

Министерство спорта Республики Татарстан  
Совет директоров училищ олимпийского резерва Российской Федерации  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Казанское училище олимпийского резерва»  
(ГБПОУ «КазУОР»)



**АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА  
НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ**

*Сборник материалов Региональной  
научно-практической конференции  
(14 апреля 2022 года)*

**Казань, 2022**

УДК 377.5:796.07

ББК 74.247.124

А43

Издается по решению педагогического совета ГБПОУ  
«Казанское училище олимпийского резерва»

**А 43      Актуальные направления организации образовательного процесса и спортивной подготовки в училище олимпийского резерва на современном этапе:** Сборник материалов Региональной научно-практической конференции (14 апреля 2022 г.) / Под общей редакцией к. п. н., доцента Г. Н. Морозовой. — Казань: Глаголь. — 279 с.

В сборник включены статьи и доклады участников Региональной научно-практической конференции «Актуальные направления организации образовательного процесса и спортивной подготовки в училище олимпийского резерва на современном этапе», состоявшейся 14 апреля 2022 года в ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва».

В материалах сборника обсуждаются актуальные проблемы, связанные с реализацией задач по подготовке спортивного резерва на современном этапе, инновациями в системе подготовки спортсменов высокого класса, совершенствованием форм и методов обучения спортсменов в училищах олимпийского резерва (УОР), внедрением современных технологий в систему подготовки спортивного резерва.

Материалы конференции адресованы широкому кругу читателей и могут быть использованы в теории и практике профессионального образования.

Ответственность за точность предоставляемой информации несут авторы статей.

Все статьи представлены с сохранением авторского изложения.

УДК 377.5:796.07

ББК 74.247.124

© Коллектив авторов, 2022  
© ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва», 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ</b>	7
<i>Амплеева В.В.</i> Ментальное здоровье спортсменов в эпоху перемен – жизнь в пространстве травмы	7
<i>Хомяков Д.О.</i> ОФП как вектор развития массового спорта в РТ: опыт, проблемы и пути их решения	12
<b>СЕКЦИЯ № 1</b>	
<b>АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УОР В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ</b>	16
<i>Багорнова Н.П.</i> Из опыта применения ИКТ на занятиях по русскому языку и литературе в УОР	16
<i>Барышева О.А.</i> К вопросу о формировании профессиональной этики будущих педагогов по физической культуре и спорту в процессе изучения дисциплины «Этика и культура общения»	21
<i>Васильева О.С.</i> Особенности применения дистанционных образовательных технологий в образовательном процессе ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»	27
<i>Вучев В.Н., Соколова Л.А.</i> Движение WorldSkills как современный вектор развития образовательного процесса в УОР	33
<i>Горохова Л. В.</i> Прикладная аэробика как средство развития физических качеств спортсменов	38
<i>Дворяшина В.Г., Дворяшин А.В.</i> Модернизация образовательного процесса в группах спортивного совершенствования в УОР	42
<i>Загидуллин Р.А.</i> К вопросу об эффективности использования физической культуры в сохранении здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования.	47
<i>Загртдинова Л.Р.</i> Формирование конкурентоспособной жизненной стратегии студентов Казанского училища олимпийского резерва в процессе обучения дисциплинам общепрофессионального цикла: проблема и пути ее решения	53
<i>Зяблова Г.С., Манкевич А.В.</i> Дистанционное обучение в работе преподавателя	59
<i>Исанбаева В.А.</i> Применение технологии УДЕ на уроках по математике: из опыта работы	63
<i>Искаков Ф.А.</i> Формирование ИК - компетентности у будущих педагогов по физической культуре и спорту в процессе изучения дисциплин профессионального модуля в УОР	68
<i>Козлова Т.А.</i> Лыжный спорт как составляющая подготовки педагога по физической культуре	73
<i>Лисина А.В.</i> Формирование элементарных математических представлений через сказку	77
<i>Носков Д.Н.</i> Гимнастика как средство активизации познавательной	81

деятельности и фактор предотвращения утомления	
<i>Сумин Д.В.</i> Педагогические условия приобщения студентов к ценностному потенциалу физической культуры и спорта	86
<i>Файзуллина Р.А.</i> Антистрессовая программа как необходимое условие повышения эффективности образовательного процесса	90
<i>Шакиров Р.И., Бутлеровская Л.Ю.</i> Организация образовательного процесса и спортивной подготовки в Казанском училище олимпийского резерва на современном этапе: из опыта работы	96
<b>СЕКЦИЯ № 2.</b>	100
<b>НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: ВЕКТОР РАЗВИТИЯ И РЕАЛЬНАЯ ПРАКТИКА</b>	
<i>Антипина Е. Ю.</i> Обучение техническим действиям волейболистов 9-10 лет на этапе начальной подготовки	100
<i>Архипова Н.И.</i> К вопросу о спортивной подготовке юных шахматистов: традиции и инновации	103
<i>Ванюшин Ю.С., Агеева О.В.</i> Кардиореспираторная система и ее значение при занятиях спортом	109
<i>Галеева А., Хусаинова Ф. С.</i> Влияние спортивных игр на развитие личностных качеств студента	113
<i>Иванов И., Искаков Ф.А.</i> Влияние криотерапии на процессы восстановления у спортсменов высокой квалификации в тхэквондо	119
<i>Кривошеев Д.В.</i> Изучение предпосылок для формирования индивидуального стиля борьбы юношей 12-14 лет	124
<i>Нагорина ЕА.</i> Мониторинг как компонент управления подготовкой спортивного резерва в ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»	130
<i>Полетаев И.О.</i> Индивидуализация тренировочного процесса хоккеистов	136
<i>Смолянинов В.В.</i> Особенности методики воспитания скоростно-силовых способностей юношей 14-15 лет, занимающихся рукопашным боем на тренировочном этапе спортивной специализации	141
<i>Сумин Д.В.</i> Оценка физических способностей детей 8-9 лет средствами гимнастики на уроках физической культуры в школе	147
<i>Шапошникова О.А.</i> Цифровая трансформация спорта	152
<b>СЕКЦИЯ № 3.</b>	158
<b>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УОР КАК УСЛОВИЕ СООТВЕТСТВИЯ ВЫЗОВАМ ВРЕМЕНИ</b>	
<i>Антонова Д.Ю.</i> Особенности эстетического воспитания борцов и гимнасток (на примере интервьюирования тренеров г. Иркутска)	158
<i>Будрейко И.И.</i> Организация деятельности студенческого самоуправления на примере ГБПОУ «Казанское училище олимпийского	163

резерва»

*Веселова Е.И., Садретдинов Д.Ф., Жариков Н.А.* Силовая подготовка школьников на внеурочных занятиях 168

*Ганиева М. А., Тухватуллина Г.З.* Гражданственность и патриотизм как условия соответствия вызовам времени в процессе формирования личности студентов 172

*Завойских О.Н.* Адаптивные стратегии поведения: выбор молодых спортсменов 177

*Прохорова О.М.* К вопросу о духовно-нравственном воспитании обучающихся УОР на уроках обществознания 182

*Роговская С. А.* Формирование физкультурно-спортивной деятельности студентов училища олимпийского резерва посредством реализации воспитательного потенциала образовательного процесса 187

**СЕКЦИЯ № 4.** 191

**НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ И ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УОР**

*Анашкина Д., Файзулхакова К., Гатауллин Р.С.* К вопросу о пагубном влиянии табака на организм при занятиях спортом 191

*Гарифуллин А.И., Сиразетдинов А.Ф.* Научно – исследовательская деятельность студентов УОР как составляющая часть учебного процесса 197

*Ефимов Н., Загидуллин Р. А.* Подвижные игры как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности детей младшего и среднего школьного возраста с ослабленным здоровьем 200

*Кардаков Д., Рамазанова Ю.Р.* Железо и его биологическая роль в организме человека 206

*Корепанова Е., Васильева О.С.* Особенности психологии личности спортсмена 211

*Корсакова Т.С.* Проект по созданию спортивного отряда ГУОР как форма пропаганды здорового образа жизни среди молодежи и подрастающего поколения 217

*Морозова Г.Н.* Роль научно-исследовательской и проектной деятельности в подготовке компетентного специалиста среднего звена в области физической культуры и спорта 222

*Никонова Т., Горшенина Д., Файзуллина Р.А.* Особенности развития волонтерского движения в спорте на примере студентов Казанского училища олимпийского резерва 231

*Основина Л.В., Долгих Ю.В.* Влияние олимпийских игр на развитие спортивной инфраструктуры 237

*Пацан К., Будрыко И.И.* Спорт высших достижений: история зарождения, становления и актуальные проблемы на примере хоккея на траве 242

*Рыткина М.Э.* Организация исследовательской и проектной 248

деятельности обучающихся в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»	
<b>Сакаева А., Загидуллин Р. А.</b> К вопросу об эффективности интеграции фитнеса с традиционными видами двигательной активности в образовательных учреждениях	253
<b>Смирнова С., Гузанова С. В.</b> «Портреты» слов на спортивную тематику: «тренер», «спорт», «рекорд», «медаль», «финиш», «старт»	258
<b>Соловьева Е.С.</b> Научно-исследовательская и проектная деятельность студентов как мотивационная составляющая в подготовке будущих специалистов	263
<b>Степкина С.С.</b> Проектная деятельность в процессе преподавания математики в УОР	268
<b>Фатыхова И.И.</b> Опыт реализации педагогического проекта по дисциплине социологии физической культуры и спорта	272
<b>РЕЗОЛЮЦИЯ</b>	277

## ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ

### МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНОВ В ЭПОХУ ПЕРЕМЕН – ЖИЗНЬ В ПРОСТРАНСТВЕ ТРАВМЫ

*В.В. Амлеева*  
*доцент кафедры педагогики и психологии*  
*в сфере физической культуры и спорта*  
*ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКС и Т»,*  
*г. Казань*

**Аннотация.** Статья посвящена проблемам ментального здоровья спортсменов в эпоху постсовременной культуры и ее проявлением в сфере спорта. Отражены проблемы психического здоровья спортсменов, начиная с ранней специализации до спорта высших достижений.

**Ключевые слова:** постсовременная культура, ментальное здоровье, процесс становления спортсмена, мотивация в спорте.

Термин «постсовременное общество», отражающий специфику новых явлений и процессов конца XX — начала XXI века в зонах интенсивного промышленного развития, появился относительно недавно, преимущественно в литературе по социологии, транскультуральной психологии и психиатрии [3].

Постсовременное общество характеризуется нестабильностью, ощущением ненадежности, иллюзией свободы выбора, опасением за свое будущее [3].

Ключевыми чертами постсовременного общества являются: отсутствие глубины и поверхностный взгляд на мир; ослабление эмоций, которое связано с фрагментированностью жизнью; утрата историчности и отказ от попыток знать собственное прошлое; преобладание воспроизводящих («изображающих»), а не производящих технологий — телевидение, компьютеры [3]



Рисунок 1 - Постсовременная культура и ее влияние на современное общество

Проблемы постсовременной культуры затронули и сферу физической культуры и спорта (рисунок 2).

