

**Министерство молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Марий Эл
«Училище олимпийского резерва»**



Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта

**Материалы X Межрегиональной научно-практической конференции
(25 ноября 2022 года)**

Йошкар-Ола

Печатается по решению оргкомитета конференции.

Оргкомитет конференции:

Ибраев А.В. – начальник управления по физической культуре и спорту Министерства молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл; председатель оргкомитета; Беткузина Н.В. - директор ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», заместитель председателя оргкомитета; Нагорина Е.А. - заместитель директора по учебно-спортивной работе ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»; Сушенцова Н.В. – заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»; Фрей В.А. – преподаватель информатики ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»; Бурмистрова М.Ю. – заведующая учебной частью ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», Шумахер Е.В. – инструктор-методист ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», секретарь конференции.

Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта

Материалы X Межрегиональной научно-практической конференции (*г. Йошкар-Ола, 25 ноября 2022 года*). – Йошкар-Ола, с. Семеновка: ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище олимпийского резерва». – 179 с.

Сборник подготовлен по материалам X межрегиональной научно-практической конференции «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта» (*г. Йошкар-Ола, 25 ноября 2022 года*).

В сборнике представлены результаты проектно-исследовательской деятельности специалистов, педагогов и студентов; обобщён опыт образовательных организаций в области подготовки спортивного резерва и физического воспитания молодежи.

В статьях сборника обсуждаются направления разработки и внедрения современных средств и методов подготовки спортсменов, эффективные психологические и педагогические практики спортивной деятельности, инновационные исследования в области физической культуры и спорта.

Освещаются такие вопросы, как применение информационных технологий в подготовке педагогов по физической культуре, формирование профессиональных компетенций будущих специалистов, психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки олимпийского резерва.

Ответственность за точность предоставляемой информации несут авторы статей. Материалы публикуются в авторской редакции.

© Коллектив авторов, 2022

© ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пленарные доклады

<i>Ибраев А.В.</i> ЦИФРОВИЗАЦИЯ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ	5
<i>Шакиров Р.И., Бутлеровская Л.Ю., Морозова Г.Н.</i> МОДЕЛЬ АНТИКОРРУПЦИОННОЙ ПОЛИТИКИ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ГБПОУ «КАЗУОР»	11
Секция 1. Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва	
<i>Афанасьева Е.В., Волкова Ю.А.</i> СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА - СОВМЕСТНАЯ РАБОТА ВРАЧА И ТРЕНЕРА	20
<i>Васильева О.С.</i> АВТОРИТЕТ ПЕДАГОГА В ФОКУСЕ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ	25
<i>Горохова Л.В.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КРОССФИТОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ 18-20 ЛЕТ	29
<i>Демина С.В.</i> ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧАСТИЯ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ В ОФИЦИАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ	34
<i>Журавлева А.Р., Киселева О.А.</i> ПРЕДСТАРТОВАЯ ЛИХОРАДКА У СПОРТСМЕНОВ И СПОСОБЫ ЕЕ СНИЖЕНИЯ	40
<i>Завойских О.Н.</i> ИГРА КАК СРЕДСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	44
<i>Кардаков Д.Д., Рамазанова Ю.Р.</i> БИОЛОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ ЖЕЛЕЗА В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА	53
<i>Махмутова Р.И.</i> ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОТБОРА ПОСТУПАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ В ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КАЗАНСКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»	58
<i>Нагорина Е.А.</i> КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ «УОР»	64
<i>Овсянникова Н.В.</i> РОЛЬ ПЕРСОНАЛА СПОРТСМЕНА В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ АНТИДОПИНГА В СПОРТЕ	70
<i>Писаненко А.А.</i> МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ СПОРТСМЕНОВ БИАТЛОНИСТОВ	72
<i>Прохорова О.М.</i> ПРОБЛЕМА ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ И ПУТИ РЕШЕНИЯ В УСЛОВИЯХ УОР	77
<i>Хусаинова Ф.С.</i> ИНТЕРНЕТ И СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННОГО СПОРТСМЕНА	82
<i>Царегородцев И.И.</i> МОТИВАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	88

Секция 2. Физическая культура и спорт: особенности образования и воспитания

<i>Багорнова Н.П.</i> ИЗ ОПЫТА ПРИМЕНЕНИЯ ИКТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ И ЛИТЕРАТУРЕ В УОР	93
<i>Будрейко И.И.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ УОР В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНОВ САМОУПРАВЛЕНИЯ	100
<i>Гатауллин Р.С.</i> ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	106
<i>Грищук В.А.</i> РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	111
<i>Гузанова С.В.</i> ПРОПАГАНДА ЗОЖ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ЖИЗНИ И ТВОРЧЕСТВА ПИСАТЕЛЕЙ И ПОЭТОВ	120
<i>Загидуллин Р.А.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИИ СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	125
<i>Загратдинова Л.Р.</i> ФОРМИРОВАНИЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ СТУДЕНТОВ КАЗАНСКОГО УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНАМ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЦИКЛА: ПРОБЛЕМА И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ	129
<i>Искаков Ф.А.</i> АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЛАСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ	136
<i>Коурова А.М., Калашикова О.А.</i> РАЗВИТИЕ УМЕНИЯ ОБЩАТЬСЯ В АСПЕКТЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	141
<i>Савельев В.Н.</i> СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ И ТЕХНОЛОГИИ ПРЕПОДАВАНИЯ В СПО	147
<i>Сигачев М.Ю.</i> ПОСТРОЕНИЕ МОДЕЛИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ С УЧАЩИМИСЯ: ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ	152
<i>Сулопарова О.Н.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	158
<i>Файзуллина Р.А.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ «ТАЙМЛАЙН» В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАНИЯ	163
<i>Фрей В.А.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИИ СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	168
<i>Чиркова П., Кудрявцева О.В.</i> ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ВИДОВ СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ НА ПРИМЕРЕ ПАМП-ШТАНГИ	176

ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ОТРАСЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ

А.В. Ибраев,

начальник управления по физической культуре и спорту

Министерства молодежной политики,
спорта и туризма Республики Марий Эл,
г. Йошкар-Ола

Аннотация

Цифровизация является неотъемлемой частью современного этапа развития отрасли физической культуры и спорта. Применение информационных технологий позволит спортсменам систематизировать их данные, населению в кратчайшие сроки получать необходимую информацию о спортивных событиях и мероприятиях, а специалистам анализировать статистику спортивной отрасли. В данной статье описано развитие цифровизации отрасли физической культуры и спорта в Республике Марий Эл.

Ключевые слова: цифровизация; физическая культура и спорт; Единая цифровая платформа «Физическая культура и спорт»; онлайн-платформа «Мой спорт», проект «Живу спортом».

В соответствии с поручением Президента Российской Федерации Минспортом России проводится работа по созданию, развитию и обеспечению функционирования государственной информационной системы «Единая цифровая платформа «Физическая культура и спорт», предусматривающей электронное взаимодействие всех субъектов сферы физической культуры и спорта (от муниципального до федерального уровня).

Цель создания ГИС «Физическая культура и спорт» – повышение эффективности государственного управления в сфере физической культуры и спорта за счет формирования и реализации единой политики

создания и применения цифровых технологий, совершенствования информационного, технологического и аналитического обеспечения принятия решений на всех уровнях управления, формирования единого информационно-технологического пространства в сфере физической культуры и спорта.

В ряд первоочередных задач создания данной системы является разработка сервисов: «Электронная запись в организации спортивной подготовки», «Единый календарный план», «Звания и разряды», «Автоматизация отчетности», а также модулей, обеспечивающих их полноценное функционирование и межведомственное взаимодействие с иными государственными информационными системами.

Таким образом, субъектам сферы ФКиС представится возможность получать оперативную и достоверную информацию о развитии отрасли в республике в режиме онлайн, а гражданам - использовать современный сервис для получения физкультурно-оздоровительных услуг.

Например, сегодня для получения спортивного звания, такого как мастер спорта, требуется собрать большой пакет документов, который затем вручную проверяется несколькими инстанциями. Цифровой формат процесса позволит присвоить звание практически сразу по итогам соревнований, на которых спортсмен выполнил нужный норматив.

В соответствии с п.2 протокола совещания у Заместителя Председателя Правительства Российской Федерации Д.Н.Чернышенко от 2 марта 2021 г. № ДЧ-П44-22пр система создана на базе единой цифровой платформы Российской Федерации «Гостех».

Общая архитектура ГИС ФКиС представляет собой модули (реестры, регистры, компоненты) и интеграционные сервисы, взаимодействующие между собой и иными информационными модулями и сервисами.

Цифровая трансформация сферы ФКиС осуществляется на федеральном, региональном, муниципальном уровнях:

На федеральном уровне создается ГИС ФКиС, позволяющая обеспечить интеграцию с имеющимися на региональном и муниципальном уровнях информационными системами.

На региональном уровне органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации принимают решение о развитии собственных информационных систем в области ФКиС и обеспечивают их интеграцию в ГИС ФКиС.

На муниципальном уровне субъектами ФКиС обеспечивается наполнение ГИС ФКиС через используемую региональную информационную систему.

В ноябре 2022 г. Минспортом России ГИС «Физическая культура и спорт» введена в промышленную эксплуатацию.

Доступ участников информационного взаимодействия в сфере ФКиС к ресурсам ГИС ФКиС осуществляется посредством системы федеральной государственной информационной системы «Единая система идентификации и аутентификации» - ЕСИА (всем известной, как система при входе на портал Госуслуг).

В целях разработки и внедрения региональной информационной системы области физической культуры и спорта Республики Марий Эл 29 сентября 2022 г. между Министерством молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл и Акционерным обществом «Мой спорт» утверждена дорожная карта внедрения автоматизированной информационной системы «Мой спорт» на территории Республики Марий Эл.

«Мой спорт» — это онлайн-платформа, функционирующая в 65 регионах страны с охватом более 30 тысяч тренеров и порядка 850 тысяч спортсменов.

Решения, предлагаемые разработчиками АИС «Мой спорт», удовлетворяют потребностям участников области физической культуры и спорта Республики Марий Эл в рамках Концепции создания и функционирования ГИС ФКиС.

В то же время, функционал АИС «Мой спорт» представляет возможность интеграции с государственными сервисами (в частности, с ГИС «Физическая культура и спорт»), что позволит Республике Марий Эл стать полноценным участником цифровой трансформации области физической культуры и спорта, проводимой Минспортом России.

По состоянию на 25 ноября 2022 г. в АИС «Мой спорт» занесены сведения о 13 организациях, осуществляющих спортивную подготовку в Республике Марий Эл, тренировочных группах, расписании и местах проведения тренировочных занятий, соревнованиях, проводимых на базе учреждений. В настоящее время также происходит процесс заполнения карточек спортсменов учреждений, включающих в себя сведения о посещаемости тренировочных мероприятий, участии в соревнованиях, результатах выполненных нормативов, наличии спортивных разрядов, званий и т.д. Администраторами и тренерами учреждений спортивной подготовки ведется информационная и разъяснительная работа со спортсменами и законными представителями спортсменов по вопросам функционирования и использования АИС «Мой спорт».

Также в АИС «Мой спорт» планируется занесение информации о региональных спортивных федерациях, календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий Республики Марий Эл.

За исключением использования АИС «Мой спорт» на территории Республики Марий Эл Автономным учреждением «Управление спортивных сооружений Республики Марий Эл» реализуются следующие информационные проекты.

Сервис «Живу спортом» - представляет собой интерактивную площадку по поиску вариантов проведения заинтересованными лицами спортивного досуга, а также онлайн-сервис работы спортивных центров и спортивных событий.

Данный сервис также предусматривает возможность приобретения билетов и абонементов онлайн через мобильное приложение при помощи сотовых телефонов, планшетов и компьютеров, а также внедрение автоматизированной билетной системы с дальнейшей интеграцией в системы контроля доступа на объект спорта.

В настоящее время цифровой сервис «Живу спортом» в Республике Марий Эл функционирует на двух спортивных объектах республики, а именно, ледовом дворце Марий Эл и дворце водных видов спорта.

«Лайм софт» – автоматизированная билетно-пропускная система, осуществляющая проход на спортивный объект по картам посетителей. Данный сервис введен в промышленную эксплуатацию с июля 2022 года на объекте Водный дворец «Йошкар-Ола». Планируется введение мобильного приложения с возможностью онлайн оплаты.

Ледокат – всероссийский интернет-сервис и CRM-система. Предназначение вывод постоянно актуального расписания объектов в онлайн режиме в сети интернет и сайте АУ «Управление спортивных сооружений». На данный момент реализуется на 2 спортивных объектах республики: ледовый дворец «Марий Эл» и ледовый дворец стадиона «Дружба».

Findsport – всероссийский интернет-сервис для онлайн - бронирования спортивных площадок, бассейнов и спортивных залов. Реализуется на всех объектах АУ «Управление спортивных сооружений».

Чат-бот «Спорт во дворе Йошкар-Ола», где каждый желающий в онлайн режиме может найти спортивную площадку (объект) для занятий интересующим видов спорта. Чат-бот помимо списка спортивных

площадок также представляет информацию о месторасположении объекта, его правообладателе, способе проезда и контактные телефоны в случае возникновения вопросов.

Литература:

1. Возможности платформы «Мой спорт». URL: <https://moisport.ru/government> (дата обращения: 21.10.2022)
2. Концепция создания и функционирования государственной информационной системы «Единая цифровая платформа «Физическая культура и спорт» (утв. Минспортом России 26.04.2021). URL: <https://legalacts.ru/doc/kontseptsija-sozdaniya-i-funktsionirovaniya-gosudarstvennoi-informatsionnoi-sistemy-edinaja-tsifrovaja/> (дата обращения 10.11.2022)
3. Крылова А.Т., Круглова Т.Э. Цифровизация как основа получения качественных статистических данных для управления системой физической культуры и спорта // ЭПИ. 2022. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-kak-osnova-polucheniya-kachestvennyh-statisticheskikh-dannyh-dlya-upravleniya-sistemoy-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 28.10.2022)
4. О проекте «Живу спортом». URL: <https://живуспортом.рф/about> (дата обращения: 22.10.2022)
5. Рапопорт Л.А., Томилова С.В., Энгин Ю.В. Цифровизация отрасли физической культуры и спорта на региональном уровне // ТиПФК. 2020. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-otrasli-fizicheskoy-kultury-i-sporta-na-regionalnom-urovne> (дата обращения: 20.10.2022)

МОДЕЛЬ АНТИКОРРУПЦИОННОЙ ПОЛИТИКИ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ГБПОУ «КАЗУОР»

Р.И. Шакиров,
директор ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
Л.Ю. Бутлеровская,
заместитель директора по учебной работе
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»
Г.Н. Морозова,
к. п. н., методист ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация

Статья посвящена проблеме противодействия коррупции в сфере образования, подверженной высоким коррупционным рискам. На примере Казанского училища олимпийского резерва рассматриваются действенные меры предупреждения и пресечения коррупционных проявлений в поведении участников образовательного процесса.

Ключевые слова: коррупция, антикоррупционная политика, участники образовательного процесса, противодействие коррупции, антикоррупционное просвещение, антикоррупционное образование, антикоррупционное мировоззрение, антикоррупционное поведение.

Одна из наиболее острых тем, которые существуют в обществе, в нашей стране – тема противодействия коррупции. Президент России оценивает коррупционные проявления как угрозу национальной безопасности. Противодействие любым ее формам и проявлениям – одна из приоритетных государственных задач [1].

Образовательные учреждения как никакие другие тесно связаны с проблемами общественного развития и подвержены высоким коррупционным рискам. Поэтому для ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» актуальным является вопрос обеспечения

безопасности образовательного процесса от коррупционных посягательств. Разработка эффективной и действенной модели антикоррупционной политики в КазУОР является ответом на поставленный вопрос.

Казанское училище олимпийского резерва (далее - КазУОР) –одно из престижных образовательных учреждений в Республике Татарстан, в котором 250 обучающихся специализируются по 19 видам спорта в условиях интеграции спортивного и образовательного пространства. Коллектив педагогических работников составляет 82 чел., из которых 32 являются внешними совместителями.

Накопленный опыт противодействия коррупции позволяет констатировать, что в училище сложилась и функционирует модель антикоррупционной политики, отраженная в локальном акте КазУОР «Антикоррупционная политика».

К факторам, влияющим на эффективную реализацию модели, относятся следующие: неукоснительное соблюдение законодательства РФ, содействие неприятию коррупционного поведения всеми участниками образовательного процесса, как поведения, абсолютно несовместимого с ценностями современного правового государства. В целях правового обеспечения функционирования модели разработаны и приняты правовые локальные акты, направленные на противодействие коррупции в КазУОР.

В модели можно выделить следующие пять блоков: целевой, коммуникативный – объект, технологический, организационный и аналитический.

Ниже приводится краткая характеристика каждого из них.

Цель модели: создание правовых и организационных условий для предупреждения коррупции и борьбы с ней, минимизации и (или) ликвидации последствий коррупционных правонарушений, формирования антикоррупционного мировоззрения всех участников образовательного процесса. Основные **принципы** построения модели антикоррупционной

политики: признание, обеспечение и защита основных прав и свобод человека и гражданина; законность; публичность и открытость деятельности органов управления и самоуправления; неотвратимость ответственности за совершение коррупционных правонарушений; комплексное использование организационных, информационно-пропагандистских и других мер; приоритетное применение мер по предупреждению коррупции и формированию антикоррупционного мировоззрения.

Главным **объектом** воздействия в этой модели являются отношения, возникающие в ходе образовательного процесса между его участниками. Субъектами соответственно: обучающиеся, родители, педагогические работники и иные сотрудники КазУОР, контрагенты.

Технологический блок в отношении обучающихся – это в первую очередь реализация антикоррупционного образования. Как образование в широком смысле, так и антикоррупционное образование, в частности, является целенаправленным процессом обучения и воспитания в интересах личности, общества и государства, основанным на общеобразовательных программах, разработанных в рамках государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01. - Физическая культура [2] и реализуемых в училище для решения задач формирования антикоррупционного мировоззрения, повышения уровня правосознания и правовой культуры обучающихся.

Поэтому в КазУОР разработаны следующие компоненты антикоррупционного образования обучающихся.

Компонент урочный:

1. Модули антикоррупционной направленности в предметах учебных дисциплин: «история», «литература», «обществознание» и «правовое обеспечение профессиональной деятельности» программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ).

Так, на уроках истории и обществознания рассматривается коррупция как социально-историческое явление, поднимается исторический аспект проблемы: какие этапы проходила коррупция в своем развитии, какие формы принимала, каковы причины того, что, несмотря на предпринимавшиеся государством и обществом меры, коррупция сохранялась и сохраняется. Через выявление причин возникновения этого феномена и понимание вреда, причиняемого им обществу, у обучающихся целенаправленно формируется негативное отношение к коррупции.

2. В рамках общеобразовательных дисциплин проводятся уроки по темам: «Роль гражданского общества, каждого гражданина в противодействии коррупции», урок права – ознакомление обучающихся со статьями УК РФ о наказании за коррупционную деятельность (обществознание); «Тема коррупции в произведениях литературы»; «Исторический опыт противодействия коррупции в России»; «Коррупция в образовательной среде», (правовое обеспечение профессиональной деятельности).

Компонент внеурочный:

1. При организации индивидуальной учебно-исследовательской и проектной деятельности по общеобразовательным предметам обучающихся 1 курса и определении содержания и направления их творческого поиска во внеурочное время учтены приоритеты государственной политики - формирование антикоррупционного мировоззрения, правосознания и правовой культуры.

2. В план внеурочной воспитательной работы включены мероприятия по антикоррупционному просвещению и формированию правосознания и правовой культуры обучающихся.

Так, в рамках реализации духовно-нравственного направления воспитательной работы и профилактических мер противодействия коррупции проводятся акции, диспуты, беседы, книжные выставки,

тематические классные часы антикоррупционной направленности («По законам справедливости», «Мое отношение к коррупции», «Откуда берется коррупция», «Роль государства в преодолении коррупции» «Наши права – наши обязанности», «Что я знаю о своих правах»), для студентов 2-4 курсов училища - классные часы по темам «Педагог – профессия нравственная», «Профессиональные и общие компетенции специалиста по физической культуре и спорту в разрезе коррупции», «Коррупция – чума XXI века», «Взятка – средство «легкого» решения вопроса или преступление?» «Возможно ли победить коррупцию?»; книжные выставки в библиотеке «Права человека», «Закон в твоей жизни»; «круглые» столы антикоррупционной направленности «Молодежь XXI века в борьбе с коррупцией», «Формирование антикоррупционной среды»; встречи с представителями правоохранительных органов «Законность и противодействие»; «100 вопросов к взрослому» и др.; развитие органов студенческого самоуправления.

В рамках реализации ежегодных поручений Президента Республики Татарстан Р.Н. Минниханова проводятся мероприятия, приуроченные Международному дню борьбы с коррупцией (9 декабря): онлайн – кураторский час по основам антикоррупционной безопасности для студентов училища «Коррупция – что это?», классный час «Защита законных интересов несовершеннолетних от угроз, связанных с коррупцией»; книжная выставка в библиотеке «Права и обязанности гражданина РФ», конкурс рисунков, карикатур и плакатов антикоррупционной направленности.

3. В рабочую программу воспитания обучающихся КазУОР внесены дополнения к описанию планируемых личностных результатов, касающихся воспитания антикоррупционного мировоззрения и антикоррупционного поведения, правового сознания и правовой культуры обучающихся.

Размещение в коридоре училища на 1 этаже настенного красочного информационного стенда «Противодействие коррупции» и информационно- пропагандистских методических материалов в разделе «Противодействие коррупции» на официальных сайтах КазУОР («Антикоррупционный букварь», памятка «Если у вас вымогают взятку», памятка «Как противостоять коррупции», памятка «Как избежать конфликта интересов» «Зачетная книжка без взяток») способствует правовому просвещению и повышению антикоррупционной компетентности обучающихся.

Технологический блок в отношении педагогических работников и сотрудников КазУОР включает в себя нормативно-правовое поле профессиональной деятельности и систему оценки эффективности деятельности и качества труда педагогических работников. Это: наличие Устава КазУОР с перечнем образовательных услуг (типы и виды реализуемых образовательных программ) на безвозмездной основе; Положения о предоставлении платных образовательных услуг; согласованного в установленном порядке перечня платных услуг и порядка их предоставления на договорной основе; действующей лицензии с правом осуществления образовательной деятельности по программам, перечисленным в Уставе; аккредитации образовательных программ, по которым КазУОР имеет право выдачи выпускникам документов об образовании государственного образца; Правил приема в КазУОР обучающихся и других локальных актов к Уставу КазУОР, разработанных в соответствии ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации» [3]; принятие и соблюдение Кодекса этики и служебного поведения работников ГБПОУ «КазУОР», Правил внутреннего трудового распорядка; должностных инструкций; ознакомление сотрудников с Положениями «О поощрениях и взысканиях», «О конфликте интересов», «Об оценке коррупционных рисков деятельности КазУОР», «Об утверждении порядка

сообщения работниками о получении подарка в связи с протокольными мероприятиями, сдаче и оценке подарка, реализации (выкупе) и зачислении средств, вырученных от его реализации»; информирование работников о степени ответственности за несоблюдение предусмотренных ограничений и запретов, обеспечивающих предупреждение коррупции в образовательной организации; ознакомление вновь принимаемых сотрудников в училище с антикоррупционной политикой при подписании трудового договора; своевременное подписание и ознакомление сотрудников с приказами об установлении доплат и с дополнительными Соглашениями по оплате труда; информирование работников о работе в училище Комиссии по урегулированию конфликта интересов.

Открытая и общепринятая система оценки эффективности деятельности и качества труда работников училища в КазУОР призвана не только проверять выполнение работниками своих должностных обязанностей, но и в установленном правовом поле стимулировать эффективный труд. Положение о материальных поощрениях и материальной помощи ГБПОУ «КазУОР» четко разграничивает виды материального стимулирования (доплаты, надбавки, материальную помощь) и выплаты компенсационного характера, определяет критерии и порядок начисления выплат, направленных на стимулирование работника к качественному и эффективному труду.

Одной из важных мер по предупреждению проявлений коррупции в КазУОР, привлечению к ответственности за совершенные действия является рассмотрение вопросов исполнения законодательства о борьбе с коррупцией и результатов анонимного анкетирования сотрудников по проблемам коррупции на совещаниях при директоре, педагогических и тренерских советах.

Технологический блок в отношении родителей и законных представителей обучающихся включает в себя в первую очередь

информирование о государственных услугах и порядке их оказания в училище, заключение договоров с родителями на оказание образовательных услуг на безвозмездной основе и договоров на оказание платных услуг, разъяснения порядка привлечения благотворительных средств и мерах по предупреждению незаконных сборов денежных средств от родителей (законных представителей); анкетирование среди родителей об удовлетворенности качеством предоставляемых образовательных услуг; ознакомление родителей с памяткой по антикоррупции; наличие открытой и актуальной информации по оказываемым услугам на сайтах училища и информационных стендах, в соцсетях (группах) ВКонтакте; ведение и обновление на официальных сайтах разделов «Противодействие коррупции», «Антикоррупция»; рассмотрение в соответствии с действующим законодательством обращений родителей (законных представителей), содержащих сведения о коррупции по вопросам, находящимся в компетенции администрации училища (в случае их поступления); экспертиза жалоб и обращений граждан, поступающих через информационные каналы связи (электронная почта, телефоны приемной директора, учебного и спортивного отделов размещены на сайтах КазУОР. Следует отметить, что на сегодняшний день таких обращений не поступало. Особо важно информирование родителей о работе в училище Комиссии по урегулированию конфликта интересов.

Организационный компонент модели подразумевает разработку и коррекцию ежегодно к новому учебному году Плана мероприятий по противодействию коррупции КазУОР, который размещается на официальных сайтах училища.

Аналитический компонент – это компонент, который обеспечивает постоянное совершенствование антикоррупционной политики в училище. Он подразумевает осуществление анализа обращений сотрудников КазУОР, родителей (законных представителей) о фактах коррупционных

проявлений, проведение проверки локальных актов КазУОР на соответствие действующему законодательству, анализ обобщенной оценки личностных результатов освоения обучающимися основных образовательных программ, а, конкретно, соблюдение норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении; участие в общественной жизни образовательного учреждения и ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности; проявление гражданской позиции и прочее. На основе анализа осуществляются необходимые корректирующие и предупреждающие управленческие действия, направленные на постоянное совершенствование антикоррупционной политики училища.

Такая модель антикоррупционной политики в КазУОР позволяет системно подходить к созданию правовых и организационных условий для предупреждения коррупции и борьбы с ней.

Литература:

1. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации: утв. Указом Президента РФ от 31.12.2015 № 683 // Собрание законодательства РФ. 2016. № 1. Ч. 2. Ст. 212.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014 г. № 976.

3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

СЕКЦИЯ 1.
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.
ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА - СОВМЕСТНАЯ РАБОТА
ВРАЧА И ТРЕНЕРА

Е.В. Афанасьева,
врач по спортивной медицине
ГБУ Республики Марий Эл «Врачебно-физкультурный диспансер»
Ю.А. Волкова,
тренер ГБУ Республики Марий Эл «СШОР по легкой атлетике»,
кандидат в мастера спорта по полиатлону,
г. Йошкар-Ола

Аннотация

Легкая атлетика является малотравматичным видом спорта, однако существуют определенные специфические виды поражений опорно-двигательного аппарата. В ГБУ Республики Марий Эл «СШОР по легкой атлетике» и «Врачебно-физкультурный диспансер» проводятся профилактические мероприятия, направленные на снижение травмирования во время тренировочного и соревновательного процесса.

Ключевые слова: легкая атлетика, поражения мышечно-скелетного аппарата, травматизм, врачебно-педагогические наблюдения.

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Типы нагрузки при занятиях легкой атлетикой:

1. Спринтерский бег и прыжковые дисциплины - высокоинтенсивная ударная нагрузка на нижние конечности
2. Метания - скручивающие силы воздействия на плечевой сустав высокой интенсивности, особенно это касается метания копья
3. Бег на средние и длинные дистанции- повторяющаяся нагрузка на нижние конечности низкой интенсивности.
4. Прочие факторы - резкая смена температуры окружающей среды, недостаток жидкости (особенно актуально у спортсменов с малым опытом).

Часто встречающиеся состояния мышечно-скелетной системы у спортсменов легкоатлетов: стрессовые повреждения костной ткани, пателло-фemorальный болевой синдром, тендинопатия ахиллова сухожилия, тендинопатия собственной связки надколенника

Стрессовые повреждения костной ткани в легкоатлетической популяции больше всего распространены среди бегунов на средние и длинные дистанции. Причина может заключаться в следующем: увеличение нагрузки, неадекватное время восстановления между тренировочными сессиями; воздействие обычных нагрузок на проблемную кость (остеопороз); вероятно недостаточная сила мышц способствует гашению ударной нагрузки с большим участием костной ткани.

Костная ткань подвержена процессам ремоделирования. Эта деятельность осуществляется остеобластами и остеокластами. Опорная нагрузка или напряжение мышц вызывают повторяющееся напряжение и силы сжатия по отношению к костной ткани. Эти силы могут приводить к микроповреждению костной архитектуры, которая восстанавливается в процессе ремоделирования. Эти процессы находятся под влиянием гормональных факторов, в том числе обменных процессов, связанных с кальцием и фосфором. В наружных слоях кости образование костной ткани идет медленнее, чем процесс удаления старой. Если кости

недостаточно времени для достаточной адаптации к внешним силам, дисбаланс между процессами костного образования и повреждения приводит к накоплению микротравм, что в последующем приводит к повреждению костной ткани. Патологические изменения начинаются с костного отека, который потом может стать стрессовым переломом. Есть участки костной ткани с высоким риском стрессового перелома: шейка бедра, кортикальный слой большеберцовой кости в нижней трети, внутренний мыщелок бедренной кости, таранная кость, ладьевидная кость, 5 плюсневая кость, сесамовидные кости стопы. Также существуют участки костной ткани с низким риском стрессового перелома: задневынутренний край большеберцовой кости, наружная лодыжка, лав, пяточная кость, диафиз 2 и 4 плюсневых костей.

Клиническая картина характеризуется следующим: боль, ухудшающаяся при активности или повторяющихся нагрузках, снижается в покое и при возобновлении нагрузки боль возрастает.

Факторы риска:

- женский пол: при наличии проблем с менструальным циклом риск СПКТ повышается
- плотность костной ткани. Чем она ниже, тем чаще повреждения.
- особенности питания: нарушения питания и низкий индекс массы тела
- дефицит вит Д: нарушение реабсорбции кальция и фосфора
- изменение ритма тренировок (интенсивность, продолжительность, частота), часто это связано с предсезонной подготовкой или возвращением после травмы
- особенность тренировочного покрытия
- обувь спортсмена

- недостаточное восстановление. Многие бегуны или атлеты не восстанавливаются до конца после своей тренировочной активности. Атлеты, имеющие менее двух дней отдыха в течение тренировочной недели, имеют более высокий риск получения травмы. Атлеты, имеющие тренировочную нагрузку более 13 часов в неделю, имеют более высокие шансы получения травмы.

Инструментальная диагностика:

- рентгенография - является информативной на поздних сроках
- компьютерная томография
- МРТ-диагностика - золотой стандарт диагностики
- УЗИ- не обладает большой информативностью, может быть полезна при поверхностных локализациях процесса.

