатывать на принтере.

Из основных назначений вытекают и основные знания и умения использования текстовых редакторов (на большинстве они одинаковы или максимально сходны):

- создавать новый документ
- редактировать уже созданные (изменять шрифты, форматировать текст, добавлять картинки, диаграммы, файлы и т.д.)
- уметь внедрять (добавлять) картинки, диаграммы, файлы. Изменять вид шрифта.
- уметь применять шаблоны форматирования.
- создавать диаграммы, таблицы.
- выводить на печать как весь документ в целом, так и его фрагменты, определенные страницы
- копировать, перемещать удалять, заменять фрагменты текста
- сохранять и изменять расширение документов
- использовать встроенные средства программы: редактор изображения, база символов и изображений, объекты WordArt, вставление геометрических фигур и т.д.

Текстовый редактор Microsoft Word является частью программного пакета Microsoft Office и очень тесно связан с другими элементами этого пакета.

Программа Microsoft Office Power Point.

Программа Microsoft Office Power Point предназначена для создания и редактирования слайдов.

Основные требования к знаниям работе в Power Point:

- создавать новый слайд
- применять шаблон оформления
- вставлять рисунки и размещать их в слайде
- создавать слайды, состоящие из нескольких листов
- применять графические эффекты к картинкам

- настраивать параметры отображения слайда на экране
- сохранять созданные документы
- редактирование рисунков встроенными средствами программы
- распечатывать документ как весь, так и выбранную группу листов.

В программе Power Point использованы многие средства, применяемые в Microsoft Office Word поэтому (такие как редактор изображения, база символов и изображений, объекты WordArt, вставление геометрических фигур и т.д.), также они применены в других частях пакета Microsoft Office, поэтому называть их будет уже лишним, я буду писать об особенностях рассматриваемой программы.

Программа Microsoft Office Access

Программа Microsoft Office Access предназначена для создания баз данных на любую тему.

Основные требования:

- уметь создавать новую базу данных, присвоив ей имя и место хранения
- выбирать нужный вид таблицы (если выбрать параметр: создать таблицу с помощью мастера, то программа предложит образцы готовых таблиц и названия полей, в режиме конструктора самому можно задать любые поля и вид информации в них.)
- задавать вид информации в полях (текст, цифры и т.д.)
- заполнять поля
- создавать запросы к нужной базе данных.
- вводить изменения в существующую базу данных
- применять различные формы (внешний интерфейс базы данных)
- распечатывать базу данных, результаты запросов путем создания отчетов.

Программы Microsoft Office Access содержит в себе огромные возможности по управлению массивами информации. Позволяет автоматизировать ведение любого дела от домашних дел до финансовых отчетов крупных фирм. Поэтому полезно знать, хотя начальные навыки работы с этой программой.

Программа Microsoft Office Excel

Программа Microsoft Office Excel предназначена для создания электронных таблиц, которые помогают хранить, анализировать и представлять цифровую информацию.

Полезные знания при создании электронных таблиц:

- добавлять новые строки и столбцы
- подгонять размеры ячеек под необходимое количество знаков
- присваивать имена диапазону ячеек
- отображение табличных данных в различных графиках (гистограммы, линейчатые т.д.)
- производить вычисления используя данные из ячеек (сложение ячеек для получения всех расходов и т.д.)

- придание цвета определенным ячейкам (можно придать цвет всей таблице) для их выделения и отличия от других.

- внесение изменений в уже существующие таблицы.

Использование электронных таблиц – самые эффективный способ работы с информацией, требующих математических расчетов. Позволяет экономить время, затрачиваемое на вычисление и создание финансовых или других отчетов. Уменьшить количество допускаемых ошибок, более просто их устранять. Таблицы можно применять как на работе, так и дома для ведения семейного бюджета и хозяйства.

Другие часто используемые программы

К этому типу можно отнести различные программы. Это огромное количество: программы полезные в офисе и дома (с чистыми бланками для заполнения некоторых документов), автозаполнение форм в Интернете, справочники, программы-шутки и т.д.

Эти программы могут быть довольно полезны, могут снять напряжения во время работы (маленькие игры, шуточные программки), а могут быть нейтральны не оказывающие почти ни какого действия своим присутствием.

Программы, используемые для обеспечения работы самого компьютера

Программы, используемые для обеспечения роботы самого компьютера, называются утилитами. Компьютер это сложное устройство, поддержание работоспособности которого многое значит, ведь при поломке могут исчезнуть очень важные файлы. Утилиты помогают избежать этих поломок, устранить сбои. Их существует огромное количество.

В заключение данной статьи, нужно отметить, что студенты, в основном используют пакет программ Microsoft Office для работы с различными документами.

Помимо широко распространенного пакета программ Microsoft Office, существует множество текстовых редакторов, одним из которых является LibreOffice.

LibreOffice — кроссплатформенный, свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом, созданный как ответвление OpenOffice в 2010 году. Что такое LibreOffice?

- Простой и понятный интерфейс, который хорошо знаком пользователям старых версий «офиса».

- В пакет включѐн текстовый редактор по своим функциям схожий с «вордом».

- В пакет входит редактор таблиц с функциями написания макросов, а также всеми стандартными возможностями аналогичного редактора.

- В пакет входит программа для создания презентаций.

- В пакет LibreOffice включены и другие приложения, например, графический редактор.

- Пакетом поддерживаются почти все форматы, включая типы файлов, используемые в новой версии офиса.

- Для работы не нужно устанавливать никаких дополнительных программ или модулей.

- Есть поддержка русского языка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Википедия. Таблица сравнения известных текстовых редакторов [Электронный ресурс] режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Список_текстовых_редакторов

2. Виды программного обеспечения. [Электронный ресурс] режим доступа: http://www.inf1.info/book/export/html/214

3. Libreoffice. The Document Foundation. Официальный сайт [Электронный ресурс] режим доступа: http://ru.libreoffice.org/

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПСИХО-ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ДЛЯ РАБОТЫ В ТАМОЖЕННЫХ ОРГАНАХ

Е.Е. Гришина, Т.А. Зенкова

г. Ростов-на-Дону, Ростовский филиал государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «Российская таможенная академия»

В современном мире при стремительном развитии научно-технического прогресса, позволяющего существенно усилить механизацию, а также автоматизацию процесса работы в таможенных органах, отмечается значительное уменьшение физической нагрузки на специалистов, увеличение интенсивности умственного труда и психического напряжения, повышение ответственности, в частности – индивидуальной, за результат производственной операции.

В настоящее время значительное внимание уделяется проблемам подготовки специалистов, которые относятся к таким областям, как: физической, психологической, а также профессиональной подготовки квалифицированных кадров. Уделяется особое значение формированию уних профессионально-значимых компетенций, а также необходимых способностей и навыков.

Основной предпосылкой, служащей для рационального применения необходимых технологий, а также определенных средств с помощью определенных методов физической подготовки профессиональных кадров, является, во – первых, знание особенностей профессиональной деятельности, во – вторых, принятие во внимание уникальности характера, а также условий их труда [1,4].

Основой профессионального образования является компетентный подход, при этом наблюдается увеличение актуальных вопросов по использованию профессионально-прикладной физической культуры

(ППФК) при подготовке специалистов в высших учебных заведениях. В условиях модернизации современного мира обуславливается необходимость трансформации применения системы ППФК, служащего средством и методом для реализации у студентов профессиональных навыков и качеств в их профессионально – ориентированной деятельности [2,3].

Непрерывное совершенствование профессиональных навыков и умений, организованное как целенаправленный и спланированный процесс, является необходимым условием качественного выполнения служебных функций, которые возлагаются на сотрудников Федеральной таможенной службы, а также имеет приоритетный и первоочерѐдный статус в направлениях организации учебного процесса Ростовского филиала Российской Таможенной Академии.

Так как Российская Таможенная Академия (РТА) является основной «кузницей» кадров для Федеральной таможенной службы, уделяется особое внимание совершенствованию системы социальной и воспитательной работы в данном высшем учебном заведении, а именно - физкультурно-оздоровительной работы. В «Программе развития государственного казенного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российская таможенная академия» на 2014-2020 годы» [5] указаны некоторые аспекты такой деятельности.

Во – первых, привлечение студентов, а также работников РТА к регулярным занятиям спортом, в частности – физической культурой. Кроме того, особое внимание следует уделить улучшению предоставляемого медицинского обслуживания для данных категорий лиц, необходимо систематически проводить ряд мероприятий, направленных на поддержание и повышение уровня их здоровья.

Также необходимо предоставить возможность проведения регулярной всеобщей диспансеризации, направленной на поддержание здоровья студентов и сотрудников организации.

Исходя из составляющей социально – воспитательного аспекта в данной программе развития, выделяют и такие направления, как обеспечение разъяснительных работ на тему социально опасных заболеваний, а также популяризация студенческого донорства – как формы проявления гражданской ответственности.

Следует отметить, что для всех сотрудников таможенных органов необходима особая профессиональная психологическая подготовка. Существует множество трактовок данного понятия, но в общем виде этот термин подразумевает современный тип профессиональной, прикладной, специально осуществляемой подготовки как студентов, так и сотрудников таможенных органов. Целью такой подготовки является воспитание у данных лиц устойчивости при преодолении трудностей, связанных с их профессиональными обязанностями, то есть сделать их профессионально и психологически подготовленными, и, таким образом, обеспечить их

качественную работу, квалифицированные выполнение служебных задач.

К основным задачам профессионально-психологической подготовки относят:

– формирование прикладных психологических знаний у сотрудников таможенных органов, которые являются необходимыми для принятия решений и осуществления осмысленных действий, направленных на реализацию их служебных обязанностей;

– обеспечение данной категории лиц профессионально – ориентированными навыками и умениями. К таким навыкам, например, можно отнести аналитико-психологические, которые подразумевают возникновение и учет особых психологических условий, необходимых для успешного решения задач. Или, технико-психологические знания и умения, которые характеризуются, как возможность квалифицированно и компетентно использовать основные психологические инструменты. Также, например, необходимость должностных лиц таможенных органов профессионально пользоваться тактико – психологическими приѐмами;

– необходимость развития с профессиональной точки зрения психологических качеств, навыков и способностей, которые являются принципиальными для качественного осуществления профессиональной деятельности. Недостаток данных качеств или же их полное отсутствие не дает возможности полного освоения профессиональных умений, знаний. Кроме того, такое состояние может привести к трансформации хорошо обученного технически должностного лица в безынициативного исполнителя. Экспериментальным путем и благодаря многочисленным анализам выявлено, что необходимо профессионально и на высоком уровне развивать у сотрудников таможенных органов такие качества, как внимание, восприятие, память, наблюдательность, в частности – психологическая, а также мышление. Компетентное развитие вышеперечисленных характеристик необходимо для достижения в деятельности должностных лиц высокой эффективности в выполнении ими профессионально – ориентированных задач для реализации должностных функций;

– достижение более высокого уровня профессионально – психологической устойчивости по отношению к специфичным факторам, наблюдаемым непосредственно в таможенной деятельности. Для этого сотрудникам необходимо достичь эффективного выполнения профессиональных обязанностей в сложившихся морально и психологически тяжелых условиях труда, а также им следует обеспечить сохранение профессиональной бдительности, проявлять непоколебимость в отношении давления со стороны третьих лиц, имеющих целью повлиять на законность и процесс ведения дел в таможенных органов в целом. Должностным лицам, как высококвалифицированным кадрам, следует сохранять стабильным свой эмоциональный фон, то есть быть способными управлять своими действиями в сложных, порой – конфликтных, ситуациях.

Согласно современным и модернизированным Федеральных

Государственных образовательных стандартах высшего образования по различным профилям подготовки и разнообразным специальностям выделяют перечень требований к выпускникам, которые являются минимальными и необходимыми после освоения соответствующих учебных программ. Следует отметить, что в данный обязательный минимум входит: формирование и поддержание высокого уровня общефизической подготовленности, обеспечение потребности в здоровом образе жизни, применение личного опыта использования методов и средств физической культуры.