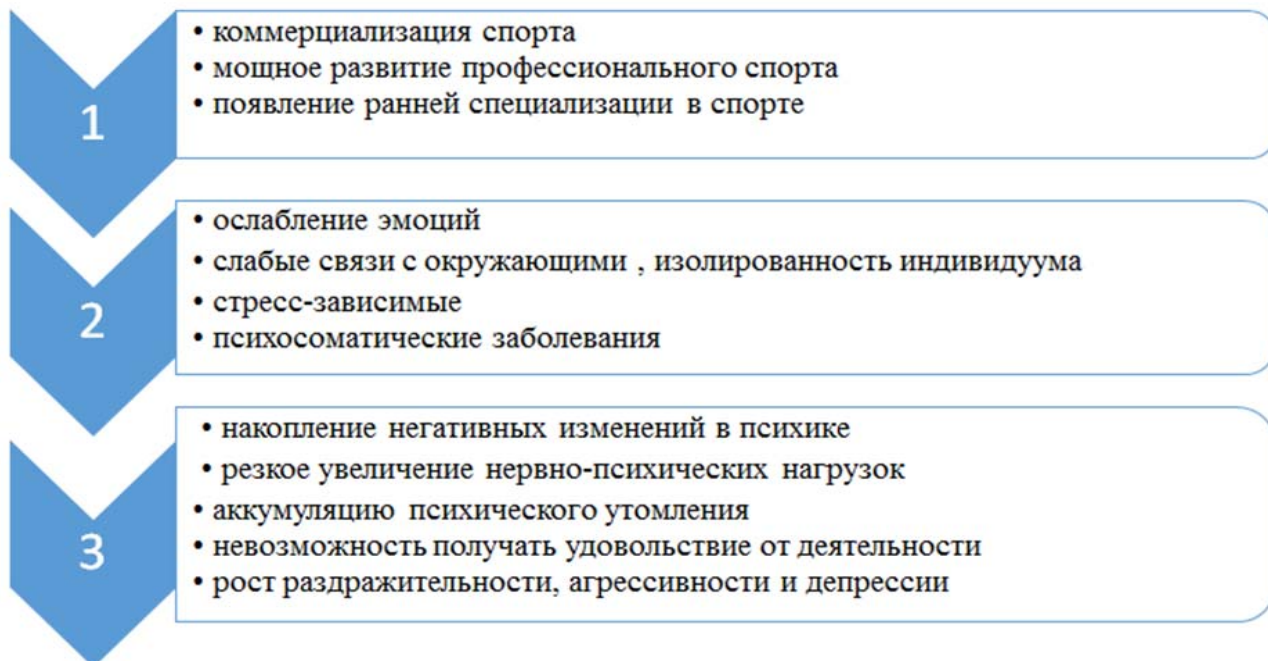


Рисунок 2 - Проявление постсовременной культуры в спорте

Постановка проблемы психологического здоровья спортсменов вызвана стремительной интенсификацией спортивной деятельности все чаще базирующейся на материальных стимулах, коммерциализацией спорта, мощным развитием профессионального спорта. А это повлекло за собой снижение контроля за количеством соревнований в течении короткого промежутка времени. Вызвало резкое увеличение нервно-психических нагрузок, накопление негативных изменений в психике, аккумуляцию



психического утомления, рост раздражительности, агрессивности и депрессии, особенно у профессиональных спортсменов [1].

О важности психологической подготовки в спорте и необходимости для спортсменов владения методами и способами саморегуляции утверждается в многочисленных исследованиях. Освоение методов саморегуляции в спорте осуществлялось давно и для различных целей: создания мобилизационной готовности к победе; повышения результативности соревновательной деятельности; восстановления специальной работоспособности спортсменов; повышения психической надежности спортсмена [1].

По мнению экспертов разных стран, в мире от 70 до 90 % заболеваний — психосоматические, или стресс-зависимые, то есть такие заболевания, в возникновении которых сыграли важную роль психологические или поведенческие факторы. Реакцию стресса вызывают неблагоприятные факторы (стрессоры), и человек сознательно или подсознательно старается приспособиться к новой для него ситуации. Какова бы ни была причина стресса, реакция человеческого организма на него практически одинаковая. Надпочечники начинают активно вырабатывать адреналин и другие гормоны стресса. Это ведет к усиленному сердцебиению, повышается давление, учащается дыхание, изменяется водно-солевой баланс, повышается содержание сахара в крови [2].

Стресс, полученный однажды, может оставаться в нашем подсознании и при неоднократном повторении подобного переживания переходит на уровень тела, то есть вызывает различные патологические изменения в организме. Нарушается нормальная работа лимфатической системы, малого круга кровообращения и венозного кровотока, изменяется обмен веществ. Появляются частые или постоянные головные боли, боли в желудке, сердце, суставах, нарушения в сексуальной сфере, подъемы артериального давления. В коже гормоны стресса тормозят рост и деление фибробластов, что приводит к истончению кожи, ее легкой повреждаемости, растяжкам, сыпям, плохому заживлению ран. В костной ткани подавляется процесс поглощения кальция,

что способствует развитию остеопороза даже в молодом возрасте. Затяжной стресс может привести как к анорексии, так и к булимии, человек резко худеет, «тает на глазах» или наоборот начинает много есть (заедать стресс) и накапливать жир. От стресса страдает также иммунная система, продукция иммунных клеток значительно падает, люди чаще оказываются жертвами инфекции. Все чаще в последнее время после нервно-эмоционального истощения неделями и месяцами держится субфебрильная температура [2].

В «малых дозах» стресс нам необходим, так как имеет множество позитивных эффектов. Он стимулирует все системы нашего организма, мобилизует способность справляться с трудностями, проверяет нашу приспособляемость и гибкость, побуждает максимально выкладываться для достижения цели. Мы нуждаемся в некотором стрессе, но его передозировка или неадекватная реакция на стрессор может принести вред. У человека, адаптационный резерв которого недостаточен, и организм не способен эффективно противостоять стрессу, появляются сначала чувство беспомощности, безнадежности, депрессия, а потом и различные симптомы заболеваний [2].

Все это отражает процессы, происходящие в спорте на современном этапе, особенно на этапе ранней специализации, которая усложняется еще ситуацией детско-родительских отношений, связанной с ориентацией на внешнюю мотивацию и постоянным стрессом.

Отсутствие программ для ранней специализации, ориентированных на федеральные стандарты по видам спорта приводят к интенсификации профессионального спорта на более раннем этапе, когда детская психика, и сходя из возрастных особенностей не готова к постоянно стрессу, который приводит к задержке развития психических процессов и омолаживаю таких заболеваний как: 1) накопление негативных изменений в психике; 2) резкому увеличению нервно-психических нагрузок; 3) аккумуляцию психического утомления; 4) невозможность получать удовольствие от деятельности; 5) росту раздражительности, агрессивности и депрессии.

Таким образом, данная ситуация в современном спорте предполагает решение данных проблем за счет таких мероприятий как: 1) наличие программ психологической подготовки в планах подготовки спортсменов; 2) наличие спортивных психологов или педагогов-психологов в ДЮСШ, СДЮШОР и спортивных клубах; 3) проведение курсов повышения квалификации, семинаров и круглых столов для тренеров на уровне РФ; 4) создание проектов для образовательной деятельности родителей спортсменов.

### **Литература:**

1. Алёшичева А.В. Эффективность применения саморегуляции для сохранения психологического здоровья спортсменов// Сборник материалов международного форума специалистов помогающих профессий: «Профессионализм специалиста помогающих профессий: супервизия, личная терапия, теория и навыки», (23–28 апреля 2014 г.).

2. Юхта Л.В. Опыт применения метода кинезиологии в комплексном лечении психосоматических заболеваний// Сборник материалов международного форума специалистов помогающих профессий: «Профессионализм специалиста помогающих профессий: супервизия, личная терапия, теория и навыки», (23–28 апреля 2014 г.).

3. Шамшикова О.А., Кормачева И.Н. Прокрастинация: болезненный симптом постсовременного общества // Сборник материалов международного форума специалистов помогающих профессий: «Профессионализм специалиста помогающих профессий: супервизия, личная терапия, теория и навыки», (23–28 апреля 2014 г.).

## **ОФП КАК ВЕКТОР РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА В РТ: ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

*Д.О. Хомяков*  
исполнительный директор ФСОО  
«Федерация тяжелой атлетики Республики Татарстан», МСМК,  
г. Казань

**Аннотация.** Автор статьи на основе анализа собственного опыта спортивной подготовки выявляет проблему низкой мотивации к укреплению физического здоровья у людей на современном этапе и предлагает пути ее решения в рамках реализации авторского проекта по развитию массового спорта в Республике Татарстан через вовлечение в непрерывную ОФП в течение всей жизни каждого человека.

**Ключевые слова:** ОФП, комплекс «ГТО», мотивация к укреплению физического здоровья человека.

С точки зрения традиционного подхода, ОФП - это система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных и необходимых в жизни физических качеств, таких как: ловкость, координация, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее физическое развитие человека.

В рамках настоящей статье ОФП рассматривается как драйвер развития массового спорта и предлагается авторский проект по развитию массового спорта на современном этапе на примере Республики Татарстан «ОФП – вектор развития массового спорта в РТ». Этот проект ориентирован на актуальное направление развития массового спорта среди всех возрастных групп людей, с возможностью посещения доступных занятий по физической культуре и спорту с последующей сдачей норм ГТО, а также удовлетворение потребностей и возможностей детей заниматься просто спортом, не записываясь на профильные секции, исключая соперничество и выступления на соревнованиях.

Ретроспективный анализ собственного многолетнего опыта спортивной подготовки по олимпийскому виду спорта «тяжелая атлетика» и участия в соревнованиях различного уровня, включенное наблюдение за развитием

детско-юношеского спорта и спорта высших достижений, а также беседы со спортсменами различного уровня квалификации, включая спортсменов высокой квалификации в тяжелой атлетике, тренерами и преподавателями в области физической культуры и спорта позволили определить концептуальные подходы к развитию массового спорта в Республике Татарстан на современном этапе.

1.Создание в общеобразовательных школах групп по занятию ОФП.

2.Открытие бакалавриата по направлению подготовки в области ОФП в Поволжском государственном университете физической культуры, спорта и туризма (далее - ПГУФКСиТ).

3.Изменение системы тренировочного процесса в ОФП и качественного набора в профильные секции по отдельным видам спорта.

4.Признание ОФП как особого вида спорта.

5.Открытие отделения ОФП в спортивных школах.

6.Открытие курсов повышения квалификации/переподготовки тренеров с высшим образованием в области физической культуры и спорта по ОФП на базе ПГУФКСиТ.

**Актуальность** проекта. Всероссийский спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» с 2019 года входит в федеральный проект «Спорт - норма жизни». Комплекс ГТО предусматривает «подготовку» к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативных требований населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) по трем уровням сложности. В то же время, как показывает практика, у подавляющего большинства граждан отсутствует интерес к сдаче норм ГТО. Возникает проблема: как повысить мотивацию к укреплению физического здоровья каждого человека? Проект был инициирован предположением, что повысить мотивацию к укреплению физического здоровья каждого человека можно через вовлечение в непрерывную ОФП в течение всей жизни каждого человека (в детских садах, школах, ОО СПО и ВО, предприятиях, в домашних условиях).

ГТО становится инструментом вовлечения населения в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Рассмотрим пути решения данной проблемы.

1. Как правило, большинство детей школьного возраста не занимаются спортом по причине неопределенности, отсутствия возможности по состоянию здоровья и незаинтересованности. Предлагается осуществлять селекцию детей для определения дальнейшего профильного вида спорта одновременно с созданием на базе общеобразовательных школ групп с профилем ОФП с привлечением в них оставшихся после отбора школьников для поддержания своих физических качеств. Дети могут заниматься на протяжении всего периода обучения, не соперничая друг с другом. Право выбора из 3-х уровней сложности своего, доступного в соответствии с индивидуальными психофизиологическими и физическими особенностями организма, предоставляется ребенку.

2. Практика показывает, что в настоящее время в спортивной среде работают специалисты в профильных видах спорта. Предлагается открыть бакалавриат по направлению подготовки - ОФП в ПГУФКСиТ и отделения ОФП на базе Казанского училища олимпийского резерва. Для этого потребуется разработать научно-методическую базу для подготовки будущих бакалавров по направлению - ОФП и специалистов среднего звена по ОФП в системе непрерывного профессионального образования в области физической культуры и спорта, которая будет способствовать развитию общей физической подготовки всех возрастных групп людей, регулярно занимающихся ОФП, с учетом их физических данных.

3. Необходимо разработать тренировочный план по трем уровням сложности (с учетом возраста и пола занимающихся) с трехнедельными нагрузками. Тренировки будут проходить очно и/или в формате видео для организаций и учреждений, где у сотрудников нет возможности заниматься спортом. Упражнения в формате видео будут осуществляться самостоятельно, учитывая простое техническое выполнение.

4. Необходимо признать ОФП как особый вид спорта и разработать программу развития и стандарты спортивной подготовки по возрастным категориям занимающихся.