Лечение:

- Ограничение нагрузок, вызывающих боль. Для поддержания формы возможна нагрузка без боли, без опоры на конечность
- НПВС коротким курсом, если выражен болевой синдром
- Витамин Д, кальций в продуктах питания- снижают риск развития стрессовых переломов
- Бисфосфонаты- при остеопорозе
- PRP-терапия
- Физиотерапия: электромиостимуляция поддерживает тонус мышечной ткани, низкоиндуктивная магнитотерапия снижает выраженность отека костной ткани, низкоинтенсивная пульсовая ультразвуковая терапия стимулирует заживление костной ткани.

Занимаясь легкой атлетикой, спортсмены или же любители встречаются с такой проблемой, как травматизм. Даже при незначительной травме спортсмен вынужден «выйти из строя», отстраниться (или же ограничить) себя в тренировочном процессе. Причиной этого могут послужить многие факторы, такие как:

- несоблюдение тренировочного плана;
- составление ошибочного тренировочного плана;
- несоблюдение мер безопасности;
- неправильное выполнение упражнений в ходе тренировочного процесса;
- дисциплинарные недочеты;
- нарушение медицинских требований.

В ГБУ Республики Марий Эл «Врачебно-физкультурный диспансер» в период с 2018 по 2022 годы к врачу ортопеду-травматологу обратилось всего 12 атлетов с различными поражениями опорно-двигательной системы, включая травмы. На примере ГБУ Республики Марий Эл «СШОР по легкой атлетике» рассмотрим несколько мер безопасности, используемых во время тренировочного процесса, во избежание травматизма на базе спортивного комплекса «Арена Марий Эл». Первоочередно – это, конечно, выполнение качественной разминки. Для выполнения тренировочного процесса (соревновательного процесса) каждый спортсмен должен находиться в спортивной одежде, спортивной обуви, соответствующей виду легкой атлетики.

В спортивном комплексе «Арена Марий Эл» тренируются не только легкоатлеты, но и спортсмены ГБУ РМЭ «СШОР по футболу и регби», в связи с этим в манеже присутствует сетка, которая растянута по периметру всего футбольного поля, во избежание попадания мяча на дорожку.

Для различных видов легкой атлетики в СК «Арена Марий Эл» оборудованы секторы, например, присутствует отдельная зона для прыжков в высоту, для устранения столкновения спортсменов передвигающихся по беговой дорожке со спортсменами, набирающими разбег в данном секторе. Также имеется сектор для толкания ядра, который, в свою очередь, огорожен сеткой и бортиками, для устранения

такой ситуации, как попадание спортивного снаряда в другие ближайшие зоны манежа, где занимаются спортсмены и любители.

Все мы с детства являемся участниками дорожного движения, и, начиная со скамьи детского сада, учимся безопасным правилам передвижения по дорогам, такая особенность используется и в практике легкой атлетики. С недавнего времени в спортивном комплексе появились знаки «Правила передвижения по дорожкам», что позволяет каждому любителю или спортсмену легкой атлетики правильно сориентироваться в выборе дорожки по своему темпу бега.

Также тренер обращается к врачу по спортивной медицине для проведения врачебно-педагогического наблюдения за тренировочным процессом, что помогает оценить условия и организацию учебно-тренировочных занятий, определить состояние здоровья и функционального состояния спортсмена, подходит ли ему задаваемая нагрузка в конкретный момент времени или приведет к перегруженности систем и получению травмы.

АВТОРИТЕТ ПЕДАГОГА В ФОКУСЕ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

О.С. Васильева,
преподаватель 1 категории, заведующий учебной частью
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация

Цифровая среда предоставляет дополнительные возможности для создания и поддержания авторитета преподавателя. Тенденции к гибкости и интенсивности образовательной среды вынуждают преподавателя в современной цифровой образовательной среде кроме традиционных задач выполнять новые. Выявляется противоречие между общими тенденциями

в образовательной среде и реальными возможностями отдельно взятого преподавателя. Открытым остается вопрос, должны ли мы требовать от преподавателя выполнения новых функций в ущерб основным.

Ключевые слова: цифровая образовательная среда, цифровые компетенции, авторитет преподавателя.

Мировые глобальные тренды приводят появлению новых технологий, меняющих традиционные модели управления, привычные модели поведения, появляются новые и изменяются существующие профессии, что приводит к определенным перестройкам в образовании. Высокие темпы цифровой трансформации всех сфер жизни для большинства людей превышают темпы развития навыков применения средств, обеспечивающих работу в цифровой среде.

Развитие навыков, необходимых для работы в цифровом учебном пространстве, совершенствование применения цифровых технологий в обучении – это основные направления формирования цифровых компетенций преподавателя. Рассмотрим, каким должен быть преподаватель, работающий в цифровой среде.

Онлайн-обучение, как одна из самых очевидных тенденций в образовании сегодня, определяет необходимость формирования у преподавателя следующих компетенций:

1) Преподаватель должен знать: актуальные тенденции в развитии онлайн-обучения; инструменты, методы индивидуализации образовательного процесса; методику и критерии оценки эффективности онлайн-обучения.

2) Преподаватель должен уметь: мотивировать к обучению, вовлекать в учебный процесс; выстраивать индивидуальные образовательные траектории для учащихся; управлять самостоятельной работой учащихся; создавать встраиваемые в учебные программы дисциплин онлайн-курсы.

Также кроме цифровых компетенций преподаватель должен владеть содержанием предметной области дисциплины на высоком профессиональном уровне.

Термин авторитет связан с социальным явлением, когда один человек расположен действовать так, как указывает другой, поскольку считает его обладающим знаниями в данной области. В современной учебной среде отношения преподаватель-учащийся строятся на сотрудничестве, корпоративности, отсутствии авторитарности, развитии профессионального интереса. Т.е. на первый план выходит не мотивация к обучению, основанная на внутренних установках, силе воли, долге, а вовлечение в учебный процесс.

Вовлечение основано на личном интересе, личностных эмоциях, понимании, что мне это нужно, и я это могу. Цифровая среда предоставляет больше возможностей для создания эмоционально-личностного фона через технологии, показывающие социальную значимость обучения, создающие исследовательскую, творческую атмосферу: отлаженные коммуникации, возможность быстрой обратной связи, обмена опытом, возможность творческой самореализации и получения благодарности, свобода выбора, конкуренция, развитие навыков.

Таким образом для учащихся понятие авторитета педагога, т.е. его знание учебного материала, умение увлечь, сохраняется, но в цифровой среде мы отмечаем новые закономерности и возможности для создания и поддержания авторитета.

Наметившиеся тенденции к гибкости и интенсивности образовательной среды вынуждают преподавателя в современном цифровом образовательном пространстве кроме традиционных задач выполнять новые: формировать образовательные траектории, создавать

онлайн-курсы, анализировать, формировать, обследовать компетенции, владеть инструментами прокторинга, администрировать базы данных.

С точки зрения администрации учебного заведения авторитетны будут преподаватели, которые могут выполнять эти функции, а также на высоком уровне владеют содержанием предметной области дисциплины. Но выполнение каждой из обозначенных задач – это отдельная профессия и отдельный сотрудник в штатном расписании учебного заведения. Например, только для создания качественного онлайн-курса необходима работа целой команды: специалист в предметной области, методист, редактор и корректор текстов, специалист по учебному тестированию, дизайнер, режиссёр монтажа, видео- и звукооператор, специалист по тестированию программных продуктов, аналитик.

Здесь мы видим наметившееся противоречие между общими тенденциями в образовательной среде и реальными возможностями отдельно взятого преподавателя, который не может справиться с навалившимися на него обязанностями. В том числе по этой причине не редко приходится видеть, например, некачественные онлайн-курсы, менеджмент вместо обучения.

Профессионализм и авторитет преподавателя традиционно определялся и определяется в настоящий момент следующими критериями:

- хорошо знать учебный материал;
- уметь доступно объяснить его учащимся, увлечь их знанием;
- постоянно актуализировать свои знания.

Открытым остается вопрос, должны ли мы требовать от преподавателя выполнения новых функций в ущерб основным.

Литература:

1. Балясникова, Алина Евгеньевна. Психологические особенности цифрового поколения / А.Е. Балясникова ; науч. рук. О.Н. Комарова //

Современный мир и психология: сб. ст. студентов-участников XI Моск. науч.-практ. конф. "Студент. наука", 17 нояб. 2016 г. / сост. Т.А. Шилова; [ред. совет конф. : Е.С. Романова, Т.А. Шилова, Б.М. Абушкин]. - М., 2017. - С. 194-198.

2. Вараксин, В. Н. Психолого-педагогический практикум: учеб. пособие для СПО / В. Н. Вараксин, Е. В. Казанцева. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 239 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КРОССФИТОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ 18-20 ЛЕТ

Горохова Л.В.,

преподаватель общепрофессиональных дисциплин
ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище Олимпийского резерва»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы применения кроссфита, направленных на повышение уровня физической подготовленности спортсменов для различных видов спорта.

Ключевые слова: кроссфит, физическая подготовленность, ГТО

Актуальность. На современном этапе развития физической культуры и спорта необходимым является поиск новых средств и методов тренировок, которые бы способствовали улучшению функционального состояния, повышению уровня двигательной подготовленности, и, как следствие, укреплению состояния здоровья молодежи.

На сегодняшний день среди молодежи очень популярны современные виды двигательной активности. Кроссфит, как одно из новых направлений, приобретает большую популярность среди молодежи, поскольку позволяет выполнять упражнения в группе, что обеспечивает

высокую плотность тренировки, с максимальной вариацией использования инвентаря и оборудования. Актуальность исследования основана на необходимости и целесообразности использования системы силовых упражнений кроссфита для совершенствования физической подготовленности студентов.

Цель работы: обосновать эффективность применения упражнений кроссфита в рамках программы учебных занятий в Училище олимпийского резерва.

Методы исследования. Для решения задач работы применялись следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- тестирование;
- методы математической статистики

Кроссфит – это высокоинтенсивная программа тренировки, направленная на проработку всех группы мышц, а также на общую выносливость организма. В современном спортивном мире Кроссфит воспринимается как отдельное спортивное движение, которое основано на философии многостороннего физического развития человека.

Отличительной чертой Кроссфит от множества других видов спорта является то, что он очень разнообразен и не монотонен, ему характерна вариативность. Следовательно, у него не большая вероятность быстро надоесть. А это очень важно в условиях учебного процесса, для обучающихся нужна мотивация, а как замотивировать, только заинтересовать ребят чем то новым, и показать им достижение результата неизвестным им методом физической подготовки.

В программе комбинируются такие виды деятельности как бег (спринтерские забеги), гребля (на специальных тренажерах), прыжки (со

скакалкой или на препятствия), лазание по канату, работа со свободными весами (гантели, гири, штанга, сэндбэг), упражнения на кольцах и многие другие.

В педагогическом эксперименте принимало участие 20 студентов. По состоянию здоровья они относились к основной медицинской группе. Возраст испытуемых 18–20 лет. Первая группа студентов – экспериментальная, 10 человек (ЭК) занимались по разработанной программе с использованием упражнений кроссфита. Вторая группа – контрольная. 10 человек (КГ) занималась по стандартной методикой. Эксперимент осуществлен в рамках учебной дисциплины «МДК.01.01. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной спортсменов» для студентов не состоящие на спортивной подготовке. Оценка влияния занятий кроссфитом на уровень физической подготовленности студентов проводилось посредством тестов ВФСК ГТО VI ступени.

В ходе эксперимента студенты проходили двойное тестирование – до и после проведения эксперимента. Тестовая батарея состояла из следующих тестов:

1. Бег 30 метров.
2. Бег на 2000/3000 метров.
3. Рывок гири 16 кг для юношей, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см для девушек.
5. Прыжок в длину с разбега.

В ходе первичного тестирования результаты показали, что уровень физической подготовленности студентов ЭК и КГ находится на одном уровне. Результаты первичного тестирования представлены в Таблице 2.

Таблица 2. Результаты первичного тестирования КГ и ЭК

Состав контрольной	ТЕСТ №1	ТЕСТ №2	ТЕСТ №3	ТЕСТ №4

группы	ЭК	КГ	ЭК	КГ	ЭК	КГ	ЭК	КГ
Обучающийся 1	5,1	5,3	14,00	15,00	18	18	380	400
Обучающийся 2	5,3	5,4	14,5	12,40	19	20	385	380
Обучающийся 3	4,9	4,8	13,9	13,40	25	20	375	370
Обучающийся 4	5,3	4,5	12,30	12,00	30	24	374	380
Обучающийся 5	5,2	5,4	12,50	13,20	35	30	400	350
Обучающийся 6	5,1	5,2	13,00	13,40	12	30	420	340
Обучающийся 7	5,00	4,9	12,20	11,20	15	18	260	265
Обучающаяся 8	6,00	6,1	12,30	13,20	14	10	275	260
Обучающаяся 9	5,8	5,7	13,20	12,50	12	5	280	290
Обучающаяся 10	5,6	5,5	13,00	11,00	10	10	287	260
Средний показатель группы	5,33	5,28	13,09	12,73	19	18,5	343,6	329,5

В ходе проведенного тестирования и обработки данных можно сделать вывод, что физическая подготовленность студентов обучающихся не на спортивной под готовке в "Училище олимпийского резерва" находится на низком уровне так как, эти студенты не является действующими спортсменами и многие не имеют спортивного разряда.

В конце учебного года было проведено вторичное тестирование, результаты представлены в Таблице 2.

Таблица 3. Результаты вторичного тестирования КГ и ЭК

Состав контрольной группы	ТЕСТ №1		ТЕСТ №2		ТЕСТ №3		ТЕСТ №4	
	ЭК	КГ	ЭК	КГ	ЭК	КГ	ЭК	КГ
Обучающийся 1	4,9	5,3	13,30	14,40	20	21	385	405
Обучающийся 2	5,00	5,4	14,00	12,20	25	22	390	380
Обучающийся 3	4,7	4,8	13,20	13,10	30	23	395	370
Обучающийся 4	5,00	4,5	12,00	11,50	40	26	384	380
Обучающийся 5	4,9	5,4	12,20	13,00	41	35	410	350
Обучающийся 6	4,5	5,2	12,50	13,00	18	31	425	340
Обучающийся 7	4,7	4,9	12,00	11,00	23	20	300	265
Обучающаяся 8	5,9	5,9	12,10	12,50	18	15	305	260
Обучающаяся 9	5,4	5,5	13,00	12,30	17	7	290	300
Обучающаяся 10	5,3	5,2	12,40	10,50	16	10	305	265

Средний показатель группы	5,03	5,21	12,67	12,35	24,8	21	358,9	331,5
------------------------------	------	------	-------	-------	------	----	-------	-------

Сравнительные показатели физической подготовленности студентов представлены в Таблице 4.

Таблица 4. Сравнительная таблица показателей физической подготовленности студентов

Показатели развития физических качеств	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	до	после	прирост	до	после	прирост
1. Бег 30 метров	5,33	5,03	5,7 %	5,28	5,21	1,3 %
2. Бег 2000/300 метров	13,09	12,67	3,2 %	12,73	12,35	2,9 %
3. Рывок гири 16 кг, и подтягивание	19	24,8	30 %	18,5	21	13,5 %
4. Прыжок в длину	343,6	358,9	4,5 %	329,5	331,5	0,6 %

Таким образом, данная картина динамики результатов ЭГ и КГ, прослеживаемой после проведения итогового тестирования, позволяет нам сделать вывод о большей результативности исследуемых ЭГ по сравнению с исследуемыми КГ.

Результаты проведенного исследования показывают, что использование в процессе физического воспитания методики Кроссфита повышают уровень развития физических подготовленности у студентов 18-20 лет, что в свою очередь в целом повлияет на процесс обучения по физическому воспитанию.

Литература:

1. Богачев Е.В., Карягин И.А. Кроссфит. Руководство по тренировкам. – М.: 2013. 142 с.;

2. 9. Лебедихина Т.М. Станкевич В.А. Тренировочная система кроссфит. – Екатеринбург: УрФУ, 2013.;
3. 10. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008 № 68;
4. 11. Семенихин Д. В. Фитнес. Гид по жизни. – Томск.: ИД СК-С, 2011. 288 с.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧАСТИЯ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ В ОФИЦИАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

С.В. Демина,
начальник отдела спортивного резерва
и методического обеспечения
ГБУ Республики Марий Эл «ЦСП»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация

В статье представлена информация об обеспечении участия спортивных сборных команд Республики Марий Эл в официальных спортивных мероприятиях в 2019-2020 годах.

Ключевые слова: Спортивная сборная команда Республики Марий Эл по виду спорта, обеспечение подготовки спортивного резерва, оценка эффективности видов спорта.

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации осуществляют региональные центры спортивной подготовки.

Государственное бюджетное учреждение Республики Марий Эл «Центр спортивной подготовки» в рамках подготовки спортивного резерва осуществляет в том числе и обеспечение участия спортивных сборных команд Республики Марий Эл по видам спорта в официальных спортивных мероприятиях путем возмещения их расходов.

Спортивные сборные команды формируются из числа кандидатов в спортивные сборные команды Республики Марий Эл по видам спорта (далее – спортивные сборные), включенных в одноименные списки. Списки формируются аккредитованными республиканскими спортивными федерациями (далее - федерации), согласовываются в ГБУ Республики Марий Эл «ЦСП» и утверждаются Министерством молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл в соответствии с принципами и критериями формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Республики Марий Эл и порядком утверждения этих списков, утвержденными приказом Министерства молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл от 20 августа 2019 года №416.

На ноябрь 2020 года в списки кандидатов в спортивные сборные по 48 видам спорта включены 2145 человек, что на 10 % больше, чем в 2019 году, когда были сформированы 47 списков с количеством кандидатов - 1928 человек. Не все федерации формируют списки, это связано с отсутствием у спортсменов результатов, соответствующих критериям включения в списки.

В списки спортивных сборных включаются спортсмены:
проходящие спортивную подготовку в учреждениях ее осуществляющих;
обучающиеся по программам дополнительного образования в образовательных учреждениях;
занимающиеся в спортивных клубах аккредитованных республиканских спортивных федераций.

Все эти спортсмены могут претендовать на обеспечение участия в официальных спортивных мероприятиях.

Ниже приведена количественная информация об организациях и учреждениях развивающих виды спорта в Республике Марий Эл и осуществляющих по ним спортивную подготовку в 2020 году (таблица 1).

Таблица 1

Количество организаций/учреждений	Количество видов спорта
Аккредитованные республиканские спортивные федерации	
52	54
Учреждения, осуществляющие спортивную подготовку	
15	29

Спортсмены учреждений, осуществляющих спортивную подготовку по видам спорта и обучающиеся учреждений дополнительного образования как правило принимают участие в выездных соревнованиях в рамках обеспечения деятельности таких организаций.

До недавних пор члены спортивных сборных, занимающиеся в спортивных клубах федераций могли рассчитывать лишь на свои собственные силы и спонсорскую поддержку.

С 2019 года, благодаря политике руководства Минспорттуризма Республики Марий Эл, ГБУ Республики Марий Эл «ЦСП» в рамках своей деятельности осуществляет возмещение расходов расходов, связанных с выездами членов сборных команд на официальные соревнования и тренировочные сборы.

На основании подтверждающих документов, возмещаются расходы на:

- проезд до места проведения спортивного мероприятия и обратно;
- проживание;

- питание (в том числе в пути следования);
- стартовый взнос;
- предоставление объектов спорта (при выезде на тренировочное мероприятие);
- оформление визы и консульский сбор (при выезде на пределы РФ).

Регламентируются нормы расходов постановлением Правительства Республики Марий Эл «О календарном плане официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Республики Марий Эл и нормах расходов средств на проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в Республике Марий Эл» от 2 июня 2017 года № 251.

В нижеприведенной таблице представлены нормы расходов на питание и проживание членов спортивных сборных во время их участия в спортивных мероприятиях межрегионального и всероссийского уровня в разных субъектах РФ (таблица 2).

Таблица 2

Предельно допустимая сумма, руб.	Республика Марий Эл	Республика Татарстан	Пермский край	Нижегородская область	Республика Чувашия
Питание чел./день	700	700	700	500	397
Проживание чел./сутки	1000	1000	1000	3000	не указано

Другие затраты членов спортивных сборных, за исключением аренды спортсооружений при проведении выездных тренировочных сборов, возмещаются по фактической стоимости.

Сравнительный анализ норм расходов показывает, что сборные команды Республики Марий Эл обеспечиваются на уровне крупных субъектов РФ.

Возмещение расходов осуществляется на основании ходатайства руководителя федерации и оформляется договором с общественной организацией – федерацией, либо договором поручения с членом спортивной сборной – сопровождающим сборную команду тренером.

В 2019 и 2020 годах распределение финансовых лимитов между федерациями осуществлялось на основании предварительных заявок федераций с учетом затрат прошедших спортивных сезонов и утверждалось ГБУ Республики Марий Эл «ЦСП» по согласованию с Минспорттуризмом Республики Марий Эл.

На 2021 год, в том числе с целью обоснования распределения средств между федерациями в последующие годы, в ГБУ Республики Марий Эл «ЦСП» разработано положение об оценке эффективности видов спорта в Республике Марий Эл. Определены формула расчета и факторы, произведение и сумма которых будут обозначать положение вида спорта в таблице оценки эффективности.

Факторы, входящие в расчет рейтинга будут отражать по каждому виду спорта следующие показатели:

- наличие рассматриваемого вида спорта в программе Олимпийских игр;
- результаты выступлений спортсменов на официальных соревнованиях с учетом коэффициента возрастных групп;
- достижения спортсменов, характеризующиеся наличием у спортсменов спортивных званий и спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- наличие спортсменов-членов спортивных сборных команд Республики Марий Эл в составе списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации;
- наличие судей, имеющих квалификационные категории.

Расчет рейтинга будет осуществляться соответствующей комиссией на основании заявлений федераций и представленных протоколов соревнований. Также при расчете будут учитываться данные, отображенные в формах федерального статистического наблюдения №1-ФК№3-ФК и в списках кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации по видам спорта.

Обеспечение участия спортивных сборных команд в официальных спортивных мероприятиях за счет республиканского бюджета позволяет повысить уровень и качество подготовки спортивного резерва в Республике Марий Эл.

В 2019 году, на обеспечение участия спортивных сборных команд Республики Марий Эл по видам спорта в официальных спортивных мероприятиях направлено 2 577 073 рубля бюджетных средств. Были профинансированы 83 выезда спортивных сборных по 23 видам спорта.

За три квартала текущего года за счет регионального бюджета на спортивные мероприятия выехали 232 члена спортивных сборных команд РМЭ по 23 видам спорта. Прогнозируемая на конец 2020 года сумма возмещенных расходов составит более 3 000 000 рублей. Общее количество выездов в 2020 году, ввиду жестких ограничений, связанных с пандемией коронавирусной инфекции, сократится в сравнении с предыдущим годом.

Введенная с 2019 года практика частично снизила финансовую нагрузку на спортсменов, которые не проходят спортивную подготовку в республиканских и муниципальных учреждениях, а занимаются в спортивных клубах соответствующих федераций и представляют Республику Марий Эл на межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях.

Возмещение расходов членов спортивных сборных команд Республики Марий Эл по видам спорта обеспечивает участие большего

количества спортсменов в официальных соревнованиях. Как следствие увеличиваются шансы на призовые места и в республике поднимается статус спорта высших достижений.

Литература:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

3. Постановление Правительства Республики Марий Эл от 2 июня 2017 года № 251 «О календарном плане официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Республики Марий Эл и нормах расходов средств на проведение физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в Республике Марий Эл».

ПРЕДСТАРТОВАЯ ЛИХОРАДКА У СПОРТСМЕНОВ И СПОСОБЫ ЕЕ СНИЖЕНИЯ

А. Р. Журавлева,
студентка 4 курса КГАПОУ
«Дивногорский колледж-интернат олимпийского резерва»,
О.А. Киселева,
научный руководитель, преподаватель КГАПОУ
«Дивногорский колледж-интернат олимпийского резерва»,
г. Дивногорск

Аннотация

В настоящее время спортсмену для достижения высокого результата недостаточно иметь хороший уровень физической, технической и тактической подготовленности, ему необходимо быть психологически готовым к соревнованию. В статье представлено описание видов предстартовых состояний спортсменов, а также на основе анализа

исследований по вопросам психологических состояний и исследований изучающих проблему предстартовых состояний выделены общие рекомендации для преодоления данного состояния.

Ключевые слова: предстартовая лихорадка, боевая готовность, предстартовая апатия.

Все спортсмены, которые принимали участие в соревнованиях, знают, что самое трудное-это не тренировки, не нагрузки, а способность мобилизоваться непосредственно перед выходом на старт. Даже если спортсмен хорошо готовился к выступлению, показывал хорошие результаты на тренировках, бывает, что на соревнованиях делает глупые ошибки, показывает отсутствие техники, а это приводит к поражению. Соревнования любого уровня это стресс для спортсмена. Предстартовое эмоциональное возбуждение может возникнуть задолго до соревнований и истощить нервную систему спортсмена.

Предстартовая лихорадка — это состояние, которое проживает каждый спортсмен. Любое соревнование для спортсмена — это волнующее мероприятие, к которому он готовился на протяжении длительного времени.

Психические состояния перед соревнованиями называются предстартовыми. Их выделяют три вида: боевая готовность, предстартовая апатия и предстартовая лихорадка.

Боевая готовность характерна оптимальным соотношением возбуждательных и тормозных процессов в нервной системе, их уравновешенностью. Признаки такого состояния: сосредоточенность внимания, повышенная способность мыслить, оптимальный уровень тревожности.

Стартовая апатия обусловлена тем, что тормозные процессы в нервной системе усиливаются, из-за сильного утомления или перетренированности. Признаки: сонливость, вялость движений, снижение

общей активности и желания соревноваться, притупление восприятия и внимания. Однако, у некоторых спортсменов через определенный промежуток времени, по мере приближения старта, апатия переходит в нормальное соревновательное состояние.

Предстартовая лихорадка характеризуется сильным волнением с частичной дезорганизацией поведения, беспричинным оживлением, быстрой сменой эмоционального состояния, неустойчивостью, ошибками. У спортсмена учащается сердцебиение и дыхание, изменяется поверхность дыхания, возникает излишняя потливость, снижается температура конечностей, появляется тремор, повышается мочеиспускание. Все это приводит к тому, что спортсмен не может эффективно применять наработанные возможности, допускает ошибки даже в хорошо освоенных действиях.

Предстартовая лихорадка может возникнуть задолго до соревнований, а может и за несколько минут до старта. Это зависит от индивидуальных особенностей, уровня соревнований, тренированности спортсмена и многих других факторов, влияющих на спортсмена.

Для наивысшего результата спортсмен должен уметь преодолевать все преграды, в частности, и предстартовую лихорадку.

Проанализировав различные исследования по вопросам психологических состояний, а так же исследования, изучающие проблему предстартового состояния (А. В. Алексеев , Е. П. Ильин , А. В. Родионов, Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд, М. Тунис и др.) можно выделить несколько рекомендаций спортсменам по оказанию психологической помощи для предотвращения и устранения состояния предстартовой лихорадки:

1. Анализ своего состояния: понять причину возникновения отрицательных чувств и ощущений;
2. Здраво оценить обстановку и свои силы, определить реальные цели;

3. Овладеть навыками саморегуляции: психологической релаксации, мысленной тренировки, аутотренинга;

4. Достичь и поддерживать высокую спортивную форму, так как хорошая спортивная форма позволяет спортсмену оставаться психологически устойчивым.

5. Выполнение дыхательных упражнений;

6. Массаж или самомассаж;

7. Перед стартом сосредоточиться, ограничить общение с товарищами, соперниками.

Кроме этого предлагается формировать чувство успеха, а именно формирование уверенности в том, что человек имеет скрытые ресурсы, которые он или использует в малой степени или совсем не использует. Выявление их возможно провести при помощи мысленной тренировки. При этом нужно:

- научиться мыслить позитивно;
- смотреть на свои возможности по-новому;
- знать каким образом мысли влияют на поступки.

Перечисленные рекомендации не единственные в своем роде, они не являются окончательными, их значительно больше. Существуют целые методики, которые успешно апробированы в мировой спортивной практике.

Предстартовую лихорадку можно и необходимо преодолеть в процессе соревновательной деятельности, ведь для спортсмена достижение высокого результата является главной целью всей спортивной карьеры. Рекомендации, представленные в статье проверены на личном спортивном опыте и помогли в процессе построения спортивной карьеры справиться с данной проблемой.

Литература:

1. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта [Текст] / Р. М. Загайнов. — М.: Советский спорт, 2012. — 292 с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2010. — 352 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»);
3. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорта: учебное пособие/В.Р. Малкин.- М.: Физкультура и спорт, 2008.-200с.
4. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [А. В. Родионов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов и др.]; под ред. А. В. Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2010. — 368 с.
5. Сафонов В. К., Сопов В. Ф. Ошибки внимания или особенности концентрации внимания // Спортивный психолог, 2015 № 3 (38). — С. 21 — 25
6. Черникова О. А. Психологические особенности спортивных эмоций // Спортивный психолог, 2008 № 3 (15). — С. 77 — 84
7. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. Пер. с англ Г. Гончаренко. — Киев: Олимпийская литература, 2001. — 335 с.

ИГРА КАК СРЕДСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

О.Н. Завойских,
педагог-психолог, ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация

В статье раскрываются современные подходы к определению и профилактике аддиктивного поведения молодежи. Игра рассматривается как наиболее доступный и ненавязчивый метод профилактики зависимого поведения. Разработанная при участии студентов настольная игра

«БорСам» позволяет в простой игровой форме разобраться в сложных аспектах возникновения у человека различных зависимостей, а также сделать привлекательными идеи здорового образа жизни среди подростков и молодежи.

Ключевые слова: аддиктивное поведение, защитные механизмы психики, игровые методы первичной профилактики, здоровый образ жизни.

Игра - свободное действие, доставляющее удовольствие, подчиненное определенным правилам. Культура имеет игровую природу. Культура родилась в процессе игры и существует в нем.

Движущей силой множества наших поступков является состязательность, соперничество, желание достичь успеха, настоять на своем, победить.

Йохан Хёйзинга (1872-1945).

Современный мир сложен и противоречив. Беспрецедентные события 2022 года сильно ударили по психическому здоровью многих россиян: не успели мы отойти от потрясений, вызванных пандемией Covid-19, как началась специальная военная операция на Украине, а с ней – и глобальные перемены в мире. На этом фоне обостряются самые разные психологические проблемы, а необходимость беречь свое душевное здоровье становится задачей «номер один». На фоне сложной политической повестки и цепочки негативных событий с жалобами к психологам стали обращаться люди, которые раньше вообще не испытывали проблем с психическим здоровьем.

Подростки и молодежь узнали, что такое дистанционное обучение, терроризм, экстремизм и мобилизация. И без того ограниченная сфера реального общения большей частью перешла в виртуальную плоскость. На этом фоне возможно обострение и возникновение зависимостей:

алкогольной, наркотической, религиозной и других, тяжелые клинические депрессии и попытки суицидов, расстройства пищевого поведения, особенно компульсивные переживания, когда при помощи еды люди успокаивают эмоциональное состояние, а лишний вес в каком-то смысле становится символической защитой от стресса. В широком смысле под зависимостью понимают стремление полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации.