Модернизация и повышение уровня высшего образования в сложившихся условиях в современном мире могут осуществиться благодаря представления возможности для реализации индивидуальности, увеличение самостоятельности при выполнении задач и обязанностей. Данный процесс должен быть регламентирован, спланирован, тщательно организован и контролируем в процессе исполнения. Для этого требуется иметь определенное методическое обеспечение, в котором четко указываются сроки выполнения и формы контроля деятельности с целью повышения ее эффективности и результативности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боуш, Р.Л. Психолого-педагогический прогноз эффективности овладения профессионально значимыми навыками /Р.Л. Боуш // Теория и практика физической культуры. 2007. № 7. – С. 70-72.

2. Гендин, А.М. Студенты о здоровом образе жизни: желаемая ситуация и реальная действительность /А.М. Гендин // Теория и практика физической культуры. 2007. № 7. – С. 15-19.

3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник /В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008. – 336 с.

4. Кабачков, В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. Пособие /В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. - М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.

5. Программа развития государственного казенного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российская таможенная академия» на 2014-2020 годы // Официальный интернет – портал «Российская Таможенная Академия». Режим доступа: http://rta.customs.ru/nrta/attachments/1638_programma_Akademii.pdf (дата обращения: 19.09.2017).

РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА ПРИ ИССЛЕДОВАНИИ ТЕМЫ: «ВЗАИМООТНОШЕНИЯ СЕЛЬСКИХ АДМИНИСТРАЦИЙ С ПРАВОСЛАВНЫМ ДУХОВЕНСТВОМ В НАЧАЛЕ 1930-Х ГОДОВ»

А. В. Паламарчук, А. В. Захаров

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

В настоящее время изменился характер социальных требований к системе образования, готовности выпускника к переменам конкретизировалось в требования подготовки студентов к жизни в ситуации перехода к гражданскому обществу с рыночной экономикой.

В этой связи отметим, что такая подготовка не может быть обеспечена за счѐт усвоения определѐнного количества экономических и политических понятий. Требуется выработка умений: делать выбор, эффективно использовать ограниченные ресурсы, сопоставлять политические декларации с политической практикой, способности вести переговоры и многие другие способности, необходимые для жизни в быстро меняющемся обществе.

Современный человек буквально тонет в потоке информации, поэтому важно не только то, что студент знает, но и то, как он воспринимает, понимает информацию, как к ней относится, может ее объяснить и применить на практике. Таким образом, быть компетентным, значит уметь применить знания, умения, опыт, проявить личные качества в конкретной ситуации, в том числе и нестандартной.

Условием формирования у студентов общих компетенций является внедрение в учебный процесс и внеаудиторную деятельность современных педагогических технологий, в том числе интерактивных. Интерактивные технологии позволяют организовать процесс приобретения нового опыта и обмен имеющимся опытом, осуществлять поиск необходимой информации, максимально использовать личностный опыт, осуществлять контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности.

Сформированный навык работы и с историческими источниками, умение читать, критически осмысливать, анализировать и представлять фактическую информацию, способствует решению задачи: применять полученные знания, умения и опыт в конкретной ситуации.

Нельзя вырасти современным эрудированным человеком, не узнав и не осознав истоков и истории своей семьи и своего региона, иначе мы превратимся в «Иванов, не помнящих родства» – людей без семьи, друзей и страны.

Познания о нашем родном крае помогают лучше узнать себя самих, историю своей семьи, своих предков, людей, живущих рядом с нами, и тем

самым понять ценность стараний, направленных на то, чтобы сохранить и преумножить уже созданное предыдущими поколениями.

Взаимоотношения советской власти с таким социальным институтом как Русская Православная Церковь, представляют определѐнный интерес для исследования: узнать как происходило противостояние двух диаметральных нравственных систем; изучить архивные материалы; прочесть и сопоставить свидетельства очевидцев событий – значит прикоснуться к истории родного края.

В 1918 году советская власть издает ряд декретов и постановлений, направленных на удушение Церкви, рассчитывая, покончить с религией одним ударом – лишив Церковь собственности и зачислив духовенство в число лишенцев, тем самым обрекая священнослужителей и их семьи (при карточной системе военного коммунизма) на голодную смерть.

Когда в конце 20-х годов стало ясно, что Церковь отмирать не собирается, к ней начали применять меры прямого централизованного преследования: местные власти получили право закрывать церкви и прекращать религиозную деятельность в них, если эти здания потребуются для «иных целей», а затем – и вовсе распускать религиозные объединения, если их члены будут замечены в «политической неблагонадежности и антисоветской деятельности».

На местах быстро откликнулись на указания центра, по всей стране в спешном порядке под любыми предлогами закрывали храмы. Власти притесняли и запугивали верующих, издевались над духовенством. Жалобы священников к своему начальству пестрят ужасными подробностями.

Так, например, в заявлении протоиерея села Ундургинского Св. Покровской церкви Карымского района Читинского округа, Михайлова Севастиана к Архиепископу Читинскому и Забайкальскому Александру от 22 мая 1933 года, говорится: «… чтобы подробно описать Вам те бедствия, притеснения и оскорбления религии сельсоветами, которые мы перенесли за эти четыре года, нет возможности неудержа слез описать… верующих накануне Св. дней выгоняют на выдуманную работу, а меня во время божественной службы непременно требуют в сельсовет… В сельсоветах раздевают меня до нага, рассматривают все, что оказывается при мне Св. Дары не редко подвергаются осмеянию и поруганию. 1-го мая 1932 г. на Св. Пасху в Ундурге Председательсовета Иван Лукьянов после литургии, от церкви до помещения в летней рясе толкал меня, рвал на мне одежду, а в сельсовете требовал от меня дать ему 50 руб. или 25 руб., но при мне не оказалось ни одной копейки; тогда Лукьянов стал издеваться надо мной, поломал у меня серебряный крест церковный, разбил ведро с яичками, раздевал меня до нага, требовал от меня подписки отказаться от священства… Верующие говорят мне, что если они будут ходить в церковь, то их лишат нормы…, а потому священнику войти к кому- либо (в дом) это значит лишить его нормы продуктов…» [1].

Очень примечательно то, что местные власти поправляли свои денежные дела, вымогая деньги у священнослужителей и верующих. Так, председатель Сулметского сельсовета, Куйтунского района Иркутского округа требовал от священника, чтобы «… он брал разрешение с/совета на каждое богослужение в храме за три дня с оплатой гербовым сбором 5 рублей. … Кроме того, он требует брать разрешения на похороны умерших, так же с оплатой гербовым сбором. В оправдание своим действиям председатель Димитрищин ссылается на обязательное постановление об общественной безопасности.» [2].

Рассматривая Церковь, как частное предприятие партийные и советские организации на местах, облагали священнослужителей и приходы совершенно непомерными налогами, как « доходные частные предприятия». В случае неуплаты налога священники, епископы и члены приходского совета могли быть арестованы и их приходы закрывались.

В Государственном Архиве Иркутской Области можно найти множество жалоб с мест на такие репрессии. Вот, например, письмо протоиерея Зиминской сельской Св. Троицкой церкви Василия Калашникова от 22 июля 1931 года, адресованное в Иркутское Епархиальное Церковное Управление: « Зиминский Сельсовет извещением от 18-го июля 1931 года, предписывает мне по твердому заданию как кулаку выполнить: по лесозаготовкам 400 кубометров шкуровки, заем пятилетки 300 рублей, молока 9 центнеров, яиц 400 штук, кур 30 штук, причем задание по яйцам и курицам предписывается выполнить в трѐхдневный срок; за неисполнение задания я буду привлечен к суду. … Я же не имею никакого крупного хозяйства, у меня нет ни дома, ни земли ни пахотной ни сенокосной, нет лошади, имею всего одну корову и 6 штук куриц. Получаю от общины жалования 30 рублей в месяц или 360 руб. в год и доход от требоисправления деньгами и натурою около 400 руб. Все налоги до сего времени уплачивал аккуратно… Состав моей семьи – двое я и жена. Мне самому 55-й год…»[3].

Ещѐ одно письмо в Иркутское Епархиальное Управление от настоятеля Буринской Петро-Павловской церкви протоиерея Иннокентия Романова от 29 ноября 1930 года: «… Учитель Буринской школы и молодой человек из Буринской коммуны предложили хозяевам квартиры, где я живу не держать меня на квартире, иначе им будет бойкот, лишение голоса и распродажа имущества, а мне сказали, чтобы я в трехдневный срок доставил десять пудов хлеба (которого у меня нет), в противном случае грозили распродажей имущества, а имущество у меня только на мне, подушка и немного посуды … Одним словом устраивается так, чтобы я ушел из прихода и тогда Буринскую церковь легко взять в собственность Буринской коммуны, чего и добиваются из коммуны…».[4].

Эти примеры не единичны. Документы свидетельствуют о том, что местные власти, исполняя директивы Кремля, творили подобный произвол на территории всей Сибири.

Таким образом, в тридцатые годы советское руководство, завершая построение монолитного тоталитарного государства, стало проводить политику массовой ликвидации религии, поскольку все предшествующие антирелигиозные меры оказались недостаточными. Лишенная имущества и непризнаваемая законом Церковь не умирала, самим своим существованием опровергая марксистское учение о религии, как о классовом явлении. В своей борьбе с Церковью, которая в духовной жизни, богослужении и моральном учении сумела сохранить свободу, правительство могло рассчитывать только на грубую силу, террор и преследования, что и осуществлялось на практике местными властями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Государственный Архив Иркутской Области (ГАИО). Фонд. 485, Опись 2, Дело 253, Лист.2-3.
2. ГАИО. Ф. 485. Оп. 2. Д.. 253. Л.. 6.
3. ГАИО. Ф. 485. Оп. 2. Д.. 218. Л.. 132-143.
4. ГАИО. Ф. 485. Оп. 2. Д.. 205. Л.. 6

К ВОПРОСУ О ЛИЧНОСТНОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Я.В. Рабинович, Е.В. Истратова

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

Современный этап развития общества предъявляет к работе профессионалов, а значит, и к работе средних учебных заведений, занятых их подготовкой, принципиально новые требования. Система подготовки специалистов определена спецификой конкретной профессиональной области. Однако связь между колледжами и сферой деятельности их выпускников не всегда надежна. Молодому специалисту после окончания среднего учебного заведения требуется, как правило, еще немало времени, чтобы адаптироваться к условиям профессиональной деятельности. Несмотря на то, что адаптация к условиям работы на конкретных местах происходит на базе основного багажа знаний и умений, приобретаемых в колледже, одну из главных ролей играет наличие у молодого специалиста личностной готовности к профессиональной деятельности.

Большинство колледжей страны в настоящее время использует информационную модель обучения, которая ориентирует деятельность студентов на следующие направления: принять информацию, переработать еѐ, продемонстрировать степень еѐ освоения. Подобная модель способствует развитию пассивной роли студента и формированию мотивов «избегания неудачи», направлена главным образом на приобретение

необходимых знаний и слабо нацелена на формирование психологической готовности к профессиональной деятельности.

Успешное формирование профессионализма личности и деятельности будущих специалистов базируется на их готовности к труду. Ведущей составляющей готовности к профессиональной деятельности является личностная готовность, которая понимается учеными как комплексное психологическое образование, как сплав функциональных, операциональных и личностных компонентов [1].

В настоящее время наблюдается большой спрос на специалистов-педагогов. Эта специальность является востребованной во многих отраслях. Но подготовка такого специалиста является также лишь информационной. Основу профессионального образования будущего педагога составляет систематическое обучение по соответствующим дисциплинам.

Профессионализм личности предполагает объективность педагога при восприятии и анализе сложных педагогических ситуаций; умение определить круг доступных ему задач; готовность применить свой профессиональный опыт в соответствии с новыми обстоятельствами, ситуациями. Указанное представляется возможным при эффективном включении в процесс профессиональной подготовки внутренней активности будущих специалистов в области преподавания. Это предполагает создание в рамках учебной программы соответствующих условий для самопознания, саморазвития, самосовершенствования и самореализации личности студента. Но практика показывает, что эти задачи зачастую решают дисциплины, насыщенные в основном теоретическим материалом, который без соответствующей практики трудно применить к решению профессиональных проблем, т.е. владея необходимыми академическими знаниями, будущие педагоги затрудняются в их практическом применении.