5. На сегодняшний день существуют сложности в наполняемости групп во многих профильных секциях. Для решения данной проблемы приоритетной задачей для тренеров необходимо поставить набор целевой аудитории в профильные группы путем определения спортивной направленности с учетом специфики каждого ребенка по показателям и спортивным результатам на занятиях по ОФП.

6. Предлагается открыть отделения ОФП в спортивных школах, с привлечением специалистов для работы со всеми возрастными категориями граждан на предприятиях и во всех учреждениях. В должностные инструкции тренера по ОФП будут входить сотрудничество с тренерами по олимпийским и неолимпийским видам спорта и определение профиля ребенка путем исследования его физических возможностей.

7. Необходимо адаптировать молодежные центры, подростковые клубы к проведению тренировок в секциях ОФП в удобное для различных категорий граждан время (например, для пенсионеров - утром, для работающих - вечером, детям дошкольного и школьного возраста - днем).

#### **Ожидаемые результаты.**

В реализации проекта «ОФП – вектор развития массового спорта в РТ» будут задействованы все граждане вне зависимости от возрастных категорий с учетом индивидуальных физических качеств, что обеспечит условия для развития массового спорта в РТ. Таким способом удастся достигнуть высоких целевых показателей: доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, возрастет до 70 % к 2030 году.

## СЕКЦИЯ № 1

### АКТУАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УОР В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

#### 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 СПО, 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 четыремя 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.

## **Литература:**

1. 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

## **Интернет ресурсы:**

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

## **К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭТИКИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭТИКА И КУЛЬТУРА ОБЩЕНИЯ»**

*О.А. Барышева*  
педагог – библиотекарь ГБПОУ  
«Казанское училище олимпийского резерва»,  
г.Казань

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема формирования профессиональной этики будущих педагогов по физической культуре и спорту у студентов, занимающихся спортом. Автор описывает собственный опыт по разработке и реализации программы по выбору «Этика и культура общения» в Казанском училище олимпийского резерва.

**Ключевые слова:** культура общения, профессиональная этика, профессионально значимые качества педагога по физической культуре и спорту.

В процессе перестройки современного общества произошла смена ценностных ориентаций и нравственных идеалов. Это не могло не сказаться на такой профессиональной сфере, как педагог, где нравственный облик представителя данной профессии является зеркалом общественной морали. Особая роль в этом процессе отводится педагогу, который может лишь тогда стать профессионалом, когда овладеет тончайшим инструментом воспитания – наукой о нравственности, морали. Именно он помогает сформировать

духовный мир ребенка, дать ему общие представления о нормах поведения в обществе, прививает моральные качества, нравственные ориентиры.

Сегодня училища олимпийского резерва принимают молодых людей, которые, казалось бы, сделали свой осознанный выбор будущей специальности. Однако, как показывает практика, более половины первокурсников мотивированы на повышение своего спортивного мастерства, изучение лишь определённого круга предметов и имеют весьма приблизительные представления о будущей профессии. Особенность же деятельности педагога по физической культуре и спорту состоит в том, что в учебно-воспитательном процессе ему приходится решать не только образовательные, оздоровительные, но и воспитательные, этические задачи.

Это обстоятельство актуализирует задачу формирования профессиональной этики будущих педагогов по физической культуре и спорту, приобщения их к профессиональным ценностям у студентов УОР. Ещё Пьер де Кубертен барон, выдающийся ученый и педагог, рассматривая проблемы соблюдения этики и механизмы внедрения ценностей олимпизма в практику спорта и повседневную жизнь, говорил: «Олимпизм - не учение, а духовное движение».

Среди ключевых проблем совершенствования образовательного процесса в УОР особое место занимает проблема развития у студентов нравственно-этических качеств будущего специалиста в области физической культуры и спорта среднего звена. Каждый из них должен получить представление о выбранном пути, необходимые базовые знания, умения и навыки, найти своё место в профессии, обществе. Только в этом случае можно говорить, что избранная им индивидуальная траектория профессионального развития оказалась правильной.

Для успешного решения проблемы формирования нравственно-этических качеств современного педагога по физической культуре и спорту у студентов, занимающихся спортом, в вариативную часть общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ППСЗ Казанского училища

олимпийского резерва (далее - КазУОР) по специальности 49.02.01 - «Физическая культура» включена дисциплина по выбору «Этика и культура общения», разработанная автором настоящей статьи.

В результате освоения содержания программы по этике и культуре общения студенты будут уметь:

- ориентироваться в теоретических положениях этического знания и культуры общения;

- осуществлять профессиональное общение с соблюдением норм и правил делового, гражданского и светского этикета;

- пользоваться приемами саморегуляции поведения в процессе межличностного общения;

- передавать информацию устно и письменно с соблюдением требований культуры речи;

- применять полученные знания для анализа и решения практических проблем в своей будущей профессии;

- представлять и аргументировано отстаивать свою точку зрения в корректной форме;

- создавать имидж и соблюдать репутацию делового человека.

В содержании дисциплины интегрированы знания по педагогике, психологии, философии, полученные студентами на предшествующих этапах обучения. В процессе изучения дисциплины студентам КазУОР предоставляется возможность познакомиться с историей зарождения и развития этики и этических учений в области воспитания и обучения подрастающего поколения; систематизировать знания и умения в области понимания внутреннего мира ребенка.

Содержание интегрированной программы включает в себя четыре раздела, практические занятия по темам, ряд приложений, а также список литературы для самостоятельной работы. Каждая тема имеет базовый информационный блок, в котором студенты знакомятся с высказываниями известных педагогов, психологов, философов. «Вопросы для размышления»

позволяют активизировать мыслительную деятельность обучающихся и раскрыть свои потенциальные возможности в выбранной профессии.

Каждый раздел завершается контрольным тестом, состоящим из вопросов для самостоятельной проверки изученного материала, и разнообразными практическими заданиями. Формой подведения итогов реализации программы является дифференцированный зачет.

Ниже в таблице 1 представлен учебный план программы.

Таблица 1

Учебный план программы «Этика и культура общения»

№ п/п	Наименование разделов, учебных тем	Трудоемкость, (час.)	В том числе		Сам. работа (час.)	Промежуточная аттестация
			Лекции, (час.)	Практические занятия, (час.)		
1.	Этика и этические учения	10	4	2	4	
2.	Профессиональная этика	9	4	2	3	
3.	Педагогическая этика	15	6	4	5	
4.	Спортивная этика	15	4	6	5	
	Итоговое тестирование	2				Диф.зачет
	ИТОГО:	51	18	14	17	

Наряду с самостоятельными и практическими работами, тестированием в процессе изучения учебного материала по этике и культуре общения проводился опрос студентов 1 курса. Выборка составила 25 чел. Проверялся уровень сформированности умений и профессионально значимых качеств педагога по физической культуре и спорту. Итоги опроса распределились следующим образом.

1. Владение студентами КазУОР особенностями профессионального поведения, проявления педагогического такта и этикета: владеют-15 чел. (58%);



испытывают трудности – 6 чел. (24%); не владеют – 4 чел. (18%) представлено на рис.1.



Рисунок 1

2. Формирование имиджа педагога по физической культуре и спорту: сформирован -10 чел. (40%); испытывают трудности – 9 человек (36%); не сформирован – 6 чел. (24%) представлено на рис.2.



Рисунок 2

3. Практические умения реализовывать имеющиеся знания на практике в процессе педагогического общения со своими учениками, их родителями и коллегами: применяют на практике -18 чел. (72%); испытывают трудности – 5 чел. (20%); не умеют применять – 2 чел. (8%) представлены на рис.3.



Рисунок 3

Результаты проведенного опроса позволили выявить проблемы студентов в процессе формирования профессионально-значимых качеств педагога по физической культуре и спорту, знаний и умений по профессиональной этике при изучении дисциплины «Этика и культура общения» и определить пути их решения.

### **Литература:**

1. 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.

2. Белгородцева Э.И. Основы педагогической и спортивной этики: учебник / Э.И. Белгородцева, Н.В. Кожевникова; под общ. ред. В.И. Криличевского. — Москва: КНОРУС, 2018. — 286 с. — (Бакалавриат).

3. Кубертен, Пьер де // Большая олимпийская энциклопедия: В 2 т. / Автор-составитель В. Л. Штейнбах. — М.: Олимпия Пресс, 2006.

4. Словарь по этике / Аверинцев С.С. [и др.]; под ред. А.А. Гусейнова, И.С. Кона. - 6-е изд. - М.: Политиздат, 1989. - 447 с.

5. Ягодин В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.В. Ягодин. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 113 с. - (Профессиональное образование).

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://sinncom.ru/content/reforma/index1.htm> - специализированный образовательный портал «Инновации в образовании»

2. [www.pedagogika-rao.ru/index.php?id=47](http://www.pedagogika-rao.ru/index.php?id=47) –научно-теоретический журнал «Педагогика»

3. <http://etika.narod.ru> | Этическое воспитание: электронная версия журнала

# ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ГБПОУ «КАЗАНСКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

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

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

**Ключевые слова** дистанционное обучение, технологии, образование.

Международная комиссия по вопросам образования, науки и культуры при ООН (ЮНЕСКО) провозгласила два основных принципа современного образования: «образование для всех» и «образование через всю жизнь». Правильность такого подхода к построению системы образования неоспорима. И одним из видов обучения, позволяющим освоить достаточно большой объем знаний без особых сложностей, является дистанционное обучение [1, с.41].

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

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

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

Что же это такое? Ответ содержится уже в самом определении. Это обучение «на дистанции», т.е. на расстоянии, когда преподаватель и обучающийся разделены пространственно. Естественно, применяются новые технологии представления учебных материалов. Именно они и делают дистанционное образование дешевым и общедоступным, открывая возможности общения на больших расстояниях. Условием для развития дистанционного образования явились современные достижения в области технологий обучения, средств массовой информации и связи, быстрое развитие и широкое применение разнообразных технических средств. Это, в первую очередь, компьютерные и информационные технологии; спутниковые системы связи; учебное телевидение; массовое подключение к информационным системам; распространение компьютерных учебных программ, а сейчас и возможности виртуальных средств обучения [2, с.69].

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

Основные отличия дистанционного обучения от традиционных форм обучения:

- более высокая динамичность, связанная с гибкостью выбора обучающимися учебных дисциплин, курсов;

- использование всевозможных форм учебно-методического обеспечения;
- большой объем самостоятельной деятельности обучающихся;
- приближение потребителей образовательных услуг к среде обучения;
- более осознанный уровень мотивации потребителей образовательных услуг;
- создание комфортных условий для углубленного изучения конкретных проблем, обеспечения альтернативных способов получения информации;
- наличие интерактивной коммуникации.

В силу современных мировых событий многие платформы ограничивают в доступе, к примеру «WhatsApp Web», Zoom. В этой связи мы осваиваем новые платформы и находим новые контенты.

Рассмотрим основные из них.

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

2. Комплексные кейс-технологии педагога (основаны на самостоятельном изучении печатных и мультимедийных учебно-методических материалов, предоставляемых обучающемуся в форме кейса, при этом существенная роль отводится очным формам занятий, отправляемые с помощью современных мессенджеров: Telegram Web, Mail.ru, Google-klass.

3. Яндекс-телемост, где можно устраивать видео-уроки, круглые столы, собирать рабочие конференции и встречаться с семьей. Достаточно просто создать встречу и отправить ссылку друзьям или коллегам. Встречи в Телемосте не ограничены по длительности, а ссылки на них доступны в течение 24 часов.

4. Компьютерные сетевые технологии доступные обучающимся с помощью глобальной (Интернет). К ним относится: онлайн-сервис

«LearningApps», являющийся приложением сервиса Web 2.0. Далее хотелось подробнее рассмотреть возможности «LearningApps» – полностью бесплатный онлайн-сервис, позволяющий создавать интерактивные упражнения для проверки знаний.

5. В частности, это обширный круг онлайн-заданий, игровых ситуаций по всем дисциплинам, разных по уровню сложности, интереса и времени, которые можно выполнять как в аудитории, так и дома на расстоянии.