Человеческая психика – гибкая, самовосстанавливающаяся и приспособляющаяся система, имеющая тем не менее определенные границы выносливости. Если человек в течение длительного времени будет испытывать сильные стрессы, переживать психотравмирующие ситуации, превосходящие «порог выносливости», то психика в таких условиях начнет давать сбои, которые могут выражаться в не совсем адекватном поведении. Далее включаются защитные механизмы психики, которые срабатывают как своеобразный «предохранитель», защищая систему от полного разрушения. В этом случае уже можно говорить о первых признаках аддиктивного поведения.

Аддиктивное поведение – это одна из форм отклоняющегося поведения с наличием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния, путем злоупотребления различными веществами (табак, алкоголь, наркотики). Или постоянной фиксацией на определенных видах деятельности, направленных на развитие и поддержание интенсивных эмоций. [2, с. 78]. Это рецидивирующее, компульсивное, ясно и рационально не мотивированное, не поддающееся контролю побуждение к совершению определенных действий или поступков, конечной целью которых является получение субъективного физического и психологического удовольствия, источником которого могут выступать как психоактивные вещества, так и различные виды деятельности, опредмечивающие аддикцию. [4, с. 12]

Аддиктивное поведение – одна из форм девиантного поведения, которая выражается в уходе от окружающей реальности. Этот уход реализуется с помощью искусственного изменения психического состояния. Склонность к аддикции особенно ярко проявляется в кризисные периоды. Основной мотив личности, склонной к аддиктивному поведению – изменить серое, скучное, монотонное, апатичное существование. Внешне это может выглядеть как борьба с самим собой, а чаще – как утрата самоконтроля. Выделяют следующие формы зависимого поведения:

- ✓ химическая зависимость: курение, токсикомания, наркозависимость, лекарственная зависимость, алкогольная зависимость.
- ✓ нарушение пищевого поведения: переедание, голодание, отказ от еды.
- ✓ гэмблинг - игровая зависимость: интернет-зависимость, компьютерная зависимость, азартные игры.
- ✓ сексуальные аддикции: зоофилия, фетишизм, пигмалионизм, трансвестизм, эксбиционизм.
- ✓ религиозное деструктивное поведение: религиозный фанатизм, вовлечение в секту.

Различные формы зависимого поведения имеют тенденцию сочетаться или переходить друг в друга, что доказывает общность механизмов их функционирования. Следовательно, несмотря на кажущиеся внешние различия, рассматриваемые формы поведения имеют схожие психологические механизмы. И потому профилактические мероприятия предполагают формирование здоровой личности, свободной от необходимости употреблять психоактивные вещества, владеющей разнообразными ресурсами для активного взаимодействия с реальностью, адаптированной к изменяющимся условиям окружающей действительности.

Игровые методы первичной профилактики аддиктивного поведения позволяют преподнести профилактические мероприятия в более яркой форме и непринужденной обстановке. Независимо от возраста участников профилактических мероприятий, именно игра является тем видом деятельности, который позволяет хорошо воспринимать материал, который специалист подает путем игровых методов. В стремительно меняющихся обстоятельствах очень важно найти и сохранить внутреннюю опору. Игра позволяет говорить в простой игровой форме о сложных аспектах возникновения у человека различных зависимостей, а также сделать привлекательными идеи здорового образа жизни среди подростков и молодежи.

Настольная игра «БорСам» разработана совместно со студентами 4 курса Училища олимпийского резерва и предназначена для лиц от 14 до 25 лет. Целевой группой профилактики аддиктивного поведения в данном случае являются подростки и молодежь. В игре участвуют 6 человек, из которых 5 игроков, 1 ведущий. Зрителей может быть до 15 человек. Зрители выступают в роли советчиков, болельщиков, критиков.

Игра «БорСам» («борись сам») направлена на популяризацию здорового образа жизни. Акцент в игре поставлен на такие способы получения удовольствия от здорового образа жизни, как использование физической энергии собственного тела, активная жизнь в реальности.

В игре «БорСам» обозначены основные проблемы, с которыми сталкиваются молодые люди в современном обществе. Для решения проблемных ситуаций игроку предлагается на выбор: выполнить практическое задание или предложить 5 способов совладания с выпавшей на игровом поле проблемой. Можно пользоваться подсказками зрителей, но выбор игрок делает самостоятельно.

Цель игры – осознание, что любую проблему можно решить, если очень этого захотеть, но лучше обойтись в жизни без подобных проблем.

Каждый решает сам, что делать, чтобы не попасть в проблемную ситуацию.

В игре непосредственно участвуют 5 игроков и ведущий. Перед началом игры ведущий зачитывает игрокам инструкцию. «Ваша задача - добраться до финиша и стать человеком, который ведет здоровый образ жизни. По дороге игрокам предстоит как решить сложные задачи, так и получить приятные бонусы. Вас встретят интеллектуальные, физические, творческие задания, а обретая позитивные бонусы, вы станете сильнее. Правила игры следующие. Игроки бросают кубик по очереди и продвигают свою фишку вперед по игровому полю на столько, сколько очков выпало на кубике. Ведущий контролирует ход игры и зачитывает информацию с желтых карточек. Белое поле игры – нейтральное. Если же фишка остановилась на поле другого цвета, игрок поступает следующим образом.

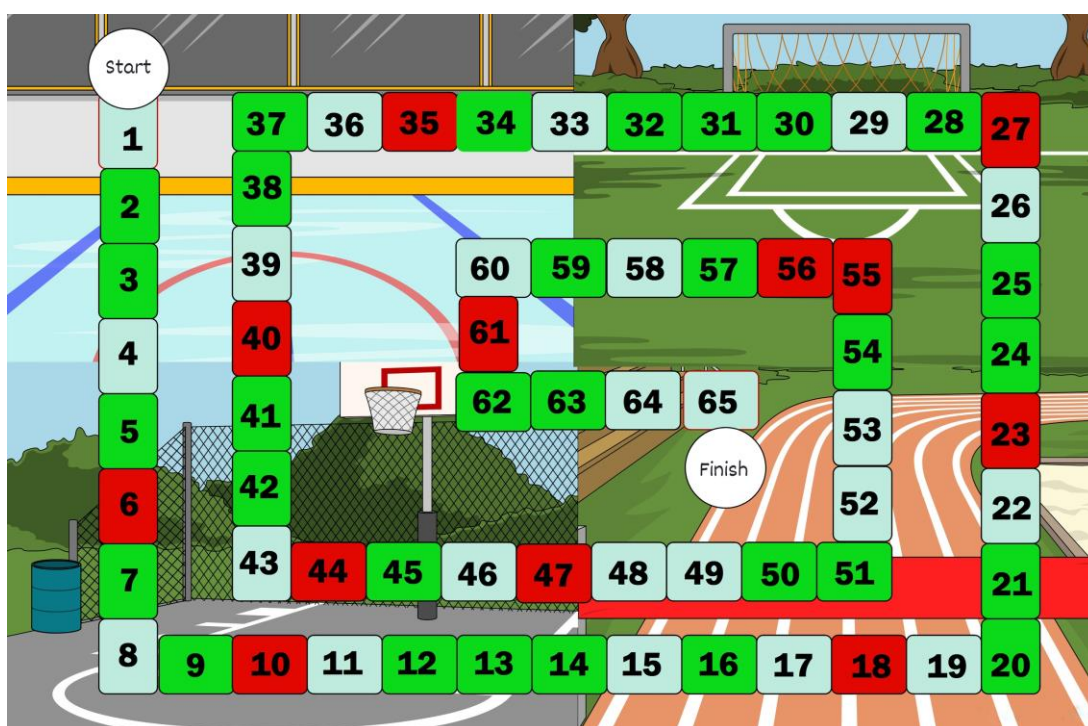


Рис 1. Игровое поле.

Красное поле. Ведущий дает возможность игроку вытянуть случайным образом карточку в красной рубашке. Игроку надо назвать 5 способов преодоления проблемы, выпавшей на карточке. Если он не

сможет назвать нужное количество способов, то выполняет задание из этой же карточки.

После выполнения задания ведущий зачитывает игроку желтую карточку «5 способов» решения проблемы, указанной на карточке игрока. Вне зависимости выполнил игрок задание, или нет, он делает ход назад.

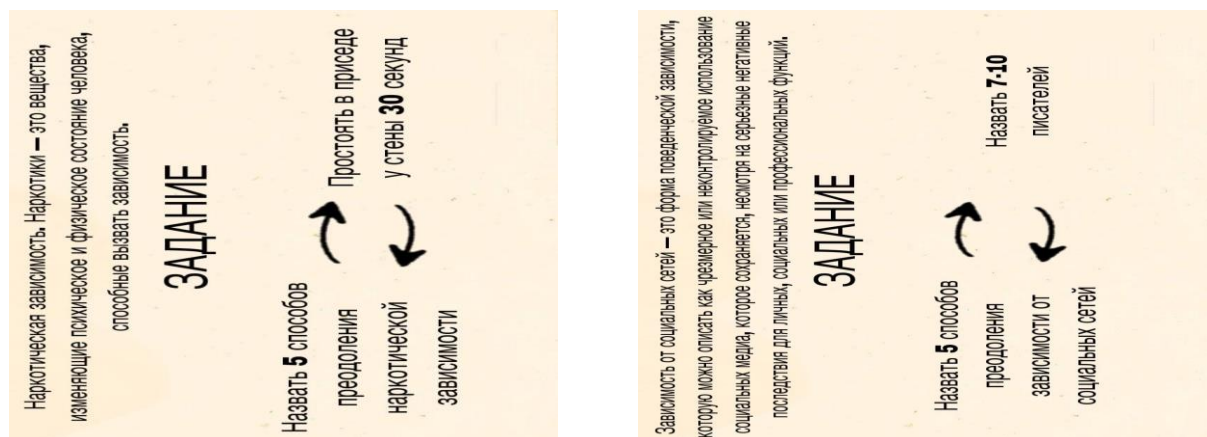


Рис.2. Примеры красных карточек.

Зеленое поле. Ведущий дает возможность игроку вытянуть случайным образом карточку в зеленой рубашке. Игрок получает ресурс здорового образа жизни и в качестве бонуса делает еще один ход вперед. Игра заканчивается, когда кто-то из игроков первым достигнет финиша.

При получении карточка «Номофобия – зависимость от телефона» в качестве задания предлагается пересказать Притчу о детях, родителях, времени и зависимости от гаджетов следующего содержания: «Как-то накануне Нового года учительница предложила своим третьеклашкам написать о том, что они хотели бы попросить у Деда Мороза.

Придя домой, села проверять детские сочинения. И одно из них очень расстроило ее. Она несколько раз перечитывала выведенное старательным детским почерком письмо с просьбой о чуде. Нет, не ошибки старалась найти учительница. Теперь они не имели никакого значения. В комнату вошел муж.

– Что случилось, дорогая, чем ты так встревожена?

– Вот, прочти, пожалуйста, – и она протянула мужу тетрадку. — необычное желание.

«Дедушка Мороз, я не буду просить у тебя многого. Всего лишь исполни мою просьбу. Сделай меня хоть ненадолго телевизором. Я очень хочу, чтобы родные по вечерам собирались вместе и выслушивали меня, не перебивая.

Чтобы папа, вернувшись после работы, спрашивал у меня о том, что же в жизни произошло нового. А мама, когда ей грустно, приходила ко мне. Чтобы мне радовались как новому телевизору, который теперь в нашей квартире занимает почти всю стену. Я бы подвинулся, чтобы нашлось место и для елочки. Я так хочу хоть немного пожить жизнью любого телевизора!»

– Бедный ребенок... И, послушай, есть же такие родители, – возмущался муж учительницы.

Жена подняла на него полные слез глаза:

– Дорогой, это написал наш сын...»

Примечательно, что студенты самостоятельно обозначили 12 проблем, с которыми сталкиваются и борются в настоящем времени. В качестве 30 ресурсных карточек ребята выбрали те, которые касаются трех аспектов профилактики аддиктивного поведения:

✓ альтернативная деятельность: познание (путешествие), испытание себя (походы в горы, спорт), значимое общение, творчество.

✓ организация здорового образа жизни как личная ответственность за свое здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом: здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств.

✓ активизация личностных ресурсов: активные занятия спортом, творческое самовыражение.

Все вышеперечисленное обеспечивает здоровье личности, её устойчивость к негативному внешнему воздействию.

После окончания игрового процесса преподаватель (психолог, волонтер или ведущий) выносит на обсуждение игроков следующие вопросы:

- ✓ С какими проблемами, по-вашему мнению, справиться было легче всего?
- ✓ С какими – сложнее?
- ✓ Были ли среди проблем такие, которые есть у ваших друзей, родственников, знакомых?
- ✓ Каких проблем современной молодежи не было в игре, но есть в реальности?
- ✓ Сложно ли было выполнять задания на красных карточках?
- ✓ Что было легче для вас: творческие и спортивные задания или назвать 5 способов решения проблемы?
- ✓ Какие ресурсы здорового образа жизни вам понравились?
- ✓ Какие ресурсы здорового образа жизни вы используете в своей жизни?
- ✓ Какими ресурсами здорового образа жизни вы могли бы дополнить колоду зеленых карт?

В комплект игры «БорСам» входят: игровое поле на 65 ходов, карточки проблем (12 красных карточек), карточки ресурсов (30 зеленых карточек), карточки пяти способов совладания с проблемой (12 желтых), правила игры (розовая карточка), притча (фиолетовая карточка), 5 фишек-игрушек «Киндер-сюрприз», кубик.

Дополнительным «плюсом» является то, что для проведения игры специальных условий не требуется. Достаточно учебного кабинета, стола, стульев.

В 2022 году настольная игра «БорСам» заявлена на участие в Республиканском конкурсе игровых форм по профилактике наркомании и пропаганде здорового образа жизни. Надеемся, что это игра будет актуальной для молодежи и принесет практическую пользу в профилактике аддикций и сохранения своего здоровья.

Литература:

1. Брюн Е.А., Цветков А.В. Практическая психология зависимости. – М.: Наука, 2014.
2. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. Учебное пособие. — СПб.: Речь, 2005. - 445 с.
3. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В. Д. Менделевича. СПб.: Речь, 2007.—768 с.
4. Смирнов, А. В. Базовые психологические компоненты аддиктивного поведения в структуре интегральной индивидуальности: автореф. дис. д-ра психол. наук. — Екатеринбург, 2015.

БИОЛОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ ЖЕЛЕЗА В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Д. Д. Кардаков,
студент 1 курса ГБПОУ «Казанское училище олимпийского
резерва»,
Ю.Р. Рамазанова
преподаватель биологии и химии
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация

В статье рассматриваются биологическая роль железа в организме человека, влияние недостатка и избытка железа на здоровье, содержание железа в некоторых продуктах и даются рекомендации по правильному питанию.

Ключевые слова: здоровье человека, биологическая роль железа, химический анализ продуктов питания, здоровое питание.

В настоящее время лидирующую позицию занимает вопрос сохранения и укрепления здоровья человека. Организм человека – это сложная химическая система, которая не может функционировать самостоятельно, без взаимосвязи с окружающей средой. От того, какая будет окружающая среда, что будет из неё попадать в организм человека с воздухом, водой, пищей, во многом будет зависеть здоровье человека.

Какую роль играет железо в жизни человека? Для того, чтобы ответить на этот вопрос мы под руководством преподавателя химии провели исследование.

Цель исследования: изучить влияние железа на организм человека.

Методы исследования: анализ, синтез, лабораторный опыт, обобщение.

Железо – микроэлемент, который важен для развития и здоровья людей. Содержание железа в организме человека, зависит от пола и возраста и составляет около 3–4 грамма, из которых 3,5 мг находится в плазме крови. Гемоглобин примерно имеет 68% железа всего организма. По российским данным суточная потребность в железе следующая: дети – от 4 до 18 мг, мужчины – 1 мг, женщины – 18 мг, беременные женщины – 33 мг. Железо играет большую роль для синтеза гормонов щитовидной железы, управляющими процессами развития и функционирования нервных импульсов [1].

Источниками природного железа являются мясо, печень, субпродукты, рыба. А также бобовые, шпинат, яблоки, злаковые, орехи, сухофрукты.

Различают 2 вида железа, которое находится внутри организма:

1. Гемовое, которое входит в состав гемоглобина и содержится: в мясе; в печени; в почках; в кровяной колбасе; в сухой крови. Оно усваивается практически полностью.

2. Негемовое железо, находящееся в свободной ионной форме: 2 валентное – Fe II, 3 валентное – Fe III.

Негемовое железо содержится в растительной пище и железосодержащих препаратах. Оно всасывается гораздо хуже гемового и, чтобы организм его хоть как-то усвоил, должно быть 2-валентным, потому что 3-валентное не усваивается вообще. Чтобы «превратить» 3-валентное железо в 2-валентное, нужен восстановитель. Его роль играет витамин С (аскорбиновая кислота). Также для усвоения железа необходимы витамины группы В.

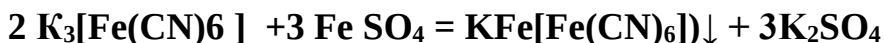
Дефицит железа в организме может привести к развитию различных состояний при дефиците железа в организме развивается железодефицитная анемия; вегетарианские диеты также увеличивают риск возникновения железодефицита; при усиленном расходе железа вследствие беременности, лактации.

Около 1,5 млрд человек на планете страдают дефицитом железа, причем 50% случаев приходится на долю железодефицитной анемии (ЖДА): 17,5% у школьников до 30–60% у детей раннего возраста. В настоящее время доказано, что длительный дефицит железа и ЖДА у детей раннего возраста приводят к замедлению моторного развития и нарушению координации, задержке речевого развития, психологическим и поведенческим нарушениям (невнимание, слабость, неуверенность в себе и т.д.), снижению физической активности [3].

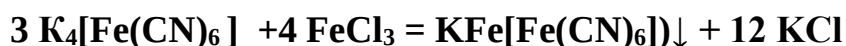
Мы выяснили, что железо является одним из важнейших химических элементов необходимых для нормальной жизнедеятельности организма и суточная его потребность достаточно высока, но не все продукты питания

содержат железо в большом количестве. Мы поставили перед собой задачу выяснить есть ли железо в некоторых продуктах питания.

Для опытов мы выбрали следующие продукты питания – яблоки, мясо курицы и соевое мясо. Качественными реагентами на обнаружение ионов железа являются красная кровяная и желтая кровяная соли.



Появление турнбуллевой сини доказывает присутствие в растворе ионов железа (II).



Синий осадок берлинской лазури показывает на присутствие в исходном растворе ионов трехвалентного железа.

По результатам проведенного исследования можно утверждать, что в яблоках железа нет, но есть в мясе курицы и сои.

Если в раствор с гексацианоферратом калия $\text{K}_4[\text{Fe}(\text{CN})_6]$ добавить железную стружку, синий цвет проявляется очень быстро. Мясо курицы и сои мы вымачивали в воде с добавлением соляной кислоты, цвет проявился через сутки, т.к. железо находилось в связанном состоянии.

Повышенное содержание железа в организме человека, может пагубно сказаться на его здоровье. Наиболее опасно трехвалентное железо – это тяжелый металл, который может накапливаться в организме и обладает канцерогенным действием со всеми вытекающими раковыми последствиями.

Итак, организму безразлично количественное содержание элементов металлов, в частности железа, так как в зависимости от концентрации любой элемент может быть и полезным и вредным, может заслуживать и похвального слова и справедливого обвинения, т.е. большинство элементов, в том числе и железо, имеют двойственную роль.

Одна из причин дефицита железа – недостаточное его усвоение, частые инфекционные заболевания, особенно желудочно-кишечного тракта, но первопричина все-таки в неправильном питании. Для сохранения ионов железа в организме человека рекомендуется:

1. Питание должно быть разнообразным.
2. В рацион необходимо включать и растительные, и животные продукты, богатые железом.
3. Питаться надо регулярно, употребляя небольшое количество пищи при тщательном её пережёвывании.
4. Исключить или ограничить потребление черного чая и кофе, а если их употреблять, то только за один час до еды.
5. Орехи обязательно надо употреблять в сочетании с продуктами, богатыми витамином С (лимоны, апельсины и другие), так как фенольные соединения, находящиеся в орехах, извлекают железо из организма.

Однако не следует забывать о том, что железо занимает пятое место по уровню токсичности после ртути, свинца, кадмия и мышьяка. Избыточное содержание железа в воде, почве, а, следовательно, и в продуктах питания не только причиняет вред здоровью человека, но и нарушает его генофонд.

Современному обществу необходимо уметь предвидеть последствия внедрения новых технологий, знать особенности поведения различных химических соединений, в том числе, и соединений железа, оценивать их воздействие на биосферные процессы и здоровье человека. Ибо неоспоримо, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать трудности.

Литература:

1. Аляутдин Р.Н. Фармакология [Электронный ресурс]: учебник/Р.Н. Аляутдин, Н.Г. Преферанский, Н.Г. Преферанская/Под ред. Р.Н. Аляутдина; Консультант студента (ЭБС). – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2016. – Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru>
2. Коровина Н.А. Профилактика и лечение железодефицитных состояний у детей/Н.А. Коровина//Педиатрия. Приложение к журналу Consilium Medicum. – 2008. – № 1. – С. 101-106.

**ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОТБОРА ПОСТУПАЮЩИХ
СПОРТСМЕНОВ В ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАЗАНСКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

Р.И. Махмутова,
Инструктор-методист
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г.Казань

Актуальность

Современный спорт требует все более сложной и качественной организации учреждений, которые осуществляют подготовку спортсменов и отбор, а так же обучение юных спортсменов. В совокупности слаженная работа спортивного учреждения ведет к популяризации спорта и физической культуры в целом. Именно спортивные школы позволяют спортсменам достигать высоких результатов, а детям и юношам сделать выбор, и, может быть, прийти в большой спорт.

Цель исследования: Изучить требования и критерии отбора поступающих спортсменов в ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Казанское училище олимпийского резерва» создано в

соответствии с постановлением Кабинета Министров Республики Татарстан № 282 от 26 мая 2003г.

Образовательную деятельность и подготовку спортивного резерва Казанское училище осуществляет с 2005 года.

Училище является важным звеном в подготовке спортивного резерва сборных команд Республики Татарстан и Российской Федерации. Основной задачей Училища олимпийского резерва является подготовка кандидатов и членов сборных команд Российской Федерации основного и переменного состава, а также обеспечение тренировочного процесса без отрыва от учебы, обеспечивая двухразовые тренировки в день (30% контингента).

Результаты исследования: Приём абитуриентов в Казанское училище олимпийского резерва осуществляется в соответствии с регламентом работы приемной и апелляционной комиссий. На сайте электронного образования размещены все требования и правила приема в Училище.

Согласно правил приема обучающихся в Училище проводятся вступительные испытания, требующие наличия у поступающих определенных физических и специальных качеств и наличия соответствующего спортивного разряда.

Допуск к вступительным испытаниям проводится на основании выполнения федеральных стандартов, включая в себя результаты выступлений спортсменов на всероссийских (первенствах ПФО и чемпионатах РФ) и международных соревнованиях, допущенные по медицинским показателям.

В настоящее время в Казанском училище олимпийского резерва обучаются 241 учащийся по 20 олимпийским видам спорта. Имеют спортивный разряд 1 разряд – 76, КМС – 140, звание МС – 25.

**Таблица 1. Количество учащихся ГБПОУ «Казанское училище
олимпийского резерва» по видам спорта**

№ п/п	Вид спорта	кол чел. 2019	кол чел. 2020	кол чел. 2021	кол чел. 2022
1	Биатлон	8	6	6	7
2	Водное поло	8	8	10	10
3	Волейбол (девушки)	11	23	16	21
3.1	Волейбол (школа Е.Гамовой)	13	-	-	-
3.2	Волейбол (юноши)	16	18	20	19
3.3	Волейбол (пляж)	-	-	8	6
4	Гребля на байдарках и каноэ	-	-	-	1
5	Гребной спорт	7	7	7	7
6	Дзюдо	17	16	14	15
7	Конькобежный спорт	-	1	-	-
8	Лёгкая атлетика	8	6	9	12
9	Лыжные гонки	4	6	5	10
10	Настольный теннис	18	17	18	13
11	Плавание	6	8	16	16
12	Прыжки на лыжах с трамплина	1	1		
13	Прыжки в воду	7	7	7	5
14	Пулевая стрельба	5	3	3	3
15	Сноуборд	2	-	-	-
16	Синхронное плавание	-	11	24	16
17	Скалолазание	-	-	-	1
18	Спортивная борьба	-	-	-	-
18.1	Вольная борьба	12	12	13	12
18.2	Греко-римская борьба	9	11	17	12
19	Стендовая стрельба	14	7	10	14
20	Тхэквондо	10	7	8	14
21	Тяжелая атлетика	7	5	5	6
22	Фехтование	14	14	13	16
23	Хоккей на траве	6	7	9	5
	Всего по УОР	203	201	238	241

**Таблица 2. Динамика наличия у обучающихся спортивных разрядов
и званий**

Год	1 разряд	КМС	МС	МСМК	ЗМС	ВСЕГО
2019 г.	38	139	24	2	-	203
2020 г.	49	123	29	-	-	201
2021 г.	66	139	33	-	-	238
2022 г.	76	140	25	-	-	241

Учащиеся зачисляются на следующие этапы спортивной подготовки:

- тренировочный этап пятого года обучения по школьной программе 8-9 класс;
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

На тренировочный этап пятого года обучения принимаются перспективные спортсмены ранних специализаций, имеющие Первый спортивный разряд.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие спортивный разряд не ниже «Кандидата в мастера России», а по игровым видам спорта - не ниже первого разряда.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, имеющие и выполнившие требования норматива «Мастер спорта России», по игровым командным видам спорта - спортивный разряд не ниже «Кандидата в мастера спорта России».

Таблица 3. Распределение обучающихся по районам Республики Татарстан

№ п/п	Наименование районов РТ	2021 г.	2022 г.
1	Азнакаевский	-	1
2	Актанышский	1	1
3	Алексеевский	1	-
4	Альметьевский	3	3

5	Апастовский	-	-
6	Арский	-	-
7	Бавлинский район		1
8	Балтасинский	3	1
9	Бугульминский	7	6
10	Буинский	-	1
11	Верхнеуслонский	-	-
12	Высокогорский	-	-
13	Елабужский	2	1
14	Заинский	2	1
15	Зеленодольский	6	3
16	Кукморский	-	-
17	Лаишевский	-	-
18	Лениногорский	2	1
19	Мамадышский	1	-
20	Менделеевский	1	-
21	Набережные Челны	9	3
22	Нижнекамский	3	3
23	Пестречинский	1	-
24	Сабинский	2	1
25	Сармановский	2	-
26	Тетюшский	1	-
27	Чистопольский	-	-
28	Черемшанский	-	-
ИТОГО по районам РТ:		47	27
Казань		88	111
РФ		103	103
ВСЕГО		238	241

В таблице показано, что в последние годы при приеме обучающихся в Казанское училище олимпийского резерва мы сталкиваемся с проблемой набора спортсменов из числа контингента занимающихся в ДЮСШ и СДЮСШОР Республики Татарстан, соответствующих требованиям федерального стандарта.

Вывод: Здесь много объективных и субъективных причин, это отсутствие высококвалифицированных тренерских кадров, слабая материально-техническая база, недостаточное финансирование, во многих ДЮСШ не уделяется должного внимания развитию олимпийских и базовых видов спорта и много других. Зачастую заявленные спортивные разряды не всегда соответствуют действительности. При сдаче вступительных испытаний абитуриенты показывают низкий уровень спортивной подготовки.

Эти недостатки, на мой взгляд, являются следствием снижения качества отбора и подготовки учащихся ДЮСШ и СДЮСШ Республики Татарстан.

Вследствие этого, возрастает количество поступающих из других регионов Российской Федерации. При подборе абитуриентов в Казанское училище олимпийского резерва мы тесно работаем с федерациями по видам спорта Республики Татарстан.

В настоящее Училище созданы все условия для прохождения образовательного и учебно-тренировочного процесса:

- Материально-техническая база (аудиторный фонд, СК «Олимпиец», ПЛ бассейн (Олимпиец));
- Медицинское сопровождение (лицензия, УМО -18 кабинетов);
- СОЛ «Искра»;
- Общежитие;
- Питание;
- Транспорт

Литература:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2. Чернов С. В. Наука и образование в ракурсе XXI века // Научные труды Института непрерывного профессионального образования. 2014. № 3. С. 13-20.
3. Шейкин В. А. Методические основы реализации программ спортивной подготовки в училищах олимпийского резерва // Научные труды Института Непрерывного Профессионального Образования. 2016. № 6. С. 175-185.

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ГБПОУ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ «УОР»

Е.А. Нагорина,
заместитель директора по УСР
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация

В статье рассмотрены объекты контроля подготовки спортивного резерва в ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР».

Ключевые слова: комплексный контроль, анализ, спортсменов, спортивная подготовка, тренировочный и соревновательный процесс.

Актуальность.

В организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, большое значение имеет внедрение системы комплексного контроля, который представляет собой целостный подход в получении объективной информации о состоянии организма спортсмена.

Цель исследования — раскрыть проблематику комплексного контроля как компонента управления спортивной подготовкой.

Методы исследования — анализ и обобщение статистических данных, метод сравнительного анализа, анализ результатов деятельности, использование аппаратно-программного комплекса «Стань чемпионом».

Целью комплексного контроля в системе подготовки спортивного резерва является всесторонняя проверка уровня подготовленности спортсмена, регистрация показателей соревновательной и тренировочной деятельности, состояния спортсмена.

Использование информационных технологий в системе комплексного контроля и управления подготовкой спортсменов позволяет автоматизировать и значительно сократить временные затраты на проведение такого анализа, оперативную обработку огромных массивов данных и их систематизацию, а при необходимости – оперативную фильтрацию и извлечение по запросу актуальных для тренера и спортсмена данных.

Общая характеристика контингента спортсменов УОР

В настоящее время в УОР проходят спортивную подготовку спортсмены по 7 олимпийским и 1 неолимпийскому, видам спорта с общим контингентом спортсменов 70 человек, из которых: МС – 14 чел., КМС – 39 чел., 1-й спортивный разряд – 9 чел.

Половина контингента составляют борцы по видам спорта дзюдо, спортивная борьба, самбо - 37 чел (53%)

Таблица 1 - Качественные и количественный показатели спортсменов по видам спорта

Отделение по видам спорта	Кол-во чел.	Разряд / звание				Члены спортивных сборных команд России
		МС	КМС	1 разряд	Массовые разряды	

дзюдо	7	2	2	2	1	-
легкая атлетика	8	1	4	1	2	2
лыжные гонки	6	3	3	-	-	-
плавание	3	2	1	-	-	
спортивная борьба	18	2	15	1	-	4
спортивная гимнастика	8	4	4	-	-	-
футбол	7	-	-	2	5	-
самбо	12	-	9	3	-	-
ИТОГО	70	14/20%	38/54%	9	8	5

Информацию о спортсменах заносится в базу, где отражаются все сведения о спортсмене, его показателях.

Основные виды контроля в УОР

1. ***Контроль за тренировочными воздействиями*** заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Основными показателями объема нагрузки являются количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество, километраж специализированных упражнений.

Один из главных документов учета и контроля - журнал учета занятий. Тренер заполняет журнал учета в бумажном и электронном виде. С 2022 года УОР заключило соглашение с АО «Мой спорт» по использованию цифровой платформы.

В данной системе каждый спортсмен заполняет дневник самоконтроля с оценкой общего состояния, давления, массы тела, мышечных болей, качества сна, мониторинг ЧСС.