Рассмотрение многообразия форм и содержания практической деятельности преподавателя позволяет лучше понять, какие требования предъявляет эта сфера к современному специалисту и, соответственно, к организации учебного процесса по подготовке педагогов-профессионалов.

В этой связи интерес представляют те ситуации в практической деятельности педагога, которые предъявляют особые требования не только к теоретической подготовке педагога, его оснащенности различными методами и методиками, но и к личности [3].

Наиболее очевидными из подобных ситуаций являются: оптимизация межличностных отношений, например, разрешение конфликтов, преодоление отчуждения, проведение группового тренинга, ориентированного на решение личностных проблем, психологию здоровья, проведение диагностики и психотерапии психосоматических расстройств, психотерапия вызванных психическими травмами функциональных психических расстройств, сопровождающихся страхами, тревогой, депрессией, апатией, утратой смысла жизни, суицидными тенденциями,

обеспечение необходимых условий для личностного роста, коррекция отклоняющегося поведения, проведение психодиагностики и многое другое.

В подобных ситуациях возникновение глубокого личностного, значимого, эмоционально насыщенного общения педагога с учеником, если не обязательно, то очень вероятно. Соответственно, вероятно и влияние личности педагога на межличностное взаимодействие с учеником и на результат этого взаимодействия.

Таким образом, можно утверждать, что готовность педагога к профессиональной деятельности не сводится к наличию набора специальных знаний.

По мнению таких ученых, как В. Я. Ляудис, Р.Кочюнас, А. А. Осипова и других, учебный процесс в колледже при подготовке студентов-педагогов должен включать теоретический и практический компоненты и личностную готовность [1].

Различными исследователями доказано, что у студентов на 3 и 4 курсах возникает кризис профессионального и личностного самоопределения, который проявляется в неуверенности в своих силах, росте тревожности относительно своего будущего, снижении интереса к учению, появлению сомнений в правильности выбора профессии. Это является еще одним признаком недостаточной сформированности личностной готовности к своей профессиональной деятельности. Возникает противоречие между потребностями студентов в освоении нового вида деятельности и имеющимися у них для этого средствами и способами [4].

Личностная готовность является необходимым условием успешной профессиональной самореализации молодого специалиста-педагога. Она является одним из условий успешной профессиональной педагогической деятельности.

В зависимости от определения психологической готовности, различными авторами выделяются ее структура, главные составляющие, строятся пути его формирования.

Если определяющая составляющая – профессиональное мышление, то формирование психологической готовности строится через обучение приемам анализа.

Там, где в основу кладется профессиональная направленность и формирование профессиональных способностей (профессионализма) определяющих психологическую готовность, проходит через профессиональную направленность.

Перечисленные ранее показатели позволяют выделить следующие уровни профессиональной готовности.

1. Житейский уровень, для которого характерна апелляция к здравому смыслу. Внимание педагога сосредоточено на содержании преподаваемого предмета. Он полагает, что если хорошо знает материал, то получит от учащихся хорошие результаты, а если нет, то причина в самих учащихся, ведь они недостаточно учат заданный материал.

2. Низкий профессиональный уровень определяется видением педагога отдельных педагогических явлений, но остаются незамеченными связи между ними. Преподаватель организует свои действия на основе неполной информации об отдельных педагогических явлениях, полученной путем наблюдений и бесед.

3. Ситуативный уровень характеризуется тем, что преподаватель понимает суть педагогических явлений, стремится найти их причины, однако уровень обобщения невысок из-за того, что педагог считает планирование работы пустой формальностью. Его старания поддержать познавательную активность учащихся проявляются через опору на тех, кто уже проявил себя.

4. Предмоделирующий уровень определяется четким пониманием взаимосвязи и взаимозависимости явлений, стремлением их установить, объяснить возникновение появившейся педагогической ситуации, наметить характер воздействия на ее развитие. Действует педагог как бы вслед за событиями, стремится к развитию, проявляет активность, но результат не достигается из-за нечеткого представления о функциях совместной деятельности.

5. Моделирующий уровень предполагает, что педагог устанавливает причинно-следственные связи, правильно выбирает средства педагогического воздействия, поэтому студенты отличаются высокой познавательной активностью, а в учебном процессе преобладают творческие задания. Педагогический процесс у педагогов на этом уровне отличается: устойчивостью нарастания качества учебно-воспитательной работы по основным показателям; коллективным, кооперированным характером деятельности студентов на учебных занятиях; активным участием учащихся во всех сферах деятельности педагогического колледжа; устойчивостью развития и формирования студенческого коллектива [5].

Понятие готовности рассматривается с разных точек зрения. Под готовностью понимается определенный уровень развития личности, временное ситуативное состояние, отношение, механизм регуляции деятельности, особое длительное или кратковременное психическое состояние, концентрация сил личности, направленных на осуществление определенных действий. Готовность может быть интерпретирована на уровне ценностных ориентаций, это и качество, и состояние, и динамический процесс.

Выделяют два подхода в рассмотрении проблемы профессиональной готовности. Первый базируется на утверждении, что основу профессиональной готовности составляет психологическая готовность как особое психическое состояние, которое постепенно переходит в свойства и качества личности. Согласно второму готовность определяется как устойчивая характеристика личности, синтез еѐ свойств и психическое состояние, превращающееся в устойчивое качество личности в процессе деятельности. Как процесс готовность имеет свои закономерности,

особенности, структурные элементы, критерии и уровни сформированности.

Основными компонентами готовности к педагогической деятельности выступают теоретические и методические знания, профессиональные прикладные умения, положительное отношение к данному виду деятельности, которое, опираясь на принцип о ведущей роли мотивов в активизации деятельности личности, выделяются в качестве основного [2].

Профессиональная готовность как особое психическое состояние личности может появляться как на функциональном уровне, выражающем состояние готовности, так и на личностном в виде установки на деятельность, представляющую собой неосознанное внутреннее состояние, которое предшествует деятельности и определяет ее осуществление. Установка как готовность формируется под влиянием внешних и внутренних условий, осознанного или неосознанного восприятия информации.

Готовность, помимо установки, определяется внутренним настроем на определенное поведение в процессе профессиональной деятельности, поэтому различают такие компоненты психического состояния готовности, как:

-познавательный, благодаря которому происходит понимание педагогических задач, оценка их значимости, прогнозирование результатов;

-эмоциональный, выраженный в чувстве ответственности, эмпатии педагога;

-мотивационный как потребность показать себя с лучшей стороны, стремление добиться успеха в деятельности;

-волевой как мобилизация сил и преодоление неуверенности.

Личностный уровень готовности выражает разные характеристики временной устойчивости и представляется как сложное психическое состояние. Это состояние, длительное или кратковременное, проявляется у человека непосредственно перед деятельностью и зависит от ее характера, а также от личностных свойств педагога, его убеждений, взглядов, черт характера.

Динамическую структуру состояния психологической готовности к творческой деятельности составляют следующие взаимосвязанные и взаимозависимые элементы:

· осознание целей, решение которых приводит к выполнению поставленной задачи;

· опенка реальных условий, в которых будут осуществляться планируемые действия, актуализация опыта, связанного в прошлом с решением схожих по смыслу задач;

· определение оптимальных способов решения задач на основе имеющегося опыта и точной оценки предстоящих условий деятельности;

· мобилизация своих интеллектуальных и эмоционально-волевых ресурсов, самовнушение в достижении цели.

В целостной системе психолого-педагогической готовности педагога к профессиональной деятельности выделяют две подсистемы.

1. Долговременная готовность представляет собой устойчивую систему личностных качеств, позволяющих успешно осуществлять деятельность в разнообразных ситуациях. Такая готовность действует постоянно, выполняя роль регулятора педагогической деятельности. Структуру длительной готовности составляют: положительное отношение к педагогической деятельности; адекватные требованиям профессии черты характера, способности, мотивации; соответствующие профессии знания, умения и навыки.

2. Ситуативная готовность представляется как характеристика педагогической деятельности, которая реализуется через активно-действенное состояние личности, возникающее в тесной связи со структурой внешнего взаимодействия, а не само по себе.

В систему показателей профессиональной готовности к педагогической деятельности входят:

• содержание потребностей и мотивации педагогической деятельности, уровень знаний о сущности профессии;

• степень осознания ответственности за результаты педагогической деятельности;

• уровень мобилизации и активизации знаний, умений и навыков, профессионально значимых свойств личности;

• качество социальных установок на педагогическую деятельность, уровень стабильности профессиональных интересов [4].

Личностная готовность помогает студентам осознанно подойти к профессиональной деятельности, понять и выбрать для себя наиболее предпочтительные направления работы, способствует эффективной деятельности в выбранных направлениях, и в дальнейшем успешной профессиональной и личностной самореализации. Также личностная готовность может являться условием профилактики эмоционального сгорания как вида профессиональной дезадаптации.

В связи с этим необходимо в рамках учебного процесса организовать включение студента в реальную деятельность практикующих структур, решить вопрос о согласовании, совмещении форм практической деятельности с формами учебной деятельности. Практическая деятельность, в частности, имеет свою ролевую структуру, включающую ученика, который совпадает с ролевой структурой учебного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кучерявенко И.А. Проблема психологической готовности к профессиональной деятельности / И.А. Кучерявенко // Молодой ученый. - 2011. - №12. Т.2. - С. 60-62.

2. Морева Н.А. Основы педагогического мастерства / Н.А. Морева. - Спб: Просвещение, 2006. - 360 с.

3. Психологические основы профессиональной деятельности: хрестоматия / Сост. В.А. Бодров. - М.: ПЕРСЭ; Логос, 2007. - 855 с.

4. Психология профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие / Сост. В.А. Луговский, М. Н. Кох. - Краснодар : КубГАУ, 2015. – 101 с.
5. Хмель Н.Д. Педагогика / Н.Д. Хмель, Г.Т. Хайруллин, Б.И. Муканова. - Алматы: Print-S, 2005. - 364 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ УЧЕБНИКА В СВОЕЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Е. В. Косова, Н.О. Бухаров

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

Все мы учились понемногу…

Вспоминая свою студенческую жизнь, невольно приходят мысли об учебниках, которые играли не последнюю роль в нашей учебной деятельности. Это был друг, товарищ, брат, который не только обучал чему-то новому, но и выручал в сложные минуты (при подготовке к зачету, экзамену, курсовой работе и т.д.)

Сегодня появилась категория студентов, которые считают учебник ненужной макулатурой, а поход в библиотеку – камерой пыток, где полезная информация для таких студентов превращается в набор бессмысленных предложений, которые не укладываются в голове.

Зачем мы тогда учимся? Для ЕГЭ? Для будущей профессии? Неужели учеба сводится только к этим двум полюсам. А как же получение знаний, которые определяют мировоззрение, формируют личную позицию и интеллектуальные точки опоры? Как же личностный рост? Саморазвитие?

Цифровизация экономики стремительно врывается в образование. Это приводит к тому, что знания сами по себе теряют свою ценность – им на смену приходят компетенции XXI века. В современных условиях для человека важна не столько энциклопедическая грамотность, сколько способность применять обобщенные знания и умения в конкретных жизненных ситуациях.

Сегодня учебник - это ориентир в поле информации, его задача-формирование непрерывных глобальных компетенций, умения работать с информацией. Информационно грамотный человек способен распознать, когда информация нужна, где ее можно найти, оценить и эффективно использовать.

Задача преподавателя в современных условиях состоит в том, чтобы сформировать учебные навыки и приемы работы с учебником. Но не так просто убедить студента, что учебник – это их помощник, что учебник является как справочником, в котором можно найти материал, повторить то, что забыл или плохо усвоил, так и источником новых знаний.

Опыт преподавателей показывает, что у студентов снизился интерес к обучению, они не хотят и не умеют работать с учебником. В чем же причина?

Для выявления причин, по которым студенты уклоняются от работы с учебником, было проведено исследование студентов *1-2 курсов*.

Исследование проводилось методом анкетирования, для чего была разработана анкета, позволившая получить информацию о том, как регулярно работают студенты с учебником, какие трудности испытывают при работе с ним, чтобы хотели в нем изменить. Количество опрошенных – 89 человек – позволяет говорить о том, что полученные результаты отражают действительное отношение студентов к учебной литературе. В результате проведенного исследования были получены следующие результаты (табл. 1).