6. Создание и ведение «Влог-лайфхак» по учебным предметам и дисциплинам. Что такое влог? Влог — это видеоблог, или сетевой дневник, но место текста и фотографий здесь занимает видео. ...Видеоблог — это настоящее искусство и отличная возможность для творческого самовыражения наших обучающихся. Сейчас мы хотели бы запустить видеоблог от наших студентов ГБПОУ «КазУОР» по дисциплине «Психология», на тему «Психорегуляция или как мы боремся со стрессом перед соревнованиями».

Далее рассмотрим перспективы использования дистанционных технологий в образовательном процессе ГБПОУ «КазУОР», которые, на мой взгляд, мы имеем возможности внедрить, и я их рекомендую:

- создание мобильного приложения ГБПОУ «КазУОР», где отчеты по успеваемости и проверке заданий можно сделать в «один клик»;
- создание личного кабинета преподавателя и студента;
- использование в работе с обучающимися инновационных учебных платформ «Сбер-класс», «Сбер студент».

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

форма обучения быстро завоевывает огромную популярность в образовательном мире.

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

В ходе внедрения дистанционных технологий стали видны недостатки. К выявленным недостаткам дистанционного обучения отнесли:

- необходимость постоянного доступа к источникам информации, а для этого нужна хорошая техническая оснащенность, но не все желающие учиться имеют компьютер и выход в Интернет;
- отсутствие очного общения между обучающимися и преподавателем;
- необходимость наличия целого ряда индивидуально-психологических условий (для дистанционного обучения необходима жесткая самодисциплина, а его результат напрямую зависит от самостоятельности и сознательности обучающегося);
- обучающиеся заочного отделения ощущают недостаток практических занятий;
- отсутствует постоянный контроль над обучающимися, который для российского человека является мощным побудительным стимулом;
- в дистанционном образовании основа обучения только письменная. Для некоторых отсутствие возможности изложить свои знания также и в словесной форме может превратиться в камень преткновения.

Выводы:

1. В настоящее время дистанционные образовательные технологии ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» находятся на стадии внедрения и совершенствования. При этом ключевыми форматами являются: «Яндекс-телемост, Telegram Web, Mail.ru, Google-klass, «LearningApps».

2. Таким образом дистанционное образование с применением дистанционных технологий удобны и полезны. Позволяют оптимизировать учебный процесс, активизировать и систематизировать аудиторную и самостоятельную деятельность студентов, приводит к повышению качества обучения на расстоянии.

3. Однако результаты внедрения дистанционного обучения зависят от подготовленности самих педагогов и обучающихся к такой образовательной деятельности, материально технической базы учреждения и программно-методического обеспечения учебного процесса.

4. Перспективами для ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» являются: мобильное приложение, личный кабинет преподавателя и обучающегося, Ведение «Влог-лайфхаков» по предметам, учебные платформы «Сбер-класс», «Сбер студент».

### **Литература:**

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

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

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



## **ДВИЖЕНИЕ WORLDSKILLS КАК СОВРЕМЕННЫЙ ВЕКТОР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УОР**

В.Н. Вучев, преподаватель, Л.А. Соколова заместитель директора  
по методической работе  
ГБПОУ СК «Ставропольское училище  
олимпийского резерва (техникум)»,  
г. Ставрополь

**Аннотация.** Данная статья основывается на изменениях образовательной среды и возникшей потребности в более эффективных и результативных моделях системы оценки качества подготовки выпускников как основного поставщика квалифицированных кадров. Высокое качество подготовки, ориентированное на компетентностный подход, является одним из показателей, определяющих успешность образовательной организации и региональной системы образования в целом.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, информационно-коммуникационные технологии, внедрение, образовательные стандарты, движение WorldSkills.

Сегодня общество испытывает потребность в социально и профессионально компетентных, творчески активных и конкурентоспособных специалистах, обладающих необходимым уровнем здоровья и психофизических кондиций, готовых к саморазвитию на любом этапе жизненного пути. В стремительно меняющемся современном мире главные профессиональные качества, которые «Специалист в области физической культуры, спорта и фитнеса» должен постоянно демонстрировать – это умения адаптироваться к нововведениям и изменениям, а также обучать им окружающих (занимающихся, профессионалов и т.д.), уметь использовать новое оборудование и применять новые технологии в области физической культуры, спорта и фитнеса.

Принят новый порядок проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ № 800 от 08.11.2021

г., зарегистрирован в Минюсте РФ 7 декабря 2021 г. № 66211) и теперь с 01.09.2022г. все выпускники, освоившие программы среднего профессионального образования, будут проходить государственную итоговую аттестацию в форме демонстрационного экзамена и защиты дипломного проекта (работы) для выпускников, осваивающих программы подготовки специалистов среднего звена. Демонстрационный экзамен - это инструмент массовой оценки в соответствии с международными стандартами WorldSkills. WorldSkills – это международное некоммерческое движение, целью которого является развитие профессионального образования путем гармонизации лучших практик и профессиональных стандартов во всем мире посредством организации и проведения конкурсов по профессиональному мастерству, как в каждой из 76 стран-членов Движения WSI, так в мире в целом. На сегодняшний день это известное во всем мире и крупнейшее соревнование, в котором принимают участие студенты университетов и колледжей в качестве участников в возрасте до 22 лет.

Официальным представителем Российской Федерации в WorldSkills International и оператором конкурсов по профессиональному мастерству по стандартам WorldSkills на территории нашей страны является автономная некоммерческая организация «Агентство развития профессионального мастерства «Ворлдскиллс Россия».

Движение WorldSkills позволяет учитывать современные тенденции и вносить изменения в образовательные программы ориентируясь на стандарты спецификации WorldSkills по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес». Таким образом, программы работают на опережение и дают возможность оставаться востребованными более длительное время.

Связь ФГОС со стандартами WorldSkills возникла из-за изменений на рынке труда и развития технологий, которые сформировали новые вызовы. Автоматизация и переход к цифровой экономике создали потребность в рабочих кадрах нового типа, способности которых измеряются компетенциями. Теперь WorldSkills необходимо готовить не просто молодого

конкурентоспособного профессионала, а адаптированного к современным реалиям специалиста, готового работать бок о бок с умными аппаратами и робототехникой, постоянно расширять свои знания. Для того чтобы данный процесс был успешным, важно работать совместно с учащейся молодежью, которые готовы сформулировать свой запрос о наиболее важных навыках в определенной сфере, опираясь на те трудовые действия, которые предстоит выполнять им в будущем (И.А. Егорова, 2017; Е.Г. Ермакова, 2020).

Данная действительность позволяет понять необходимость отражения в программах подготовки специалистов возможность освоения современных технологий, это становится возможным через:

- добавление в существующие образовательные программы, дидактических единиц, позволяющих обеспечить информационно-практическое поле в области отсутствующих знаний и умения обучающихся;

- добавление в вариативную часть программы вариативных ПМ, которые позволяют полноценно погрузить будущих специалистов в область современного рынка и отработать на практике возможность работы с современными технологиями в сфере физической культуры, спорта и фитнеса.

Демонстрационный экзамен должен проводиться на аккредитованной площадке на территории организации, проводящей экзамен, либо на территории иной организации, площадка которой аккредитована экспертным сообществом. Взаимодействие, в первую очередь, осуществляется с Региональным координационным центром. Подбор конкурсных заданий, соответствующих требованиям учреждения и ФГОС, утверждается с экспертным сообществом.

Для организации и проведения демонстрационного экзамена используются специальные электронные системы:

1. В первую очередь – это система CIS (Competition Information System), которая используется для внесения и обработки результатов всех мероприятий по оценке профессионального мастерства по стандартам Worldskills. Она предназначена для повышения объективности судейства на чемпионатах и

исключения фальсификации результатов, также она позволяет лучше отслеживать ход мероприятий и оперативно предоставлять отчетные данные.

2. Вторая система - Электронная система интернет-мониторинга (eSim) используется для сбора информации о проведении мероприятий по оценке профессионального мастерства. Также в ней эксперты видят собственный опыт участия в мероприятиях, свидетельства экспертов, а участники демонстрационных экзаменов могут получить в ней свой Skills Passport.

3. Третья система - Цифровая платформа WorldSkills Russia – используется для управление мероприятиями по оценке профессионального мастерства по стандартам Worldskills. Это новая система, которая постепенно приходит на замену системе eSim. В ней создаются демонстрационные экзамены, в ней хранится вся информация о них, в ней работают организаторы ДЭ и главные эксперты. Одна из функций применения единых информационных систем – цифровой след участников движения Worldskills – участвовали ли они в ДЭ, в чемпионате, являются ли они экспертами, и какой опыт они имеют, какие результаты были получены и т.д. – все это собирается в системе и виден путь человека в движении Worldskills.

Систематизированный список требуемых положений, входящие в содержание компетенций, раскрывающий приобретаемые умения и навыки обучающихся:

- A. Организация труда и управление работой.
- B. Проведение тестирования физических кондиций человека.
- C. Проведение индивидуальной тренировочной деятельности.
- D. Проведение групповых программ современной фитнес-направленности.
- E. Проведение консультаций с населением с использованием цифровых технологий.
- F. Проведение учебных занятий по физической культуре.
- G. Подбор двигательной активности с учетом возрастных особенностей.
- H. Выполнение аналитической деятельности.

I. Навыки коммуникации, применение в работе современных цифровых технологий.

Организация учебного процесса на современном этапе требует применения новых форм и методов, активизирующих и стимулирующих процесс обучения, повышающих интерес обучающихся к данному виду деятельности, способствующих индивидуализации учебного процесса, разнообразию форм проведения учебных занятий, а также внеучебной физкультурно-массовой и оздоровительной работы, и свободе их выбора. Безусловно, время диктует свои требования и присутствует необходимость большего практического применения цифровых технологий в образовательном процессе. Каждый элемент должен соответствовать форме физического воспитания и соотноситься с интересом спортсменов, синхронизируясь с выбранной ими траекторией образования, чему, определенно, способно содействовать новейшее направление в системе учебно-образовательного процесса – «WorldSkills».

#### **Литература:**

1. Егорова И.А. Повышение качества профессионального образования с использованием стандартов «WorldSkills». Текст: электронный // Концепт. 2017. Т. 25. С. 29–30.

2. Ермакова Е.Г. Использование информационных технологий в спорте // Мир педагогики и психологии. М.: 2020. № 11(52). С. 32-36.

3. Кремнева В.Н., Неповинных Л.А. Система реализации дисциплины «Физическая культура и спорт в условиях дистанционного обучения // Электронное периодическое издание E-Scio. Саранск, 2020. №5. С. 51-56.

4. Петров П. К. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Современные проблемы науки и образования. 2020. №. 3. С. 74-86.

5. Рязанова З.Г., Янов В.В. Информационные технологии в физической культуре и спорте: электронное издание. Красноярск, 2018. 94 с.

## ПРИКЛАДНАЯ АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

*Горохова Л.В.*  
преподаватель ГБПОУ РМЭ  
«Училище олимпийского резерва»,  
г. Йошкар-Ола

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы применения средств прикладной аэробики, направленных на повышение уровня физической подготовленности спортсменов для различных видов спорта.

**Ключевые слова:** прикладная аэробика, физическая подготовленность.

Физическая подготовленность - это возможности функциональных систем организма. Она отражает необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.

Внедрение аэробики в учебно-тренировочный процесс позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовке студентов по сравнению с общепринятыми средствами при одинаковых затратах времени, а сами занятия сделать более интересными.

*Аэробика* – это разновидность физической тренировки, когда специальные гимнастические упражнения, элементы бега скачков и подскоков, выполняются под музыку, связанные с повышенным использованием кислорода.

Термин «аэробика» был впервые введен К. Купером в 1960 году. Происхождение его идет от слова «аэробный», то есть идущий с участием кислорода, что имеет под собой физиологическую основу.

Любая, аэробная деятельность включает продолжительную и интенсивную работу многих больших групп мышц тела и имеет физиологический и биомеханический эффект. Аэробика оказывает укрепляющее действие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы,

способствует развитию координации движений, увеличению общей силы мышц и выносливости организма, повышению работоспособности [1].

**Цель аэробики:** Целью программы является совершенствование физического развития занимающихся и повышение их функциональных возможностей средствами оздоровительной аэробики.