Получаемая информация позволяет вносить соответствующие изменения в программу подготовки спортсмена до того, как станут преобладать серьезные симптомы перетренированности.

2. **Контроль за результатами соревнований** заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в годичном цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена.

Результаты выступлений на соревнованиях заносятся в базу, из которой можно отфильтровать информацию о том, как спортсмен выступал на соревнованиях в течение 1 года, нескольких лет, количество соревнований, какие результаты показывал.

Ежегодно по результатам выступлений на спортивных соревнованиях спортсменам начисляются баллы, составляется рейтинг спортсменов.

3. **Контроль состояния здоровья и основных функциональных систем** проводится медико-биологическими методами специалистами Врачебно-физкультурного диспансера, которые проводят на базе УОР выездные углубленные медицинские осмотры. Всей информацией о состоянии спортсменов владеет спортивный врач, который отслеживает и направляет спортсмена на дополнительные исследования, физиолечение, массаж.

За 2022 год сеансы медицинского массажа получили 63 спортсмена. В УОР проводится физиолечение: процедуры магнитотерапии, тубус кварц. По показаниям проводится витаминизация спортсменов.

В рамках тренировочного процесса по расписанию спортсмены посещают бассейн, еженедельно сауну в Ледовом дворце.

В 2022 году получили медико-биологическую поддержку в санатории «Сосновый бор» 2 спортсмена.

Обязательным условием совершенствования системы является использование опыта внедрения в тренировочный процесс современных инновационных технологий тестирования, диагностики и восстановления, использования психологических практик, компьютерных технологий.

Предпочтение при проведении тестирования следует отдавать использованию аппаратно-программным комплексам, которые позволяют существенно ускорить обработку, анализ и оценку результатов.

В УОР используется аппаратно-программный комплекс «Стань Чемпионом», который позволяет провести

антропометрическое исследование (оценка состава тела, опорно-двигательного аппарата, конституции и пропорций тела);

функциональное исследование (оценка емкости легких, измерение давления, вариабельность ритма сердца, электрокардиограмма, реография, анализ биомпедантных процессов).

Результаты обследования позволяют объективно оценить уровень резервных возможностей организма и текущую физическую подготовленность, что в свою очередь способствует повышению спортивного мастерства спортсменов, эффективному совершенствованию профессиональной спортивной деятельности.

4. ***Контроль психологического состояния***

На этапе работы приемной комиссии с каждым абитуриентом спортивный психолог проводит анкетирование, оценивает текущий уровень психологической подготовленности, проводит базовую психодиагностику.

Спортсмены проходят на АКП «Стань Чемпионом» психофизиологическое тестирование (определение скорости сенсомоторной реакции, зрительно-моторная реакция, оценка контроля произвольных движений, оценка свойств нервной системы: сила, подвижность, уравновешенность).

На основании полученных данных разрабатывается индивидуальная программа работы с психологом, применяются при необходимости дополнительные мероприятия (коррекция, психологическое консультирование спортсменов).

Комплексные данные анализируются тренером, врачом по спортивной медицине, психологом и помогают учитывать индивидуальные особенности спортсмена в тренировочном процессе, разработать индивидуальную программу спортивной подготовки, выявить сильные и слабые стороны спортсмена, внести необходимые коррективы в намеченный план тренировочного процесса.

Таким образом, современная трактовка понятия «комплексный контроль подготовки спортивного резерва» может быть представлена как совокупность мероприятий мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, здоровья, эффективности сопровождающих программ восстановления, направленных на повышение тренировочной и соревновательной результативности, сохранение здоровья спортсменов.

Обязательным условием совершенствования системы подготовки спортивного резерва является использование опыта внедрения в тренировочный процесс современных инновационных технологий тестирования, диагностики, использования психологических практик, компьютерных технологий.

Литература:

1. Гречаник Р.Н. Проблемы индивидуализации в училищах олимпийского резерва. / Р.Н. Гречаник // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 6. – С. 73-78.

2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2020. – 584 с.

РОЛЬ ПЕРСОНАЛА СПОРТСМЕНА В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ АНТИДОПИНГА В СПОРТЕ

Н.В. Овсянникова,
главный врач, врач по спортивной медицине
ГБУ Республики Марий Эл «Врачебно-физкультурный диспансер»,
г. Йошкар-Ола

Формирование культуры нулевой терпимости к допингу в спорте является приоритетной задачей всего спортивного сообщества в современном мире. Здоровье спортсмена – главная ценность. Ни одна медаль не стоит здоровья спортсмена.

Допинг это обман в отношении себя, других участников, организаторов, собственной команды, болельщиков и спонсоров.

ДОПИНГ- это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

Статья 2 Кодекса и статья 2 Общероссийских антидопинговых правил содержит информацию об 11 видах нарушений. Данные правила распространяются на антидопинговые организации, спортивные федерации, физические лица (спортсмена, персонал спортсмена).

Основополагающим документом, на котором строится борьба с допингом, является Всемирный антидопинговый кодекс «WADA». В Российской Федерации функции национальной антидопинговой организации выполняет РУСАДА.

Приложением к Кодексу идут 8 Международных стандартов:

- Запрещенный список (субстанции и методы, запрещенные в спорте)
- Международный стандарт по терапевтическому использованию
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям
- Международный стандарт для лабораторий
- Международный стандарт по защите частной жизни и персональной информации
- Международный стандарт по соответствию подписавшихся сторон.
- Международный стандарт по образованию
- Международный стандарт по обработке результатов

Спорт высших достижений находится на грани физических возможностей человека. Хроническая усталость и перетренированность приводят к снижению спортивных показателей и выгоранию юного спортсмена. Это может быть предпосылкой к использованию запрещенных в спорте субстанций и методов. Тренеры играют важную роль в формировании мировоззрения своих спортсменов, манере их поведения, помогают в достижении спортивных результатов.

Спортивному и антидопинговому сообществу нужна поддержка, чтобы привить сильные чистые спортивные ценности и этическое поведение спортсменам.

Поэтому персонал спортсмена, а в особенности тренер, должен знать антидопинговые правила и прививать эти знания спортсмену, используя свой авторитет, формировать атмосферу нетерпимости к допингу еще в самом начале юной спортивной карьеры. А так же прививать знания, как не нарушить антидопинговые правила, так как любой спортсмен в любое время и в любом месте может быть выбран для прохождения процедуры отбора проб.

Этого можно достичь только, если развивать у спортсмена ценности честной достойной победы за счет упорной работы над собой, за счет авторитета и сильной антидопинговой сдерживающей политики тренера, за счет совместной работы с врачом, родителями, и при необходимости психологом.

Фармакологическая поддержка важна для спортсмена, особенно спорта высших достижений, но важно грамотно подобрать препараты, которые не входят в запрещенный список. Своевременное лечение заболеваний и травм также играют большую роль в профилактике допинга.

В помощь тренеру есть интернет ресурсы: официальный сайт РАА «РУСАДА», Минспорта РФ, Минспорттуризма Республики Марий Эл, а также сервер по проверке лекарственных препаратов, и др.

ИДЕАЛЫ СПОРТА - здоровье, справедливость и равенство спортсменов всего мира!

МЕТОДЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ СПОРТСМЕНОВ БИАТЛОНИСТОВ

А.А. Писаненко,

к.м.с по биатлону,

Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Дивногорский колледж-интернат олимпийского резерва»

А.О. Сазонова,

студент 4 курса,

Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Дивногорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Аннотация: В статье раскрывается понятие стресса, представлены различные методы борьбы со стрессом для спортсменов биатлонистов

Ключевые слова: Стресс, визуализация, самомассаж

В современной психологической науке стресс определяется как эмоциональное напряжение организма, возникшее вследствие эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью, которой спорт и является.

К факторам стресса исключительно спортивной деятельности относятся:

- ⌚ соревновательный характер спортивной борьбы, направленной на завоевание рекорда или победы над противником;

- ⌚ максимальное напряжение всех физических и психических сил спортсмена во время этой борьбы, без чего нельзя добиться рекордного результата;

- ⌚ систематическая, длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьезные коррективы в режим жизни и бытовые условия.

Существует методы борьбы со стрессом:

1. Изменение направления мыслей. Этот прием нередко называют еще «отвлечение» или «переключение». Достигается тем, что спортсмен накануне соревнований старается заняться делом, которое полностью или почти полностью занимает его мысли: читает интересную книгу, слушает любимую музыку, смотрит захватывающий спектакль или кинофильм, рыбачит и т.д. Хорошо известно, что борьба человека с тревогой, возникающей накануне экстремальной деятельности (например, спортивные соревнования, экзамены и т. п.), с нарастающим волнением нередко отнимает больше нервной энергии, чем сама деятельность. Однако исследования показали: если человек сумеет отвлечься от навязчивых мыслей о предстоящем критическом виде работы, нервный потенциал его будет сохранен.

2. Визуализация. Визуализация — это такой же инструмент, как, к примеру, внутренний диалог. Спортивные психологи из США начали

использовать целенаправленную визуализацию еще в 1960-х годах, но во всем мире она приобрела популярность лишь недавно.

Визуализация означает воображение или представление. Вы не просто думаете о каком-то предмете, вы воображаете его у себя в голове, как будто смотрите фильм о нем. В этом процессе есть что-то медитативное. Визуализация требует воображения и концентрации.

Биатлонисты представляют весь свой путь на соревнованиях у себя в голове, как они едут, как ведут себя на огневом рубеже. Возможно, вы видели это по телевизору: спортсмен закрывает глаза, становится в стартовую позицию, делает почти незаметные движения и выглядит глубоко сконцентрированным. Таким образом он вспоминает особенности маршрута и готовится атаковать его. Так же можно использовать тактику «внутренней камеры», то есть рассматривать маршрут со своей, субъективной точки зрения. Можно взглянуть на себя со стороны, то есть увидеть свое выступление глазами зрителей. Биатлонисты воображают самый оптимальный маршрут и самые лучшие повороты. Если у них есть внешняя камера, они могут наблюдать за своей позицией и следить за особо крутыми поворотами, стрельбой. Еще один вариант смотреть на себя со стороны, как будто по телевизору идут соревнования и в них выступаешь ты.

Более того, спортсмены - биатлонисты могут проводить тренировки исключительно с помощью визуализации. Шведские ученые доказали силу этой техники, проведя эксперимент на двух группах спортсменов. Одна группа делала упражнения, а другая лишь визуализировала тренировки, но при этом результаты оказались одинаковыми. В данном тренинге одно очень важное условие – визуализация должна быть направлена на успех.

После некоторой практики вы научитесь довольно быстро входить в состояние визуализации. А когда станете в этом по-настоящему хороши, сможете добавлять другие чувства.

3. Использование специально организованной разминки.

Разминка помогает снять напряжение и стрессовое состояние.

- Расслабление через напряжение. Чтобы правильно выполнить упражнение, вам нужно для начала каждую его фазу выполнить отдельно, чтобы хорошо запомнить. Это не сложно на самом деле. Просто будьте последовательны и не торопитесь.

Сядьте на стул. Выполнять упражнение лучше всего сидя.

Напрягите мышцы кистей — с силой сожмите пальцы в кулак.

Напрягите мышцы предплечий — до максимума согните кисти в лучезапястном суставе.

Напрягите мышцы плеч и надплечий — разведите руки в стороны на уровне плеч и согните их в локтях (два локтя и плечи должны располагаться на одном уровне и образовывать своеобразный кол, жесткую палку).

Напрягите мышцы лопаток — сведите лопатки вместе и из этого положения потяните книзу, прогнувшись в пояснице.

Напрягите мышцы лица — нахмурьте брови, зажмурьте глаза (словно мыло в них попало) и сведите их к переносице, наморщите нос (словно бы почувствовали неприятный запах), сожмите челюсти и разведите углы рта в стороны.

Напрягите мышцы шеи — представьте себе, что вы наклоняете голову вперед, но не можете это сделать, поскольку упираетесь в воображаемое непреодолимое препятствие: шея напряжена, а голова в положении ни вперед ни назад.

Напрягите мышцы пресса — максимально втяните живот, сделайте его плоским.

Напрягите мышцы ягодиц — почувствуйте, что сидите на ягодицах (для уверенности покачайтесь на них из стороны в сторону).

Напрягите мышцы промежности — одновременно с напряжением мышц брюшного пресса и ягодиц, втяните промежность в себя.

Напрягите мышцы бедра — из положения сидя вытяните ноги вперед под прямым углом.

Напрягите мышцы голени — подайте стопы на себя и чуть-чуть к центру (изобразите косолапость).

Напрягите мышцы стопы — согните пальцы стоп.

Отдохните в течение минуты, концентрируясь на ощущении расслабления, возникающего в теле.

4. Самомассаж.

- Поглаживание:

Расслабьте кисть, выпрямите пальцы и поглаживайте массируемую поверхность в разных направлениях и круговыми движениями. Прием проводится как без надавливания, так и с постепенным усилением надавливания. Самая спокойная часть массажа, которой его желательно начинать и завершать.

- Растирание:

Рука не скользит по поверхности кожи, а, напротив, смещает ее. Сдвигая кожу и мышцы, вы добиваетесь эффекта их растяжения в различных направлениях. Прием можно проводить кончиками пальцев, тыльной стороной полусогнутых пальцев, а также кистью согнутой в кулак и расправленной ладонью. Можно добиваться эффекта «содрогания»: устанавливаете кончики пальцев на массируемую поверхность и поступательными движениями, напоминающими содрогание, погружаетесь в нее подушечками пальцев.

5. Произвольное переключение внимания на раздражители различного эмоционального значения. На психическое состояние спортсмена перед стартом значительное влияние оказывает окружающая среда (природа, интерьер, оформление мест соревнований и т. д.).

Известно, что яркие тона, броские краски афиш и спортивных стягов, громкая, бравурная или темповая джазовая музыка повышают напряжение, раздражают, становятся дополнительным источником возбуждения. Если спортсмен недостаточно возбужден перед стартом, эти раздражители полезны, на них необходимо фиксировать внимание. Для спортсменов, которым угрожает перевозбуждение, наоборот, целесообразно по возможности не фиксировать свое внимание на подобных раздражителях, блокироваться от них

6. Применение специальных дыхательных упражнений. Самое просто дыхательное упражнение для расслабления – это счет. Сядьте на стул желательно с прямой спиной. Расслабьте руки, ноги, шею. Дышите глубоко. Начинайте считать вдохи и выдохи. Дойдя до 10 – начните сначала. Это упражнение легко вернет вас в состояние «здесь и сейчас», позволит ясно и трезво оценивать обстановку.

На 1,2,3 вдох, на 4,5,6 выход. Выдох должен быть длиннее вдоха.

Литература:

1. Гиссен Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах/Л. Д. Гиссен. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 192 с.
2. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса/Л. А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 2006. – 536 с.
3. Марищук В.Л. Перераспределение функциональных резервов в организме спортсмена как показатель стресса/В.Л. Марищук//Физкультура и спорт. – 2008. – № 3. – С. 72–80.

ПРОБЛЕМА ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ И ПУТИ РЕШЕНИЯ В УСЛОВИЯХ УОР

О.М. Прохорова,

преподаватель
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация

Автор статьи рассматривает различные подходы к решению проблемы формирования духовно - нравственных качеств юных спортсменов в процессе обучения дисциплине «Обществознание» через вовлечение в учебно-исследовательскую и проектную деятельность.

Ключевые слова: духовно-нравственное воспитание, мораль, нравственность, нравственный выбор, учебно-исследовательская и проектная деятельность.

В конце XX века наша страна столкнулась с угрожающим здоровью нации падением нравственности, аморализмом, бездуховностью, криминализацией общества. Масштаб и значительность этих изменений, безусловно, не могли не повлиять на потребности людей и их приоритеты. Однако, изменения, происходящие в социальном пространстве, не дают четких ориентиров для поиска новой системы смыслов и ценностей. Несомненно, это затрудняет социально-психологическую адаптацию студенческой молодежи и создает определенные трудности духовно-нравственного воспитания в образовательном процессе.

Среди проблем, стоящих перед педагогами Казанского училища Олимпийского резерва (далее - КазУОР), выделяется проблема формирования духовно-нравственных качеств обучающихся в условиях интеграции образовательного процесса и спортивной подготовки. В современных условиях развития детско-юношеского спорта и спорта высших достижений юные спортсмены неизбежно сталкиваются с необходимостью совершать духовно-нравственный выбор. Перед ними встают дилеммы: путь к победе только честный или подходит любой вариант; проиграть за деньги или играть честно и выиграть; продать матч

или сохранить независимость; употребить допинг или попробовать обойтись без него; подставить товарища по команде или не делать этого. Будучи физически крепкими и развитыми людьми, спортсмены сталкиваются с необходимостью решать мировоззренческие проблемы. Победа на спортивных аренах, восторги зрителей, родителей, хвалебные отзывы прессы, сама особенность спорта, где соревнования выявляют превосходство одного человека над другими людьми - все это очень тяжелый груз на плечах еще не сформировавшейся личности. Это актуализирует необходимость в целенаправленном нравственном воспитании юных спортсменов.

Содержание предмета «Обществознание» обладает широкими возможностями для духовного-нравственного воспитания, поскольку включает рассмотрение вопросов морали, духовных ценностей, смысла жизни, важных для всестороннего развития обучающихся.

Проблема нравственного выбора глубоко изучается в разделе «Духовная культура», в частности, на уроках по теме «Мораль» для учащихся 9 класса и студентов первого курса. Обучающиеся знакомятся с понятием и принципами «fair play» и получают задание подготовить сообщение о номинантах на награды «Фейр плей». В отличие от олимпийских рекордсменов, номинанты «Fair play» не пропагандируются так активно в СМИ и их поиск является мини-исследованием. Основной задачей данного вида деятельности является создание проблемной ситуации нравственного выбора, обсуждение и обоснование гуманистической позиции обучающегося. Эффективно применяются на уроках обществознания следующие технологии и формы обучения: метод проектов, информационные и коммуникационные технологии, организация работы в группах и парах, дискуссии, дебаты, лекции, семинары.

Современный спорт богат примерами реализации принципов честной игры. Так, первым спортсменом, награжденным за честную игру, стал итальянский бобслеист Эудженио Монти, который несколько раз помогал выигрывать олимпийское золото своим соперникам, чиня их бобы и даже снимая детали со своего [1]. Александр Медведь является обладателем медали МОК «За благородство в спорте» и награды «Фейр плей». Свою награду Медведь получил за то, что на чемпионате мира в Толедо (США) в схватке с титулованным борцом Голамрезом Таhti безупречно провел бой и стал победителем, ни разу не коснувшись травмированной ноги соперника [2]. 16 сентября 1976 года во время утренней пробежки советский спортсмен Шаварш Карапетян, 17-кратный чемпион мира по подводному плаванию, увидел, как в воду упал троллейбус. Не раздумывая, с риском для собственной жизни он стал нырять на десятиметровую глубину и спасать людей. Истекая кровью – его грудь и ноги были изрезаны троллейбусными стеклами – пловец спас двадцать человек. За этот подвиг он получил награду «Фейр плей» [3]. На Олимпиаде в Афинах, после выступления российского спортсмена Алексея Немова в финале соревнований, зрители, не согласные с оценкой его выступления судьями, не давали возможности выступающему вслед за ним спортсмену приступить к выполнению упражнения. Тогда Немов вышел на помост и жестами попросил публику успокоиться [4]. Анджей Грубба из Польши в финале престижного и очень денежного турнира Гран-При по настольному теннису, ведя в пятом сете 19:17, отказался от очка, по ошибке засчитанного в его пользу, хотя в итоге проиграл шведу Уве Вальднеру [5]. В 2012 году награда «Фейр плей» была присуждена посмертно одному из хоккеистов трагически погибшего ярославского «Локомотива» Ивану Ткаченко. Уже после гибели Ивана выяснилось, что он активно участвовал в благотворительности, переводя крупные суммы на лечение тяжело больных детей [6].

Таких примеров в СМИ большое количество. Для разнообразия тематики темы «Мораль» по обществознанию, обучающиеся получают задания на сбор и систематизацию подобного материала и демонстрацию его на публичных выступлениях, определяя тем самым собственную позицию и мотивируя группу на признание нравственных идеалов.

На протяжении многих лет в КазУОР реализуется проект на тему: «Престижность спортивной деятельности» для студентов разных курсов. Основные задачи проекта: показать всю привлекательность профессионального спорта, связать его с личными достижениями и попытаться определить иерархию ценностей, целей и смыслов для каждого студента. Инновационность данного вида деятельности заключается в использовании метода проектов для духовно-нравственного воспитания через заинтересованность участников на собственном примере связать цели профессионального спорта и принципы честной игры.

Таким образом, для успешного воспитания обучающегося КазУОР как нравственной личности преподаватель обществознания должен знать в совершенстве учебный материал своей дисциплины, владеть современными методиками обучения, высокой культурой и эрудицией, терпением, педагогическим талантом, быть носителем личных высоконравственных человеческих качеств. Воспитание современного спортсмена должно находиться в гармонии с нравственным воспитанием, воспитанием личности спортсмена. В противном случае в спортивном мире разовьется механизм саморазрушения системы. При этом на поверхности сохранится видимость соблюдения норм, зато в глубине будет царить закон «джунглей» и максимизации успеха или абсолютная анархия правил. Возможно ли избежать этой дилеммы в условиях развития двойной морали, когда официально провозглашаются этика и мораль, а тайно культивируется достижение успеха любой ценой? Да. Ретроспективный анализ собственного опыта работы в качестве

преподавателя обществознания в КазУОР позволяет дать положительный ответ на поставленный вопрос.

В заключении хочется привести слова известного российского публициста и писателя Н.Г. Чернышевского: «Хорошая цель не может быть достигаема дурными средствами. Характер средств должен быть таков же, как характер цели, только тогда средства могут вести к цели. Дурные средства годятся только для дурной цели, а для хорошей годятся только хорошие... Средства должны быть таковы же, как цель».

Литература:

1. Эудженио Монти. Легенда бобслея и олимпиад.
<https://www.chayka.org/node/5950>
2. Александр Медведь. <https://minsk950.belta.by/medved>
3. Подвиг советского пловца Шаварша Карапетяна
<https://www.championat.com/other/article-4041935-podvig-sovetskogo-plovca-shavarsha-karapetjana--spas-ljudej-iz-tonuschego-trollejbusa.html>
4. Алексей Немов Афины 2004 год, триумф, звездный час
<https://www.youtube.com/watch?v=dgVo6b3Ivw4>
5. Анджей Грубба. https://www.hmong.press/wiki/Andrzej_Grubba
6. Иван Ткаченко из «Локомотива» или «Какой бывает благотворительность» <https://www.youtube.com/watch?v=7YCF8jFkvZc>

ИНТЕРНЕТ И СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ В ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННОГО СПОРТСМЕНА

Ф.С. Хусаинова,
преподаватель ГБПОУ «КазУОР»,
г. Казань

Аннотация

В статье рассматривается польза и недостатки интернета и социальных сетей для подготовки спортсмена.

Ключевые слова: Интернет, социальные сети, спортсмен, тренер, подготовка.

Введение:

В наши дни происходят масштабные изменения во всех сферах человеческой жизни. Важную роль в этих преобразованиях играет стремительное развитие научно-технического прогресса, глобальная информатизация передовых стран мирового сообщества, проникновение ИТ во все сферы нашей жизни.

Актуальность:

Интернет и социальные сети становятся одной из важнейших составляющих жизнедеятельности человека и социума.

Цель исследования:

Рассмотреть использование интернета и социальных сетей в сфере подготовки квалифицированного спортсмена физической культуры и спорта.

Объект исследования:

Интернет и социальные сети в подготовке квалифицированного спортсмена

Предмет исследования:

Исследование влияния интернета и социальных сетей на сферу физической культуры и спорта.

Задачи исследования:

- изучить применение интернета и социальных сетей в области физической культуры и спорта;
- рассмотреть плюсы и минусы интернета и социальных сетей;
- провести исследовательскую работу и выяснить, сколько времени спортсмены тратят на интернет и социальные сети и с пользой ли его расходуют.

Использование интернета и социальных сетей с пользой

1) INSTAGRAM, ВК, Фейсбук

В социальных сетях можно найти большое количество страниц, прямо или косвенно связанных со спортом. Это официальные аккаунты и информационные страницы звезд спорта, которые создаются при участии известных людей и даже частично или полностью ведутся ими.

Присутствие огромного количества спортивного контента в социальных сетях несомненно служит популяризации занятий спортом.

2) Специальные приложения для занятия спортом:

1. WORKOUT TRAINER

Приложение получило высший балл за научность информации и стало одним из лучших по количеству готовых тренировок. Очень много упражнений для занятий без спортивного инвентаря, поэтому большинство тренировок можно выполнять дома. Есть разделы с упражнениями для любителей интенсивных кроссфит-тренировок и воркаута. Минус приложения — в отсутствии русификации, из-за чего затрудняется навигация для людей, не владеющих иностранными языками.

2. NIKE+ TRAINING CLUB — ТРЕНИРОВКИ И ФИТНЕС ПЛАНЫ

Полностью бесплатное приложение. В нём доступно более 150 тренировок по нескольким направлениям: йоге, силовым тренировкам, кардио, тренировкам на выносливость. Есть варианты работы со снарядами, есть тренировки без снаряжения, адаптированные для занятий дома. Подходит как для начинающих, так и для профессиональных спортсменов.

3. FREELETICS BODYWEIGHT — ТРЕНИРОВКА И ФИТНЕС

Приложение, с оптимальным набором функций, понятной демонстрацией упражнений и хорошо проработанными тренировками и режимами для начинающих и опытных спортсменов. Но — нет русского языка, хотя навигация сделана достаточно просто, что несколько облегчает использование приложения.

4. ФИТНЕС ТРЕНИРОВКИ ОТ RUNTASTIC

Одно из самых популярных приложений для занятий фитнесом в тренажерном зале. Предназначено для опытных пользователей. Имеет богатый справочник упражнений, который может пополнять собственными упражнениями. Есть возможность докупить готовые программы тренировок и продвинутые возможности по ведению статистики тренировочного процесса.

3) Видео тренировки и видео тренер

YouTube

Приложение позволяющее просматривать видео с тренировками. В нем имеется как пошаговая тренировка для новичков, так и более сложная для опытных спортсменов.

4) Социальные сети не требуют финансовых вложений, регистрация аккаунтов во всех популярных социальных сетях бесплатна. В них общение происходит по типу диалога, а зачастую форума, пользователи привыкли комментировать действия друзей, вступать в дискуссии, отмечается более быстрое распространение информации, чем в официальных СМИ, и с помощью репостов можно максимально расширить аудиторию, которая увидит новость.

5) В социальных сетях легко проводить пилотажные исследования, особенно связанные с опросом общественного мнения, можно также отслеживать тренды, ведь у каждого пользователя есть профиль, где указаны интересы и увлечения.

6) PR-компании посредством социальных сетей все же отнимают время, так как с аудиторией нужно постоянно общаться, поддерживать интерес, зачастую требуются услуги дизайнеров, фотографов, видеооператоров.

Минусы интернета и социальных сетей без наблюдения тренерского штаба

1. Некачественные тренировочные упражнения, которые могут привести к травме;

2. Не всегда в интернете и социальных сетях может быть правильное исполнение техник упражнений;

3. Применение определенных упражнений для восстановления (мышц, связок), без консультации тренера, могут привести к ухудшению здоровья.

Из-за невозможности отслеживания действий пользователя в сети Интернет, он сталкивается с нежелательной, нецензурной информацией, которая ему вредит. Хорошо было бы фильтровать всю негативную информацию, но пока это невозможно.

Опрос:

Мы провели опрос среди студентов нашего училища, представляющие такие виды спорта как легкая атлетика, фехтование, плавание и выявили, что все студенты используют Интернет для самостоятельных тренировок.

ВЫВОД:

Всеобщая доступность Интернета и социальных сетей в разумных пределах с соблюдением правил и рекомендаций по работе с ним от разных специалистов (например, учителя, родителя, психотерапевта, тренера) принесёт только пользу любому человеку(спортсмену).

Образованный, культурный человек самостоятельно будет «фильтровать» негативную и нежелательную информацию.

Социальные сети и приложение позволяющее просматривать видео с тренировками позволяют оптимизировать тренировочный процесс, сделать его эффективным.

Таким образом, введение современных информационных технологий в тренировочный процесс подготовки квалифицированных спортсменов дает ряд преимуществ перед обычными тренировками.

Литература:

1. Инновационные компьютерные и информационные технологии в спортивной отрасли: Информационно-методическое пособие. – М.: Издательство ЦСТ Москомспорта, 2016.

2. Ковырёв М. М., Загrevский О. И. Информационные технологии в управлении учебно-тренировочным процессом пловцов // ОНВ. 2008. №2 (66). URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/informatsionnye-tehnologii-v-upravlenii>.

3. Могильников Ю. В. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте / Ю. В. Могильников, А. А. Федяев, А. Д. Чурина // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы IV международной научно-практической конференции, 27 февраля 2015 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.пед. ун-т. – Екатеринбург, 2015. – С. 290–294.

Интернет источники:

4. Рева А. В. Особенности подготовки специалистов по физической культуре в условиях информатизации образования // Вестник волжского университета им. В. Н. Татищева» – [Электронный ресурс] – //URL:<http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-podgotovki-spetsialistov-po-fizicheskoy-kulture-v-usloviyah-informatizatsii-obrazovaniya>.

5. Роль киберпространства социальных сетей в современном спорте (<https://cyberleninka.ru/article/n/rol-kiberprostranstva-sotsialnyh-setey-v-sovremennom-sporte>)

6. Применение компьютерных технологий в тренировочном процессе (<https://multiurok.ru/files/primenenie-kompiuternykh-tekhnologii-v-trenirovoch.html>)

МОТИВАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

И.И. Царегородцев,
преподаватель первой категории спец дисциплин
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация

Нижеизложенный материал статьи поможет тренеру найти правильный подход к спортсменам с низкой мотивацией и поддержать спортсменов с высокой мотивацией.

Ключевые слова. мотив, мотивация, значимость мотивации, спорт, тренировочная деятельность и соревновательная деятельность.

Мотив — *побуждение к определенной активности, к удовлетворению потребности определенным способом.* Если потребность является источником активности, то мотивы придают этой активности определенное направление и удерживают человека в рамках данного пути. Мотивы позволяют понять, почему именно ставятся те или иные цели, развивается неугасимое стремление к их достижению. Для спортивной деятельности характерно большое разнообразие мотивов.

Мотивы, побуждающие человека заниматься спортом, имеют свою структуру. Непосредственные мотивы спортивной деятельности: потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности; потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью; стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях; стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы; потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе. Опосредованные мотивы спортивной деятельности: стремление стать

сильным, здоровым; стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни; чувство долга; потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности.

Классификация мотивов спортивной деятельности.

По направленности на результат или процесс деятельности.	По степени устойчивости	По связи с целями спортивной деятельности	По месту в системе «Другие и —я»	По доминирующей установке
Процессуальные мотивы (интерес, удовольствие и д.р.)	Ситуативные (кратковременные проходящие)	Смыслообразующие (напрямую связанные с целью)	Индивидуальные (мотивы личного самоутверждения)	Мотивация достижения успеха (преобладание мотивов на успех, победу даже путём риска)
Результативные мотивы (ожидание награды, позитивные социальные последствия победы)	Устойчивые (долговременные, часто многолетние)	Стимулы (побуждающие к деятельности, например материальные стимулы)	Групповые (патриотизм всех уровней, мотивы честной соревновательной борьбы)	Мотивация избегания неудачи

Ю. Ю. Палайма выделил две группы спортсменов, различающихся по доминирующему мотиву. В первой группе, условно названной “коллективистами”, доминирующими являются общественные, моральные мотивы. Во второй группе — “индивидуалистов” — ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности. Первые лучше выступают в командах, а вторые, наоборот, — в личных соревнованиях.