Отношение студентов к современному учебнику

Таблица 1

Вопросы	**Ответы обучающихся**
Всегда ли выносите учебники на занятия?	всегда (31%) не всегда (54%) никогда (4%)
Всегда ли вы используете работу с учебником на самоподготовке?	всегда (72%) не всегда (17%) никогда (0%)
На каком этапе вы используете работу с учебником: -при выполнении домашней работы; -при организации индивидуальной деятельности; -никогда; - на всех этапах подготовки.	 62% 21% 1% 7%
Какую роль в подготовке к занятиям вы отводите учебнику? -главную; - основную; - роль подсказки.	 13% 34% 47%
Владеете ли вы навыками работы с учебником? Укажите какими. -находите нужную страницу; - выделяете нужную мысль; -работаете с терминами; -отвечаете на вопросы; -работаете с текстом.	 83% 12% 2% 9% 6%
Как часто используете на уроке учебник?	часто (60%)
Каким образом вам нравится работать на уроке с учебником: - читать текст; - выполнять задания; - конспектировать; - находить ответы на вопросы	 21% 22% 56% 13%
Пользуетесь ли вы другой учебной литературой при подготовке к занятиям?	да 15% нет 69%

Материалы анкетирования показывают:

- большинство студентов не считают нужным приносить на занятия учебники, так как мало используют их на уроке, а также одной из причин назвали суммарный вес учебников, которые им приходится носить на занятия;

- 72% обучающихся используют учебник на самоподготовке для закрепления и повторения материала дома;

- 47% обучающихся отводят учебнику роль подсказки при выполнении практических и самостоятельных работ на уроке;

- на учебных занятиях студентам больше нравится конспектировать материалы учебника, так как этот вид деятельности для них более доступен;

- 69% из опрошенных при подготовке к занятиям не используют другую учебную литературу, объясняя тем, что крайне редко посещают библиотеку, не знают, какой справочной литературой пользоваться, считают, что проще воспользоваться интернет-сайтами, поисковыми системами, *Википедией*. Но даже при работе с интернет ресурсами обучающиеся затрудняются в отборе материала по изучаемому предмету.

Данные нашего исследования позволили перейти ко второму этапу эксперимента. Мы попросили студентов назвать причины отсутствия интереса работы с учебником или какие трудности они испытывают при работе с ним. Участникам исследования были предложены следующие варианты ответов: повышение теоретического уровня учебника; излишняя усложненность материала; снижение мотивации; отсутствие работы с учебником на уроке; непонятные термины; сложные задания.

Одной из причин отсутствия интереса работы с учебником студенты назвали снижение мотивации к обучению (42%). Происходит это потому, что у многих обучающихся низкий уровень знаний, несформированная учебная деятельность, и прежде всего отсутствие приемов самостоятельного приобретения знаний.

Среди основных трудностей студенты назвали повышение теоретического уровня учебника и усложненность материала (54%): на первом месте оказались трудности в понимании текста (42%), обучающиеся отмечали перегруженность некоторых учебников текстом и их излишнюю научность, 2% опрошенных указали, что у них вообще не возникает трудностей при работе с учебником, так как они им не пользуются.

Таким образом, анализ результатов исследования отношения студентов к современному учебнику позволил выявить, что многим студентам

- сложно выполнять задания самостоятельно (82%).

- трудно понимать тексты учебников, используемые термины (78%);

- сложно ориентироваться в дополнительных материалах учебника (таблицах, схемах, справочных материалах и т.д.) (63%);

Трудности, которые испытывают обучающиеся при работе с учебником приводят к тому, что часть студентов перестает регулярно работать с ним. Количество студентов, редко пользующихся учебниками, с каждым годом увеличивается, также увеличивается и количество студентов, которые время от времени пользуются учебниками только на уроке или при выполнении домашнего задания.

Результаты исследования показывают неумение многих студентов самостоятельно использовать материалы учебника для наиболее эффективных способов решения учебных задач, что позволяет говорить о недостаточном уровне развития у них учебных и познавательных навыков

При этом обучающиеся понимают, что в учебнике содержится важная и нужная информация, но из-за трудностей, возникающих при работе с учебником, усложнения материала, интерес к работе с учебником снижается.

Проблема перегрузки учебника стала особенно актуальной в наше информационное время

Если раньше содержание учебника состояло из параграфа, контрольных вопросов и набора упражнений, то сейчас учебник ориентирован на решение задачи включения обучающихся в информационно образовательную среду, где студенты должны приобретать опыт решения задач по развитию ключевых компетенций: овладение исследовательскими приемами, развитие критического мышления, способам поиска и отбора информации и т.д.

На III этапе исследования участникам анкетирования было предложено высказать свое собственное мнение о том, чтобы они хотели изменить в учебниках. Большинство студентов считают, что в учебниках должны быть интересные задания (74%); 53% опрошенных предлагают скрасить теоретический материал занимательными фактами, конкретными примерами; 46% хотят, чтобы учебник был доступный при подаче сложного материала (не нужно чрезмерной научности); 34% предлагают после каждой темы *напечатать* выводы, планы. Результаты данного анкетирования показывают, что студенты, несмотря на трудности при самостоятельной работе с учебником, стремятся к познанию.

Формирование ценностного отношения к учебнику процесс трудоемкий, требующий немало терпения и усилий, но очень нужный для самообразования и самосовершенствования современного студента. Учебник - это своего рода самоучитель, выполняющий ряд функций: информационную, систематизирующую, самоконтроля, самообразования.

В формировании будущего специалиста решающее значение имеет самостоятельность обучаемого. Известно, что твердыми становятся те знания, которые студент добывает самостоятельным трудом. Поэтому индивидуальный поиск знаний является характерной чертой работы с учебной литературой. Индивидуальная работа с учебником – это неотъемлемая часть учебного процесса, которая позволит формировать и тренировать не только аналитические и логические способности, но и такие черты характера как собранность, сила воли и терпение. Главное научиться пользоваться учебником, чтобы достоверно понимать, что он хочет. Возникает вопрос, а как правильно подступиться к учебнику, чтобы результат благотворно отразился на результатах учебной деятельности? Как эффективнее работать с учебником? Такой вопрос задавал, наверное, каждый студент.

Первое знакомство с предметом в училище, техникуме, вузе всегда начинается со списка литературы, который способствует расширению познаний и кругозора, т.е. помогает учиться. Преподаватели уже на первых занятиях называет учебники и учебные пособия, по которым следует заниматься. Кроме того, в процессе обучения они систематически сообщают студентам сведения о литературе, освещающей изучаемый вопрос. Как показывает практика, особые сложности у большинства студентов возникают в понимании научно-популярной литературы. Специалисты своего предмета рекомендуют:

- учиться в течение семестра, требуется после каждой лекции читать пройденную тему, разбирать, что осталось непонятным;

- запоминать информацию по абзацам, после прочтения каждого абзаца постараться его пересказать и выделить главные моменты, фразы предложения;

- внимательно читать каждую тему, не перелистывая страницы и не перескакивая с одного абзаца на другой, так как в сознании должен сформироваться и запомниться структурированный текст по теме, а не отдельные отрывки;

- изучая ту или иную тему можно составить план, удачно составленный план говорит об умении анализировать текст, о степени усвоения содержания;

- после прочтения материала, *постараться ответить* на вопросы, данные в конце параграфа;

- при чтении учебника делать пометки карандашом, записи, выписки;

-важным способом усвоения прочитанного является конспектирование;

- обязательно приносить учебники на занятия, т.к. самостоятельная работа с учебником является основой многих уроков.

Мы не должны забывать, что учебник – это книга, содержащая систематическое изложение знаний в определенной области и

используемая как в системе образования, на различных уровнях, так и для самостоятельного обучения (Википедия). Главное – *правильно научиться этой «книгой» пользоваться.*

ЛИТЕРАТУРА

1. Куртяник М.А. Заметки обыкновенного учителя о необыкновенном учебнике [Электронный ресурс]. – nttp//rus. lseptember.ru/view. article.php?id=201000706.
2. Назаренко А.Л. Триада учитель-ученик-учебник в системе дистанционного обучения // Язык и культура. -2008. №4. с 89-95.
3. Панычева О.Н. Учись учиться; научная организация труда студента: учеб-метод. пособие/ О.Н. Панычева, Т.Д. Барышева, Д.В. Панычев; Федер. агенство по образованию, Мурм. гос. пед. ун-т.-Мурманск: МГПУ, 2008. с 84.
4. Соболева О.В. Как в учебнике решается задача обучения пониманию [Электронный ресурс]. – nttp//rus.lseptember.ru/articlef.php?ID=200201411.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ЗАЩИТЫ ИНФОРМАЦИИ В ИНТЕРНЕТЕ

Е. И. Кешиктина, К. И. Романова

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

При освоении содержания учебных дисциплин будущему специалисту необходимо овладеть профессиональными компетенциями:

- использование готовых прикладных компьютерных программ по профилю подготовки;
- владение способами представления, хранения и обработки данных на компьютере;
- умение использовать достижения современной информатики для повышения собственного интеллектуального развития в выбранной профессиональной деятельности, самостоятельно формировать новые для себя знания в профессиональной области, используя для этого доступные источники информации.

Если говорить о проблемах компьютерной безопасности, то просматриваются несколько аспектов, а именно: информационная безопасность, безопасность самого компьютера и организация безопасной работы человека с компьютерной техникой.

Информационная безопасность

Важно уметь не только работать на компьютере, но и защитить ваши документы от чужих глаз. Абсолютной защиты быть не может. Первой угрозой безопасности информации можно считать некомпетентность пользователей.

Одна из проблем подобного рода — это так называемые слабые пароли. Другая проблема — пренебрежение требованиями безопасности.

Например, опасно использовать непроверенное или пиратски изготовленное программное обеспечение. Обычно пользователь сам «приглашает» в систему вирусы и «троянских коней».

Чем шире развивается Интернет, тем больше возможностей для нарушения безопасности наших компьютеров, даже если мы и не храним в них сведения, содержащие государственную или коммерческую тайну.

Безопасность в информационной среде

Основные составляющие информационной безопасности сформулированы в Европейских критериях, принятых ведущими странами Европы:

• доступность информации — обеспечение готовности системы к обслуживанию поступающих к ней запросов;

• целостность информации — обеспечение существования информации в неискаженном виде;

• конфиденциальность информации — обеспечение доступа к информации только авторизованному кругу субъектов.

Классификация средств защиты

Классификацию мер защиты можно представить в виде трех уровней.

Законодательный уровень.

Программно-технический уровень.

Обычный пользователь, такой как мы с вами, как правило, не является профессиональным шифровальщиком или программистом, поэтому нас интересуют «подручные» средства защиты информации. Рассмотрим средства защиты информации и попробуем оценить их надежность. Первое, что обычно делает пользователь персонального компьютера — ставит два пароля: один пароль в настройках BIOS и другой — на заставку экрана. Защита на уровне BIOS будет требовать ввод пароля при загрузке компьютера, а зашита на заставке экрана перекроет доступ к информации при прошествии определенного, вами заданного, времени бездействия компьютера.

После установки паролей можно считать, что первый уровень защиты вы сделали, и информационная защита обеспечена. Однако не обольщайтесь: существует как минимум три способа разрушить эту защиту.

Защита жесткого диска (винчестера)

Любую часть компьютерной системы можно заменить на новую, но утратив данные, записанные на жестком диске, вы будете вынуждены воссоздать их заново. Гораздо проще заранее организовать защиту содержимого жесткого диска.

Резервное копирование данных

Другой враг нашей информации — сбои самого компьютера. Следует хранить данные в двух экземплярах, например: один на встроенном жестком диске, а другой на внешнем жестком диске или сменных носителях, используемых для резервного копирования.

Коварство мусорной корзины

При удалении информации она не исчезает бесследно, а попадает сначала в Корзину, если только документ не находился на дискете.

Считается, что после принудительной очистки Корзины документы теряются безвозвратно, но это не совсем так.

Полезные советы. Как защитить данные?