**Задачи:** На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Отличительной особенностью учебных занятий по данной программе является акцент на решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья.
2. Воспитание правильной осанки.
3. Гармоничное развитие основных мышечных групп.
4. Профилактика заболеваний.
5. Развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия.
6. Повышение работоспособности и двигательной активности.
7. Развитие музыкальности, чувства ритма.
8. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.
9. Повышение интереса к занятиям оздоровительной аэробики, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

#### **Виды аэробики.**

В настоящее время в связи со специфичными целями и задачами, решаемыми в разных видах современной аэробики, выделяют несколько самостоятельных направлений.



**Оздоровительная аэробика** – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работы сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

**Спортивная аэробика** – сложно-координированный вид спорта, который характеризуется способностью спортсменов исполнять в сочетании с музыкой непрерывные, сложные и высокоинтенсивные соединения движений, заимствованные из традиционных аэробных упражнений.

**Прикладная аэробика** – используется как дополнительное средство в подготовке спортсменов других видов спорта, а также в производственной гимнастике, в лечебной физической культуре и различных рекреационных мероприятиях.

*В спорте* – занятия аэробикой могут использоваться спортсменами разных видов спорта для разминки, общей и специальной физической подготовки, для «эмоциональной разрядки».

*Для реабилитации* – занятия аэробикой с лицами имеющими постоянные или временный отклонения в состоянии здоровья, могут иметь лечебную, профилактическую и спортивную направленность.

*Для рекреации* – важным является более широкое использование видов аэробики, направленных на вовлечение всех слоев населения в активный отдых, сопровождающийся развлечением.



Учебно-тренировочное занятие прикладной аэробики имеет стандартную структуру: подготовительная (разминка), основная и заключительная (заминка) части занятия.

В разминку тренировочного занятия по разработанной нами методике, мы включили базовые шаги аэробики низкой интенсивности, направленные на разогрев основных мышечных групп и подготовку связок, на которые приходится основная часть тренировки. Результатом разминки служит повышение внутренней температуры тела, повышение эластичности мышц, связок, сухожилий, снижение вязкости синовиальной жидкости [3].

В основную аэробную часть мы включили базовые шаги низкой и высокой интенсивности, соединенные в блоки, выполняемые поточно продолжительный промежуток времени (20–25 минут). Также были добавлены упражнения, имитирующие работу ног в футболе, работу рук в волейболе, различные прогибы для борцов и дзюдоистов. Все блоки из базовых шагов выполнялись под музыкальное сопровождение с ударностью 120–130 битов в минуту. В прикладной аэробике существуют базовые шаги, которые построены на шагах классической аэробики.

Эти шаги классифицируют на простые SIMPLE и сложные (шаги со сменой ноги) ALTERNATING.

К шагам SIMPLE относят: March (M), Basic (B), Stradle (Str), V-step, Mambo (Mb), Cross Step (CS).

К сложным шагам относят: Ts (Tap step), ST (Step Touch), OS (Open Step), Ku (Knee up), K (Kick), Cl (Curl leg), L (Lunge), DST (double step touch), Gw (grapevine), Chasse Mb (front, back), Lift (touch, knee up, curl leg, kick, side, back), Repiat 2 (touch, knee up, curl leg, kick, side, back) - R2, Cha-cha-cha (ccc), Magic change (смена), Superman (Sm).

Очень важно при составлении комбинации из базовых шагов знать формулы составления и методики соединения этих шагов. Заминка – часть занятия, направленная на восстановление всех функциональных систем

организма после интенсивной аэробной работы. Выполняются упражнения стретчинга и дыхательные упражнения.

Больше внимание уделялось развитию гибкости, так как на своих учебно-тренировочных занятиях по каждому виду спорта уделяется мало времени на растягивания мышц и сухожилий.

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и, снижая экономичность работы организма, и зачастую приводит к серьёзным травмам мышц и связок.

### **Литература:**

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с

2. Пармузина, Ю.В. Прикладная аэробика в игровых видах спорта: учебное пособие / Ю.В. Пармузина. – Волгоград: [б.и.], 2010. – 102 с.

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр «Академия», 2004.

## **МОДЕРНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В УОР**

*В.Г.Дворяшина; А.В.Дворяшин*  
преподаватели, ГБПОУ «Саратовское областное училище (техникум)  
олимпийского резерва»,  
г. Саратов

**Актуальность.** Прогноз развития спорта высших достижений и связанный с ним анализ эффективности деятельности спортивных организаций свидетельствует о том, что функции работы с талантливой молодежью в спорте

все более будут брать на себя училища олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства.

Контингент училища представлен обучающимися высокой спортивной квалификации, которые на первый план ставят задачи ее повышения, достижение высоких спортивных результатов, дальнейшую самореализацию в спорте и образовании.

В то же время, наряду с необходимостью повышения спортивного мастерства следует создать условия обеспечивающие непрерывность профессионального образования, на основе преемственности и взаимосвязи различных ступеней и уровней подготовки спортсменов как специалистов. Здесь особо важную роль играет связь между развитием спортивной карьеры учащихся.

Анализ литературных источников и мнение педагогов, занимающихся подготовкой специалистов по физической культуре и спорту в училищах, свидетельствует о том, что специфика среднего профессионального образовательного учебного заведения такого типа требует поисков и разработки новых технологий организации учебно-воспитательного процесса, приемлемых для специального контингента обучающихся в УОР без отрыва от напряженного круглогодичного тренировочного режима.

**Цель исследования** заключается в обосновании необходимости модернизации существующей системы организации образовательного процесса в училищах олимпийского резерва, предусматривающей совмещение аудиторных форм занятий и учебно-тренировочной деятельности студентов в избранном виде спорта.

Учебное время студентов в среднем составляет 52–58 ч., в неделю, включая самоподготовку, т.е. ежедневная учебная нагрузка равна 8–9 ч, следовательно, их рабочий день один из самых продолжительных. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится на центральную нервную систему, ее высший отдел – головной мозг, обеспечивающий протекание психических процессов – восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоций.

Продолжительный умственный труд снижает функциональную активность коры больших полушарий. Уменьшаются амплитуда и частота основных ритмов ЭЭГ. Мозговое утомление весьма часто вызывает головную боль как вследствие самоотравления образующимися при работе продуктами распада, так и вследствие неправильного распределения крови в центральных органах нервной системы. Усиленные умственные занятия могут вызвать активную и пассивную гиперемии головного мозга: под влиянием импульса со стороны нервной системы сосуды, ведущие кровь к мозгу, расширяются, от чего происходит прилив крови к этому органу; с другой стороны, поверхностное дыхание, обыкновенно сопровождающее сосредоточенную умственную работу, дает повод к застою венозной крови в голове.

При эмоционально напряженном труде дыхание становится неравномерным. Насыщение крови кислородом может снижаться на 80%. Изменяется морфологический состав крови (количество лейкоцитов повышается до 8000-9000, уменьшается свертываемость крови, нарушается терморегуляция организма, что приводит к усиленному потоотделению – более интенсивному при отрицательных эмоциях, чем при положительных).

В то же само время физическая нагрузка также оказывает влияние на умственную работоспособность. В частности, Bettmann изучал влияние, с одной стороны, двухчасовой ходьбы, с другой– умственной работы, состоявшей в сложении чисел и продолжавшейся в течение одного часа. При этом исследовались простая и сложная реакция (при выборе), словесная реакция, а также способность к воспроизведению цифр. Оказалось, что продолжительность реакции удлиняется после умственной работы, тогда как после двухчасовой ходьбы продолжительность реакции для выбора оказалась даже короче, но при этом исследуемое лицо делало ошибки в отметке рукой, что указывает на существенное нарушение координации движений рукой. Что касается словесных реакций, то продолжительность их после умственной работы также увеличивалась, тогда как после ходьбы она увеличивалась же, но в меньшей степени.

Исследования, проведенные Е.В. Булич, были направлены на изучение влияния занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность, определяющую возможности усвоения общетеоретических и специальных предметов, и устойчивость к психоэмоциональным стрессам. Исследовалось влияние занятий физического воспитания, основным содержанием которых были циклические упражнения (аэробика), спортивные игры (волейбол, баскетбол), гимнастические упражнения.

Полученные результаты указывают на существенное и неоднозначное влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность студентов. Это влияние носит фазовый характер. Фаза угнетения умственной работоспособности ярко выражена после тренировочных занятий, основным содержанием которых были циклические упражнения. Наименьшей ЧСС, обнаруживаемой после игрового занятия соответствует наименьшее снижение умственной работоспособности. Гимнастические занятия занимают в этом отношении среднее положение.

Как указывает автор, при значительных по объему и интенсивности нагрузках происходит снижение умственной работоспособности, которое длится – в зависимости от характера занятий – около 1–1,5 часов после занятий.

Особого внимания заслуживает анализ состояния и работоспособности студентов в экзаменационный период.

Наблюдения за студентами в период экзаменов показывают, что частота сердцебиений у них устойчиво повышается до 88-92 удар/мин, против 76-80 удар/мин в период учебных занятий. В день экзамена эмоциональный настрой, мобилизация всех сил организма настолько велики, что перед входом в аудиторию, где проходит экзамен, частота сердцебиений нарастала до 118-144 удар/мин.

Во время экзаменов повышается «стоимость» учебного труда студентов. Об этом свидетельствуют факты снижения массы тела за период экзаменов на 1,6 – 3,4 кг. Причем в большей степени это присуще тем студентам, реактивность которых на экзаменационную ситуацию повышена. Наблюдение

специалистов за реакцией сердечно - сосудистой системы (по пульсу) студентов на дозированную физическую нагрузку – 20 приседаний, показало, что восстановление пульса затягивается до 5-6 мин во время сессии, против 1,5 – 2 мин в период учебных занятий. Это свидетельствует о том, что при устойчивом нервно - эмоциональном напряжении энергетическая стоимость физической деятельности возрастает.

Наблюдения за студентами - спортсменами на учебно-тренировочных занятиях в период экзаменов позволили ряду исследователей зафиксировать повышенные трудности при овладении техникой новых упражнений – в 1,5 –2 раза больше времени приходилось затрачивать на их освоение. При этом у студентов отмечалось снижение концентрации внимания, сознательного контроля над выполнением движений. Часто проявлялись старые технические ошибки, от которых, казалось, удалось избавиться. Нередко отмечалось ухудшение ранее сформированных двигательных навыков. При использовании интенсивных упражнений у студентов в этот период быстро наступает чувство усталости и нервной разрядки. Поэтому при участии в соревнованиях в период экзаменов студенты показывают далеко не лучшие результаты.

Таким образом, основываясь на проделанном анализе литературных источников и сопоставив полученные результаты с действительным подходом к обучению и тренировке в УОР, можно сделать вывод о том, что при существующей системе организации взаимосвязи между учебной и тренировочной деятельностью студентов-гребцов, они стоят перед выбором: либо качественно выполнять тренировочную программу, в ущерб образовательному процессу, либо наоборот, пожертвовать спортивными результатами ради достижения высокого уровня образованности.

Эффективное совмещение этих двух задач при существующем подходе в обучении и тренировке в УОР представляется крайне затруднительным.

1. Активизировать работу, связанную с поиском наиболее эффективных форм и методов реализации учебно-воспитательного процесса с данным контингентом обучающихся.

2. Создание условий, которые бы позволили осуществлять подготовку спортсменов высокой квалификации и воспитание специалиста по физической культуре и спорту в условиях большой занятости и высоких физических нагрузок студентов.

**Литература:**

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы:Юрайт, 2016. - 424 с.

**К ВОПРОСУ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ  
ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Р.А. Загидуллин*  
заведующий производственной практикой ГБПОУ  
«Казанское училище олимпийского резерва»,  
г. Казань

**Аннотация.** В статье рассмотрены проблемы и перспективы реализации инклюзивного образования детей с ОВЗ, а также проведен сравнительный анализ его реализации в различных образовательных учреждениях.