Общественный мотив характеризуется осознанностью общественной значимости спортивной деятельности; спортсмены с доминированием этого мотива ставят перед собой высокие перспективные цели, они

увлечены занятиями спортом. Мотив самоутверждения характеризуется чрезмерной ориентацией спортсменов на оценку своих спортивных результатов.

Следует отметить, что при психологическом обеспечении спортивной деятельности важно учитывать и тот и другой мотивы. Успешное воспитание спортсмена и достижение им высоких спортивных результатов возможно только при правильном соотношении общественного и индивидуального мотивов. Анализ практики показывает, что пренебрежение одним из них, игнорирование того или иного мотива одинаково приводит к негативным результатам.

Тренерам спортивных школ чаще всего приходится работать с детьми, у которых уже сформированы основные потребности в достижении успеха и направленность деятельности. Например, у мальчика, родители которого (особенно отец) всегда ставили перед ним четкие и легко достижимые цели и оказывали ему при этом помощь, скорее всего, будет низкий уровень потребности в достижении успеха. У ребенка, которого никогда не хвалили и не поощряли за достигнутый успех, также будут низкие потребности в достижении. С другой стороны, если родители (или, по крайней мере, один из родителей, желательно отец) ставили перед сыном трудные, но достижимые задачи и предоставляли ему самому добиваться успеха, а затем хвалили, то у него, скорее всего, будет сформирована высокая потребность в достижении успеха, которая положительно отразится на его отношении к занятиям спортом.

Тренер, занимающийся с подростком, обладающим высоким уровнем потребности в достижении, должен вести себя иначе, чем с ребенком, у которого низкая потребность в достижении успеха. В последнем случае ребенка необходимо перевоспитывать, поощрять за успех, поддерживать эмоционально и показать ему, что высокого результата можно добиться собственными усилиями без помощи

посторонних. С подростком, у которого благодаря ранним достижениям и самостоятельности сформировался целеустремленный характер, следует работать по-другому. Иногда ему надо оказать поддержку после проигрыша или помочь снять опасения и тревогу в ситуациях, когда он может потерпеть неудачу. Более того, у подростков с высоким уровнем мотивации на достижение успеха наблюдается тенденция к снижению потребности в установлении социальных связей с другими.

Подростки, мотивированные на успех, обычно ставят перед собой в деятельности некоторую положительную цель, достижение которой может быть однозначно расценено как успех. Они отчетливо проявляют стремление, во что бы то ни стало, добиться только успехов в своей деятельности, ищут такую деятельность, активно в нее включаются, выбирают средства и предпочитают действия, направленные на достижение поставленной цели. В их когнитивной сфере обычно имеется стойкое ожидание успеха. Такие спортсмены рассчитывают получить одобрение за действие, направленные на достижение поставленной цели, а связанная с ней работа вызывает у них положительные эмоции.

Стремящиеся к успеху подростки свои достижения приписывают внутриличностным факторам (способностям, стараниям и т.п.), а избегающие неудачи — внешним факторам (легкости или трудности выполняемой задачи, везению и т.п.). Спортсмены, имеющие сильно выраженный мотив избегания неудачи, склонны недооценивать свои возможности, быстро расстраиваются при неудачах, снижают самооценку, а те, кто ориентирован на успех, ведут себя противоположным образом: адекватно оценивают свои способности, мобилизуются при неудачах, идут вперед, а не расстраиваются.

Бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха представляется, по-видимому, одним из мощных мотивов в спортивной

деятельности. Многие подростки получают большое удовлетворение от занятий спортом и победы над соперником или при преодолении препятствий, возникающих на их пути. Психологи рекомендуют прямо рассказывать начинающим спортсменам о привлекательности победы над собой и соперниками. Мотивация к преодолению препятствия и получаемое от этого удовлетворение действительно являются мощными стимулами. Спортивный опыт является наиболее простым и ранним из стрессоров, с которыми может встретиться юноша. Достижение успеха в трудных условиях, характерных для многих видов спорта, может принести молодым людям большую пользу в дальнейшей жизни, особенно если при этом выполняются некоторые требования.

1. Спортсмену на первом этапе обучения специально указывают на положительное значение преодоления стресса и мотивируют его к активным занятиям спортом.

2. Индивиду дается возможность достигнуть относительного успеха, т.е. к нему не предъявляются необоснованные требования, например, стать чемпионом. Он просто должен раскрыть все свои способности и стремиться к самосовершенствованию.

3. Физический и эмоциональный стресс, которому подвергается юноша, не должен превышать физиологических и психологических возможностей организма, еще не приспособившегося к большим нагрузкам. Большинству подростков не нужно говорить, что успехи в спорте повышают их престиж в обществе. Уже в школе необходим определенный уровень физических способностей для достижения благоприятной атмосферы. Многолетние и систематические наблюдения за детьми показали, что мальчики, созревающие рано, достигают успеха в спорте (приобретают статус и самоуважение). В дальнейшем они становятся более уверенными в себе и устойчивыми, в отличие от сверстников, у которых процесс созревания происходил медленнее и

которым не удалось достигнуть того же статуса благодаря ранним занятиям спортом.

Литература:

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И.Г 58 Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. -288с.
2. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин — «Питер», 2011.
3. Е.П. Ильин. Психология спорта. - СПб: Питер, 2011. - 352 с: ил. - (Мастера психологии)
4. Психология чемпионов. Мышление, приводящее к победе в спорте и жизни / Б. Ротелла — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2015.
5. Как сильно ты этого хочешь? Психология превосходства разума над телом / М. Фицджеральд — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2015.

СЕКЦИЯ 2.

Физическая культура и спорт: особенности образования и воспитания

ИЗ ОПЫТА ПРИМЕНЕНИЯ ИКТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ И ЛИТЕРАТУРЕ В УОР

Н.П Багорнова,
преподаватель ГБПОУ
«Казанское училище олимпийского резерва»,
г.Казань

Аннотация

В статье раскрываются значимость и возможности применения ИКТ в образовательном процессе. Автор рассматривает собственный опыт

работы по применению ИК-технологий на занятиях по общеобразовательной дисциплине «Русский язык и литература» в Казанском училище олимпийского резерва при подготовке специалистов среднего звена по физической культуре и спорту на базе основного общего образования по специальности 49.02.01 – Физическая культура.

Ключевые слова: образовательный процесс, общие компетенции, ИК-компетенции педагога по физической культуре и спорту.

В настоящее время все выучить невозможно, так как поток информации очень быстро увеличивается. Часто можно встретить людей, обладающих обширными знаниями, но не умеющих применить знания, умения, опыт в конкретной ситуации, в том числе и нестандартной.

Требования к выпускникам УОР на динамично изменяющемся рынке труда повышаются. Современный специалист в области физической культуры и спорта среднего звена помимо овладения знаниями, умениями и опытом в области собственно теории и методики физической культуры и спорта, теории и методики спортивной подготовки, педагогики физической культуры и спорта, должен уметь решать различные профессиональные и социальные ситуации в своей жизнедеятельности, работать в команде, быть способен к инновациям и самостоятельному принятию решения, проявлять инициативу, что требует соответствующей подготовки. Этому способствует формирование общих компетенций, прописанных в рамках ФГОС СОО, в процессе обучения дисциплинам общеобразовательного цикла: ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; ОК5.Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством. ОК8. Самостоятельно определять

задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Требуется соответствующая подготовка в области ИКТ. В данной статье рассматривается опыт работы по применению ИК-технологий на занятиях по общеобразовательной дисциплине «Русский язык и литература» в Казанском училище олимпийского резерва (далее - КазУОР) при подготовке специалистов среднего звена по физической культуре и спорту на базе основного общего образования по специальности 49.02.01 – Физическая культура.

Информационная компетентность будущего педагога по физической культуре и спорту понимается как осознанное, целенаправленное, результативное применение ИК-знаний и ИК-умений в процессе решения практических задач. В частности, применение компьютера на занятиях по русскому языку и литературе оказывает существенную помощь в решении нижеперечисленных задач, сформулированных в данной учебной программе:

- формирование прочных орфографических и пунктуационных умений и навыков;
- обогащение словарного запаса;
- овладение нормами литературного языка;
- знание лингвистических и литературоведческих терминов;
- формирование общеучебных умений и навыков.

Ниже приведены примеры из собственного многолетнего опыта работы преподавателем русского языка и литературы в КазУОР.

Раздел 2. Язык и речь. Тема «Стилистика».

В процессе изучения данной темы студенты получают задание подготовить презентации «Спорт и стили речи». Каждый студент должен

рассказать о своём виде спорта, используя разные стили речи. Эту работу они выполняют с интересом: сочиняют стихи, берут интервью у тренера, демонстрируют приказы о награждении за участие и победы в соревнованиях.

В качестве итоговой практической работы дается задание подготовить и защитить презентацию на одну из предложенных тем: «Две стороны одной медали»; «Престижность спортивной деятельности»; «Я и спорт»; «Мода и спорт»; «Мои кумиры в спорте»; «Мама, папа и я-спортивная семья»; «Допинг в спорте».

Собственный опыт преподавания литературы свидетельствует о важности применения на занятиях музыки и живописи. Компьютерная техника с ее мультимедийными возможностями позволяют студентам увидеть мир глазами живописцев, услышать актерское прочтение стихов, прозы и классическую музыку. На занятиях по литературе также используются современные технологии: прослушивание музыкальных композиций, просмотр видеофильмов и презентаций.

Кроме того, на занятиях по литературе используются видеоролики из электронных учебников, музыкальные произведения, созданные на слова стихотворений поэтов, творчество которых изучается в рамках реализации программы. Так, под музыкальное сопровождение проходят занятия по творчеству С. Есенина, А. Фета, Ф. Тютчева и других.

Не секрет, что современные студенты не очень любят читать. Решению проблемы ознакомления студентов с содержанием программных произведений способствует демонстрация следующих фильмов по их мотивам в записи: «Гроза»; «Бесприданница»; «Ошибка Базарова»; «Несколько дней из жизни Обломова»; «Преступление и наказание»; «Война и мир»; «Вишневый сад»; «На дне»; «Мастер и Маргарита»; «Тихий Дон»; «Один день из жизни Ивана Денисовича».

После знакомства с содержанием программных произведений студентам 1 курса предлагается выполнить следующие работы: написать рецензию, сочинение-размышление или ответить на вопросы. Так, после прочтения (просмотра) романа «Война и мир» студенты должны ответить на вопросы (устно, письменно):

Вариант 1.

Задание: заполнить пробелы в тексте:

1. Кто из персонажей романа Л. Н. Толстого «Война и мир»...в Отечественную войну 1812 года упростила своих родителей при отъезде населения из Москвы оставить вещи, а взять раненых?

2. Кто из персонажей романа Л. Н. Толстого «Война и мир»...безропотно переносила деспотизм своего старика отца, была покорна, религиозна, думала о счастье других людей, а счастья себе не ждала?

3. Кто так описывается в романе Л. Н. Толстого «Война и мир»: «Черноглазая, с большим ртом, некрасивая, но живая девочка, с своими детскими открытыми плечиками, выскочившими из корсажа от быстрого бега, с своими сбившимися назад черными кудрями, тоненькими оголенными руками и маленькими ножками в кружевных панталончиках и открытых башмачках...»?

4. Кто из персонажей романа Л. Н. Толстого «Война и мир»...командуя батареей, сдерживал четырьмя неприкрытыми пушками натиск армии французов, забыв о страхе и смерти, а среди начальников терялся и робел?

5. Кто так описывается в романе Л. Н. Толстого «Война и мир»...был небольшого роста, весьма красивый молодой человек с определенными сухими чертами. Все в его фигуре, начиная от усталого, скучающего взгляда до тихого мерного шага, представляло самую резкую противоположность с его маленькою оживлённою женой»?

6. После какого сражения князь Андрей разочаровался в своём кумире — Наполеоне?

Вариант 2.

Задание: заполнить пробелы в тексте:

1. Кто так описывается в романе Л. Н. Толстого «Война и мир» «...массивный, толстый молодой человек с стриженою головой, в очках, светлых панталонах по тогдашней моде, с высоким жабо и в коричневом фраке»?

2. Кто из персонажей романа Л. Н. Толстого «Война и мир»...думал завоевать себе военную славу, но не службой и получением наград при штабе, а в бою, своей храбростью?

3. Дайте название эпизода по роману: «Появление невоенной фигуры Пьера в белой шляпе сначала неприятно поразило этих людей. Солдаты, проходя мимо его, удивленно и даже испуганно косились на его фигуру. Старший артиллерийский офицер, высокий, с длинными ногами, рябой человек, как будто для того, чтобы посмотреть на действие крайнего орудия, подошел к Пьеру и любопытно посмотрел на него».

4. Кто из персонажей ... стремился женить своего сына, «беспокойного дурака», на богатой княжне?

5. Дайте название эпизода по роману:

«Что это? я падаю? у меня ноги подкашиваются», — подумал он и упал на спину. Он раскрыл глаза, надеясь увидеть, чем кончилась борьба французов с артиллеристами, и желая знать, убит или нет рыжий артиллерист, взяты и спасены пушки. Но он ничего не видал. Над ним не было ничего уже, кроме неба, — высокого неба, не ясного, но все-таки неизмеримо высокого, с тихо ползущими по нем серыми облаками».

6. Почему князь Андрей идёт служить в действующую армию?

На основе результатов проведенного ретроспективного анализа собственного многолетнего опыта работы можно сделать следующие выводы.

1. Внедрение современных ИКТ в образовательный процесс позволяет преподавателю:

- стимулировать познавательный интерес студентов к освоению программного материала по русскому языку и литературе;

- придать учебной работе проблемный, творческий, исследовательский характер;

- обновлять содержание общеобразовательной дисциплины;

- реализовать индивидуальный подход к обучению;

- развивать самостоятельную учебную деятельность студентов;

2. Преимущества использования ИКТ в преподавании русского языка и литературы очевидны:

- знакомство с любой темой можно сопровождать показом видеосюжетов, фотографий;

- широко использовать показ репродукций картин художников;

- демонстрировать графический материал (таблицы, схемы);

- «посещать» памятные места, связанные с тем или иным автором;

- «погружаться» в пространство и время;

- прослушивать аудиозаписи фрагментов произведений;

- активизировать учебный процесс.

В.Г. Белинский говорил: «Без стремления к новому нет жизни, нет развития, нет прогресса». Эти слова, сказанные известным литературным критиком в XIX веке, сохраняют актуальность и в настоящее время.

Литература:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного

образовательного стандарта среднего общего образования по специальности»

Интернет ресурсы:

1. <https://ru.m.wikipedia.org>
2. <https://проф-обр.рф/blog/2017-02-21-994>

**ФОРМИРОВАНИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ УОР В
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНОВ САМОУПРАВЛЕНИЯ**

И.И. Бударейко,
заместитель директора по ВР
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация

Автор раскрывает роль студенческого самоуправления в развитии лидерских качеств студентов, необходимых для динамично обновляющегося рынка труда, делится положительным опытом по развитию практических умений и навыков лидера через вовлечение студентов в деятельность органов студенческого самоуправления в условиях Казанского училища олимпийского резерва.

Ключевые слова: студенческое самоуправление, формы студенческого самоуправления, студенческий совет, лидерские качества, управленческая деятельность.

Государством определен социальный заказ на воспитание человека профессионально компетентного, нравственно развитого, конкурентоспособного, обладающего лидерскими качествами, способного к сотрудничеству, готового самостоятельно принимать решения в ситуации выбора, нести ответственность за судьбу страны, ее национальную безопасность [1]. Анализ требований работодателей к выпускникам профессиональных образовательных учреждений

свидетельствует о возрастающей потребности представителей современного рынка труда в кадрах, обладающих наряду с высоким уровнем профессиональной подготовки также и лидерским потенциалом.

В ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» (далее – КазУОР) созданы условия, обеспечивающие формирование и развитие наиболее значимых практических умений и навыков лидера, позволяющих выпускнику реализовать свои потенциальные возможности в профессиональной и социально-значимой деятельности: умение предвидеть потенциальные возможности людей и способствовать их развитию; умение делегировать полномочия в соответствии со способностями людей; умения и навыки командного подхода к работе; умение демонстрировать личные достижения и успехи в соревновании с противниками, умение действовать в соответствии с провозглашенными ценностями; организационно-коммуникативные способности и навыки.

Одним из направлений воспитательной работы в КазУОР является вовлечение студентов в общественную деятельность, в частности, в деятельность органов студенческого самоуправления. Для целенаправленной работы по организации студенческого самоуправления в КазУОР в начале каждого учебного года традиционно проводится «круглый стол», в котором принимают участие заместитель директора по ВР, педагог - организатор, воспитатели и студенческие активы групп. Для обсуждения предлагаются следующие вопросы: что такое самоуправление, существует ли оно в КазУОР, как его развивать и что для этого нужно. В ходе «круглого стола» определяются функции студенческого самоуправления:

- представление интересов студентов на всех уровнях;
- конструктивное взаимодействие с администрацией КазУОР (развитие соуправления);

- выявление актуальных проблем и путей их решения, определение перспектив;
- приобретение студентами знаний, умений и навыков управленческой деятельности;
- участие в организации и управлении учебно-воспитательным процессом в КазУОР;
- взаимодействие с органами студенческого самоуправления других учебных заведений;
- организация досуга, отдыха и оздоровления студентов.

В состав Студенческого совета, как правило, входят активные студенты КазУОР, которые изъявили желание добровольно и без принуждения участвовать в работе данного направления. Для привлечения активных студентов информация о деятельности Студенческого совета размещается на информационных стендах и официальном сайте КазУОР, в мессенджере (Telegram). Таким образом, формируется актив Студенческого совета — рабочая группа из студентов - лидеров и куратора от администрации (педагог – организатор).

Студсовет является самостоятельным общественным структурным подразделением общей системы воспитательной работы в КазУОР и центром студенческой инициативы. Работа Студенческого совета осуществляется на основании Положения о Студенческом совете самоуправления, разработанного при активном участии всех обучающихся КазУОР. В структуру Студенческого совета входят информационный, трудовой, спортивный, учебный и культмассовый отделы.

Для того, чтобы самоуправление постоянно развивалось и совершенствовалось, ему надо учить и учиться. Развитию лидерских качеств, коммуникабельности, навыков работы в команде помогает участие студентов – активистов КазУОР в Школе актива от молодежной организации «Лига студентов» в г.Казань Республики Татарстан. На базе

оздоровительно-образовательного комплекса «Байтик» с 18 марта по 20 марта 2022 года студенты приняли участие в Республиканской образовательной программе «Лига профессионалов» для лидеров органов студенческого самоуправления профессиональных образовательных организаций. 15-18 октября 2021 года на базе Поволжского университета физической культуры, спорта и туризма прошел Всероссийский форум студентов среднего профессионального образования «ПРО Добро». На форуме были организованы образовательные площадки: менеджмент студенческого самоуправления; менеджмент сообществ; наставничество, тьюторство, профилактика; неформальное образование и кадровый резерв; гражданская активность и проектные офисы; профориентация и содействие трудоустройству; студенческие центры исследования общественного мнения и медиа. По итогам форума подготовлены несколько аналитических и методических материалов для развития студенческого самоуправления в профессиональных образовательных организациях.

В молодёжном лагере на территории Билярского заповедника прошел студенческий образовательный форум «LIGA FORUM». Наши студенты приняли участия в двух профильных сменах студенческого актива. 18-22 августа 2021 года, смена - «UNIVERSITIES» и 24-28 августа 2021 года, смена — «ACCELERATOR». Это открытая площадка для общения и обмена идеями, актуальность которого проявляется в том, что каждый участник получает современные прикладные знания от профессионалов и лидеров своего дела, обретает навыки управления командами и проектами, принимает участие в спортивных и культурно-массовых мероприятиях.

Наши ребята во главе с председателем студенческого самоуправления Сайфутдиновым Владиславом уверены, что Лига студентов стала для них отправной точкой на пути изменения самих себя.

Она дала тот самый необходимый толчок для первого шага, мотивировала к действию! Под их руководством студенческое самоуправление КазУОР стало набирать обороты. Проводятся «круглые столы» с другими профессиональными образовательными учреждениями: на базе КазУОР состоялось знакомство и конструктивное общение с активистами Казанского колледжа малого бизнеса и предпринимательства и Казанского международного колледжа сервиса.

Педагогический коллектив прилагает все усилия для того, чтобы жизнедеятельность студентов была многогранной и разноплановой, чтобы каждый мог занять свою нишу, быть востребованным в каком-либо виде деятельности, а затем проявлять инициативу и увлекать за собой других.

Направленность и конкретный перечень культурно-воспитательных, досуговых и общественных мероприятий ежегодно утверждается на Студенческом совете в начале учебного года. Для подготовки и проведения каждого мероприятия создается рабочая группа, которая воплощает его в жизнь. В течение учебного года проводятся традиционные мероприятия в различных формах. Так, День первокурсника проходит в формате «веревочные курсы» на сплочение групп, где каждая группа в процессе преодоления трудностей, создает атмосферу взаимного доверия и поддержки каждого участника в коллективе. Новогодняя театрализованная программа с весёлыми розыгрышами, конкурсами и танцами. Для того, чтобы стать его участником, нужно проявить себя в спорте, творчестве, учебе. В преддверии Дня защитника Отечества для студентов – юношей проводится Олимпиада по креативным видам спорта, в которой каждый желающий может принять участие в нестандартных состязаниях и получить приз. К Международному женскому дню традиционно проводится конкурс «Мисс королева УОР», где прекрасная «половина» КазУОР может продемонстрировать свои таланты.

Кроме того, ежегодно проводятся встречи с интересными людьми, выдающимися спортсменами, общественными деятелями, а также встречи со студентами КазУОР, имеющими высокие достижения на европейских и международных состязаниях. В организации и проведении всех этих мероприятий участвуют активисты студенческого самоуправления.

Следует отметить, что студентам - активистам это дается не легко, принимая во внимание их режим дня, где большую часть времени занимают учеба и тренировочные занятия. Но все-таки они стараются найти время не только для активного участия в студенческой жизни КазУОР, но также и для участия в мероприятиях республиканского уровня. Так, на протяжении двух последних лет студентки Князева Полина и Лекомцева Дарья участвовали в Республиканском конкурсе «Достижение года» для обучающихся профессиональных образовательных организаций, где становились лауреатами и призёрами в номинации «Лучший спортсмен года» с присуждением премии.

В заключении хочется отметить, что самоуправление дает возможность каждому студенту проявить себя, раскрыть свои способности и познать новое, научиться общаться со сверстниками и людьми разного возраста. Практика показывает, что чаще всего успехов в карьере добиваются те выпускники, которые проявляли активность и реализовывали себя в различных видах учебной, общественной и досуговой деятельности.

Литература:

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

2. Далоев А. Студенческое самоуправление как площадка для развития будущих лидеров [Электронный ресурс]. – 2012. Режим доступа [http://www.proza.ru/2012/06/21/962]

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Р. С. Гатауллин,
преподаватель ГБПОУ «Казанское
училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация

Статья посвящена осуществлению проектной деятельности обучающихся. Проектная работа обучающихся посвящена проблеме курения, в том числе, среди спортсменов, которое, в настоящее время является становится модным среди молодёжи.

Ключевые слова: проектная деятельность, актуальность, метод, табак, никотин, сигарета, токсичность, спорт, организм, табачный дым.

Актуальность: Проектная деятельность в современном образовании является многоцелевым процессом, в ходе которого происходит многостороннее развитие личности. Тема проекта обучающихся освящает проблему курения. Ставится вопрос о том, что будет с организмом, если совмещать курение и спорт, актуализуют тему проведенного исследования.

Цель исследования: осуществить проектную работу по изучению пагубного влияния табака на организм человека при занятиях спортом.

Задачи:

1. Теоретически разработать и практически осуществить обучающимися проектную работу.
2. Проанализировать состояние вопроса в отечественной и зарубежной литературе, и практике.

3. Экспериментальным путем доказать пагубное воздействие никотина на живой организм.

4. Выявить отношение к проблеме курения у студентов, занимающихся спортом.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение, эксперимент и сравнительный анализ результатов, наблюдение, анкетирование среди студентов.

Для решения **первой задачи** проекта мною привлечены студентки 2 курса Дарья Анашкина и Ксения Файзулхакова. Рассмотрев большое количество рекомендаций по разработке проектов в интернет-ресурсах, нами был разработан алгоритм действий. Была выявлена проблема – курение. Оно становится модным даже среди спортсменов, чья деятельность должна пропагандировать здоровый образ жизни. Курящие спортсмены утешают себя тем, что регулярные тренировки минимизируют вред, наносимый организму при курении. В соответствии с проблемой определена цель проекта и поставлены задачи. Затем процесс сбора и отбора материала. Собрав необходимое, приступили к осуществлению второй задачи проекта. Какие же **проблемы** появляются у курящих спортсменов?

В ходе решения **второй задачи** выявлены основные факторы риска курения для спортсмена и причины пагубного воздействия табака.

1. **Влияние на сердечно-сосудистую систему**

Многие курящие спортсмены страдают от повышенного артериального давления, тахикардии и спазмов капилляров. При спортивных нагрузках потребность организма в кислороде повышается, но из-за спазмов сосуды не могут проводить через себя необходимое количество воздуха. Результат - повышается сердечная нагрузка, что неизбежно приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям. Поскольку

сердцу и легким курильщика приходится функционировать в усиленном темпе, расход энергии увеличивается даже при незначительных нагрузках.

2. Влияние на дыхательную систему

Вещества, содержащиеся в табачном дыме, значительно снижают функциональность легких, провоцируя затрудненное дыхание. Во время спортивных тренировок учащается дыхание, повышается газообмен, в результате чего легкие испытывают нагрузку и улучшается работоспособность легких. А курение приводит к тому, что химикаты от табачного дыма быстрее и глубже распространяются по всему телу.

3. Влияние на мышечную массу

Учёные доказали, что курение уменьшает количество мелких кровеносных сосудов, которые доставляют кислород и питательные вещества к мышцам. В рамках исследования, проведённого Калифорнийским университетом в Сан-Диего, изучали воздействие курения на мышцы. В течение 8 недель испытуемые или вдыхали табачный дым или получали внутримышечные инъекции раствора с пузырями дыма. Выяснилось, что сигаретный дым действительно повреждает мышцы, уменьшая количество кровеносных сосудов в мышцах.

4. Влияние на костную и мышечную ткани

Вещества, содержащиеся в табаке, увеличивают хрупкость костей и ослабляют мышечную ткань. Табачные яды выводят из организма все витамины, в особенности кальций и витамин D, важные для формирования костей. Костная ткань размягчается и становится более хрупкой. Сужение капилляров и сгущение крови негативно сказывается на мышечном питании, из-за чего мышцы ослабевают, перестают расти и развиваться.

В чём же **причины пагубного воздействия табака на организм?** Оказывается, табак насыщен многими вредными для организма элементами. Основным ядом является никотин. При вдыхании табачного

дыма он проникает в головной мозг в течение максимум 10 секунд! Поступая в кровь, он повреждает почки, печень, легкие. В табачном дыме содержится до 600 наименований ядовитых веществ. Это азот, водород, аргон, метан и цианистый водород, окись углерода и другое. Занятия спортом не способны нейтрализовать действие такого количества ядовитых веществ.

Пагубное влияние никотина на организм человека не сразу заметно, т.к. влияет постепенно. Проследить за изменениями сложно, так как это длительный процесс. Поэтому, желая доказать негативное воздействие никотина, в ходе решения **третьей задачи** исследования обучающимися был проведен эксперимент на организме с коротким сроком жизни.

В рассадники посажены несколько семян гороха, фасоли и репчатый лук. Все поливались в одно и то же время одинаковым объемом воды. Первый рассадник (контрольный образец) - обыкновенной водой, второй рассадник (экспериментальный образец) - водой с никотиновым концентратом. На основании наблюдений сделаны следующие выводы.

1. Фасоль, которую поливали чистой водой, взошла быстрее, у нее появились листочки, в отличие от фасоли, которую поливали никотином.

2. Горох, который поливали чистой водой, взошел и хорошо рос. Горох, который поливали водой с никотином, не взошел совсем.

3. Лук, который поливали чистой водой, взошел и хорошо рос. Лук, который поливали водой с никотином, взошел хуже.

Таким образом, можно обоснованно прийти к заключению о токсичности никотина и его пагубном влиянии на живой организм.

Для определения отношения обучающихся, систематически занимающихся спортом, к проблеме курения в ходе решения **четвертой задачи** обучающимися было проведено анкетирование среди студентов 1 курса Казанского училища олимпийского резерва. Выборка составила 20 чел.

1. Пробовали ли Вы когда-нибудь курить? А) Да Б) Нет
2. Считаете ли Вы курение вредной привычкой? А) Да Б) Нет
3. Знаете ли Вы о вредных последствиях табака для организма? А) Да Б) Нет
4. Курят ли спортсмены? А) Да Б) Нет

На первый вопрос анкеты утвердительно ответили 4 чел. (20%), отрицательно 16 чел. (80%). Отвечая на второй и третий вопросы анкеты, все респонденты согласились и дали положительный ответ (100%). При ответе на четвертый вопрос анкеты мнения респондентов разделились: 7 чел. (35 %) согласились, 13 чел. (65 %) ответили отрицательно.

Заключение

1. Обучающимися разработана и осуществлена проектная работа.
2. Действительно, табак – это яд, так как содержит множество вредных для здоровья химических элементов.
3. Курение оказывает отрицательное воздействие на жизненные процессы любого живого организма.
4. Спорт и курение несовместимы, так как воздействие ядовитых составляющих табака не только наносит вред здоровью, снижает работоспособность спортсмена, но и перечеркивает пользу тренировок.

1. Профилактика табакокурения и формирование здорового образа жизни у учащихся профессиональных учебных заведений / Н. В. Лазуренко, Н. Н. Подпоринова, М. Е. Поленова, О. В. Ковальчук, К. Ю. Королева // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. - 2020. - № 3. - С. 405-410.

2. Салагай О. О. Электронные системы доставки никотина и нагревания табака (электронные сигареты): обзор литературы/Салагай О. О., Сахарова Г. М., Антонов Н. С.//Наркология. -2019.-Т. 18, № 9.- С.77-100

3. <https://studfile.net/preview/5469180/page:2/>

4. <https://brosaem.online/mozhno-li-kurit-sportsmenam/>

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.А. Грищук,
студентка 4 курса
ГБПОУ Республики Марий Эл «Училище Олимпийского резерва»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация

В статье рассматриваются средства и методы развития координационных способностей. Изучена стандартная методика развития координации детей среднего школьного возраста и определена эффективность данной методики.

Ключевые слова: Координация, равновесие.