• Установите пароли на BIOS и на экранную заставку.

• Исключите доступ посторонних лиц к вашему компьютеру.

• Создайте аварийный загрузочный диск.

• Систематически делайте резервное копирование данных.

• Регулярно очищайте Корзину с удаленными файлами.

• Устанавливайте пароли на файлы с важной информацией.

• При установке пароля не используйте ваше имя, фамилию, телефон.

• Проводите архивацию файлов.

• После удаления большого количества файлов, но не реже одного раза в месяц, производите дефрагментацию жесткого диска.

Защита от компьютерных вирусов

Вы глубоко ошибаетесь, если считаете, что лично вам вторжение вирусов не грозит. Компьютеры, установленные у вас на работе и дома, да и сама сеть Интернет являются настоящим рассадником потенциально опасных компьютерных инфекций.

Компьютерные вирусы — это программы, творящие на компьютере всевозможные безобразия, начиная с выдачи раздражающих экранных сообщений и кончая устройством полного хаоса на жестком диске. Как правило, компьютер послушен своему хозяину, но если вы заметили какие-либо странности в его поведении, следует прежде всего проверить программное обеспечение на наличие вируса. Некоторые компьютерные вирусы совершенно безвредны, однако многие из них способны нанести серьезный ущерб вашей информации.

Организация защиты от компьютерных вирусов

Компьютерные вирусы представляют реальную угрозу безопасности вашего компьютера, и, как водится, лучший способ лечения — это профилактика заболевания.

И если уж ваш компьютер подхватил вирус, вам не удастся с ним справиться без специальных средств — антивирусных программ.

Что должна делать антивирусная программа?

• Проверять системные области на загрузочном диске при включении компьютера.

• Проверять файлы на установленных в дисковод сменных носителях.

• Предоставлять возможность выбора графика периодичности проверки жесткого диска.

• Автоматически проверять загружаемые файлы.

• Проверять исполняемые файлы перед их запуском.

• Обеспечивать возможность обновления версии через Интернет.

Соблюдение правил поведения в цифровом пространстве является очень важным для сохранения вашей безопасности и безопасности вашей семьи в Интернете.

Проблема защиты информации появилась задолго до разработки компьютерной техники, а появление ЭВМ лишь перевело ее на новый уровень. И как показывает практика: лучшая защита от нападения это не допускать его. Нельзя защиту информации ограничивать только техническими методами. Основной недостаток защиты - это человеческий фактор и поэтому надежность системы безопасности зависит от отношения к ней.

Для поддержания защиты на высоком уровне необходимо постоянно совершенствоваться вместе с развитием современной техники и технологий, так сказать двигаться в ногу со временем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Инфоурок. Защита информации в компьютерных сетях [Электронный ресурс] режим доступа: https://infourok.ru/zaschita_informacii_v_kompyuternyh_setyah-361556.htm

2. Студопедия. Виды антивирусных программ [Электронный ресурс]режим доступа: https://studopedia.ru/3_64678_vidi-antivirusnih-programm.html

3. Шесть советов, которые помогут обеспечить безопасность в Интернете [Электронный ресурс]режим доступа: http://sos-ru.info/shest-sovetov-kotoryie-pomogut-obespechit-bezopasnost-v-internete.html

4. Я слит. Как обманывают пользователей в социальных сетях [Электронный ресурс] режим доступа: http://yaslit.ru/kak-obmanyvayut-polzovatelej-v-socialnyx-setyax/

5. Информационная безопасность. Примеры фишинговых сообщений электронной почты [Электронный ресурс] режим доступа: https://habrahabr.ru/company/pentestit/blog/271123/

6. Общеобразовательные веб-ресурсы. Каталог общеобразовательных веб-ресурсов [Электронный ресурс] режим доступа: http://edu-top.ru/katalog/

7. Основные правила безопасности в Интернете [Электронный ресурс]режим доступа: http://www.badshops.info/art_komp/art_security.shtml

8. Учебное пособие «Базовые принципы информационной безопасности вычислительных сетей» А. А. Гладких, В. Е. Дементьев [Электронный ресурс] режим доступа http://tk.ulstu.ru/lib/books/book_ss_1.pdf

ИНТЕГРАЦИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК В РАМКАХ ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ

А.А. Соболева

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

Дифференцированный подход к образованию учащихся привел к существенному пересмотру его содержания. В современном мире очень важно идти в ногу со временем не только в технологиях, в производстве,

науке, но в первую очередь очень важно быть современным в образовании. Химия - наука фундаментальная. Еѐ основу составляют учение о составе и строении веществ, учение о химических процессах. Это наука очень сложна в изучении, но в тоже время очень интересная и является сейчас одним из важнейших предметов в среднем образовании. Наш современный мир полностью состоит из периодической таблицы химических элементов. Учащиеся, которые приходят в колледж после окончания 9 классов, обладают очень малым багажом знаний по предмету химия. Студенты нашего колледжа считают, что они приходят в колледж не получать знания, а развивать и улучшать свои спортивные достижения. Это самое опасное заблуждение. Без теории не может быть и практики. А без определенного, прочного запаса знаний не может быть и спортивных достижений. Как заинтересовать обучающихся этим предметом, показать, что именно изучает химия и зачем ее изучать? Ведь уже с первых занятий обучающиеся должны понимать, что знания химии нужны каждому цивилизованному человеку, независимо от его профессии. Для создания глубокого интереса обучающихся к предмету, для развития их познавательной активности необходим поиск дополнительных средств, стимулирующих развитие общей активности, самостоятельности и творчества учащихся.

Во многих программах содержится материал традиционно изучающийся. Эта тенденция сопровождается стремлением педагогов построить содержание курса как можно логичнее, чтобы последующее вытекало из предыдущего без всяких повторов и «многозаходности». Логичность содержания представляется критерием целесообразности педагогических исканий, однако желание построить курс лишь в соответствии с логикой можно признать односторонним. Человеческий мозг - не машина, четко следующая заданным алгоритмам. Бывают ситуации, когда человек действует алогично на основании интуиции, возникших ассоциаций, в результате он создает что-то новое, а уже потом его логически обосновывает. Такие алогичные действия можно назвать творчеством. Известно, что научные открытия, как правило, результат не логических рассуждений, а творческого поиска[3].

В некоторых художественных произведениях отражены споры между так называемыми физиками и лириками. Под «физиками» подразумеваются теоретики, в мышлении которых доминирует логический поиск. «Лирики» больше прислушиваются к чувствам и интуиции, они часто сомневаются в своей правоте, им многое не понятно в современном мире. «Физикам» же, напротив, всегда все ясно. Творцы и интеллектуалы нужны друг другу, они взаимодополняют друг друга. Строгое подчинение процесса обучения логике создает условия лишь для интеллектуального развития учащихся и не позволяет в должной мере осуществлять их творческое развитие.

В качестве одного из эффективных средств формирования у обучающихся опыта творческой деятельности можно рассматривать

экспериментальные творческие задачи [1,2]. Однако у преподавателей постоянно возникает вопрос как отличить творческую задачу от нетворческой?

Никакую задачу нельзя однозначно определить как творческую. Конкретную задачу можно считать творческой для конкретного обучающегося в том случае, если он не располагает готовыми способами ее решения. Это одно из основных признаков творческой задачи. Иными словами, одна и та же задача для одного ученика может быть творческой, а для другого - нет. Это зависит от того, какие задачи, учащиеся решали ранее. Если учащийся решал уже подобную задачу, то ни о каком творчеств речь идти не может. Если задача не вызывает у учащегося желания работать, то ее нельзя признать творческой, так как творчество невозможно без глубокой заинтересованности. Можно с уверенностью сказать, что задача оказалась творческой, если в процессе ее решения возникла конфликтная ситуация внутриличностного характера, обусловленная большим желание решить задачу и незнанием способа ее решения. В результате учащийся пытается найти решение интуитивно. Этот поиск сопровождающийся большим эмоциональным подъемом, приводит к неожиданному появлению продуктивных идей. Таким образом, задача может быть признана творческой, если при работе над ней, обучающийся прошел стадию поиска интуитивного решения [4].

Творческие задачи по естественнонаучным дисциплинам можно подразделить на экспериментальные и теоретические. Опыт показывает, что при изучении химии без привлечения эксперимента творческий процесс организовать нелегко. Прежде всего это связано с тем, что экспериментальные задачи более привлекательны для учащихся, а творчество невозможно без большого желания решать задачу.

Подбирая обучающимся задачи, педагог должен заботиться о создании условий для обогащения их опыта творческой деятельности, т.е. предлагать им разнообразные задачи. Признаки, по которым можно судить о разнообразии творческих задач, можно разделить на две группы: объективные (характеризующие задачу независимо от того, кто ее будет решать) и субъективные (позволяющие учесть особенности личности ученика и его опыт творческой деятельности).

Проанализируем объективные признаки[4,5].

1.Соответствие содержанию программы. Большинство задач не должно выходить за рамки программы. Однако иногда целесообразно давать и внепрограммные задачи. Так можно стимулировать самостоятельную познавательную активность учащихся, приучать их самостоятельно пополнять знания и искать источники недостающей информации.

2.Разнообразие химического содержания задач. Нужно, чтобы учащиеся решали задачи по всем пройденным темам курса, некоторые

задачи могут затрагивать сразу несколько тем.Причем учащиеся не должны знать, по какой теме составлена задача: это позволит создать ситуацию, в которой направление поиска решения не очевидно.

*3. Сложность задачи.*Обучающимся желательно предлагать, как сложные задачи, так и простые. Если знания у учащегося поверхностны, то предлагать ему сложную задачу нецелесообразно. Хорошо подготовленным ученикам можно давать задачи более сложного уровня.

4. Полипредметность. Для обогащения опыта творческой деятельности полено решать разнообразные задачи, содержание которых

связано со смежными предметами, с бытовыми условиями и т.д.

5. Разнообразие конечного результатапоиска. Конечным результатом творческого поиска может быть: объяснение сущности наблюдаемого явления; распознание веществ и доказательства их состава; способы получения или примеры использования веществ; конструирование прибора для различных измерений из подручных средств и т.д. Необходимо подбирать задачи с разнообразными конечными результатоми.

Теперь рассмотрим субъективные признаки:

*1.Мотивация возможности задачи.*От сформированности мотивов зависит: пожелает ли обучающийся решать творческие задачи или нет. Мотивация творчества может быть обусловлена интересом к предмету, осознанием необходимости его изучения для подготовки к будущей профессии. На мотивацию оказывает влияние мнение одногруппников, родителей и учителя. Для каждого обучающегося необходимо подбирать задачи, соответствующие его интересам. Например, юноши больше решают задачи, связанные с техникой, различными процессами. Девушки же зачастую предпочитают решать задачи, связанные с какими-то бытовыми проблемами. Немаловажен мотив самоутверждения. Мотивацию творчества существенно повышает удовлетворение, полученное от решения творческих задач.

2. Трудность задачи. Этот признак –особенный. Трудность творческой задачи (не путать со сложностью) зависит от опыта творческой деятельности каждого обучающегося. Задача может быть признана трудной, если ее решение требует значительных усилий. Это происходит, если обучающемуся нужно расширить область материала для выполнения данной задачи. Однозначно трудность задачи может быть определена только на практике. При подборе задач следует учитывать, какие по трудности задачи уже решал обучающийся и как с ними справился. Трудность задач должна возрастать постепенно.

Итак, прежде чем решить, какую- то из творческих задач, нужно определить, какими признаки разнообразия обладает конкретная

задача. Приведу для примера несколько задач, которые я предлагала решать обучающимся.

Задача1. Кольца из бронзы являются точными копиями золотых. Они не отличаются ни по цвету, ни по весу, т.е. подделку нельзя обнаружить на глаз. Предложите способы, с помощью которых можно отличить подделку.

Вариант решения. Одним из способов может быть нагревание. Бронзовое кольцо на воздухе потемнеет, так на его поверхности образуется оксид меди. Золотое не потемнеет. Другой способ-воздействие на образец азотной кислоты. В отличии от золота, бронза будет в ней растворяться. Содержание этой задачи затрагивает сразу несколько тем. Для ее решения нужно знать состав бронзы, общие свойства металлов свойства кислот. Поиск решения не требует от обучающихся глубоких знаний, поэтому задачу можно признать не сложной и предложить для любого уровня обучающихся. Решение задачи имеет практическую значимость, и тем самым она может заинтересовать большинство обучающихся.