**Ключевые слова:** Физическое воспитание, общеобразовательная школа, физическое развитие, дети с ограниченными возможностями здоровья (далее - дети с ОВЗ), инклюзивное образование

**Введение.** Тема здоровья, особенно детского, и связанная с нею тема отклонений в здоровье, всегда была значимой. Понятие «дети с ОВЗ» охватывает категорию лиц, жизнедеятельность которых характеризуется какими-либо ограничениями или отсутствием способности осуществлять деятельность способом или в рамках, считающихся нормальными для человека данного возраста. По мнению многих научных сотрудников, наиболее эффективным способом для детей с ОВЗ являются занятия физкультурой.

Значимость физических упражнений для коррекции нарушений моторики и недостатков физического развития подчеркивается в работах таких исследователей, как П.П. Павлов и П.Ф. Лесгафт. Физические упражнения оказывают положительное влияние на растущий организм учащихся с ОВЗ и способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, суставов и связок, улучшению кровообращения и обмена веществ. Физические нагрузки связаны с мыслительной деятельностью, эмоциями, развивают интересы, мотивы, укрепляют волю, являясь средством духовно-нравственного развития человека и тем самым влияя на развитие личности. Регулярные тренировки школьников с ОВЗ не только способствуют оздоровлению их организма, но и чрезвычайно благотворно воздействуют на психику, усиливают их волю в противодействии болезни, помогают увереннее чувствовать себя в обществе.

Согласно новому образовательному стандарту с 1 сентября 2016 года обычные школы должны принимать детей с ограниченными возможностями. Такой подход получил название «Инклюзивное образование». Ранее существующая практика предполагала, что дети с ОВЗ и дети-инвалиды должны учиться в коррекционных школах. Новый закон об образовании отменяет понятие «специальная (коррекционная) общеобразовательная школа». Коррекционные школы постепенно ликвидируются, уже закрыта примерно четвертая часть из них. Считается, что таким образом дети с ОВЗ не становятся изгоями и естественным образом интегрируются в общество. Все дети включены в единую систему образования, взаимодействовать друг с другом учатся как дети с ОВЗ, так и их здоровые сверстники. В настоящее время создание условий для предоставления детям с ОВЗ и детям-инвалидам равного доступа к качественному образованию с учетом особенностей их психофизического развития является одним из приоритетных направлений политики государства.

В целях определения эффективности реализации инклюзивного образования в образовательных учреждениях Республики Татарстан мы провели исследование динамики состояния детей с ОВЗ.



**Цель исследования:** Определение эффективности реализации инклюзивного образования в образовательных организациях Республики Татарстан.

**Объект исследования:** Физкультурно-оздоровительный процесс в образовательных организациях.

**Предмет исследования:** Уровень физической подготовленности и состояние здоровья детей с ОВЗ.

**Методы исследования:** Эмпирические методы, анализ литературных источников, сравнительный анализ, педагогический эксперимент.

**Гипотеза исследования:** Предполагается, что уровень физического развития и состояние здоровья детей с ОВЗ зависит от условий для двигательной активности в образовательных организациях.

**Организация исследования:** Нами обследовано 26 детей в возрасте 7-12 лет, обучавшихся в общеобразовательных школах г. Казани из которых были выделены две группы: основную группу составили 14 детей с ОВЗ, контрольную группу – 12 детей, имевших 2 и 3 группы здоровья. Выделенные группы были сопоставимы по частоте поражения ведущих систем организма. У всех детей оценивалось физическое развитие по данным антропометрических измерений, которые проводились по унифицированной методике В.В. Бунак, в разработке А.Б. Ставицкой. Гармоничность физического развития определялась по схеме, предложенной Институтом гигиены и профилактики заболеваний детей и подростков. Состояние общей моторной зрелости исследовалось методом Озерецкого-Гельница, тонкая моторика пальцев кисти – по методике А. Рея. Физическая подготовленность детей оценивалась по результатам прыжка в длину с места метания набивного мяча весом 1 килограмм двумя руками из-за головы и кистевой динамометрии. Функциональное состояние дыхательной системы определялось с помощью данных спирометрии. Тренированность сердечно-сосудистой системы оценивалась по проценту прироста пульса в ответ на физическую нагрузку (20 приседаний за 30 секунд).

Морфо-функциональное состояние опорно-двигательного аппарата определялось на основании визуального выявления нарушений осанки, визуального выявления истинного сколиоза, плантограммы, измерения подвижности позвоночника при наклонах туловища вперед, назад и в стороны; определения силы мышц брюшного пресса при переходе из положения лежа на спине в положение сидя; статической силы мышц разгибателей спины и боковых мышц туловища при удержании туловища на весу, лежа на животе или боку вдоль гимнастической скамейки.

**Анализ физического развития показал,** что у каждого четвертого ребенка с ОВЗ наблюдались сниженные показатели роста, а у каждого третьего – дефицит массы тела, что было достоверно чаще, чем в контрольной группе. С возрастом в группе детей с ОВЗ показатели физического развития ухудшались. В процессе обучения в школе у детей с ограниченными возможностями наблюдалось ухудшение показателей моторной зрелости за счет отставания развития статической и динамической координации тела, динамической координации рук, скорости, синхронности и отчетливости выполнения движений. Кроме этого, у 70% из них регистрировалась задержка развития тонкой моторики кисти, которая стимулирует повышение работоспособности коры головного мозга. Показатели ЖЕЛ, а также проб с задержкой дыхания, характеризующих анаэробные возможности организма, с высокой частотой отставали от средних значений в обеих группах наблюдения. У детей с ОВЗ достоверно чаще, чем в контрольной группе встречалась «неудовлетворительная» тренированность сердечно-сосудистой системы, оцененная по величине процента прироста пульса в ответ на физическую нагрузку. Причем с возрастом в группе инвалидов частота «неудовлетворительной» тренированности нарастала, а в контрольной группе изменялась мало.

При изучении физической подготовленности было установлено, что у большинства обследованных детей с ограниченными возможностями как силовые, так и скоростно-силовые показатели значительно отставали от

возрастных норм и чаще были достоверно ниже по сравнению с контрольной группой.

Уже с младшего школьного возраста у всех обследованных детей с ОВЗ отмечались те или иные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Более детальное обследование мышечного корсета туловища, определяющее состояние осанки, показало, что статическая сила всех групп мышц у них была снижена достоверно чаще, чем в контрольной группе. При анализе показателей физической подготовленности, моторного развития, состояния опорно-двигательного аппарата детей с ОВЗ в зависимости от заболевания, обусловившего инвалидность, был выявлен схожий характер нарушений. Это позволило предположить, что описанные нарушения помимо заболевания были обусловлены общей для всех детей с ОВЗ низкой двигательной активностью.

Мы подтвердили это предположение, проанализировав особенности детей с ограниченными возможностями здоровья обучающихся в коррекционных школах и специализированных школах интернатах (на примере Пестречинской школы-интерната для детей с ограниченными возможностями здоровья). Здесь ряд показателей достоверно чаще по сравнению с детьми, обучающимися в общеобразовательных школах, соответствовали средневозрастным значениям.

**Выводы.** Слабый уровень физической подготовленности детей с ОВЗ в общеобразовательных школах свидетельствует об их низкой двигательной активности, что в свою очередь говорит об отсутствии условий для этого. Дети 2-3 групп здоровья, более активно включенные в процесс физического воспитания, показали более высокие результаты, как и обучающиеся специализированных заведений, что подтверждает нашу гипотезу.

На основании проведенных исследований считаем, что дети с ОВЗ должны становиться субъектами инклюзивного образования при условии, что в образовательной организации созданы все условия для его реализации, в иных случаях целесообразно их обучение в специализированных учреждениях.

**Заключение.** На данный момент условия для инклюзивного образования (доступная среда с пандусами и другими приспособлениями, транспорт для перевозки, адаптированные образовательные программы, оборудование для обучения, прошедшие специальную подготовку педагоги), есть только в 3345 учебных заведениях страны, то есть примерно в каждой 13-ой из существующих общеобразовательных школ. Инклюзивное воспитание и образование - процесс сложный, многогранный, он возможен только тогда, когда в нем взаимодействуют все участники образовательного процесса: родители, педагоги, психолог, логопед, администрация образовательного учреждения. Поэтому задача системы образования заключается не только в создании условий для особенных воспитанников, но и в подготовке детей и родителей обычных детей. Чтобы к новой форме обучения могли адаптироваться все, и дети с ОВЗ и их обычные сверстники и педагоги, нужна большая психологическая работа. Ведь цель, которую предусматривает совместное обучение, не только в том, чтобы одноклассники научились помогать и жалеть своих ровесников с ограниченными возможностями, но в том, чтобы они начали их воспринимать как равных. Для этого необходимо, чтобы в школах работали психологи. Основная проблема, по нашему мнению, кроется в слишком поспешном внедрении новой системы. К тому же, как считают специалисты, слишком резко начали закрывать коррекционные школы. Возможно, они должны остаться, в качестве дополнительной возможности выбора родителей детей-инвалидов.

**Практические рекомендации:** Необходимость повышения физической активности у детей с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов как в рамках инклюзивного образования, так и в коррекционных школах не вызывает сомнений, но требует дополнительных рекомендаций. Занятия должны строиться с учетом индивидуальных возможностей ребенка, педагог должен знать о состоянии здоровья учащихся, их физических, психических особенностях. Необходим позитивный эмоциональный настрой, сознательность выполнения упражнений и наглядность, обеспечена этапность,

преемственность и непрерывность занятий. Комплексы усложняются по мере разучивания упражнений и увеличения уровня функциональных возможностей организма. Особое внимание обращается на упражнения, направленные на тренировку статической и динамической координации тела, ловкости, на развитие тонкой моторики кисти, а также упражнения, тренирующие кардиореспираторную систему, мышечный корсет туловища, мышечно-связочный аппарат стопы и голени и увеличивающие подвижность позвоночника. Исключаются упражнения с отягощением, скоростные, на выносливость, длительные статические упражнения, упражнения с задержкой дыхания. Для снижения интенсивности нагрузки через каждые 2-3 упражнения вставляются дыхательные упражнения, а также по мере утомления делаются паузы, во время которых выполняются упражнения на развитие тонкой моторики кисти и укрепление мышц стопы.

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

*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 Каз.УОР.

**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 –

Каз.УОР). Анализ содержания общепрофессиональных дисциплин «Анатомия», «Экологические основы физической культуры и спорта», «Гигиенические основы физической культуры и спорта», преподаваемых в Каз.УОР, 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 Каз.УОР 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 Каз.УОР.

2. Определить условия, обеспечивающие формирование конкурентоспособности и конкурентоспособной жизненной стратегии у студентов Каз.УОР 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 Каз.УОР. 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 Каз.УОР?», 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 Каз.УОР сформирована, так как большую роль в ее формировании играет спорт.

Студентов Каз.УОР 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 Каз.УОР 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 Каз.УОР 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 Каз.УОР 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 Каз.УОР:

- 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 Каз.ОУР 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.

## **ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ В РАБОТЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

*Г.С. Зяблова.,*  
заведующий учебной частью  
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО»  
г. Бронницы

*А.В. Манкевич.,*  
к.т.н., доцент, специалист 1 разряда  
АО «766 Управление производственно-технологической комплектации»,  
пгт Нахабино, Красногорский район, Московская область

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются вопросы применения системы дистанционного обучения в учебном заведении в период пандемии COVID-19. Проведен анализ, в результате которого выявлены проблемы, возникшие в образовательный процесс учебных заведений при проведении занятий с использованием системы дистанционного обучения. Сформулирован вывод об использовании системы дистанционного обучения в образовательном процессе в начале пандемии и в данное время.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, преподаватель, студент.

Прошло два тяжелейших для профессорско-преподавательского состава года, в течение которых преподавателям во многих учебных заведениях пришлось проводить занятия дистанционно. Можно утверждать, что дистанционные технологии за это время применялись во всех видах профессионального образования. Причем их применение с каждым занятием становилось все эффективней за счет повышения знаний, как у студентов, так и у преподавателей.

Использование дистанционных образовательных технологий в системе среднего профессионального обучения позволило студентам получить умения в работе с информационными ресурсами сети Интернет, формировать у них критическое мышление, развивать навыки поиска, оценки и анализа искомой информации, работать на различных образовательных платформах и т.д.