Актуальность. Значение и роль физической культуры в жизни человека велика, не зависимо от его профессиональной принадлежности, характера и рода будущей работы. В современном мире, да и вообще в жизни каждого человека совершается много двигательных действий, будь то ходьба, бег, прыжки и т.д. Некоторые виды деятельности требуют от человека высокого уровня развития координационных способностей, то есть умения быстро, точно и экономично управлять сложными двигательными действиями и часто в условиях дефицита времени. Сложно представить, как без умения координировать свои движения, люди жили

бы. Взять в пример езду на велосипеде. Без наличия координационных способностей человек вряд ли сможет даже начать передвижение. Или езда в общественном транспорте.

Развитие координационных способностей хороший способ научиться управлять своими движениями. Выявлена связь, что развитие координационных способностей влияет на развитие умственных.

Цель работы: изучение и реализация методики развития координационных способностей у детей среднего школьного возраста на уроке физической культуры.

Методы исследования. Для решения задач работы применялись следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания

Мы часто слышим словосочетание “координационные способности” или такое слово, как координация. Проходя по неустойчивой доске через ручей, ваши знакомые или друзья могут оступиться и сказать: “Что-то у меня проблемы с координацией”. Давайте мы разберемся что это такое и для чего людям нужны координационные способности.

Координация — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

Координационные способности — это умение человека наиболее быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций.

Координационные способности человека выполняют в управлении

его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственной поставленной задачи [10].

Равновесие – это способность сохранять устойчивость позы в тех либо иных положениях тела или по ходу выполнения движений.

Умение поддерживать равновесие в различных позах и во время разнообразных движений, считается одним из основных критериев общего физиологического состояния.

Средний школьный возраст совпадает с периодом завершения биологического созревания организма. В это время окончательно оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку. Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела: головы, кисти рук, удлинение рук и ног, туловища. Интенсивный рост скелета опережает развитие мускул, отсюда непропорциональность, угловатость, неуклюжесть.

Основная направленность физического воспитания подростков - формирование интереса к систематической, спортивной и оздоровительной подготовке. Важным элементом физического воспитания в этот период является формирование спортивного характера, его умение мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасовать перед неудачами, настойчиво трудиться для достижения поставленных целей.

Исследования проводились во время педагогической практики, которая проходила с 1 декабря по 21 декабря 2021 года в Средней общеобразовательной школе №21 города Йошкар-Олы, село Семеновка.

Исследование проводилось на уроках физкультуры по разделу “Гимнастика”. В исследованиях принимали участие учащиеся 6 “а” класса в количестве 20 человек (9 мальчиков, 11 девочек).

Выбор тестов был обусловлен более полно охарактеризовать уровень развития координационных способностей учащихся, и более эффективно

их развить в ходе следующих упражнений:

Тест №1 “Стойка на одной ноге” - предназначен для определения равновесия и координации себя в пространстве. Тестирование проводилось по 10 человек в одной шеренге. По команде преподавателя тестируемые поднимали ногу, закрывали глаза, стояли 20 секунд, держа равновесие. Для выполнения упражнения давалось 3 попытки. Попытка не засчитывалась, если учащийся не выполнял условия теста. Результаты в приложении 1.

Тест №2 “Переворот в сторону” - используется для оценки уровня координации и точности выполнения упражнения по прямой. В тестировании использовался поточный способ организации. Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую выполняется переворот, наклоняясь вперед, опереться о пол рукой пальцами в эту сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Отталкиваясь поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны. Для выполнения упражнения давалось 3 попытки.

Тест №3 “Ходьба по гимнастическому бревну” - определяет уровень координации, равновесия и уверенности. Тестирование проводилось среди девочек поочередно. Ходьба на носках с поворотом кругом в конце бревна, ходьба с полу приседом на одну ногу до середины бревна, ласточка на правой ноге, соскок прыгиванием прыжком вверх-вперед и в сторону. (Рисунок 3). Для выполнения упражнения выделялось 2 попытки.

Для развития координационных способностей на уроках физической культуры в средней общеобразовательной школе применялась стандартная методика.

Для проведения занятий использовались следующие упражнения.

Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, тестируемые, по команде тренера-преподавателя начинают выполнять.

Упражнение 1. Исходное положение: основная стойка. На 1- сгибаем ногу в колене и держим на весу 5-10 секунд. На счет 2 – исходное положение.

Упражнение 2. Исходное положение: основная стойка. Счет 1- выполняем полуприсед. На счет 2-9 удерживаем положение тела в полуприседе. На счет 10 – исходное положение.

Упражнение 3. Исходное положение: основная стойка. На четыре счета прыжки на правой и левой ноге на месте.

Упражнение 4. Исходное положение: стойка руки в сторону. Вращательные движения на четыре счета по часовой и против часовой стрелки. Затем в локтевых суставах и плечевых суставах по той же схеме. Для большего эффекта вращения выполняются в разные стороны одновременно.

Упражнение 5. Исходное положение стойка на одной ноге, выполнять движения руками и опорной ногой в одной плоскости. Маховые движения выполняются на одну ногу 8-12 раз.

Упражнение 6. Исходное положение основная стойка, выполнять прыжки с изменением положения ног. Упражнение выполнять на 8 счётов 6 раз.

Упражнение 7. Исходное положение основная стойка, 3 прыжка на месте, 4 прыжок на 360 градусов. Выполнять на 4 счёта по 6 раз.

Упражнение 8. Исходное положение основная стойка, на счёт 1 руки в стороны одна нога сзади поднята вверх, принять положение “ласточка”, на счёт 2, принять исходное положение.

Упражнение 9. Исходное положение узкая стойка, руки вниз, выполнить 20 прыжков на скакалке не сбивая ритма.

Упражнение 10. Исходное положение основная стойка, руки вниз, выполнить 8 прыжков на скакалке, на правой ноге, затем поменяв ногу, выполнить 8 прыжков на левой ноге.

Упражнение 11. Исходное положение основная стойка, руки вниз, выполнить 20 прыжков на скакалке с поочерёдной сменой ног.

Тест №1 “Стойка на одной ноге”. В проведенном тестовом испытании из 20 учащихся все справились с заданием. Данные тестирования соответствовали нормативам.

Анализ результатов теста показал, что 12 обучающихся, 6 из которых выполнили норматив, показав результат выше учебного норматива, справились с тестом, получив оценку “5” (отлично), 6 обучающихся получили оценку “4” (хорошо), 2 ученика получили оценку “3” (удовлетворительно), неудовлетворительных оценок нет. Для более наглядного примера результаты представлены на Рисунке 1. Учебные нормативы представлены в Таблице 1.

Рисунок 1 «Тест №1 “Стойка на одной ноге”»

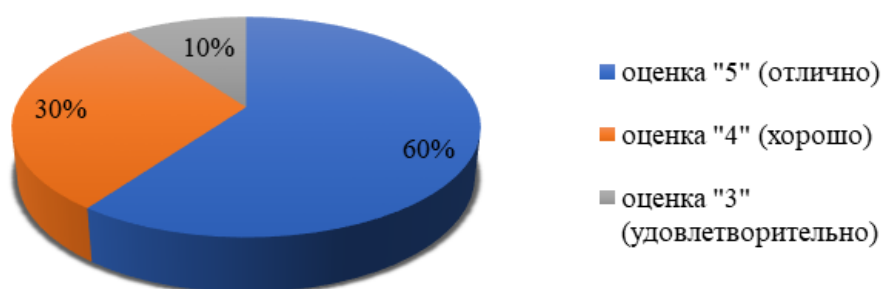


Таблица 1

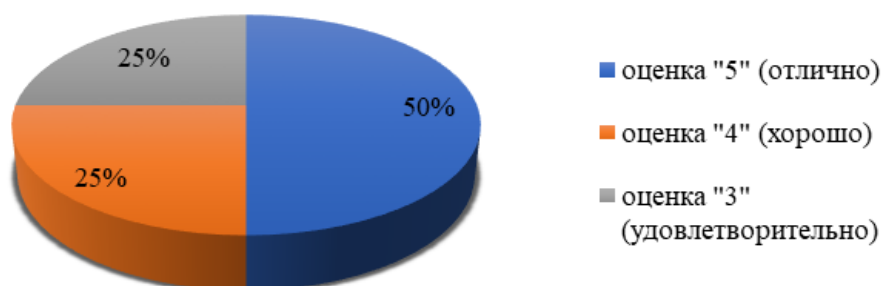
Нормативы для оценки учеников

Оценка “5”	20 секунд
Оценка “4”	15-19 секунд
Оценка “3”	10-14 секунд

Тест №2 “Переворот в сторону”. В проведенном тестовом испытании из 20 учеников справились с заданием все. 10 обучающихся получили оценку “5” (отлично), 5 обучающихся получили оценку “4” (хорошо), 5 учеников получили оценку “3” (удовлетворительно), не

справившихся с заданием детей нет. Для наглядности результаты представлены на Рисунке 2.

Рисунок 2 «Тест №2 “Переворот в сторону”»

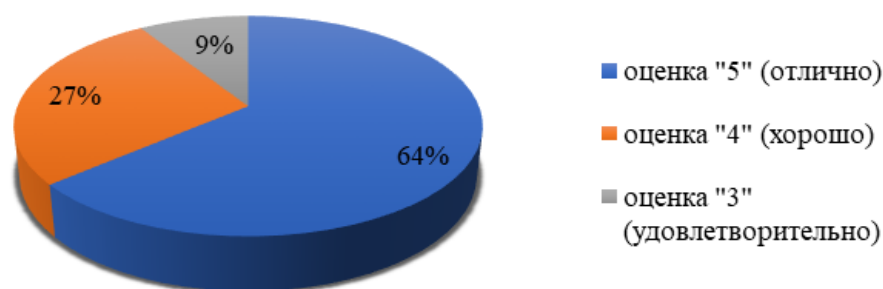


При выполнении упражнения используются следующие критерии оценки:

1. Неправильное положение головы.
2. Слишком прогнутое тело.
3. Слишком широкая или узкая постановка рук.
4. Не полностью выпрямлены ноги и оттянуты носки.

Тест №3 “Ходьба по гимнастическому бревну”. В проведенном тестовом испытании из 11 девочек справились с заданием все. Одна девочка очень боялась высоты, поэтому выполнила упражнение очень неуверенно и получила оценку «3» (удовлетворительно). 7 учениц получили оценку «5» (отлично), 3 ученицы получили оценку «4» (хорошо), несправившихся с заданием детей не было. Для наглядности результаты представлены на Рисунке 3.

Рисунок 3 «Тест №3 “Ходьба по гимнастическому бревну”»



При выполнении упражнения оценивались следующие критерии:

1. Уверенность выполнения упражнения;
2. Правильность и техника выполнения комбинации;
3. Время выполнения упражнения.

Временные нормативы для оценки учениц:

Оценка «5»	90 секунд
Оценка «4»	90-110 секунд
Оценка «3»	110-130 секунд

В результате написания курсовой работы были сделаны следующие выводы:

1. Учащиеся среднего школьного возраста хорошо воспринимают и выполняют физические упражнения на координацию и улучшение координационных способностей. Учащиеся показали неплохие результаты при проведении тестов.

2. Предложенные нами тесты и комплексы упражнений для развития координационных способностей в ходе экспериментальной проверки, доказали свою эффективность и могут быть использованы для учебных занятий, направленных на улучшение координационных способностей для детей среднего школьного возраста.

3. Результаты, проведенного исследования, показали, что применение в учебном процессе занятий гимнастикой положительно влияют на развитие координационных способностей.

Координационные способности тренируемы, и дети среднего школьного возраста легко поддаются воздействию педагогического процесса, специально направленного на их развитие. Высокая степень развития координационных способностей оказывает положительное влияние на овладение детьми новыми двигательными навыками.

Таким образом, проанализировав результаты тестов, делаем вывод. У детей среднего школьного возраста координационные способности на хорошем уровне развития. Представленная методика развития координационных способностей является эффективной, что подтверждает правильность первоначальной гипотезы.

Литература:

1. Абрамов В.М. Дневник Вячеслава Абрамова “Балансируй и молодежь” // 2015.

URL: http://slawa-abramov.blogspot.com/2015/09/blog-post_97.html (дата обращения 20.03.2022).

2. Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста // 2016.

URL: <https://studfile.net/preview/6320637/page:3/> (дата обращения 16.01.22).

3. Боженкин А. В. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. //

URL: <https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/razvite-koordinacionnyh-sposobnostey-u-d.985775/> (дата обращения 21.01.22).

4. Брыкин А. Т. Гимнастическая терминология. [Текст] — М.: Физкультура и спорт, 1969. — 189 с.

5. Горюнова Е. Л. Возрастные особенности развития детей среднего школьного возраста.//2020.

URL: <https://urok.1sept.ru/articles/679243> (дата обращения 1.02.22).

6. Общая характеристика координационных способностей. //2017-

2020. URL:

https://vuzlit.com/348414/obschaya_harakteristika_koordinatsionnyh_sposobnostey (дата обращения 12.01.22).

ПРОПАГАНДА ЗОЖ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ЖИЗНИ И ТВОРЧЕСТВА ПИСАТЕЛЕЙ И ПОЭТОВ

С. В. Гузанова,
преподаватель ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»
г. Казань

Аннотация

Статья посвящена роли спорта и физической культуры в жизни писателей и поэтов, чей здоровый образ жизни может являться ярким примером пропаганды физкультуры и спорта среди молодежи.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, писатели.

Целью: нашей работы было привитие учащимся ЗОЖ через изучение и анализ жизни и творчества учащихся.

Задачи: Выявить роль физической культуры и спорта на жизнь и литературную деятельность поэтов и писателей. Изучить литературу по данной теме и подтвердить или опровергнуть гипотезу. Проанализировать отражение первоначального развития спорта в художественной и мемуарной литературе XIX – начала XX вв.; определить роль и место физической культуры и спорта в жизни писателей XIX – начала XX вв.

Гипотеза: Мы предполагаем, что физическая культура оказывает положительное влияние на способность творчески мыслить и помогает в формировании гармоничной личности

Древнегреческий государственный деятель Апатий Клавдий писал, что каждый кузнец собственного здоровья. Действительно, если человек дышит чистым воздухом, правильно организует свой труд, занимается

спортом, правильно питается, если у него нет вредных привычек, то, такого человека можно назвать кузнецом собственного здоровья.

Здоровый образ жизни делает существование человека полноценным, и доказательством этого могут служить биографий писателей и поэтов. Физическая культура, спорт в их жизни – довольно любопытная тема. И не надо эту стороны жизни писателей и поэтов обходить стороной.

Так, например, Михаил Юрьевич Лермонтов рос слабым, болезненным мальчиком. Чтобы поправить здоровье внука, бабушка часто возила его на Кавказ к минеральным водам. Но не только целебный воздух Кавказа и лечебные воды помогли мальчику превратиться в крепкого юношу, сильного душой и телом. Этому способствовала и задорная, яркая жизнь в Тарханах. Закончив повседневные дела, выходили селяне, если позволяла погода, на улицу. Всюду царило оживление, особенно среди детей и молодёжи. Все это служило главным стимулом для возникновения массовых подвижных игр. Лермонтов любил занятия, где можно вдоволь порезвиться, показать свою ловкость и выносливость. Много разных игр было в Тарханах, но с лаптой соперничать не могла ни одна. О том, как проводили досуг в Тарханах, М.Ю. Лермонтов запечатлел в своём романе «Вадим». А. Корсаков, один из исследователей биографии и творчества поэта, писал, что в свободные от уроков часы дети проводили время в играх, между которыми Лермонтову особенно нравились те, которые имели военный характер. Охота с ружьём, верховая езда на маленькой лошадке с черкесским седлом, сделанным вроде кресла, и гимнастика были также любимыми упражнениями Лермонтова».

Сохранилось много документов, подтверждающих, что Лермонтов был прекрасным наездником – это однажды спасло ему жизнь, когда трое черкесов гнались за ним, но он ускользнул от них на своём карабахском коне. Лермонтов знал толк в русском кулачном бое. И.К. Шугаев, один из

тархановских старожилов вспоминал, что Михаил Юрьевич любил устраивать кулачные бои между мальчишками Тархан и победителей всегда щедро оделял сладкими пряниками, что послужило темой для «Песни про купца Калашникова».

Всемирно известный поэт Александр Сергеевич Пушкин с детства любил физические упражнения, игры, борьбу, проявление силы, ловкости, находчивости. Воспоминания современников поэта говорят о том, что Пушкин дружил с физической культурой. Из воспоминаний об Александре Сергеевиче Пушкине можно сделать вывод, что он увлекался боксом, был спарринг-партнёром у князя Вяземского; купался в ледяной Сороти, принимал ванны со льдом; устроил тир в михайловском погребе и тренировался в стрельбе из пистолета, выпуская до ста зарядов в утро; обожал верховую езду и был неутомимым ходоком. За год до окончания лицея его воспитанники два раза в неделю ходили в гусарский манеж, где на лошадях запасного эскадрона обучались верховой езде. Верховая езда была для Пушкина страстью. Ему седлали то горячего аргамака, то смиренную крестьянскую лошадку. При необходимости он мог скакать на лошади и без седла. Пушкин в какой-то мере выучился и боксу. Это произошло вскоре после окончания лицея, когда поэт был особенно близок к элитной офицерской среде. П. П. Вяземский, сын друга поэта, вспоминает, как 1827 году Пушкин учил его боксировать по-английски (молодому князю было тогда 6-7 лет), и он так пристрастился к этому упражнению, что на детских балах вызывал желающих и нежелающих боксировать. Как выглядел Пушкин? По свидетельству его современника, «натура могучая, Пушкин телесно был отлично сложен, строен, крепок, отличные ноги». Роста он был для того времени скорее среднего, чем малого (167 см), сложения мускулистого и соразмерного; «развивал он свои силы ходьбою». Пушкин много и подолгу любил ходить. Во время своих переездов по России много ходил он пешком, а пройти около 30

верст от Петербурга до Царского Села ему было нипочём. Летом Пушкин любил купаться на реке или в пруду и, вероятно, умел плавать способом, близким к брассу.

Интересную информацию о роли физической культуры в жизни Льва Николаевича Толстого дают его дневники. Бег, плавание, коньки, гимнастика на турнике и верховая езда – вот небольшой список забав известного писателя. А.И. Шифман вспоминал, что в молодости Лев Николаевич был страстным охотником. Целыми днями, а порою и неделями он вместе с братом Николаем, поэтом А.А. Фетом и другими друзьями пропадал в лесах, охотясь на волков, медведей, лисиц и зайцев. И так всю жизнь. Лев Николаевич, семидесятилетний, принёс в Хамовники две гири, которые купил, чтобы ежедневно тренироваться. В 1898 году Софья Андреевна вспоминает, что он очень занят развитием мускулов, делает гимнастику с гирями. А ещё Лев Николаевич много ходил. После завтрака совершал прогулку часа на два, иногда и больше. По снегу, по сугробам, через ухабы. Прогулки доставляли большое удовольствие Льву Николаевичу.

Изучая зарубежную литературу, нельзя не остановиться на роли физической культуры в жизни Джорджа Байрона. Биография поэта начинается с того, что в самую минуту рождения нога его была повреждена, и Байрон остался хромым на всю жизнь. Джордж Байрон больше всего любил плавать и нырять и достиг в этом несомненных успехов. Учась в кембриджском Тринити-колледже, нырял на глубину пять метров и доставал со дна крошечные монеты. И прежде чем Байрон достиг славы поэта, он прославился как пловец. Где бы он ни жил, послеобеденное время посвящал тренировкам – плавал, играл, бросал в воду разные предметы и доставал их со дна. Под наблюдением Джона Джексона, чемпиона Великобритании по боксу, несовершеннолетний лорд Байрон переплыл Темзу. В 1810 году во время путешествия по

Средиземному морю, он задумает переплыть пролив, разделяющий Азию и Европу - знаменитые Дарданеллы. Первая попытка окончилась неудачей. Только через сутки поэт продержался на воде более часа. В 1810 году Байрон жил в монастыре капуцинов в Афинах, рядом с Акрополем и храмом Юпитера. Он научил монахов боксу и устраивал соревнования между католиками и православными. Из-за разницы в мастерском классе сам он с монахами не боксировал. Байрон тщательно следил за своим весом, мало ел, никогда не пил пива.

Таким образом, можно сделать вывод, что физкультурно-спортивная жизнь писателей и поэтов интересна для студентов. Она помогает многое понять, как в судьбе, так и в личности автора, а главное, стать примером для самих учащихся. Жизнь – это всегда борьба за что-нибудь, а для многих и за здоровье. А сильная личность всегда станет победителем. Важно это осознать.

Литература:

1. Висковатый П.А. Михаил Юрьевич Лермонтов. Жизнь и творчество. Факсимильное воспроизведение. М.:Книга, 1989.
2. Гусев Н.И. Летопись жизни и творчества Льва Николаевича Толстого (1828- 1890). - М.: Гослитиздат, 1958.
3. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 6(64) – 2010.
4. Пушкин, А. С. Евгений Онегин : роман в стихах : для ст. шк. возраста / А. С. Пушкин; худож. Н. Кузьмина. - Москва : Детская литература, 2001. - 208 с. - (Школьная библиотека) (КНХ).
5. Толстой, Л.Н. Анна Каренина : роман / Л. Н. Толстой ; Вступ. Статья и примеч. Э.Бабаева.– Москва: Художественная литература, 1981.– 799 с.- (Библиотека классики. Русская литература) (КНХ).

РЕАЛИЗАЦИЯ ГУМАНИСТИЧЕСКИХ ИДЕЙ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНА (НА ПРИМЕРЕ ПРОЕКТА «СПАРТ»)

Р.А. Загидуллин,
преподаватель ГБПОУ
«Казанское училище олимпийского резерва»,
г.Казань

Аннотация

В статье рассмотрены основные идеи, задачи, программа действий по реализации олимпийского проекта «СпАрт», разработанного В.И.Столяровым в 1990 г. Приводятся результаты исследований, позволяющих проследить взаимосвязь между активным участием спортсменов в различных видах деятельности и качеством показателей в соревновательном и учебном процессах.

Ключевые слова: олимпийское движение, спортсмен, всестороннее развитие, спорт, искусство.

Введение. Олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее» ориентирует спортсменов на высокие спортивные достижения, рекорды, победы. Однако согласно «философии олимпизма», которая зародилась еще в Древней Греции, атлет не должен стремиться к победе любой ценой. Он должен демонстрировать честное, благородное, рыцарское поведение в спортивных поединках, исходя из убеждения в том, что самое главное в этих соревнованиях - не победа над соперником, а собственное совершенствование, преодоление своих слабостей и недостатков.

В рамках олимпийского движения ставится задача, чтобы спортсмен-олимпиец был гармонично и всесторонне развит. Как минимум, такое развитие спортсмена предполагает, что он должен сочетать физическое совершенство, здоровье, красоту и «поэзию» физически развитого тела с высоконравственными качествами - честностью, великодушием, бескорыстностью, демонстрируя их и в спорте.

Актуальность. Задача гармоничного и всестороннего развития атлетов-олимпийцев (особенно в ее узком истолковании) часто упоминается при характеристике целей и задач олимпийского движения, в том числе в официальных документах. Ее практической реализации существенно препятствует целый ряд факторов: господствует ориентация на узкопрофессиональное, одностороннее, а не на гармоничное и всестороннее развитие, преобладает стремление к достижению успеха любой ценой; применяемая на практике модель олимпийских соревнований, предусматривающая моральное и материальное поощрение главным образом тех, кто показывает высокие результаты в определенном виде спортивной деятельности.

Широкое распространение получило мнение о спортсменах, в том числе олимпийцах, как о физически крепких, здоровых людях, способных показывать самые высокие результаты в спорте, но вместе с тем имеющих ограниченный интеллект, низкий уровень общей и особенно духовно-нравственной культуры. Стали популярными взгляды о несовместимости активных занятий спортом с гармоничным развитием, а, как известно, только всесторонне развитый человек может быть успешным и востребованным в спорте, вне его и уж тем более после. С учетом этой ситуации и был разработан олимпийский проект «Спарт».

Цель исследования — подтвердить эффективность применения идей проекта «Спарт» - как средства гармоничного и всестороннего развития спортсмена в учебно-воспитательном и тренировочном процессах, подвергнуть сомнению стереотип об их низком интеллектуальном, культурном, общеобразовательном уровнях.

Гипотеза — предполагается, что использование идей проекта «Спарт» в учебном и тренировочном процессах способствует повышению качества их прохождения.

Методы исследования — анализ и обобщение данных научно-

методической литературы и материалов сети Интернет, метод сравнительного анализа, анализ результатов деятельности, эмпирические методы.

Организация исследования – анализировались результаты деятельности двух групп студентов училища, одна из которых – активные участники общественной и научной жизни, другая – учебная выпускная группа, сопоставимая с предыдущей по количеству обучающихся.

Основные идеи олимпийского проекта «Спарт». Проект разработан в 1990 г. доктором философских наук, профессором Владиславом Ивановичем Столяровым. «Спарт» связан с одной из важных задач олимпийского движения, которое, как известно, основано на признании огромного социального значения, гуманистической ценности спорта, спортивных соревнований и целенаправленной подготовки к ним для человека и человечества.

Гармоничное и всестороннее развитие предполагает определенный уровень развития не только его физических и моральных (нравственных), но и других качеств, способностей: психических (интеллекта, памяти, внимания), эстетических и художественных, культуры речи и общения, экологической культуры и др. Гармонично и всесторонне развитого спортсмена-олимпийца характеризует также активное участие (особенно после завершения спортивной карьеры) не только в спорте, но и в других видах деятельности - искусстве, науке, техническом творчестве.

Гармоничное и всестороннее развитие атлетов-олимпийцев - необычайно сложная задача. Для ее успешного решения требуется комплекс условий, затрагивающих не только спорт, но и другие сферы жизни, а также применение разнообразных средств и методов социально-педагогического воздействия на всех участников олимпийского движения.

В целях практического обоснования эффективности применения идей проекта «Спарт», на базе ГБОУ СПО «Казанское училище

олимпийского резерва» было проведено исследование двух групп студентов:

Группа 1 — студенты одной из групп старших курсов

Группа 2 — студенты старших курсов, реализующих в своей деятельности основные идеи проекта «Спарт».

Группа 1 ФИО	Спортивный результат			Ср.б.	Общественная занятость		
	РФ	Евр.	Мир		УОР	РТ	РФ
Андреев Р.Е.	3			4		у	
Елизеркина В.Н.	2	у	у	3,8			
Иванов А.С.	3			3,9			у
Кафланов М.Г.	1, 2, 3			3,7			
Крашенинникова С.В.	1, 2, 3	2, 2	3	3,8			
Тростогон С.А.				4		уу	
Хмельников А.Г.	3			3,9			
Шайдуллов Д.Г.	2, 3	3	у	3,9			
Общий результат	12	1у, 3м	2у, 1м	3,9	1	3у	1у
Группа 2 ФИО	Спортивный результат			Ср.б.	Общественная занятость		
	РФ	Евр.	Мир		УОР	РТ	РФ
Бабкин А.С.	1, 2, 2			4,7		у	уу
Евлампыева Е.Н.	1, 2	уу	уу	4,6		у	23у
Ермакова Е.С.	1, 2, 3	у		4,8		у	23у
Лысенков О.А.				4,4		у	3уу
Наумов Н.А.	2, 3	уу	у	4,8		у	33ууу
Поселенов В.А.	3			4,7		у	33ууу
Шаяхметова А.Д.	3, 2			4,6		у	у
Общий результат	13	5у	3у	4,6	7	13у, 9м	8у, 2м

У – участие; м – место; ср.б. – средний оценочный балл

Сравнительный анализ показывает, что у большинства спортсменов второй группы исследуемых (реализующих основные идеи проекта «Спарт») более стабильный высокий показатель спортивного результата, средний балл знаний превышает показатель первой группы на 0,7 балла и 100% показатель занятости второй группы в общественной и научной жизни. Это доказывает, что применение идей проекта «Спарт» эффективно при развитии личности спортсмена, полностью разрушает стереотип об их

низком интеллектуальном, культурном, моральном уровне, подтверждает гипотезу и оправдывает цель нашего исследования.

Заключение. Многочисленные исследования (в том числе и наши) доказывают, что всесторонне развитые спортсмены более осознанно относятся к собственной спортивной деятельности, что положительно влияет на результат и к жизни вне спорта, что позволяет сделать ее более качественной, адаптированной, формирующей и совершенствующей качества, необходимые гармонично развитой личности.

Идея синтеза спорта и искусства зародилась еще в Древней Греции, а в последующие годы высказывалась и поддерживалась многими учеными и общественными деятелями. Глубоким приверженцем этой идеи был основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертэн. В своих работах и выступлениях он неоднократно указывал на необходимость укрепления связи между спортом и искусством, подчеркивал, что «искусство должно соседствовать со спортом», «должно быть связано с практикой спорта», что «спорт надо рассматривать как источник и как повод для искусства». В своих «Олимпийских письмах» он писал: «Олимпийское движение ... предполагает всеобщее спортивное воспитание, которое доступно всем, отличается мужественностью и рыцарским духом и в совокупности с эстетическими и литературными занятиями является двигателем национальной жизни и очагом гражданственности».

**ФОРМИРОВАНИЕ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОЙ
ЖИЗНЕННОЙ СТРАТЕГИИ СТУДЕНТОВ КАЗАНСКОГО
УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА В ПРОЦЕССЕ
ОБУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНАМ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ЦИКЛА: ПРОБЛЕМА И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЕ**

Л.Р. Загртидинова,

преподаватель ГБПОУ
«Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация

В статье рассматривается сущность понятий «конкурентоспособность» и «конкурентоспособная жизненная стратегия», их значимость в подготовке специалиста среднего звена в сфере физической культуры и спорта, востребованного на современном рынке труда. Автор исследует отличительные особенности процесса формирования конкурентоспособности студентов в условиях училища олимпийского резерва, раскрывает возможности и перспективные направления совершенствования организации образовательного процесса, направленные на эффективное формирование конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии студентов КазУОР.

Ключевые слова: конкурентоспособность, конкурентоспособная жизненная стратегия, педагогические задачи, профессиональная адаптация, опыт, профессионально важные качества личности, жизненная стратегия.

В настоящее время понятия «конкурентоспособность» и «конкурентоспособная жизненная стратегия» прочно вошли в научную литературу и деловую жизнь, но в педагогике спорта проблема конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии специалиста в области физической культуры и спорта исследована достаточно слабо. Между тем конкурентных ситуаций немало и их круг продолжает расширяться. К таким ситуациям относятся: профессиональная адаптация, аттестация, решение ситуативных педагогических задач, общение в педагогическом процессе, карьерный рост, расстановка кадров, педагогические конкурсы профессионального мастерства (например, конкурс «Учитель года») [1, с. 6].

Анализ практики среднего профессионального образования позволил выявить противоречие: с одной стороны, современная реальность диктует необходимость в формировании конкурентоспособности у будущих специалистов по физической культуре и спорту среднего звена, а с другой стороны, остается невыясненным вопрос о сущности конкурентоспособности, конкурентоспособной жизненной стратегии, отсутствует специальная образовательная подготовка, направленная на формирование конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии у студентов в системе училищ олимпийского резерва. Необходимость в разрешении отмеченного противоречия актуализирует необходимость в определении сущности конкурентоспособности будущих специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта, возможностей эффективного формирования конкурентоспособной жизненной стратегии у студентов в условиях Казанского училища олимпийского резерва (далее – КазУОР). Анализ содержания общепрофессиональных дисциплин «Анатомия», «Экологические основы физической культуры и спорта», «Гигиенические основы физической культуры и спорта», преподаваемых в КазУОР, свидетельствует о том, что имеются определенные резервы для целенаправленного формирования конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии студентов, имеющих опыт спортивной деятельности, при обучении этим дисциплинам.