Задача 2. Тренер, бывший чемпион по прыжкам в воду, пожаловался коллеге: «Трудно работать. Прыжки становятся все сложнее и сложнее. Надо придумывать новые комбинации, пробовать, а при этом увеличивается вероятность неудачных приводнений и травм. Когда спортсмен падает с высоты, вода не такая уж мягкая». Что нужно сделать с водой, чтобы она стала мягче и спортсмены не травмировались при неудачных прыжках?

Вариант решения. Бассейн должен быть заполнен не водой, а чем-то более мягким, чтобы спортсмен не получал травмы при неудачном прыжке. Что мягче воды? Этогаз и воздух. пусть спортсмен прыгает в смесь воды и воздуха, в газированную воду. Газированная вода остается водой, но удар об нее менее ощутим.

*Задача3.*В книге доктора А.И.Макиевского «Домашняя химия», изданной в 1893 г., приводится интересное наблюдение: «… Прекрасная половина рода человеческого часто употребляет уксус в огромных количествах либо в чистом виде, либо вместе с другими кушаньями для сохранения талии. Цель достигается вполне, но вместе с грациозной талией приобретается отвратительный цвет лица».Чрезмерное применение уксуса может привести не только к появлению землянистого цвета лица, но и к серьезному отравлению. Каким образом оказать первую помощь переусердствовавшей с уксусом красавице, используя средства, не наносящие ущерба здоровью?*Вариант решения.* В условии этой задачи нет данных, кажущихся учащимся парадоксальными, все данные принимаются во внимание сразу. Задача имеет два варианта решения: жженая магнезия ияичный белок. Жженая магнезия (оксид магния) нейтрализует кислоту как основной оксид. Яичный белок нейтрализует кислоту за счет коагуляции.

Задача соответствует содержанию курса химии, доступна и интересна обучающимся, особенно девушкам[6].

В течении учебного года мной применялись творческие задачи практическим ко всем разделам химии. Результат оказался очевидным.Данные проводимых исследований приведены в таблице 1.

Результат применения творческих задач при изучении химии обучающихся на первом курсе 2016-17 учебном году.

Таблица 1.

	Интерес к предмету %	Уровень знаний, средняя оценка	Качество знаний %
Начало учебного года	10%	2,6	15%
Первый семестр	35%	3,5	38%
Второй семестр	50%	3,9	57%

Таким образом, каждая творческая задача обладает целым рядом признаков разнообразия. Подводя итог сказанному, можно сделать вывод о том, что обучение, осуществляемое в процессе реализации многоуровневого курса следует рассматривать как обучение осмыслению и переосмыслению теоретических представлений, то есть обучение процессу познания. Механизмом же такого процесса познания является творчество.

Из числа обучающихся в нашем колледже, многие ребята стали проявлять интерес к химии. С удовольствием самостоятельно работают над выполнением различных задач, участвуют в олимпиадах и конференциях. К ним приходит понимание значимости данного предмета в их жизни и будущей профессии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бедерханова В.П., Бондарев П.Б. Педагогическое проектирование в инновационной деятельности. — Краснодар, 2000. 352 с.

2. Николаева Л.С., Лесных Л.И. Использование нетрадиционных форм занятий. // Специалист. 1992.—№2. С. 5-6.

3. Оржековский П.А. Формирование у учащихся опыта творческой деятельности при обучении химии. М.: ИОСО РАО, 1997. — 121 с.

4. Пономарев Я.А. Психология творчества. — М.: Наука, 1976. — 303 с.

5. Путилин В.Д. Теоретические основы подготовки учащихся средних учебных заведений к техническому творчеству (Дидактический аспект). Автореф. дисс. на соискание ученой степени докт. пед.наук. - М., 1987, - 39 с.

6. Штемплер Г.И. Химия на досуге. — М.: Просвещение, 1993

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ - БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (на примере студентов ГУОР г.Иркутска)

А.А.Сокольцова, Ю.В.Грекова

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

Стратегия современного педагогического образования состоит в развитии и саморазвитии личности педагога, способного свободно ориентироваться в сложных социокультурных обстоятельствах, ответственно и профессионально действовать в условиях решения актуальных образовательных задач. Эта стратегия воплощается в направленности содержания, форм и методов учебного процесса на становление духовно развитой, культурной личности педагога, обладающего целостным гуманистическим мировоззрением, глубокими профессиональными знаниями, комплексно реализующего свой творческий потенциал в профессиональной деятельности [2].

Одной из задач подготовки специалистов в среднем специальном учебном заведении по направлению "Физическая культура и спорт" является формирование компетентного специалиста, готового решать профессиональные задачи. По мнению некоторых ученых, А.А.Деркач, Н.В. Кузьминой, А.К.Марковой и др., формирование личности специалиста является результатом долгой целенаправленной деятельности, включающей воздействие на все сферы психики студента, одной из которых является ценностно-мотивационный компонент личности будущих специалистов, так как он регулирует деятельность личности [1, 2, 3].

Качество и эффективность будущей педагогической деятельности зависят от многих факторов, одним из которых является профессиональная готовность педагога, в основе которой первичное и обязательное условие - наличие мотивов, интереса, желания заниматься именно этой профессиональной деятельностью [4].

Основными компонентами готовности к педагогической деятельности выступают теоретические и методические знания, профессиональные прикладные умения, положительное отношение к данному виду деятельности, которое опираясь на принцип о ведущей роли мотивов в активизации деятельности личности, выделяется в качестве основного [4].

Опыт педагогической деятельности показывает, что выпускники имеют недостаточный уровень готовности к профессиональной деятельности. Причинами недостаточного уровня готовности выпускников физкультурного колледжа может быть: случайность сделанного профессионального выбора, внешнее принуждение к такому выбору, изначальная неспособность к освоению данной сферы деятельности,

наличие отрицательного опыта, повлекшего формирование синдрома несостоятельности во время педагогической практики [2].

Специфика контингента студентов учебных заведений по физической культуре заключается в том, что определенная часть их мотивирована на продолжение спортивной деятельности, на достижение высоких результатов, а ориентация на педагогическую деятельность в лучшем случае находится в «зачаточном» состоянии и еще не является актуальной. Готовность будущих специалистов физической культуры в профессиональной деятельности, связана, прежде всего, с развитием их общих и специальных способностей [3].

Профессиональная готовность есть не только результат, но и цель профессиональной подготовки, которая реализуется за счет определенного структурирования содержания профессионально-педагогического образования и имеет четыре компонента: мотивационная готовность, теоретическая готовность, практическая готовность, опыт творческой деятельности и ценностного отношения к педагогической профессии [4].

Для изучения готовности студентов ГУОР г.Иркутска к профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту была использована методика К. Земфир в модификации А. Реана, которая позволила увидеть мотивационный компонент профессиональной готовности. Данная методика может применяться для лиц старше 16 лет. В тестировании приняли участие 60 студентов 4 курса ГУОР города Иркутска.

Результаты тестирования представлены на рисунке 1.

Рис.1. Мотивационный компонент профессиональной готовности студентов ГУОР г. Иркутска.

По результатам проведенного тестирования были получены следующие данные (рисунок 1): из общего числа испытуемых 65%

студентов с внутренним мотивом, для данной группы испытуемых характерна ее общественная и личная значимость; удовлетворение, которое приносит работа благодаря ее творческому характеру; возможность общения, руководства другими людьми и т.д. Внутренняя мотивация возникает из потребностей самого человека, поэтому на ее основе человек будет трудиться с удовольствием, без внешнего давления. Преобладание внутренних мотивов наиболее эффективно с точки зрения удовлетворенности трудом и его производительности.

С внешним положительным мотивом было выявлено 30% студентов. К положительным мотивам относятся: материальное стимулирование, возможность продвижения по службе, одобрение коллектива, престиж, т.е. стимулы, ради которых человек считает нужным приложить свои усилия. Внешние положительные мотивы, несомненно, более эффективны и более желательны со всех точек зрения, чем внешние отрицательные мотивы.

С внешним отрицательным мотивом 5% испытуемых. К отрицательным мотивам относятся воздействия на личность путем давления, наказаний, критики, осуждения и других санкций негативного характера. В данном случае можно говорить о случайном выборе профессии и отсутствии желания заниматься педагогической деятельностью.

Исходя их полученных данных, выявленных в ходе тестирования, можно сделать вывод о том, что большинство студентов ГУОР г.Иркутска не случайно выбрали профессию педагог по физической культуре и спорту, а на основе внутренних побуждений и желания ей заниматься, развиваться в данном направлении. Полученные данные также свидетельствуют о готовности студентов - будущих педагогов по физической культуре и спорту к дальнейшей профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера /А.А.Деркач, А.А.Исаев. М.: Физкультура и спорт, изд. 6-е перераб., 2011. - 135с.

2. Кузьмина, Н.В. Профессионализм педагогической деятельности / Н.В.Кузьмина, А.А.Реан. Рыбинск: [Электронный текст], 2013.

3. Маркова, А. К. Психология труда учителя: Кн. для учителя, переизд. /А.К.Маркова– М.: Просвещение, 2013. – 192 с.

4. Морева, Н.А. Основы педагогического мастерства: учеб. пособие для ВУЗов / Н.А. Морева. – М.: Просвещение, 2006. – 320 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ 1-го КУРСА ГУОР г. ИРКУТСКА

Т. А. Суханова, И.В. Слободяник

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

Процесс профессионального воспитания студента это часть более широкого процесса профессионального самоопределения личности студента. Сущность данного процесса раскрывается в ходе его анализа, во-первых, как формы профессиональной социализации, во-вторых, как части жизненного пути индивида, в-третьих, как специфической формы проявления индивидом активности.

Цель исследования – анализ профессионального самоопределения студентов по физической культуре и спорту.

Профессиональное самоопределение студента – это многофакторный процесс, который начинается ещѐ в школьные годы и продолжается всю жизнь. Профессиональное самоопределение есть удовлетворение социальной потребности человека. Согласно А.П. Слабодяну профессиональное самоопределение личности – это процесс роста уровня образованности, культуры специалиста, его квалификационного роста. Следовательно, профессиональное самоопределение – процесс социальный и достаточно сложный, со своими индивидуальными закономерностями развития, исходящий от личности студента в процессе профессиональной деятельности[5].

Выявлено, что с возрастом резко снижается интенсивность установки на поступление в учебное заведение [3, 7]. При этом такие жизненные ориентации, как, например, окончить учебное заведение, получить интересную работу, стать профессионалом в своей специальности, от 15-20 лет находятся на достаточно высоком уровне и только после 20-летнего возраста начинают снижаться. Поступив в училище, студенты не желают получать знания, а получить интересную профессию хотели бы.

Профессиональное самоопределение зависит от намерений личности, ее социального окружения, сформированности мотивов учения, жизненных ориентаций, а также от эффективности профориентационной работы в школе, центрах дополнительного образования и других организациях.

Поступая в училище, юноши и девушки встречаются с новыми средствами и методами познавательной деятельности. Средняя школа требует от студентов нового типа учебного поведения, более сложных форм умственной деятельности. Поэтому у школьников, поступивших в училище, наблюдается период адаптации.

Анализ полученных данных показывают, что большинство наших студентов не умеют общаться, самоопределяться, слушать и слышать, записывать лекции, конспектировать литературу (в большинстве случаев

копируют материалы из электронных источников). Они умеют выступать перед аудиторией (30%), вести спор (19%), давать аналитическую оценку своим и чужим проблемам.

Выбор юношами и девушками будущей профессии происходит под влиянием социального окружения (родителями, друзьями, школа) (табл.1), а также средств массовой информации (газеты, журналы, телевидение, радио и др.). Так, на формирование намерений поступить в училище наибольшее влияние оказывают родители и учителя. При этом необходимо отметить, что родители в большинстве случаев не всегда положительно относятся к такому выбору.