Особенностью дистанционного обучения является удаленное друг от друга взаимодействие педагогов и обучающихся

Для получения максимально положительных результатов дистанционного обучения следует учитывать следующие условия и факторы:

- у всех участников должна наличествовать современная компьютерная база;

- у всех участников должен быть беспереывных высокоскоростной Интернет;

- преподавательский состав должен быть подготовлен в IT-технологиях, иметь опыт проведения занятий дистанционно;

- должна использоваться платформа оптимальная для уровня образования (начальное, среднее, высшее) позволяющая;

- а) проведение занятий (лекций, семинаров, вебинаров, практических занятий и т.д.);

- б) проведение тестирования;

- в) выставлять оценки;

- г) использовать библиотеки (учебную, методическую, справочную литературы);

- д) импортировать текст, аудио, видео, флэш, презентации и т.д.;

- е) прикрепления, как материалы занятий, так и домашних заданий преподавателями и обучающимися;

- ж) использовать обратную связь от обучающегося к преподавателю;

- и) поддерживать (обеспечивать) работу преподавательского состава способностью имеющегося технического оборудования в учебном заведении

[1];

- необходимо готовить оборудование к занятиям;
- необходимо готовиться к проведению занятий дистанционно;
- необходимо мотивировать студентов и удерживать их внимание в ходе занятия;

- стимулирование дистанционной деятельности.

К основным форматам дистанционного обучения относят:

- вебинары,
- занятия на интерактивной платформе,
- видео- и аудиоконференции,
- коммуникация в чатах (по электронной почте),
- сочетание вышеуказанных форматов.

Анализ подготовки и проведения занятий, проводимых преподавателями дистанционно, показал как достоинства, так и недостатки.

В качестве достоинств следует отметить следующие:

- насыщенная форма подачи материала.

Использование различных современных технологий позволяет использовать различные элементы интерактива: красочные, динамичные презентации; видеоролики;

- актуальный материал;
- персональная образовательная траектория;

Нахождение в домашней атмосфере повышает моральное состояние студента;

- повторение пройденного материала.

Если студент прослушал какой-либо момент, повторный просмотр материала позволит устранить данную проблему. Можно проходить тесты, чтобы отработать навыки, в любое время вернуться к материалу, чтобы освежить в памяти конкретные даты, факты, правила;

- развитие навыков самообразования.

Дистанционное обучение позволяет осуществлять поиск дополнительного материала самостоятельно;

- снижение физической нагрузки преподавателю.

Единожды записанный вебинар позволяет преподавателю не проводить его во всех группах.

К недостаткам относят:

- недостаток реального общения.

Охватить своим вниманием в аудитории студентов (более 25 человек) уже тяжело преподавателю. А с использованием монитора и подавно;

- наличие информационного шума.

Неоднократно появляются пранкеры или студенты стремящиеся нарушить ход занятия, которых в больших группах тяжело вычислить;

- не обеспеченность студентов современной компьютерной базой.

Не все родители способны обеспечить своих детей современной компьютерной базой. В многодетных семьях не у всех детей есть гаджеты, способные передавать и получать материал, проводить с ними занятия;

- скорость Интернета у всех разная.

У некоторых студентов происходит зависание компьютеров [2].

- проблема с созданием атмосферы учебного процесса. Трудности с мотивацией студентов.

Отдельные студенты присутствуют в начале занятия, а затем включается статичная картинка и отключается ими микрофон.

Для снижения некоторых недостатков, используют:

- одну образовательную платформу, вместо чатов в одной программе и видеоконференций — в другой;

- различные игровые и интерактивные методы обучения. Задания для работы в малых группах студентов следует продумывать. Использовать примеры практического применения рассматриваемого материала, статистические данные в виде таблиц и диаграмм. Предоставлять студентам возможность самостоятельных исследований;

- обратную связь, задавая вопросы студентам и прося их ответить вам сообщениями;

- обсуждение ответов или поставленных перед студентами вопросов;
- прямую трансляцию занятия;
- мониторинг активности студентов в ходе занятия.

Таким образом, дистанционное обучение активно использовалось в учебных заведениях в период пандемии коронавируса. В начале его использование было стрессовым как для педагогов, так и для обучающихся. В дальнейшем педагогический состав приобрел неоценимый опыт, который готов использовать в дальнейшей своей деятельности.

### **Литература:**

1. Зяблова Г.С. Применение образовательных технологий в профессиональном образовании. В сборнике: Современные инструментальные системы, информационные технологии и инновации. Сборник научных трудов XI-ой Международной научно-практической конференции: в 4-х томах. Ответственный редактор Горохов А.А., 2014. С. 106-109.

2. Зяблова Г.С., Манкевич А.В. Анализ применения дистанционного обучения в образовательном процессе. В сборнике: Образование и проблемы развития общества. редкол.: Горохов А.А. (отв. ред.); Юго-Зап. гос. ун-т. Курск: Из-во ЗАО «Университетская книга», 2021. № 1 (14). С. 46-50

## **ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ УДЕ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ**

*В.А. Исанбаева*  
преподаватель ГБПОУ  
«Казанское училище олимпийского резерва»,  
г. Казань

**Аннотация.** В статье описывается опыт обучения математике в Казанском училище олимпийского резерва. Автором установлено, что применение на уроках математики технологии укрупненных дидактических единиц существенно улучшает качество получаемых обучающимися знаний, т.к. основное время уделяется обучению умению решать математические

задачи в контексте укрупненных действий, соответствующих процессу решения этих задач.

**Ключевые слова:** дидактическая единица, способы деятельности, математические задачи, решение задач, укрупнение действий.

В процессе учебной деятельности учащимся приходится перерабатывать огромное количество информации. От класса к классу объем информации стремительно растет. Встает вопрос: как организовать работу преподавателя и учащегося, чтобы за меньшее время дать больший объем информации. При этом знания не должны быть формальными.

В учебниках по геометрии при доказательствах теорем и решении задач используются лишние обозначения. Например, не всегда удобны обозначения углов тремя большими латинскими буквами. Приведу пример. Требуется доказать утверждение, что вписанный угол, опирающийся на диаметр, – прямой.

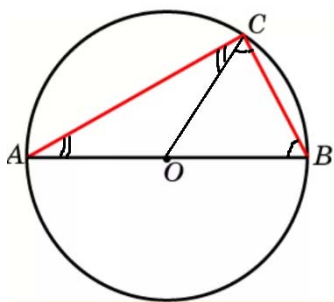


Рисунок 1

Делается чертеж. Далее каждая вершина обозначается большими латинскими буквами. Записывается условие (рис 1). Дано: окр  $(O;R)$ ;  $AB$  – диаметр;  $\angle ACB$  – вписанный; Доказать:  $\angle ACB = 90^\circ$ .

При доказательстве каждый треугольник и каждый угол называется тремя буквами. Не каждый учащийся в силу своих индивидуальных возможностей может быстро переключиться от одной тройки углов к другой. При этом он, скорее всего, забудет, о каких углах говорили только что.

Гораздо эффективнее решится задача, если углы представить в цифрах, или же в цвете. Тогда не нужно тратить время на поиск того или иного угла. Это сразу же бросается в глаза. Например, так (рис. 2; 3).



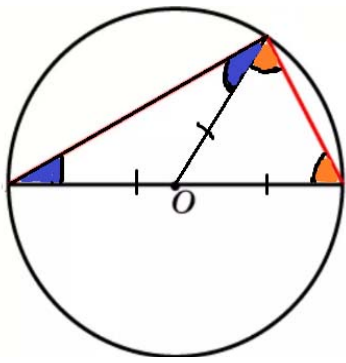


Рисунок 2

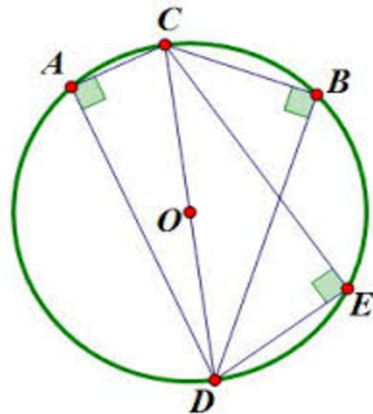


Рисунок 3

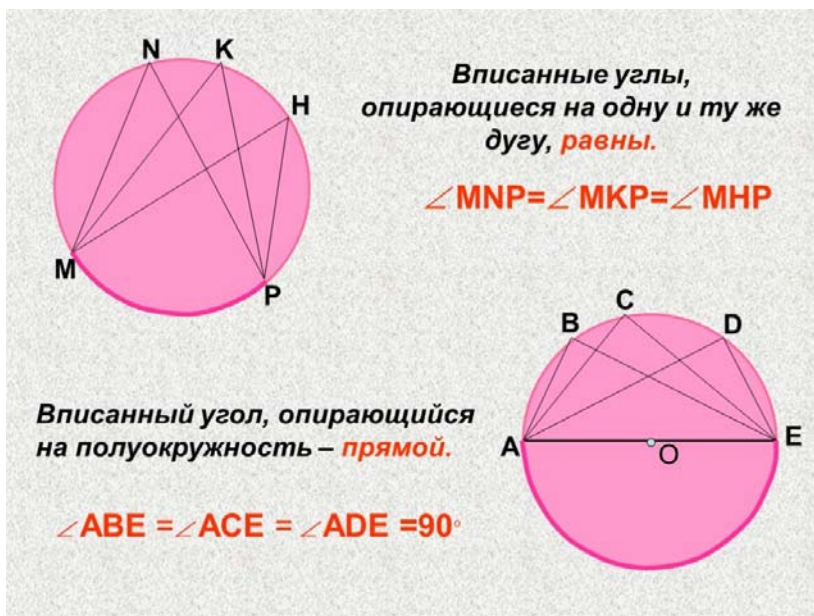
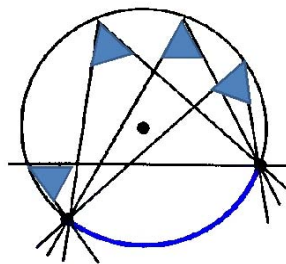


Рисунок 4

Данные утверждения, представленные на рис. 4, загромождены буквами. На разбор и осознание задания уходит время. Гораздо эффективнее другие чертежи (рис. 5).

**Вписанные углы,  
опирающиеся на одну и  
ту же дугу, равны**



**Вписанный угол,  
опирающийся на полуокружность - прямой**

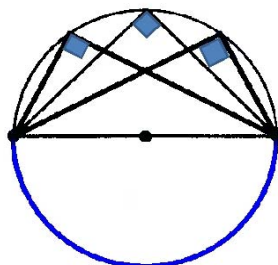


Рисунок 5

Одна из целей, которая ставится при организации урока, - повышение качества знаний учащихся. Ретроспективный анализ собственного многолетнего опыта работы преподавателем математики в Казанском училище олимпийского резерва, свидетельствует о том, что достижению каждым обучающимся целостных математических знаний как одного из главных условий его интеллектуального развития и саморазвития способствует применение технологии укрупнения дидактические единиц, разработанной П.М. Эрдниевым [2].

В учебниках математики она используется в основном в начальной школе и не достаточно в старших классах. Например, при изучении темы «Прогрессии» по алгебре в 9 классе актуально применение данной технологии. Начальные сведения по арифметической и геометрической прогрессии даются в сравнительном варианте. Это позволяет быстрее усваивать теоретический материал и увеличить время, отводимое на решение практических задач.

Приведу пример совместного и одновременного изучения темы «Арифметическая и геометрическая прогрессии».

Арифметическая прогрессия	Геометрическая прогрессия
<p>Арифметическая прогрессия – это последовательность чисел, каждый член которой, начиная со второго, равен предыдущему, <b>сложенному</b> с одним и тем же числом. Это число называется <b>разностью</b> арифметической прогрессии и обозначается «<b>d</b>».</p>	<p>Геометрическая прогрессия – это последовательность чисел, каждый член которой, начиная со второго, равен предыдущему, <b>умноженному</b> на одно и то же число. Это число называется <b>знаменателем</b> геометрической прогрессии и обозначается «<b>q</b>».</p>

Как видно из определений, они мало чем отличаются друг от друга. Определения содержат много общих слов. Совместное и одновременное изучение схожих определений легче усваиваются и запоминаются обучающимися, что позволяет больше времени уделять решению задач.