Цель проведенного исследования – определить пути эффективного формирования конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии у студентов КазУОР в процессе обучения дисциплинам общепрофессионального цикла.

Для достижения поставленной цели были поставлены и решены следующие **задачи**:

1. Проанализировать состояние вопроса в психолого-педагогической литературе и практике КазУОР.

2. Определить условия, обеспечивающие формирование конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии у студентов КазУОР в процессе изучения дисциплин общепрофессионального цикла.

В ходе решения первой задачи установлено, что имеется множество различных подходов к пониманию сущности конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии. Анализ этих подходов позволил прийти к заключению о том, что конкурентоспособность понимается в научной литературе как совокупность умений человека, его способность практического использования этих умений в профессиональной деятельности, уровень мастерства, которого достигает человек в профессиональной деятельности, сочетание качеств, позволяющих действовать самостоятельно и ответственно; конкурентоспособная жизненная стратегия – это выбранная личностью перспектива развития и прохождения своего жизненного пути, основанная на сформированности мировоззрения личности в вопросах построения программы «сценария» своей жизни, с принятием конкурентных условий, диктуемых современным обществом.

Обобщая эти подходы, можно сделать вывод, что говорить о конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии можно лишь при наличии соответствующих знаний, умений, опыта, способностей, общих и профессиональных компетенций, сформированности внутреннего мира личности – потребностей, мотивов деятельности, представлений о самом себе, о своих качествах, которые обеспечат преимущества в будущей профессиональной деятельности [2, с. 8].

Для выявления понимания студентами сущности понятия о конкурентоспособности было проведено анкетирование среди студентов 2 и 3 курсов КазУОР. Предлагалось ответить в свободной форме на ряд вопросов. Выборка составила 48 человек.

По мнению 80% респондентов из числа студентов 2 курса, конкурентоспособность – это способность бороться за себя; для 20% респондентов – это способность, которая позволяет осуществлять свою мечту, адаптироваться в любой среде, способность грамотно преподносить свои мысли, идеи, заинтересовывать людей результатами своей деятельности; 55% студентов 3 курса определяют конкурентоспособность как способность конкурировать с другими людьми, 45% – как способность человека отвечать на вызовы окружающей действительности, возможность проявить себя, показать свои положительные качества, наилучший результат.

На вопрос: «Как студенты относятся к этому качеству личности?» 92% респондентов 2 и 3 курсов дали положительный ответ, поскольку считают, что конкурентоспособность позволяет стать лучше, показать свой характер, умение организовать себя для достижения новых целей, большего результата в деятельности, улучшает качество работы; способствует развитию современного общества; только 8% респондентов дали отрицательный ответ.

Отвечая на вопрос: «Что, по-вашему мнению, формирует конкурентоспособность студентов КазУОР?», студенты отметили научно-практические конференции, открытые уроки, педагогическую практику (3%), активные методы обучения (3%), результаты рейтинга – «лучший спортсмен», «лучший ученик, студент года» (22%). Остальные 72% респондентов ответили, что конкурентоспособность у студентов КазУОР сформирована, так как большую роль в ее формировании играет спорт.

Студентов КазУОР можно отнести к особому контингенту, у которого есть опыт конкурентной борьбы. Это, прежде всего, связано с особенностями соревновательной деятельности. Спортсмен, принимающий участие в соревнованиях, независимо от его желания вовлечен в конкурентную борьбу, где ему необходимо показывать свое место и право называться победителем, призером. Таким образом, человек, пришедший в спорт, пытается самореализоваться через этот вид деятельности, принимая правила игры, где необходимо доказывать окружающим и, прежде всего себе, что «я могу» [3, с. 14].

Для определения уровня сформированности конкурентоспособности студентов КазУОР использовалась методика, разработанная В.И. Андреевым [1]. Анализ полученных результатов показал, что у 100% студентов 2 и 3 курсов, участвующих в опросе, уровень сформированности конкурентоспособности является средним и колеблется в диапазоне от 77 до 97 баллов при верхней шкале оценки 150 баллов.

Для определения типа конкурентоспособной жизненной стратегии студентов КазУОР применялся диагностический опросник Е.Н. Перфильевой [4, С. 32], основанный на определении предложенных трех типах жизненных стратегий: благополучия, успеха и самореализации.

Анализ результатов опроса свидетельствует о том, что студенты КазУОР отдают предпочтение стратегии жизненного благополучия (45%), далее - стратегии успеха (40%), наименее предпочтительной является стратегия самореализации студентов (15%).

Проведенное исследование позволило также определить перспективные направления совершенствования программ общепрофессионального цикла, направленные на эффективное формирование конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии студентов КазУОР:

- обновление содержание программ и технологий обучения по общепрофессиональным дисциплинам «Анатомия», «Экологические основы физической культуры и спорта», «Гигиенические основы физической культуры и спорта» в соответствии с интересами студентов, потребностями семьи, общества и государства; разработка и включение вариативной части в содержание дисциплины «География спорта», обеспечивающей формирование конкурентоспособности студентов;

– разработка и реализация мониторинговых исследований по выявлению и оценке уровня развития у студентов профессионально важных качеств личности будущего педагога по физической культуре и спорту, определяющих его конкурентоспособность на динамично изменяющемся рынке труда.

Определены условия эффективного формирования конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии у студентов КазОУР в процессе обучения дисциплинам общепрофессионального цикла: активизация участия студентов в научно-исследовательской работе и студенческих научных конференциях; использование активных форм и технологий обучения (деловые игры, диспуты, педагогические ситуации, технологии проблемно-развивающего обучения, ИКТ, кейс-стади и др.).

Литература:

1. Андреев, В.И. Педагогика высшей школы. Инновационно-прогностический курс: учеб. пособие / В.И. Андреев. – Казань: Центр инновационных технологий, 2013. – 500 с.

2. Власова, А.А. Формирование конкурентоспособности будущих педагогов: автореф. канд. пед. наук; КГУ. – Калининград: [Б. и.], 2012.

3. Душкина, О.В. Формирование конкурентоспособности будущих педагогов: автореф. канд. пед. наук; ЛГПУ. – Липецк: [Б. и.], 2010.

4. Киселев, М.Д. Формирование конкурентоспособной жизненной стратегии у студентов Академии физической культуры в процессе преподавания педагогических дисциплин: автореф. канд. пед. наук; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [Б. и.], 2014.

5. Перфильева, Е.Н. Основы проективной биостратегистики развивающегося профессионала в сфере физической культуры и спорта: Монография / под ред. М.В. Прохоровой; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [Б. и.], 2018.

АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЛАСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Ф.А. Искаков,
ГБПОУ СПО «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Ключевые слова: здоровья, здоровье сбережения

Одним из важнейших человековедческих постулатов является сбережение здоровья. Исходная его позиция базируется на принятии триединства здоровья, как совокупности физического, психического, духовно-нравственного благополучия человека. Проблема состояния здоровья нации, ориентирующаяся на здоровый образ жизни и массовое занятие физкультурой и спортом, рекомендует к внедрению в практику самые разнообразные здоровье сберегающие технологии. Основопологающим принципом физического воспитания подрастающего поколения является единство мировоззренческого и двигательного компонентов, поэтому, цель «здоровье сохраняющей» технологии необходимо соотнести с общей целью образования.

В этом смысле приобретают особое значение совместные усилия педагогов и учащихся, направленные на поддержание достаточного уровня

психофизической готовности молодёжи к учебным нагрузкам, осознание ими личной ответственности за состояние собственного здоровья. Особую группу факторов, отрицательно влияющих на здоровье учащейся молодёжи составляют педагогические факторы, включающие в себя:

- стрессовую тактику авторитарной педагогики;
- интенсификацию учебного процесса;
- неэффективность существующих методов физического воспитания и методик здоровьесберегающих технологий;
- недостаточную квалификацию педагогов в вопросах здоровьесбережения.

Актуальность данной проблемы и определила изучение отношения учащейся молодежи на разных этапах системы общего и проф.образования к пониманию необходимости формирования здорового образа жизни и ценностного отношения к своему здоровью. Выявлены факторы, приводящие к эмоциональному дискомфорту, повышению тревожности, что негативно влияет на продуктивность учебной деятельности и приводит к снижению динамики социально-психического развития. Анализ полученных данных говорит о том, что:

- 87,4% опрошенных считают необходимым соблюдение здорового образа жизни и сохранения своего здоровья, но в то же время;
- 58,8% респондентов не соблюдают режим питания;
- 22,5% курят табачные изделия;
- 52% – равнодушны к алкогольным напиткам;
- 60,2% – не используют в своей жизнедеятельности методы закаливания;
- 72,8% – не используют в повседневной жизни методы психологической разгрузки;
- 79,3% – не используют методы самоконтроля состояния здоровья;

– 52,9% – эпизодически занимаются физическими упражнениями.

В настоящее время в реальной жизни пассивную форму досуга использует значительное количество учащейся молодежи. Анализ ситуации со здоровьем показывает, что объективно существуют противоречия между традиционным уровнем реализации деятельности педагога и современными потребностями общества. Научные разработки по этой проблеме ведутся в ряде НИИ физкультуры. Повышение компетентности всех участников учебно-образовательного процесса – реальный ресурс в сохранении и укреплении здоровья. Методологические подходы к созданию концепции здоровьесберегающего воспитания должны стать основой для разработки ее содержания. Концепция должна быть направлена на решение ключевых задач, которые позволят формировать осознанное отношение молодежи к здоровью, физическому потенциалу, спортивному стилю жизни на основе освоения и интериоризации знаний, объективно раскрывающих социальную обусловленность процесса здоровьесбережения.

В настоящее время **цель** современного обучения в учебном заведении может быть достигнута с помощью технологий «здоровьесберегающей» педагогики, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся и педагогов.

Опрос преподавателей физической культуры образовательных учреждений, спортсменов, тренеров, руководителей спорта подтвердил тот факт, что организация учебной и воспитательной работы по формированию здорового образа жизни – сложная социально-педагогическая проблема, требующая от педагога глубоких знаний психолого-педагогических основ формирования здорового образа жизни.

Воспитательная система со временем меняется в содержании и организации деятельности учебных заведений, однако, её инновационная направленность должна быть тесно связана с проблемой сохранения здоровья всех участников образовательного процесса. В связи с этим появляется необходимость в новых теоретических, практических и технологических разработках. Поэтому теоретико-методологические подходы к формированию концепции здоровьесберегающего воспитания должны стать основой для разработки ее нового, целостного содержания.

Концепция должна быть направлена на решение ключевых задач:

- повышения интереса к занятиям спортивной деятельностью и определения ценностных ориентиров самого человека в укреплении здоровья;
- формирования готовности человека к самостоятельной организации спортивной деятельности по развитию собственных умений и двигательных способностей в укреплении своего здоровья и творческого долголетия;
- повышения уровня компетенции преподавателей, их способности обучать молодежь новым оздоровительным технологиям, использовать и подбирать индивидуализированные оздоровительные методики.

Однако, анализ специальной литературы (Антонова Л.Н., Борисова И.П., Вайнер Э.Н. и др.), мнения специалистов (Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. и др.) позволяют сделать вывод о том, что «здоровьесберегающая» педагогика должна разработать единую научно - теоретическую и практически реализуемую модель здоровьесберегающей образовательной технологии. При подготовке программы здоровьесберегающего воспитания молодежи необходимо руководствоваться общепринятыми методологическими подходами передачи социального опыта, включающими в себя три подсистемы:

- информационную, обеспечивающую передачу совокупности знаний;
- мотивационную, формирующую отношения, запросы, цели, планы личности;
- операциональную, обеспечивающую формирование умений, навыков, методов и способов действий.

Организация учебной и воспитательной работы по формированию здорового образа жизни – сложная социально-педагогическая проблема, требующая от педагога глубоких знаний психолого-педагогических основ формирования здорового образа жизни, профессионально-педагогической компетентности в сфере здоровьесбережения. Вместе с тем, по данным исследований, более половины опрошенных педагогов оценивают свою осведомленность в области здоровьесбережения как низкую. Необходимость построения здоровьесберегающей системы воспитания личности в условиях высшего и среднего специального образования на основе интеграции всех форм, средств и методов по созданию эффективной оздоровительной среды и формированию индивидуально - личностного понимания единства. Таким образом, ключевыми позициями в воспитании личности будущего специалиста по физической культуре в области реализации здоровьесберегающих технологий, являются:

1. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи как среды подготовки квалифицированного специалиста и гармонически развитой личности.
2. Построение системы воспитания личности в высших и средних учебных заведениях на основе личностно - ориентированного подхода в создании здоровьесберегающей среды, где основополагающим принципом является единство мировоззренческого и двигательного компонентов.
3. Разработка методов мониторинга психофизического развития студентов.

Литература:

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. – М.: Изд-во МГОУ, 2004.
2. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе//Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005.-№10, с.84-92.
3. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования// Валеология.-2004.-№1.-С.21-26.
4. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни/ Предисл. Н.А. Агаджанян. - М.: RETORIKA-A, 2001. - 560 с.

РАЗВИТИЕ УМЕНИЯ ОБЩАТЬСЯ В АСПЕКТЕ ФОРМИРОВАНИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.М. Коурова,
студент ГБПОУ
«Зауральский колледж физической культуры и здоровья»,
О.А. Калашикова,
преподаватель ГБПОУ
«Зауральский колледж физической культуры и здоровья»,
г. Шадринск

Аннотация

Формирование коммуникативной компетентности специалистов физической культуры является одной из главных проблем физкультурных колледжей. Во-первых, динамичным характером жизни и профессиональной деятельности, которые требуют наличия таких качеств как: коммуникабельность, культуры общения, умения быстро вливаться в производственный коллектив, готовность адаптироваться к новым

условиям работы, регулировать отношения между людьми в процессе совместной работы. Во-вторых, спецификой самой деятельности специалистов адаптивной и физической культуры, так как они могут осуществлять, как педагогическую деятельность – работая учителями физической культуры и тренерами, так и управленческую, и рекреационную.

Ключевые слова. Физическая культура, адаптивная физическая культура, коммуникативные способности, общение, выпускники.

Потребности современного общества, его духовной и материальной сфер делают проблему общения в настоящее время чрезвычайно актуальной. Без соответствующего развития форм общения практически не возможны такие области человеческой деятельности, как социализация, воспитание, образование, здравоохранение, наука, искусство, политика, идеология и другие.

Сегодня общение – это область изучения многих наук, и, прежде всего, оно является предметом изучения практически всех психологических дисциплин. По мнению Б.Ф. Ломова, общение оказывает чрезвычайно важное влияние и на интеллектуальное, и на эмоциональное, и на нравственное развитие личности [5].

Внимание к этому феномену объясняется также потребностью общества в высокопрофессиональных кадрах. Считается, что выпускник любого образовательного уровня и профиля, прежде всего, активный субъект общения. Он должен уметь устанавливать и поддерживать контакт с различными людьми, аргументировано убеждать и отстаивать свою профессиональную позицию, т.е. обладать коммуникативными способностями [1].

Современная личностно-ориентированная парадигма образования и гуманистическая концепция физической культуры и спорта, направленные на индивидуальность, разностороннее развитие личности, ставят человека

в центр учебно-воспитательного процесса, в связи, с чем на передний план выдвигается проблема подготовки учителей физической культуры, тренеров-преподавателей, признающего за воспитанниками право быть субъектами, способного научить их совершенствоваться в этом качестве на основе доверительного общения, взаимодействия и сотрудничества [2].

Кроме того, период подготовки будущего учителя физической культуры, тренера-преподавателя (студенческие годы), с одной стороны, характеризуется выраженной изменчивостью эмоционального поведения, с другой, стремлением к самостоятельности и самоутверждению, прежде всего, средствами общения. Поэтому, при отсутствии целенаправленного формирования коммуникативных умений, этот процесс принимает стихийный характер. Как следствие низкой сформированности данных умений у будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта отмечается конфликтность, повышенная агрессивность, непонимание проблем другого человека, неуверенность в себе и т.п. [3].

Цель нашего исследования – изучить уровень сформированности коммуникативных способностей у студентов выпускных групп колледжа физической культуры.

Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Зауральский колледж физической культуры и здоровья» с сентября по октябрь 2022-2023 учебного года.

В исследовании приняли участие студенты ГБПОУ «Зауральского колледжа физической культуры и здоровья» четвертого курса обучения специальностей 49.02.01 Физическая культура в количестве – 30 человек и 49.02.02 Адаптивная физическая культура – 15 человек.

Для исследования уровня сформированности коммуникативных способностей мы использовали «Тест коммуникативных умений Мехельсона», который представляет собой разновидность теста

достижений. Он предполагает некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю [4].

Степень приближения к эталону можно определить по числу правильных ответов. Неправильные ответы подразделяются на неправильные «снизу» (зависимые) и неправильные «сверху» (агрессивные). Опросник содержит описание 27 коммуникативных ситуаций. К каждой ситуации предлагается 5 возможных вариантов поведения. Надо выбрать один, присущий именно ему способ поведения в данной ситуации. Нельзя выбирать два или более вариантов, приписывать вариант, не указанный в опроснике. Авторами предлагается ключ, с помощью которого можно определить, к какому типу реагирования относится выбранный вариант ответа: уверенному, зависимому или агрессивному. В итоге предлагается подсчитать число правильных и неправильных ответов в процентном отношении к общему числу выбранных ответов.

Все вопросы разделены авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций:

1. Ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера.
2. Ситуации, в которых респондент должен реагировать на отрицательные высказывания.
3. Ситуации, в которых к респонденту обращаются с просьбой.
4. Ситуации беседы.
5. Ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека).

Анализируя полученные данные, мы выяснили, что у первой исследуемой группы 60% ответов соответствуют зависимому и агрессивному поведению в различных ситуациях, то есть в более чем в

половине случаев студенты не смогли грамотно оценить ситуацию общения и выбирали вариант неправильного поведения. И всего лишь 40% обучающихся показали высокий уровень социального интеллекта. Это значит, что у них хорошо развиты коммуникативные способности.

Оценивая результаты у второй группы опрошенных, мы можем проследить, что 45% респондентов владеют коммуникативными способностями на высоком уровне. С другой стороны, 22% обучающихся демонстрируют зависимое поведение, а 33% – агрессивное.

В третьей группе мы наблюдали, что слабо развиты коммуникативные способности у 67% выпускников и всего лишь у 33% преобладает компетентное поведение общения.

Сравнив показатели всех групп студентов, мы выяснили, что преобладание зависимого типа общения показали 26% опрошенных специальности 49.02.01 и 20% у респондентов специальности 49.02.02, наиболее важного компетентного типа общения показали 42,5% опрошенных и 33%, агрессивный тип общения – 31,5% и 47% выпускников.

В результате исследования выпускных групп физкультурного колледжа мы выявили, что больше половины студентов относятся к зависимому и агрессивному типу общения, это значит, что выпускники не умеют адекватно реагировать на просьбу окружающих. Остальные обучающиеся показали высокий уровень социального интеллекта.

Коммуникативная компетентность – это важная составляющая профессиональной компетентности выпускника физкультурного колледжа, позволяющая осуществлять эффективное общение и способы реализации толерантности, личностной реализации и единств в целом в сфере профессиональной деятельности. Педагог физической культуры и адаптивной физической культуры должен знать законы педагогического общения, обладать коммуникативными способностями и

коммуникативной культурой, то есть обладать сформированной коммуникативной компетентностью [5].

Однако сложность формирования коммуникативной компетентности будущего специалиста физической культуры и спорта заключается в том, что служебные задачи зависят от направленности – специфики работы, которая может быть существенно разной. Следовательно, определяя содержание профессиональной подготовки специалиста по физической культуре и спорту, следует учитывать все аспекты его профессиональной деятельности [1].

Литература:

1. Белоновская, И.Д. Формирование профессиональной компетентности специалиста [Электронный ресурс] / Белоновская, И.Д. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2019/11/14/formirovanie-kommunikativnyh-umeniy-u>. – 25.05.2021.
2. Жарких, Н.Г. Когнитивный компонент коммуникативной компетентности [Электронный ресурс] / Н.Г. Жарких. – Режим доступа: <https://infourok.ru/statya-struktura-kommunikativnoy-kompetentnosti-3480853.html>. – 28.09.2019.
3. Ловягина, Е.А. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО [Текст] / под редакцией Е.А. Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 338 с.
4. Михельсон, Л. Тест коммуникативных умений Михельсона [Электронный ресурс] / Л. Михельсон, перевод и адаптация Ю.З. Гильбуха – Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=885297>. – 30.10.2018.
5. Усманов, В.Ф. Развитие коммуникативных способностей студентов как фактора готовности к реализации личностно-ориентированного подхода к детям [Электронный ресурс] / В.Ф. Усманов,

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ И ТЕХНОЛОГИИ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПО

В.Н. Савельев,
преподаватель общепрофессиональных дисциплин
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация

В статье раскрыты новые методики и технологии проведения занятий, чтобы заинтересовать обучающихся. Приведены примеры здоровьесберегающих, игровых технологий и метод практико-ориентированного обучения.

Ключевые слова: физическая культура, здоровьесберегающие и игровые технологии и практико-ориентированное обучения.

Актуальность. В настоящее время Российская система среднего профессионального образования находится на пути решения задач обеспечения качества подготовки будущих специалистов, которая осуществляется на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО). Особенностью данного стандарта является ориентация обучающихся на освоение общих и профессиональных компетенций, основным элементом которых являются практико-ориентированные умения. Это в полной мере относится к подготовке специалистов по физической культуре в организациях среднего профессионального образования (учреждения СПО). В этой связи актуализируется задача обоснования и реализации условий формирования практико-ориентированных умений будущих специалистов по физической культуре.

Цель – изучить возможности создания организационно-педагогических условий формирования практико-ориентированных умений будущего специалиста по физической культуре в системе среднего профессионального образования.

Задачи:

1. Повышение мотивации обучающихся к профессиональному обучению.
2. Овладение основами профессиональной деятельности.
3. Достижение состояния деятельности, при котором обучающийся способен не только решать, но и ставить перед собой типовые учебные задачи.
4. Приобретение обучающимися готовности к профессиональной деятельности, овладение способностью к дальнейшему саморазвитию.

Современные инновационные тенденции в образовании открывают перед преподавателем широкий выбор методов обучения и путей решения практических заданий. Одним из важнейших путей решений этой задачи является разработка и внедрение новых педагогических технологий. Среди педагогических инноваций значительное место занимают активные формы обучения.

Главное место в своей деятельности необходимо отводить здоровьесберегающим технологиям, цель которых, обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ведению здорового образа жизни научить использовать полученные знания не только в повседневной жизни, но и в своей профессиональной деятельности.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье студентов, так как основаны на возрастных особенностях студентов, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, принципах

постепенности возрастания нагрузки и последовательности разучивания упражнений, использовании наглядности.

Сохранение и укрепление здоровья студентов – одно из направлений моей работы. Только здоровый студент способен на гармоничное развитие, поэтому свою работу строю на основе разнообразных форм и методов работы с учётом лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий.

Таким образом, я решаю главные задачи здоровьесберегающих технологий: качественное обучение, развитие и воспитание обучающихся не сопровождающееся нанесением ущерба их здоровью, воспитание культуры здорового образа жизни.

Технология здоровьесбережения не относится к прямой технологии физической культуры, но косвенно связана с ней. Существенно отличается технология игры.

Игровая технология как метод спортивного воспитания иногда кажется не прогрессивным и не новым средством воспитания, однако, сам процесс игры весьма новаторский, в особенности при использовании различных ресурсов, в том числе информационных. Игровые технологии используются для развития физических качеств, формирования умений и навыков в выполнении физических упражнений, активизации и совершенствовании основных психических процессов, лежащих в основе двигательной активности. Использование игровых технологий на занятиях формируют положительное отношение к учебному заведению и к самому предмету.

Игровая технология обладает существенным признаком, четко поставленной целью обучения и соответствующим им педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью.

На учебных занятиях по МДК. 02.01 «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки» для формирования и оценки качества образовательных результатов успешно применяется игровые технологии, поскольку эти технологии позволяют в естественной и не принужденной атмосфере не только улучшить профессиональные знания, практические умения и навыки, и опыт профессиональной деятельности, но и освоить общие и профессиональные компетенции ОК И ПК студентов.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

Игровые технологии помогает систематизировать и актуализировать профессиональные знания будущих педагогов по физической культуре, придав им жизненность, действенную направленность, способствует формированию опыта профессиональной деятельности, общих и профессиональных компетенций.

Таким образом, современные условия труда и жизни порождают высокие требования к выпускникам СПО. Поэтому важно осуществлять на должном уровне физическую подготовку обучающихся независимо от полученной специальности, т.к. физическая активность – важнейший естественно-биологический стимулятор поддержания и совершенствования физиологических функций.

В результате использования вышеописанных технологий удастся:

- раскрыть всесторонние способности обучающихся;
- повысить заинтересованность студентов и увлеченность предметом;

- научить студентов быть более уверенными в себе;
- научить студентов использовать полученные знания в повседневной жизни;
- повысить качество знаний обучающихся.

Литература:

1. Васенков Н.В., Миннибаев Э.Ш. Инновационные методы преподавания физической культуры в вузе // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 10-7. С. 72-75.
2. Давыдова Т.П. Современные образовательные технологии на занятиях физической культурой // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXXV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 24(35). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/24\(35\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/24(35).pdf) (дата обращения: 02.03.2019)
3. Лихачев, О.Е. Интерактивное обучение в физическом воспитании студентов вуза/О.Е. Лихачев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева//Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции, 15 апреля 2013, Самара. С. 44-46.
4. Мокеева Л.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В. Физическая культура в вузе: интерактивные методы обучения//OlymPlus. Гуманитарная версия. -2015. -№ 1. -С. 82-84.
5. Николаев П.П., Николаева И.В. Мониторинг и современные технологии в процессе организации занятий силовым троеборьем в вузе // Теория и практика физической культуры. 2017. № 11. С. 89.
6. Савельева О.В., Иванова Л.А., Шеханин В.И. Использование информационных технологий в области спорта/В сборнике: Социальное поведение молодежи в Интернете: новые тренды в эпоху глобализации. Материалы Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. 2015. С. 182-188.

ПОСТРОЕНИЕ МОДЕЛИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ С ОБУЧАЮЩИМСЯ: ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

М.Ю. Сигаев,
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация

Актуальность исследуемой проблемы обусловлена необходимостью повышения эффективности взаимодействия педагогов по физической культуре и спорту с обучающимся в условиях цифровой образовательной среды с использованием компьютерных технологий в учебном процессе учреждений среднего профессионального образования. В результате исследования теоретически обоснована цель и структура разрабатываемой модели, выделены принципы и этапы ее построения, а также педагогические условия ее эффективной реализации. Материалы статьи могут быть полезными для магистрантов, обучающихся по педагогическим направлениям, педагогов, а также исследователей, работающих в области экспериментальной педагогики.

Ключевые слова: моделирование, цифровая образовательная среда, педагогическое взаимодействие.

Анализ научной литературы и эмпирических данных о взаимодействии студентов в цифровой окружающей среде училища выявил недостаточность теоретического обоснования и практической разработки данного педагогического явления. Вышесказанное позволило определить цель исследования, которая заключается в теоретическом обосновании педагогической модели взаимодействия в цифровой образовательной среде у будущих педагогов по физической культуре и спорту. В процессе исследования данной проблемы использовался метод моделирования, анализа научных источников.

Теоретически обоснованные педагогические условия, способствующие эффективному взаимодействию в цифровой образовательной среде у будущих педагогов по физической культуре и спорту показали, что, одним из важных условий является использование в учебном процессе педагогической модели исследуемого процесса. Ученые утверждают, что методом моделирования, следует пользоваться как методом научного познания, который объединяет теоретические и эмпирические знания, индукцию и дедукцию, являясь универсальным средством решения педагогической проблемы, поскольку он предоставляет возможность исследовать педагогические явления и процессы на модели, позволяющей наблюдать, изучать и анализировать взаимосвязь между элементами и подсистемами исследуемой системы. Модель синтезирует полученные знания в единую графическую систему, объединяет педагогические и исследовательские задачи, методы их решения и прогнозирует результаты [1], [2].

Проблема педагогического моделирования представляла и представляет научный интерес для исследований. Так, А.А. Агалаков [3] рассматривает особенности педагогического моделирования в определении категориального аппарата современной педагогики, О.Я. Гутак [4], Н.А. Козырев и О.Я. Козырева [5] предпринимают попытку педагогического моделирования как метод решения задач профессионально-педагогической деятельности.

Теоретический анализ научной педагогической литературы по проблемам взаимодействия педагогов в цифровой образовательной среде вуза позволили определить гипотезу, которая предполагает, что разработанная модель взаимодействия в цифровой образовательной среде у будущих педагогов по физической культуре и спорту с Обучающимся может быть эффективно реализована если:

- в её компонентный состав будут включены: цель, задачи, принципы, мотивация, педагогические условия;
- модель будет протестирована в процессе пилотного использования на этапе констатирующего эксперимента;
- будет осуществляться промежуточный и итоговый мониторинг в соответствии с разработанными критериями и уровнями исследуемого явления;
- будет осуществляться коррекция промежуточных результатов и анализ итоговых результатов.

На первом этапе подхода к разработке модели уточним данное понятие, таким образом, чтобы оно соответствовало цели и задачам используемого исследовательского метода. В настоящее время не существует единого подхода к определению термина «педагогическая модель». Однако многие исследователи выделяют системность модели, которая, графически отображает объект исследования, замещая его таким образом, что результатом изучения модели является новая информация об этом объекте.

В нашем исследовании под моделью мы понимаем графически представленную и реализованную систему, которая, является отражением объекта исследования и способствует эффективному взаимодействию в ЦОС у будущих педагогов по физической культуре и спорту. Изучение и анализ этой системы предоставляет исследователям новые знания об этом объекте. То есть, модель позволяет комбинировать теоретическое понимание и практическую реализацию педагогического явления.

Принимая во внимание, что педагогическое моделирование – это, по мнению ученых, педагогическая деятельность, направленная на построение идеального образца, позволяющего изучить, измерить, определить, дополнить, систематизировать, классифицировать,

адаптировать, детализировать объект исследования, в рамках данного исследования были поставлены следующие задачи:

- определить направление научного поиска в рамках поставленной исследовательской цели, уточнить возможности модели в решении исследовательских задач;

- выбрать теоретико-методологические основы для моделирования, изучить предмет исследования с целью прогнозирования «идеального» состояния;

сформулировать гипотезу об условиях эффективной разработки модели исследуемого педагогического явления;

- выявить взаимосвязи между основными структурными элементами исследуемого педагогического явления, с определением параметров моделируемого процесса, критериев и уровней для оценки изменений этих параметров и методик измерений;

- исследовать валидность модели, высокий уровень которой может послужить основой её практического применения в дальнейшем, провести пилотное применение модели в опытно-экспериментальной части исследования в процессе констатирующего эксперимента;

- осуществить мониторинг промежуточных результатов, откорректировать недостатки модели, применить модель в реальных условиях учебного процесса; проанализировать итоговые результаты.

Гипотеза данного исследования предполагает включение педагогических принципов в структуру модели как важного компонента, способствующего достижению поставленных педагогических целей наиболее эффективным способом. Использование педагогических принципов в качестве основополагающих положений в процессе разработки модели взаимодействия будущих педагогов по физической культуре и спорту в ЦОС, позволило представить научно-теоретическое

обоснование педагогическому явлению. Далее рассмотрим использованные принципы.