Таблица 1

Мотив поступления в училище

Наименование мотивов	Процент юношей	Процент девушек	Общий процент
Востребованная специальность	15	25	30
Интерес к данной специальности-профессии	10	10	10
Желание получить высшее образование	5	20	20
Уверенность в своих способностях к данной профессии	20	10	5
Считаю, что лучше учиться, чем работать на производстве	15	20	5
Необходимость среднего образования для продвижения по работе	20	10	15
Настояли родители	15	5	15

В результате исследований выявлены три группы абитуриентов, по-разному адаптирующихся в среде училища.

1) Группа абитуриентов, у которой адаптация проходит быстро. Такие абитуриенты, как правило, очень общительны, у них сильно развито чувство коллективизма, хорошие знания;

2) Группа студентов, которые в процессе адаптации втягиваются постепенно. Им требуются определенное время для вхождения в коллектив. Обычно это юноши и девушки из сельской местности. В целом они тоже хорошо чувствуют себя;

3) Группа абитуриентов, которые плохо адаптируются к училищным условиям. Это в основном юноши и девушки замкнутые, необщительные, недостаточно эрудированные, с заниженной самооценкой и уровнем притязаний.

Вхождение в новые условия учебной деятельности приводит к увеличению нагрузки на студентов. Так, по данным наших исследований (в исследовании приняли участие 60 первокурсников), 57% устают от учебных занятий время от времени; 16% устают часто; 12% - наоборот, редко; 9% устают постоянно и 6% почти не устают. На процессы адаптации влияют

различные факторы, а именно: социальные, педагогические, психологические. Наибольшее отрицательное влияние на процессы адаптации оказывает большой объем домашних заданий, длительное напряжение внимания, отсутствие кратковременных перерывов на отдых во время занятий, работа выполняется преимущественно сидя, недостаток двигательной активности и другие. Кумулятивный эффект от этих факторов начинает, проявляется в общем утомлении, головной боли, общей пассивности и угнетении, усталости глаз и в другом (табл. 2).

Таблица 2

Характеристика проявления усталости у студентов 1-го курса

Характеристики усталости по рангу значимости	Процент
1.Общее утомление и усталость	50
2.Головные боли	10
3.Усталость глаз	5
4.Общее нервное напряжение	15
5.Усталость мышц спины и шеи	10
6.Усталость мышц рук	5
7.Усталость мышц ног	5

Не менее важно изучение отрицательных мотивов учения, то есть тех факторов, которые мешают студентам успешно учиться в училище.

Исследования А.В. Шувалова показывают, что в основном сдерживающими факторами учения в педагогическом училище являются: отсутствие навыков самостоятельной работы, недостаток времени, слишком большая загруженность студентов[7].

Разрешение этих противоречий является движущей силой профессионального самоопределения юношей и девушек на училищном этапе.

Одна из закономерностей заключается в том, что деятельность студента по овладению профессией будет протекать успешнее при наличии у него заинтересованности в еѐ конечных результатах. Значительно влияют на активность студентов в процессе учебной деятельности внутренние источники (потребности, мотивы, цели, установки, интересы и т.п.). Они побуждают личность к учению [5].

Качество образования зависит от многих факторов, прежде всего от качества педагогической деятельности того образовательного учреждения, в котором человек получает образование, а также от его учебно-материальной базы и научно-методического, организационно - управленческого, финансово-экономического, технического и кадрового обеспечения.Качество среднего образования наряду с перечисленными определяется ещѐ одним важным фактором – научной школой, через которую прошѐл студент в годы обучения в училище.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амослов А.Г. Образование как расширение возможностей развития личности (от диагностики отбора к диагностике развития) / А.Г. Амослов, Г.Я. Ягодин // Вопросы психологии. – 1992. - №1. – С. 6-13.

2. Белорыбкина // Научная жизнь. – 2007. - №4. – С. 115-118.

3. Громкова М.Т. Образование-стимул саморазвития личности / М.Т. Громкова // Педагогика. – 1993. - №3 – С. 21-24.

4. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение / Н.С. Пряжников. – М.: Издательство» Институт практической психологии», Воронеж: НПО « МОДЭК», 1996. – 256 с.

5. Слабодян А.П. Методологические проблемы подготовки физкультурных кадров России: учеб. Пособие / А.П. Слабодян, Е.П. Карголопов. – Хабаровск: Б.и., 1994. – 19 с.

6. Царѐв С.А. развитие готовности к конструктивным коммуникациям в образовательном процессе: учеб.пособие / С.А. царѐв. – Стерлитамак: СГПА.-68 с.

7. Шувалов А.В. Образование в фокусе профессионального мировоззрения / А.В. Шувалов // Психология обучения. – 2007. - №7. – С. 4-17.

ПРИМЕНЕНИЯ МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ В ШКОЛЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

В.А. Хлопцев

г.Витебск, Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

Современная наука образования приблизилась к тому моменту, когда возникла необходимость в создании педагогических технологий, которые обеспечивают самое главное в образовательном процессе – развитие личности каждого учащегося, его активности. Школы должны постепенно переходить на педагогические технологии, которые включали бы ученика в развивающую деятельность [1].

Одной из основных целей современного предмета «Физическая культура и здоровье» состоит, сегодня, в том, чтобы создать систему обучения, которая бы удовлетворяла образовательные потребности каждого учащегося в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Для достижения этой цели необходимо кардинально менять парадигму, с позиций которой рассматриваются отношения ученика и учителя в учебном процессе, что возможно только при использовании современных технологий[2].

Использование инновационных педагогических технологий в процессе обучения физической культуры целесообразно, так как способствует активизации самостоятельной деятельности учащихся, способности обосновывать свою позицию, развитию творческого подхода к решению учебных задач, активизации мышления обучаемых, характеризуется четкой постановкой целей и действенной системой обратной связи, что весьма значимо, сегодня, при обучении предмета

«Физическая культура и здоровье». Технология модульно-рейтингового обучения отвечает всем этим требованиям, что и объясняет, для нас, ее значимость и актуальность[3,4].

Цель – определение необходимости применения модульно-рейтинговой системы обучения в школе по предмету «Физическая культура и здоровье» для повышения качества обучения.

Материал и методы. В качестве материалов для исследования применялись: учебная программа «Физическая культура и здоровье» для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения, годовой план-график и поурочный план – график учебного процесса в 5 – 11 классах.

Методы исследования:

- методы анализа, синтеза, обобщения;
- анкетирование;
- педагогическое наблюдение;

Результаты и их обсуждение. Модульное обучение возникло как альтернатива традиционному обучению, интегрируя в себе все, то прогрессивное, что накоплено в педагогической теории и практике нашего времени.

Целью модульно-рейтинговой системы является внедрение альтернативной формы контроля учебного процесса, путем формирования системы внутреннего контроля успеваемости и оценки уровня подготовки школьников при освоении образовательных программ.

Для изучения педагогических технологий, применяемых на уроке «Физическая культура и здоровье», нами проводилось педагогическое наблюдение. Объектом педагогического наблюдения являлись методика проведения урока «Физическая культура и здоровье» в 5 – 11 классах. Педагогическое наблюдение проводилось в период с февраль по май 2015 года в различных общеобразовательных школах г. Витебска. В результате педагогического наблюдения было выявлено, что в различных школах учителя применяют однотипное построения урока, классический подбор общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений, а также методы и методику проведения занятий. Кроме этого, было отмечено, что учителя не практикуют инновационные педагогические технологии в своей работе.

Проведенное анкетирование среди учителей по физической культуре общеобразовательных школ г. Витебска позволило нам изучить их мнение по необходимости внедрения в образовательный процесс по физической культуре новых педагогических технологий. В анкетировании принимали участие 33 респондента из 10 общеобразовательных школ г. Витебска. Средний возраст респондентов 40 лет, стаж педагогической работы 15 – 20 лет. После обработки и интерпретации результатов анкетирование можно отметить следующие основные моменты:

• причины, препятствующие в освоении и внедрении инновационных технологий

•

Подгруппа А	**Ответ в %**
слабая информированность о нововведениях в образовании	45
отсутствие необходимых теоретических знаний	15
отсутствие необходимости заниматься новым, поскольку традиционная методика дает достаточно эффективные результаты	40
Подгруппа Б	
отсутствие моральных стимулов	20
отсутствие материального стимулирования	80
отсутствие обоснованной стратегии развития школы	0
Подгруппа В	
недостаток времени и сил для создания и применения педагогических новшеств	80
сила привычки: меньше времени и сил требуется для работы по известному и привычному	15
боязнь неудачи при применении нового	5
Подгруппа Г	
разногласия, конфликты в коллективе	5
отсутствие поддержки со стороны руководства школы	75
отсутствие лидеров, новаторов в коллективе	20

• отсутствие знаний по современным педагогическим технологиям

№ п/п	Наименование технологии	Не знаком (а) с данной технологией	Владею частично и использую в УВП	Владею и использую в УВП	Хотел (а) бы узнать подробно
1.	Проблемное обучение	80%			20%
2.	Проектные технологии	100%			
3.	Разноуровневые технологии	100%			
4.	Здоровье сберегающие технологии	100%			
5.	Технология перспективного опережающего обучения	100%			
6.	Развития критическое мышления	70%			30%
7.	Модульные технологии	100%			
8.	Интерактивные методы обучения	100%			
9.	Технология проведения учебной дискуссии	20%			80%
10.	Нетрадиционный урок	20%			80%
11.	Личностно-ориентированные технологии	100%			
12.	Методика сотрудничества	100%			
13.	Технологии интерактивной игры	100%			

В результате обработки и анализа полученной информации 95% респондентов подтвердили мнение о том, что внедрения в

образовательный процесс по физической культуре в школе новых педагогических технологий позволить повысить качество преподавания.

Заключение. В целом, применение модульно-рейтинговой технологии на уроках физкультуры, позволит, на наш взгляд, достичь следующих положительных моментов:

1. Не наносить психологического вреда учащемуся в связи с выставлением отрицательной оценки.
2. Дифференцировать подход к ученику, т. е. того, что каждая секунда, каждый сантиметр оценивается.
3. Учащиеся, не пропустившие ни одного урока, получают бонусные баллы.
4. Поощряется участие в соревнованиях за сборную школы.
5. Создаѐтся благоприятная обстановка для здоровой конкуренции на уроках.

Все указанные составляющие, несомненно, позволят в итоге достичь основной цели учебной программы «Физическая культура и здоровье» – обеспечить совершенствование получения базового физкультурного образования, а значит, в перспективе, способствовать дальнейшей жизнедеятельности здорового и гармонично развивающегося общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беспалько, В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения / В.П. Беспалько. – М.: Просвещение, 1995. – 143 с.
2. Вазина, К. Я. Саморазвитие человека и модульное обучение. / К. Я. Вазина. – Новосибирск: Просвещение, 2001. – 324 с.
3. Голощѐкина, Л. П., Збаровский, В. С. Модульная технология обучения: Методические рекомендации. / Л. П. Голощекина, В. С. Збаровский. – СПб: ЮНИТИ-ДАНА, 1993. – 135 с.
4. Домашева, О. С. Теория и практика модульного обучения. / О. С. Домашева. – М.: МСГИ, 2012. – 168 с.

РАЗДЕЛ VIII. Совершенствование средств и методов физкультурного образования

ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ СПО ПРИ ИССЛЕДОВАНИИ ТЕМЫ: «БОРЬБА С ЛАМАИЗМОМ В СИБИРИ В 1930-Е ГОДЫ»

А. В. Паламарчук, Е. В. Шишкин

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

Смысл образования, на наш взгляд, заключается в развитии у студента способности самостоятельно решать проблемы на основе использования социального опыта, в том числе и собственного.

Для современного педагога важно быть не только профессионалом в конкретной образовательной области, но и обладать общей эрудицией, разбираться в сложной информационной обстановке. Следовательно, информация становиться весьма востребованным товаром, можно сказать: «кто владеет информацией, тот владеет ситуацией». Научиться правильно, воспринимать, критически оценивать, дозировать, выбирать и презентовать фактический материал окружающего информационного поля, сложная задача.

По мнению авторов, умение работать с архивными материалами, с документальными, свидетельствами реальных исторических событий, происходивших на территории нашего края менее 100 лет назад, способствует выработке умения оперативно находить необходимую информацию и использовать еѐ для решения своих проблем.

Национальная традиция имеет огромное влияние на социум, а религиозные конфессии в особенности, поэтому знать историю родного края необходимо, ведь общая эрудиция повышает культурный уровень человека, его самооценку, компетентность в социально-политической жизни, что является отличительными чертами преподавателя.

Мы живѐм на сибирской земле, и должны знать и уважать традиции коренных этносов Сибири. Ламаизм (тибетский буддизм) был распространен в основном в Восточной Бурятии и незначительно в западной ее части. В этом регионе он глубоко вошел в быт бурят-монгольского населения, в силу чего ламы через духовные наставления имели возможность влиять на значительные слои верующих.

Характерной чертой традиционного тибетского буддизма является передача буддийского учения, духовной и светской власти в рамках традиции «перерождений» (тулку) видных буддийских деятелей. В своѐм

развитии данная идея привела к объединению духовной и светской власти в институте Далай-лам.

После прихода советской власти ламство на первых порах активно принимало участие в общественно-политической жизни Бурят-Монгольской республики, участвовало в работе различных бурятских съездов. Однако, новая власть на бумаге провозгласившая религию частным делом граждан, на деле повела с ней беспощадную борьбу. Иосиф Сталин подчеркивал: « …Партия не может быть нейтральной в отношении религиозных предрассудков… Партия не вычеркивала из своей программы пункт о борьбе с религией» [1].

Активные действия советской власти против ламаизма в Бурят-Монголии начинаются с 1923 года параллельно с первыми попытками коллективизации. Для нажима на лам большевики использовали уже проверенные в борьбе с Православной Церковью методы: обвинение в контрреволюции, как следствие массовые репрессии среди духовенства и мирян, затем постоянно усиливающаяся антирелигиозная пропаганда и непосильные налоги на культовые здания, имущество и самих лам. Основой «комбинированного метода борьбы с ламаизмом» становится система налогообложения, весьма активно используемая местной властью для давления на служителей религии и верующих.

Деятельность партийных ячеек и групп бедноты имела настолько незаконный характер, что в 1933 году секретарь Буробкома Ербанов в секретном директивном письме ко всем партийным организациям вынужден был «указать на недопустимость административных перегибов в отношении лам». Ербанов отмечал: « а) доходность ламства за 1930 г. по Гусино-Озерскому дацану исчислена в 200.000 рублей, а в прошлом году было исчислено 100.000 руб. Увеличение произошло на 100%. Между тем раньше в приходе Гусино-Озерского дацана было примерно 1000 дворов, а теперь осталось около 300 дворов; б) в Еравинском аймаке при исчислении доходности лам Эгитуевского дацана в список включен умерший лама Иролтуев с определением его доходности в 14.000 рублей. Причем налог на него взыскивается со всех лам данного дацана…В числе этих лам есть совершенно неимущие. В результате ламы накануне разгона из дацана…» [4].

Эта система мероприятий привела к резкому сокращению числа лам на территории Бурят-Монголии. В 1916 году их насчитывалось 11.663 человека, к 1935 году лам осталось всего 1.662, тоесть в десять раз меньше. По данным НКВД в указанный период, « … только из учтенных (подчеркнуто нами – Е.Ш., А.П.) 8.875 лам: сняли сан – 5.283, ушли в улусы – 1.419, репрессировано – 1.162, эмигрировало – 505, умерло – 506.» 3. В одном только Тункинском районе численность лам в период с 1916 года по 1935 год сократилась с 446 до 18 человек» [4].

Одновременно власти закрывали дацаны и дунганы под предлогом малочисленности в них лам, которых эти же власти ранее репрессировали.

В спецсообщении НКВД от 10.11.33 за подписью Зирниса (ПП ОГПУ по В.С.К.) отмечалось: «В течение последних лет несколько дацанов … совершенно прекратили деятельность вследствие отсутствия лам. Часть ламства разбежалась по другим дацанам и за границу, другая часть репрессирована или перешла в степное состояние …», в связи с чем «… дать указания Айкомам ВКП (б) о проведении массовой работы среди населения о закрытии бездействующих дацанов,… путем сноса дацанских построек и использования строительного материала, … реализации с торгов имущества, а также передачи предметов культа (бурханы) музеям для отобрания экспонатов и использовании остальной части на утиль» [5].

Закрытие и ликвидация дацанов зачастую сопровождались их варварским разрушением, уничтожением имущества и издевательствами над чувствами верующих. Летом 1934 года Бурят-Монгольский Обком ВКП(б) отмечает грубейшие нарушения основных законоположений советской власти при закрытии Токчинского, Гуновского и Кужиртаевского дацанов Агинского аймака, выразившееся в сжигании дацанских книг и рукописей, в разрушении бурханов, в распродаже с аукциона части имущества , в растаскивании населением части предметов культа [6].

Вот как были ликвидированы в 1934 году Приононские дацаны: «… Уполномоченный Агинского айфо Банзарксаев произвел ликвидацию дацанов … Он просто разгромил эти дацаны, переломав всех бурханов и развеял по веру книги …». Этот разгром поразил верующих 65 – летний Дарма Баянов, член артели «Туя» Токчинского сонмона, говорил: «Какой я грешный человек. Пришлось мне видеть такую поломку наших дацанских богов. Лучше бы мне во время паспортизации не выдали паспорта и выселили из района – я бы не видел этого» [2].

«Деятельность» айкомов ВКП(б), групп бедноты, советов сомонов, «Союз Воинствующих Безбожников» и комсомольских ячеек, на местах проводивших «идеологическую борьбу с религиозной отсталостью населения»носила настолько разнузданный и беззаконный характер, что секретарь Буркома ВКП(б) Ербанов в директивном письме, направленном летом 1930 года во все районы Бурят-Монгольской Республики, назвал такую «идеологическую работу» хулиганством [8].

Ербанов писал: «… Сомонные советы, группы бедноты и ячейки иногда совершенно не правильно применяют наши законы, извращают их, нарушают элементарные границы революционной законности: а) Курбинский Сомосвет на заседании своем 6 ноября 1929 года вынес постановление «категорически воспретить населению сомона продавать ламам, проживающим в дацанах – мяса, хлеба и прочих продуктов, с предупреждением, что лица нарушающие это постановление, будут преследоваться в уголовном порядке по 109, 111 и 112ст. У.К.»; б) Комиссия Йорского Сомсовета, выезжавшая в дацан для описи имущества лам, описывала не только имущество, но и находящиеся на них белье, доходя до обысков лам… комиссия, в полном составе, прожила в дацане девять суток

и уехала ничего не заплатив, чем верующие очень возмущены… Организация Союза Воинствующих Безбожников и комсомола недопустимо грубо извращает партийную линию по антирелигиозной пропаганде: …б) Безбожники и комсомольцы в Гусино-Озерском, Сортольском, Гыгетуском, Иройском, Цолгинском, Тугно-Галтойском, Агинском и Гуновском дацанах в период религиозных праздников «Зулын-Хурал», «Майдари»… без разрешения, самовольно захватывали молитвенные дома и дацанские площади, где устраивали игры, насмешки над ламами и верующими… г) В Гусино-Озерском дацане во время антирелигиозного карнавала, устроенного во время религиозного праздника «Зулын-Хурала», комсомольцы и безбожники самовольно, без разрешения лам, звонили в ламские колокола, крили табак в дунганах, смеялись над ламами, верующими и т. д.…» [8].

Предлоги для репрессий были не оригинальны: лам обвиняли в контрреволюционной деятельности, антисоветской и антиколхозной агитации и пособничестве врагам советской власти. Органы ГПУ и местная милиция начинают активно собирать данные о «контрреволюционной деятельности лам и членов их семей», готовя будущие судебные процессы. Так в Спец. Сводке № 2043 от 13 ноября 1933 года направленной из ГПУ в Крайком ВКП(б) товарищу Разумову сообщалось, о вскрытой контрреволюционной вредительской кулацко-ламской группировке в колхозах «Булак» и «Хуцен» Агинского аймака БМАССР [3].

Секретно-политический отдел Управления НКВД Восточно-Сибирского края в справке « О роли ламства в контрреволюционном движении в Бурят-Монгольской республике» – датированной июнем 1935 года и отмеченной грифом « Совершенно Секретно» пояснял, в чем же собственно заключалась «контрреволюционная деятельность лам». «…Особого внимания заслуживает контрреволюционная работа ламства по подготовке широкого эмиграционного движения, преследующего цель нанесение политического и экономического ущемления БМР, дискредитации национальной политики партии и Соввласти и создание закордонного людского фронта для национальных формирований, поощряемых Японией. … В результате, эмиграция бурят в Монголию носила массовый характер в районах Догоя, Борзинска, Абагатуя, Агинска и т. д. …» [3].

Эмиграция в Агинском аймаке носила настолько массовый характер, что зам. начальника ПП ОГПУ ВСК Хомяков в Спесообщении в Крайком ВКП(б) датированном 16 октября 1933 года отмечал: «На протяжении последних лет 1929-1933г.г. из Агинского аймака систематически происходила укачевка населения за границ… По сугубо приблизительным данным их (эмигрантов) насчитывается около 1500-2000…» [3].

Причину массового бегства бурят из « царства трудящихся» и их вооруженные выступления против новых порядков партия видела не в своей

жестокой и бездарной политике по отношению к местному населению, а в религиозной ламаистской традиции.

Не обошла своим вниманием новая власть и традиционную деятельность ламства – тибетскую медицину. Летом 1935 года начальник СПО Рождественский сообщал: «… количественный состав (лам – Е.Ш., А.П.) снизился благодоря оперативному изятию наиболее авторитетных медиков за к/р деятельность … лекарственные ресурсы истощены и поступление новых запасов прекратилось …». Если сравним данные за 1925 год, когда в 44 дацанах лам-лекарей насчитывалось 440 человек, а в 1935 лам-лекарей по всей республике осталось только 64 человека, то видно насколько четко сработала система [2].

Советское руководство, уничтожив к 1935 году значительное число ламаистких религиозных центров и физически устранив большее число ламского духовенства, приступило к ликвидации «религиозных предрассудков» среди населения Бурят-Монгольской республики. На одном из республиканских партсовещаний партийцы утверждали «Практические предложения», согласно которым необходимо было вести « … систематическую, беспощадную борьбу за высвобождение трудящихся масс от влияния на них религии ламаизма и ламства. Основное внимание всех парторганизаций сосредоточить на развертывании идеологической борьбы, путем широкой постановки массовой антирелигиозной пропаганды… Ламство не ликвидировать в порядке естественного самотека, - это политическая недооценка классового врага…» [2].

Новая власть насаждала свою диктатуру любыми методами и средствами, не взирая на законы и мораль, беспощадно уничтожая любое инакомыслие. Ламаизм не стал исключением.

ЛИТЕРАТУРА

1.Сталин Иосиф Вопросы ленинизма. [Текст]: / Иосиф Сталин. – 1939, – 390 С.

2.Центр Документации Новой Истории Иркутской Области. Фонд 123. Опись 8. Дело 63. Лист 180-181; 182.

3.ЦДНИИО. Ф. 123. Оп.15. Д.329. Л.18; 20;18-19; 43.

4.ЦДНИИО. Ф. 123. Оп.1. Д.546. Л.3.

5.ЦДНИИО. Ф.123. ОП.15. Д.301. Л.18.

6.ЦДНИИО. Ф. 123. Оп.4. Д.355. Л.188.

7.ЦДНИИО. Ф.123. ОП.1. Д.545. Л.49-51; 62

8.ЦДНИИО. Ф. 123. Оп. 4. Д.3. Л.105.

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ»

МАТЕРИАЛЫ IX ОБЛАСТНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

22 ноября 2017 года г. Иркутск

Сдано в набор 16.11.2017.
Подписано в печать 21.11.17.
Бумага офсетная. Формат 90х60/16
Печ. л.22,3. Усл.- Изд. л. 18,2
Гарнитура Times New Roman
Заказ № 1443

Отпечатано в ООО «Мегапринт»
664025, г. Иркутск, ул. С. Разина, 42, оф.3
Тел.: 8 (3952) 20-20-59