Принцип формализации позволяет заменить реальный объект или процесса его формальным описанием. Данный принцип использовался для выделения и перевода внутренней структуры исследуемого объекта в определенную информационную форму.

Принцип функциональности в моделировании позволяет ставить перед педагогами задачу по такому обучению, которое способно изменить обучающегося, создавая новый, соответствующий современным требованиям образ.

Принцип системности указывает на необходимость рассматривать явление как к систему, то есть совокупность корректно структурированных и связанных между собой компонентов, позволяющую проследить динамику развития.

Блочно – модульный принцип позволяет продвигать, регулировать и дозировать учебный материал, изменить форму общения педагог – студент; организовать мониторинг уровня развития культуры в ЦОС по конечному результату, с безоценочным, диагностическим промежуточным контролем внутри модуля.

Принцип комплементарности в педагогике является методологическим требованием описывать образовательную деятельность с помощью системы взаимодополняющих классических педагогических понятий. Данные принципы не противоречат друг другу; целям и задачам исследования и способствуют разработке модели.

Педагогическое моделирование в данном исследовании опиралось на указанные выше принципы и осуществлялось на концептуальном уровне, то есть соответствовало разработке концептуальной модели взаимодействия будущих педагогов по физической культуре и спорту в условиях цифровой образовательной среды, что является в настоящее

время относительно новым подходом в образовательном процессе учреждений среднего профессионального образования.

Работа по моделированию взаимодействия в ЦОС будущих педагогов по физической культуре и спорту позволяет сделать выводы.

Во-первых, применение метода моделирования позволяет описать эмпирический материал способом, соотносящим его с исследуемым объектом. Во-вторых, модель, следует понимать как систему, которая отражает единство всех составных элементов и изучать её с целью получения новой информации о реально существующем педагогическом объекте, обладающем едиными свойствами с моделью в структурном и функциональном информационном аспектах.

В-третьих, модель является целью, средством и результатом моделирования в исследовательском процессе. В данном исследовании модель выступает в качестве теоретической основы и, одновременно, результата научного поиска.

Построение педагогической модели включает в себя упорядоченные этапы, порядок следования которым определяется поставленными задачами. Только качественное прохождение всех этапов, позволяет перейти к применению модели в реальных условиях учебного процесса и, наконец, проанализировать итоговые результаты.

Литература:

1. Агалаков А. А. Некоторые особенности педагогического моделирования в определении категориального аппарата современной педагогики // Научные аспекты современных исследований : сб. стат. Междун. науч.-практ. конф. (Уфа, 28 мая 2015 г.). Уфа: Омега Сайнс, 2015. – С.281-282.

2. Антонов Н.В. Основные принципы построения модели социально-педагогического проектирования профессионального развития

педагогов общеобразовательных организаций // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 8-2. – С. 280 – 284.

3. Гутак О. Я., Козырев Н. А., Козырева О.А. Педагогическое моделирование как метод и технология продуктивно-инновационного решения задач профессионально-педагогической деятельности // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2019. № 5 (74). – С.154 – 162.

4. Киргуева Ф. Х. Современные представления о моделировании в педагогике / Ф. Х. Киргуева, М. Х. Тотоонова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3. – С. 404.

5. Козырев Н.А., Козырева О.А. Педагогическое моделирование как продукт и метод научно-педагогического исследования // Современная педагогика. 2015. – № 8 (33). – С.14 –23.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

О.Н. Сулопарова
преподаватель высшей категории
ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»,
г. Пермь

Аннотация

Статья об организации обучения по междисциплинарному курсу студентов специальности «адаптивная физическая культура».

Ключевые слова: компетенции, модернизация, адаптивный спорт, ОВЗ, междисциплинарный курс, спортивная подготовка.

Сегодня перед системой среднего профессионального образования стоит важная задача – эффективная модернизация профессионального образования с целью подготовки высококвалифицированных специалистов

через внедрение практико-ориентированных и образовательных программ подготовки педагогических кадров, отвечающих требованиям изменяющейся социально-экономической ситуации, максимального удовлетворения запросов потребителей образовательных услуг.

В связи с этим, педагогическое образование в сфере адаптивной физической культуры и спорта также нуждается в совершенствовании для создания стабильной и эффективной образовательной системы. Эффективность образовательного процесса обеспечивают педагоги, обладающие профессиональными компетенциями, которые умеют приспосабливаться к различным условиям профессиональной деятельности [1].

Для этого необходим компетентностный подход, целевая ориентация для достижения максимально тесного сопряжения между полученной выпускником квалификацией (знаниями, умениями, навыками) и его реальной профессиональной деятельностью, включая его способность и готовность применять профессиональные знания и умения и формироваться как личность. Междисциплинарный курс (МДК) «Избранный вид адаптивного спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов» входит в состав профессионального модуля ПМ 01. «Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта» входит в профессиональный модуль. В процессе изучения данного модуля формируются не только общие, но и профессиональные компетенции педагога-тренера по адаптивной физической культуре. К наиболее важным из них относят: способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде адаптивного спорта, санитарно-

гигиенических основах деятельности в сфере адаптивной физической культуры, организация собственной деятельности, определение методов решения профессиональных задач, оценивание их эффективности и качества, умение работать в коллективе и другие.

В связи с этим процесс профессиональной подготовки педагога-тренера по адаптивному спорту осуществляется на разных уровнях: от ознакомления до трансформации и переноса полученных знаний в практическую деятельность [3, 22-23].

Первый уровень - это процесс получения знаний, их обобщение и углубление. Весь учебный материал по междисциплинарному курсу распределяется на пять разделов, в которых соответствующая тема изучается в ходе лекционных, семинарских занятий и круглых столов. Каждый цикл выполняется в одном временном режиме, т.е. одна тема изучается на всех формах занятий с возможно меньшим разрывом по времени. Такое тематическое планирование позволяет проводить подготовку такого педагога-тренера по адаптивному спорту, который сможет решать средствами адаптивного спорта обучающие, коррекционно-развивающие и воспитательные задачи спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

На втором уровне формируются двигательные умения: применять полученные знания и информацию для решения задач по образцу и самостоятельно. Поэтому значительное место в системе подготовки специалистов среднего звена занимают практические занятия, которые составляют 50% от общего количества аудиторных часов в программе МДК. Для этого используются разные виды практических занятий:

- практическое занятие - применение знаний, выполнение заданий по образцу (составление таблиц, схем, анализ нормативно-правовой документации: стандартов, программ, методических рекомендаций);

- практическое занятие на углубление сформированных компетенций (самостоятельное составление комплексов упражнений, алгоритма последовательности обучения двигательным навыкам с учетом нозологии подбор средств и методов);

- интегрированное практическое занятие, самостоятельное, (преподаватель выполняет функцию консультанта, студенты разрабатывают части тренировочных занятий по дисциплинам видов спорта, положения о соревновании, план подготовки и проведения соревнований).

Выбор практического занятия зависит от вида учебного занятия, его дидактической цели, содержания материала, методов и приемов обучения, способов организации учебной деятельности.

В данном случае принципиально изменяется деятельность преподавателя и студента на современном практическом занятии:

- преподаватель выполняет роль консультанта для тех, кому нужна помощь;

- организывает работу студентов: по постановке учебной задачи, по поиску и

- обработке информации, по обобщению способов деятельности.

Тем самым повышается уровень самостоятельности студентов. На таких занятиях активно развиваются общие компетенции студентов. Используются приемы индивидуально-групповой и групповой формы обучения [4,243]. Причем индивидуальная форма работы предусматривает высокий уровень активности и самостоятельности студентов.

Третий уровень перенос – трансформирование или перенос, здесь студенты демонстрируют умение осуществлять перенос знаний и их использование в новой ситуации. Для формирования умений применять

полученные профессиональные знания в учебных условиях используются виды практических занятий:

- практическое занятие формирования умений и навыков;
- практикум тренировочный.

Первоначально студенты под руководством преподавателя, а затем самостоятельно проводят часть оздоровительной и реабилитационной тренировки с разными возрастными группами инвалидов и лиц с ОВЗ в рамках городских и региональных проектов для инвалидов. Участвуют в проведении соревнований по видам адаптивного спорта, в рамках спартакиады по Специальной Олимпиаде.

В процессе практикума студенты применяли различные средства, методы, технологии, показывали и давали инструкции по технике выполнения двигательных действий, исправляли ошибки. Обучались общаться и работать с разными возрастными и нозологическими группами.

Сформированность профессиональных компетенций осуществлялась в процессе практикума по МДК. Результаты исследования продемонстрировали достоверно значимые изменения: в умение объяснить двигательное действие на 6,7 баллов; показывать двигательные действия 7,5 баллов, выявлять и исправлять ошибки 6,9 баллов; организованно провести часть тренировки. Применялось критериальное оценивание, к которому привлекались студенты, у них формировалось умение самоконтролю и самооценки. Улучшение произошло также в текущем и промежуточном контроле, среднее улучшение на 11%.

Таким образом, процесс профессиональной подготовки тренера по адаптивному спорту в процессе обучения по МДК, включающий три уровня обучения позволяет расширить и углубить знания и умения студентов будущей профессиональной.

Литература:

1. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 №3711-ф «Об утверждении Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 30 года» // Официальный интернет портал правовой информации// - Режим доступа: <http://pravo.gov.ru> / дата обращения 08.07.2022.

2. Апакаев, П.А. Системно-функциональный анализ подходов к понятию «Качество образования» / П.А. Апакаев, Н.И. Мерлина, О.А. Матвеева // [Электронный ресурс] / Современные проблемы науки и образования. - 2020. - № 3. - Режим доступа: <http://www.science-education.ru> - Дата обращения 16.09.2014.

3. Евсеев С.П. .Новый профессиональный стандарт для специалистов в области адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев // Адаптивная физическая культура.-2020. - №2 – С 22-23.

4. Евсеев С.П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера. / С.П. Евсеев. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО»,2021.- 600 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ «ТАЙМЛАЙН» В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Р.А. Файзуллина,
преподаватель иностранных языков
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация

В статье рассматривается понятие таймлайн, как современный интерактивный инструмент оптимизации образовательного процесса. Автор раскрывает преимущество использования таймлайна на уроках и алгоритм работы над электронной лентой времени.

Ключевые слова: лента времени, метапредметность, интерактивный инструмент, информационное пространство, последовательность.

Одной из главных целей образования было и остается познание и осознание окружающего мира. Предметизация, стандартизация, классно-урочная система, система оценивания учебных достижений зачастую усложняют процесс познания мира, как одной из основных целей образования. Поэтому одной из популярных тем в педагогике является тема метапредметного подхода и метапредметных результатов в обучении в связи с формированием универсальных учебных действий как составляющей фундаментального ядра образования.

Метапредметный подход обеспечивает переход от существующей разрозненности знаний к целостному образному восприятию мира, к метадеятельности. Метапредметность формирует у обучающихся отношение к изучаемому предмету как к системе знаний о мире. Активное развитие информационного пространства сопровождается увеличением объема разнообразной, иногда несистематизированной информации, что требует от педагогов поиска различных способов представления большого объема учебного материала в удобной форме.

В образовательных целях таймлайны используются для активизации процесса обучения и формирования у обучающихся системного взгляда на изучаемые события. Еще одно направление в применении этих сервисов – планирование деятельности. На такой ленте времени отображаются этапы, сроки, условия реализации плана, проекта. «Лента времени» (англ. timeline) — это временная шкала, на которую в хронологической последовательности наносятся события. Современные сервисы позволяют «наносить» на ленту времени не только текст, но и изображения, видео и звук. Кроме того, фрагмент текста или картинку можно оформить как гиперссылку на сторонний ресурс в Интернете, в котором событие раскрывается более подробно.

Установление последовательности, как комплексная логическая операция, предполагает анализ, сравнение, систематизацию элементов

заданного множества. В результате чего, происходит выбор и расположение элементов, отвечающих заданным условиям. Для успешного выполнения подобной задачи у обучающихся необходимо формировать следующие умения: узнавать предмет по заданным признакам; сравнивать объекты по указанному признаку, выделять основания для сравнения; выделять в различных объектах общие и отличительные свойства; группировать предметы по определенным признакам; проводить классификацию объектов по какому-либо основанию.

Лента времени идеально подходит для организации образовательного процесса по самым различным учебным предметам, в проектной деятельности, предоставляя участникам возможность совместной организации деятельности и во внеклассной работе.

Самый яркий пример — это использование лент времени на уроках истории. Благодаря чёткому представлению в виде временных отрезков и визуальному оформлению ленты, обучающиеся смогут лучше представить какое-то событие и быстрее запомнить его. Ход второй мировой войны, ход отдельно взятого сражения, жизнеописание великого полководца или политика — все это прекрасно визуализируется с помощью таймлайнов. Использовать ленту времени можно и на других уроках. Так, на уроках литературы в виде ленты времени можно представить жизненный путь изучаемых писателей и поэтов, хронологию описываемых событий. Это дает представление об эпохе, в которой творил тот или иной писатель или поэт. Обучающиеся получают возможность составить каталог произведений писателя, проследить пересечение биографий писателей, основные события биографии поэта или писателя, с соотнесением их с ключевыми событиями эпохи.

На уроках географии — хронологию освоения полезных ископаемых или географических открытий.

На уроках биологии — этапы развития человека, особенности его физического и нервно-психического развития.

На уроках математики – алгоритм решения уравнения.

На уроках химии – этапы химической реакции.

На уроке английского языка – сочетание различных грамматических времен, грамматических и лексических структур, в качестве опоры при обучении монологической речи.

Лента времени как проект учит работать обучающихся самостоятельно с текстами, информацией, структурировать свои мысли и высказывания. Она облегчает работу для «визуалов». Учителя, использующие таймлайны на уроке, а также в качестве домашнего задания, смогут внести творческое начало в процесс обучения.

Во внеклассной работе ленту времени целесообразно использовать на классных и информационных часах. Традиции семьи, родословные обучающихся, а также история искусств, музыка, наука, примерный перечень тем, в которых использование таймлайнов оптимизирует образовательный процесс.

Задания по работе с сервисами могут выполняться как индивидуально, так и в группе. Сервисы по созданию лент времени отличаются особенностями графического отображения лент времени, особенностями интерфейса и возможностями редактирования событий.

Перечислим основные преимущества электронных таймлайнов:

- многократность использования – ее можно встроить в блог, сайт и многократно к ней обратиться, составить архив таймлайнов, в нужный момент возвращаться к нему при повторении пройденного.
- социальность – работу можно просматривать большому числу обучающихся, комментировать и распространять через социальные сети, материал может параллельно редактировать сколько угодно участников, что является отличным решением для групповой проектной работы;

- мультимедийность – можно размещать графику и видео;
- дизайн – работа будет оформлена аккуратно и привлекательно, сделана в едином стиле;
- не требуется установка специального программного обеспечения, поддерживаются большинством интернет-браузеров;
- электронная временная шкала позволяет сочетать различные типы материалов, систематизировать различные виды информации, создавать актуальный для данной работы дизайн, обучающийся имеет возможность проявлять творчество, индивидуальность.

Алгоритм работы над таймлайном (электронной лентой времени):

- 1) Определяемся с темой.
- 2) Подбираем нужный материал.
- 3) Располагаем единицы материала в хронологическом порядке. Подбираем видео, аудио и фотоматериал.
- 4) Собираем все материалы в отдельную папку на своем рабочем компьютере.
- 5) Создаем описания к выбранным материалам (опционально);
- 6) Заходим в электронный сервис по созданию таймлайнов, регистрируемся и размещаем подготовленный материал в окнах сервиса.
- 7) Публикуем готовую работу в Интернете.

Таймлайн — это технология, которую можно смело использовать при выполнении самых разных заданий из разных учебников. Практически любая исследовательская работа может быть воплощена в этой технике, к достоинствам которой можно отнести следующее:

- объемный учебный материал «упаковывается» в короткие мультимедийные интерактивные микроистории;
- материал приобретает лаконичную законченную форму;

- сочетание текста с другими элементами (видео, аудио, фото, и др.) создает занимательный материал, который можно использовать как самостоятельный материал, но при этом он не отражает всю тему в целом;
- формат таймлайна напоминает игру, где нужно пройти определенные этапы: посмотреть видеосюжеты, послушать аудиоматериалы, заглянуть в Wikipedia и т. д.

Онлайн-сервисы для создания лент времени являются современным интерактивным инструментом для формирования умения устанавливать последовательность. Лента времени является незаменимым интерактивным инструментом оптимизации образовательного процесса.

Литература:

1. Баданов, А. Интерактивности: web-сервисы для образования / – 2016. – Режим доступа: <https://sites.google.com/site/badanovweb2/home>.
2. Гураль С.К. Язык и мышление. Феномен «сложного» мышления. Язык и культура. - 2008.
3. Захарова И.Г. Информационные технологии в образовании. - М: Издательский центр «Академия», 2008.
4. Лысиченкова С. А. Влияние особенностей современных школьников на их познавательную мотивацию //Молодой ученый. — 2012.

РЕАЛИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИИ СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

В.А. Фрей,
преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»
г. Йошкар-Ола

Аннотация

В статье представлено исследование, посвященное применению дистанционных образовательных технологий в учебном процессе

студентов-спортсменов, для которых данное направление актуально на протяжении всего периода обучения.

Ключевые слова: мешанное обучение; дистанционные образовательные технологии; студенты-спортсмены; система дистанционного обучения;; электронный учебный курс.

В настоящее время обучение спортсменов переживает серьезные трудности в связи с нехваткой количества времени: практика подготовки предусматривает постоянные выезды на сборы и соревнования, прохождение медицинского обследования и лечения, вызовы в сборную страны, поэтому спортсмены учатся, в основном, самостоятельно. Полноценное обучение студенты получают, только находясь в образовательном учреждении. Вследствие этого, обучение становится прерывистым.

Поэтому для спортивных учреждений реализация образовательной программы обучающихся подразумевает внедрение смешанного обучения, которое предоставляет множество возможностей для учебного процесса: взаимодействие преподавателей и студентов на расстоянии, обучение вне зависимости от места нахождения обучающегося, использование современных цифровых технологий, проявление самоорганизации и самостоятельности.

В научной литературе предметом обсуждения является проблема дистанционной поддержки студентов в период тренировочной и соревновательной деятельности. Исследователи обращают внимание на то, что абитуриенты-спортсмены при выборе образовательной организации исходят из возможности совмещения спортивной карьеры и учебы.

В последние годы проблематике организации учебного процесса спортсменов уделяли внимание такие авторы, как Буянов В.Н., Субботин В.Я., Васильева С.А., Камалеева А.Р., Хадиуллина Р.Р., Каткова Т.В.,

Олейник Е.А., Ткачук М.Г., Бордовский П.Г., Строева И.В., Кузнецов З.М., Моргун Т.В., Левчук Н.А., Мухаметзянова Ф.Ш., Зотова Ф.Р. и др.

Предметом обсуждения авторов является проблема дистанционной поддержки студентов в период тренировочной и соревновательной деятельности.

Проанализировав научную и методическую литературу, мы пришли к выводу, что решением проблемы неуспеваемости студентов может стать прикреплением к ним репетиторов-помощников и внедрение смешанного обучения.

Смешанное обучение в образовании спортсменов повышает эффективность учебного процесса и дает возможность больше времени уделять спортивной деятельности.

Большинство спортсменов, выбирая образовательное учреждение опираются на возможность совмещения тренировочной деятельности и учебы.

Несмотря на то, что исследователи создали явную научно-теоретическую базу, описали собственный опыт применения дистанционных образовательных технологий, которые и были положены в основу нашей работы, но преподавательскому составу необходима сама технология, которая гарантирует успешность ввода смешанного обучения.

В ходе организации была разработана модель подготовки студентов в условиях смешанного обучения в системе среднего профессионального образования, которая имеет следующие компоненты: цель, содержание, принципы, методы, средства, формы обучения, результат и действия обучающего и обучаемого (см. Рисунок 1).

Рисунок 1. Модель подготовки спортивных тренеров в условиях смешанного обучения



Проанализировав модель, можно прийти к выводу, что смешанное обучение спортсменов строится с той же целью, что и традиционное: по тем же образовательным программам и тем же содержание. Однако формы организации, взаимодействия участников учебного процесса иные обусловлены взаимодействием в системе дистанционного обучения.

Опираясь на созданную модель, в процессе исследования была разработана технология реализации подготовки педагогов по физической культуре и спорту в условиях смешанного обучения в Училище олимпийского резерва.

Подробное описание технологии представлено в таблице 1.

Таблица 1. Модель технологии реализации подготовки спортивных тренеров

Модель технологии реализации подготовки спортивных тренеров в условиях смешанного обучения при изучении дисциплины «Информатика и ИКТ в профессиональной деятельности»				
Целевой компонент	Структурно-содержательный компонент	Технологический компонент		Результативно-диагностический компонент
		Методы/Формы организации	Средства	
Формирование общих и профессиональных компетенций в условиях смешанного обучения	Образовательный процесс в системе дистанционного обучения (далее – СДО)	Лекции, практические занятия, задания, самостоятельная работа	Электронные учебники, видеолекции (скринкасты), сервисы Google, задания в СДО	ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. ПК 5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.
	Взаимодействие преподаватель-студент	Консультации	Комментарии к работам в СДО и аудитории, сообщения в социальной сети и мессенджере	ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
	Взаимодействие студент-студент	Практические занятия, задания, подготовка к конкурсам, самостоятельная работа	Тестовые среды, веб-квесты, видеоконференция, сервисы Google, задания в СДО	

В ходе реализации технологии установлено, что у студентов появилась возможность участвовать и приносить результаты в дистанционных мероприятиях по дисциплине.

В результате внедрения технологии смешанного обучения вырос средний балл студентов по информатике.

Благодаря технологии смешанного обучения, училище смогло привлечь спортсменов, которые на постоянной основе находятся на тренировочных сборах и соревнованиях.

Также были созданы методические рекомендации для студентов и преподавателей, где для первых описаны этапы реализации технологии смешанного обучения, а также особенности работы с СДО, сопровождающиеся скринкастами, для вторых описаны этапы работы с СДО, также сопровождающиеся скринкастами (одни видео для студентов, приезжающих только на сессию, другие – для студентов появляющихся в образовательной организации в период семестра).

В данный период наша образовательная организация осуществляет переход на новую для нас систему дистанционного обучения, которая имеет больше возможностей для реализации дистанционных образовательных технологий, автоматизирует организационные процессы, предоставляет разнообразие элементов электронного учебного курса.

Литература:

1. Бабина А.А. Проблема реализации «двойной карьеры» в восприятии студентами-спортсменами / А.А. Бабина, М.Н. Саламатин, И.В. Толстоухова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2019. – №8. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-realizatsii-dvoynoy-kariery-v-voSPIriyatii-studentami-sportsmenami> (дата обращения: 10.09.2022).
2. Вайндорф-Сысоева М.Е. Многоуровневая подготовка педагогических кадров к профессиональной деятельности в условиях

цифрового обучения: дис. д-ра пед. наук: 13.00.08 / Вайндорф-Сысоева Марина Ефимовна; МПГУ. – Москва, 2019. – 461 с.

3. Васильева С.А. Интернет-семинары как форма дистанционного проведения занятий для студентов-спортсменов / С.А. Васильева // Профессионализм творчество в условиях транзитивности международный сборник научных трудов. – 2018. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36818437> (дата обращения: 18.10.2022).

4. Зотова Ф.Р. Спортивная и академическая карьера студента-спортсмена: взгляд тренера / Ф.Р. Зотова, В.М. Газзанова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 1 (18). – С. 83–89.

5. Кузнецов З.М. Применение современных методик дистанционного обучения в вузе физической культуре / З.М. Кузнецов, Т.В. Моргун // Традиции и инновации в системе подготовки спортсменов и спортивных кадров. – 2014. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23291788> (дата обращения: 19.07.2019)

6. Плеханов А. А. Организация дистанционного обучения на основе платформы Moodle в училище олимпийского резерва №1 города Екатеринбурга / А.А. Плеханов // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2014. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-distantsionnogo-obucheniya-na-osnove-platformy-moodle-v-uchilische-olimpiyskogo-rezerva-1-goroda-ekaterinburga> (дата обращения: 20.07.2022).

7. Саханский Ю.В. Дистанционное обучение как форма подготовки специалистов по физической культуре и спорту в вузе / Ю.В. Саханский, Ю.С. Ерина // Новая наука: от идеи к результату. – 2017. – № 1–2. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_28096283_60179726.pdf (дата обращения: 07.09.2022)

8. Степанова Н.В. Преимущества дистанционного обучения для студентов-спортсменов / Н.В. Степанова // Современное состояние

гуманитарных и социально-экономических наук: материалы Международной научно-практической конференции 31 января 2019 г.: в 3-х ч. – 2019. – Часть III. – С. 160-163.

9. Хадиуллина Р.Р. Интегративная организация виртуальной образовательной среды в процессе обучения студентов-спортсменов информатике и физике: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Хадиуллина Резеда Ренатовна; ИППСР. – Казань, 2015. 25 с.

10. Чеботарев А.В. Формирование теоретических знаний у юных легкоатлетов на основе принципов и средств дистанционного обучения / А.В. Чеботарев, И.И. Вишнякова, А.А. Лаврентьева // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2020. – №2 (15). – С. 26–32.

11. Чечельницкая С.М. Электронное и дистанционное обучение в Педагогическом институте физической культуры и спорта МГПУ / С.М. Чельницкая // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 3. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21253458> (дата обращения: 13.07.2022).

12. Шейкин В.А. Технологии дистанционного обучения как средство повышения эффективности учебного процесса в училище олимпийского резерва / В.А. Шейкин // Научные труды института непрерывного профессионального образования. – 2014. – № 2. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22846719> (дата обращения: 17.07.2022).

13. Шегельман И.Р. Проблемы совмещения учебно-тренировочного процесса и обучения спортсменов высшей квалификации / И.Р. Шегельман, М.Н. Рудаков, Я.М. Кестер // Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2015. – № 2. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24039300> (дата обращения: 19.07.2022).

14. Федеральный государственный образовательный стандарт по специальности 49.02.01 Физическая культура : издание официальное : утвержден и введен в действие приказом Министерства образования и

науки Российской Федерации от 11 августа 2014 г. № 976 : дата введения 2014–09–01.–

2014.URL:<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70633202/> (дата обращения: 10.07.2022)

15. Фрей В.А. Практика применения системы дистанционного обучения Google Classroom в подготовке педагогов по физической культуре и спорту / В.А. Фрей // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта. – 2020. – URL: http://uormari-el.ucoz.net/Fotodok2019/Documenty/sbornik_2020.pdf (дата обращения: 20.10.2022)

16. Янцукевич-Ушакова О.Е. Инновационный подход в организации обучения спортсменов при получении ими образования различных уровней / О.Е. Янцукевич-Ушакова // Материалы научно-методической конференции СЗИУ РАНХИГС. – 2020. – № 1. – С. 180–187.

ПРИМЕНЕНИЕ НОВЫХ ВИДОВ СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ НА ПРИМЕРЕ ПАМП-ШТАНГИ

П.К. Чиркова,
студентка 4 курса
ГБПОУ Республики Марий Эл «ОМК им. И.К. Глушкова»
О.В. Кудрявцева,
преподаватель
ГБПОУ Республики Марий Эл «ОМК им. И.К. Глушкова»,
пгт. Оршанка

Памп-штанга – штанга, предназначенная для тренировок Body Pump. Для занятий Body pump используется разборная штанга и набор дисков разного веса (в классическом варианте это пара дисков 1 кг, 2,5 кг и 5 кг). Также дополнительно понадобится коврик и степ-платформа в качестве

опоры, гантели. Тренировка включает в себя комплекс последовательных силовых упражнений со штангой, которые выполняются в быстром темпе в многоповторном режиме. Все движения выполняются под популярные музыкальные треки (каждой песне соответствует определенная мышечная группа), что повышает мотивацию занимающегося и улучшает атмосферу группового класса.

Права создателей методики принадлежат бренду Les Mills International, который создал Филипп Миллс (бренд назван в честь отца Филиппа — известного новозеландского легкоатлета). Это компания объединяет профессиональных тренеров, спортивных врачей и прочих специалистов для разработки инновационных методик тренинга. Body Pump стал первой методикой компании, которая появилась еще в 90-х годах прошлого века, хотя популяризация пришла к программе позднее.

Тренировка Body Pump состоит из 10 сегментов по 4-5 минут, каждому сегменту соответствует определенный музыкальный трек:

1. **Разминка.** Включает в себя разминочные упражнения для всех групп мышц. Рекомендуемый вес: самый легкий среди всех сегментов.
2. **Приседания.** Во время приседаний работают мышцы ног и ягодиц. Рекомендуемый вес: самый тяжелый среди всех сегментов.
3. **Грудь.** Упражнения для грудных мышц выполняются лежа на скамье со штангой и с дисками от штанги, иногда — отжимания. Рекомендуемый вес: в 1,5 раза больше, чем на разминке.
4. **Спина.** Этот сегмент включает в себя тягу штанги различным хватом и жимы штанги. Рекомендуемый вес: средний между вторым и третьим сегментом.
5. **Трицепс.** Трицепс — это мышца, расположенная на задней части руки. Этот сегмент обычно включает изолирующие упражнения для трицепса с дисками или штангой и отжимания с узким хватом. Рекомендуемый вес: как на разминке или немного больше.

6. **Бицепс.** Бицепс – это мышца, расположенная на передней части руки. Этот сегмент включает в себя подъемы штанги и дисков разными хватами, которые изолированно задействуют бицепс. Рекомендуемый вес: как в сегменте на трицепс или немного больше.

7. **Выпады.** Во время выпадов работают мышцы ног и ягодиц. Этот сегмент может также включать некоторые вариации приседаний. Рекомендуемый вес: такой же как в сегменте на грудь.

8. **Плечи.** Этот сегмент включает в себя отжимания с широкой постановкой рук, а также разведение и подъемы рук с дисками или штангой. Рекомендуемый вес: такой же как в разминке.

9. **Живот.** В этом сегменте вы будете выполнять упражнения на полу для пресса и косых мышц живота, в том числе варианты скручиваний, планок, подъемы ног и различные повороты. Рекомендуемый вес: обычно выполняется без веса.

10. **Растяжка.** В конце программы вас ждет приятный комплекс упражнений на растяжку. Рекомендуемый вес: выполняется без веса.

Боди пампом можно заниматься как мужчинам, так и женщинам любого возраста. С помощью данных тренировок корректируется тело, повышается выносливость организма, улучшается координация движений, при этом вам не нужно будет скучать в тренажерном зале, переходя от одного тренажера к другому.

Данный вид занятий является идеальным вариантом для тех, кто не любит хореографию, а предпочитает силовые нагрузки в приятной обстановке. В боди пампе есть ограничения для людей, у которых есть варикозное расширение вен, травмы позвоночника либо травмы суставов. Если у вас есть какое-либо другое серьезное заболевание, то перед тем, как идти на тренировки боди пампа, нужно обязательно проконсультироваться с врачом.

Идеальным вариантом занятий будет чередование боди пампа с кардионагрузками. Можно сделать расписание на неделю, где первое занятие будет аква-аэробика, второе — классическая аэробика, а третье — памп-аэробика. При соблюдении такого режима в неделю, вы в скором времени избавитесь от лишнего веса и добьетесь красивого и рельефного тела.