Если каждую тему изучать в отдельности, то исчезает навык выбора операции преобразования. Как показывает опыт преподавания, объяснение учебного материала в сравнении способствует осознанному усвоению математических знаний.

Для обеспечения условий для интеллектуального развития обучающихся при подготовке к учебному занятию подбираются задания на развитие логического мышления, умений анализировать, сравнивать.

Для активизации познавательной деятельности обучающихся я использую учебники и задачки разных авторов, например, А.И. Ершова, В.В. Голобородько [1], включающих разноуровневые задания для самостоятельных и контрольных работ по алгебре и геометрии. Это позволяет осуществлять дифференцированный контроль знаний, т.к. задания распределены по трем уровням сложности. Первый уровень соответствует обязательным программным требованиям, второй – среднему уровню сложности, задания третьего уровня предназначены для обучающихся, проявляющих повышенный интерес к математике.

Совместное и одновременное изучение взаимосвязанных действий, операций, функций, теорем (в частности, взаимно обратные) существенно

улучшает качество получаемых обучающимися знаний, т.к. основное время уделяется обучению умению решать математические задачи в контексте укрупненных действий, соответствующих процессу решения этих задач. При решении задач по математике, хороший эффект дает решение обратной задачи, или составление задач. В данном процессе обучающийся выявляет и использует взаимно обратные связи в условии задачи. Составление задачи – увлекательный и продуктивный процесс математического творчества. Решая обратную задачу, обучающиеся самостоятельно перестраивают суждения и умозаключения, использованные при решении прямой задачи. При этом они овладевают более сложными формами рассуждений.

### **Литература:**

1.А.И. Ершова, В.В. Голобородько. Самостоятельные и контрольные работы.

Москва. «ИЛЕКСА». 2012.

2.П.М. Эрдниев Укрупнение дидактических единиц как технология обучения. Москва. 1992.

## **ФОРМИРОВАНИЕ ИК - КОМПЕТЕНТНОСТИ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИН ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ В УОР**

*Ф.А. Искаков*

преподаватель

ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,

г.Казань

**Аннотация.** В статье раскрываются значение и содержание понятий компетенция, компетентность, ИК-компетентность в условиях информатизации общества. Автор статьи рассматривает проблему формирования ИК-компетентности у будущих специалистов в области физической культуры и спорта, описывает опыт работы по формированию ИК-компетентности студентов Казанского училища олимпийского резерва при изучении дисциплин профессионального модуля.

**Ключевые слова:** информатизация, компетентность, ИК-компетентность, компетентностный подход.

Для свободной ориентации в информационных потоках современный специалист любого профиля должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникаций и других средств информационных технологий. Реализация этой потребности невозможна без включения информационной компоненты в систему подготовки современного специалиста. Это в полной мере относится и к специалистам в области физической культуры и спорту среднего звена.

В условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС СПО, когда в качестве результатов подготовки выступают компетентности, актуальным становится изучение проблемы формирования ИК-компетентности у будущих специалистов по физической культуре и спорта в процессе изучения МДК профессионального модуля в УОР. Кроме того, в этих условиях учебные заведения получили широкие полномочия при разработке ООП и рабочих программ по МДК профессионального модуля, в которых необходимо предусмотреть и обеспечить должный уровень формирования ИК-компетентности у будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Следуя компетентному подходу, задаваемому ФГОС СПО, будем понимать компетенцию студента как способность и готовность применять знания, умения, навыки и личностные качества для успешной деятельности в различных проблемных профессиональных и жизненных ситуациях. Компетентность – как уровень владения выпускником совокупностью компетенций, отражающий степень готовности и способности к применению знаний, умений, навыков и сформированных на их основе компетенций для успешной деятельности в определенной области.

**Актуальность.** За последние годы информатизация современного общества обретает все новые и новые масштабы. Очевиден тот факт, что одной из важнейшей составляющей профессиональной компетентности будущего

специалиста среднего звена в области физической культуры и спорта является степень его готовности к использованию современных информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в своей профессиональной деятельности.

Под ИК-компетентностью будем понимать интегративное профессионально-личностное образование, включающее в себя направленность обучающегося на использование ИКТ в учебной деятельности, потребность к образованию и самообразованию в области ИКТ, знание возможностей ИКТ (использование базового и специализированного программного обеспечения в своей деятельности), позволяющие отбирать, находить, анализировать, сохранять и передавать информацию и решать профессиональные задачи средствами ИКТ.

Любая компетенция имеет три компонента: мотивационно-ценностный (выражающийся в готовности осваивать и использовать знания, умения и способы деятельности в различных ситуациях), когнитивный (определяющий способность использовать результаты образования), а также деятельностный (компетенция формируется и проявляется в процессе деятельности).

В таком случае необходимы разработка и поиск информационно-образовательных, электронно-образовательных ресурсов по дисциплинам профессионального учебного цикла, модернизация учебных курсов с использованием новых информационных технологий, знания о ресурсном потенциале других предметов. ИК-компетентность студентов формируется в процессе работы с мультимедийными обучающими системами по базовым видам спорта; с контролирующими программами и тестами; с базами данных образовательного и специального назначения; с мультимедийными лекциями и цифровыми видеофильмами; с применением интерактивной доски, проектора и другого оборудования; с использованием специализированных информационно-тематических комплексов по различным дисциплинам.

Наиболее распространенными являются следующие ресурсы: прикладные программные продукты и автоматизированные системы, позволяющие оптимизировать обучающие системы.

Приведем несколько примеров. На занятиях по базовым видам спорта (МДК 02.01 «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки») студенты работают с видеоматериалами, демонстрационными программами, контролирующими и обучающими системами, могут готовить собственные электронные образовательные ресурсы (ЭОР).

Характерно, что Закон «Об образовании в Российской Федерации» уделяет особое внимание внедрению информационно-телекоммуникационных сетей, мультимедийных электронных, информационных и материальных ресурсов, необходимых для организации образовательной деятельности. При этом новое поколение Федеральных государственных образовательных стандартов включает требования, обеспечивающие в образовательных организациях возможность создания и обработки аудиовизуальных медиа текстов в ходе аудиторной и самостоятельной учебной деятельности, в том числе, с использованием дистанционных образовательных технологий.

Современное образование, в том числе дистанционное и медиа образование, - это мобильное образование. Педагоги, студенты, должны иметь постоянный доступ к образовательным ресурсам и сервисам: в учебном заведении, дома, в дороге.

У студентов Казанского училища олимпийского резерва имеется великолепная возможность познакомиться с «облаком» в системе Google-klass. Это позволяет студентам и преподавателям удалённо работать над общими документами и проектами, а преподавателям - контролировать и управлять этой деятельностью. Документы Google представляют собой онлайн-офис, который включает в себя полноценные инструменты для создания текстовых документов, электронных таблиц, наглядных пособий, PDF-файлов и презентаций, а также их совместного использования и публикации в интернете.

Будущие педагоги по физической культуре и спорту должны овладеть основами необходимых знаний и накопить личный опыт практического

использования ИКТ, иметь соответствующую подготовку по их применению в будущей профессиональной деятельности.

### **Литература:**

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

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. Ильясова Ф.Ю. Методика формирования информационной компетентности бакалавров по направлению подготовки физической культуры в цикле информатических дисциплин. К.П.Д Волгоград 2016г 204с.

4. Развитие профессиональной компетентности в области ИКТ. Базовый учебный курс / М.В. Моисеева, В.К. Степанов, Е.Д. Патаракин, А.Д. Ишков и др., М.: Изд. Дом «Обучение-Сервис» 2008, 256 с.

5. Научно-информационный материал «Разработка методик оценки качества осуществляемых образовательных услуг на основе проведения самооценки уровня сформированности компетенций обучающихся и выпускников вузов с целью развития и внедрения перспективных образовательных технологий»: [Электронный ресурс] // ФГБОУ СПО «Московский государственный университет пищевых производств». 2011. URL: <http://www.mgupp.ru/wp-content/uslugi/2011/МГУПП/41.5/НИМ 41.5.1.2.pdf>

6. Киршев С.П., Киршева Н.В. Компьютер как средство повышения эффективности учебного процесса. (Электронный ресурс). URL: <http://www.lib.sportedu.ru11.07.19>



## ЛЫЖНЫЙ СПОРТ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Т.А. Козлова*  
преподаватель ГБПОУ РМЭ  
«Училище олимпийского резерва»,  
г. Йошкар-Ола

**Аннотация.** В данной статье рассматривается лыжный спорт как составляющая подготовки педагога по физической культуре. Разработка путей профессионального мастерства педагогов, обусловлено закономерностями общественного развития и высокой социальной значимостью проблемы повышения качества подготовки специалиста.

**Ключевые слова:** лыжный спорт, лыжная подготовка, физическое воспитание, физическая культура, знания.

Лыжный спорт — один из самых доступных и массовых видов физического воспитания. В зимнее время двигательная активность студентов значительно снижается, лыжный спорт позволяет успешно решать основные задачи физического воспитания студентов.

Реформа высшей школы предъявляет повышенные требования к формированию современного уровня подготовки учителей физической культуры. Важным звеном в профессиональной подготовке квалифицированных педагогических кадров является совершенствование теории и методики преподавания предмета «Лыжный спорт» на основе накопленного опыта его изучения как учебной, спортивной и научно-педагогической дисциплины.

Лыжная подготовка проводится на основании государственных программ и обеспечивает обучение детей, подростков, юношей, девушек и всего взрослого населения страны технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов, в том числе и нормативов любого комплекса, характеризующего физическую подготовленность всех возрастных групп страны. В процессе лыжной подготовки приобретает обязательный

минимум занятий по основам техники передвижения на лыжах, методов развития общей работоспособности, подготовки к соревнованиям и т.д.; прививаются навыки самостоятельных занятий и инструкторской практики.

Одной из актуальных проблем педагогической науки на современном этапе является разработка путей совершенствования профессионального мастерства педагогов, что обусловлено закономерностями общественного развития и высокой социальной значимостью проблемы повышения качества подготовки специалиста.

В учебном процессе студентов высших и средних профессиональных учебных заведений лыжная подготовка занимает особо важное место.

В свою очередь в реализации учебной программы по дисциплине «Лыжный спорт» каждый студент обязан усвоить знания и обрести умения по лыжной подготовке.

Цель дисциплины:

Формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки выпускника к работе в области лыжного спорта по направлению 49. 02. 01 «Физическая культура».

Задачи дисциплины:

1. Формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки выпускника к работе в области лыжного спорта.

2. Ознакомление со структурными основами, видами, типами и классификацией применения средств и методов лыжного спорта.

3. Изучение основ воспитания физических качеств школьников, содержания и форм деятельности преподавателя, планирования процесса лыжной подготовки, целостные представления о закономерностях формирования физических качеств на основе двигательных умений и навыков в лыжном спорте.

4. Обеспечение знаний, умений и навыков профессиональной

деятельности педагога, структуры процесса обучения, технологии и проведения основных форм занятий по лыжному спорту, о содержании принципов, средств и методов организации планирования и педагогического контроля по лыжной подготовке школьников, студентов и взрослого населения.

5. Формирование системы знаний теории лыжного спорта, организации и содержания разделов спортивной тренировки, цикличности многолетней подготовки спортсменов, структуры и методики проведения занятий с различными категориями спортсменов, классификацию спортивных соревнований, разновидности форм планирования, контроля и судейства спортивных мероприятий.

6. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых знаний.

Дисциплина «Лыжный спорт» относится к вариативной части профессионального цикла. Является одной из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки.

Как учебный предмет является единой общепрофилирующей дисциплиной учебных планов институтов и техникумов. Курс лыжного спорта призван обеспечить студентам необходимый уровень теоретических, методических знаний и практической профессиональной подготовки преподавателя физической культуры, раскрыть в структуре и содержании деятельности условия успешной реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания.

В результате изучения студент должен:

знать:

- основные этапы развития системы лыжного спорта страны в контексте развития мировой культуры;

- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;

- методику подготовки спортсменов;

- возрастно-половые закономерности развития физических качеств и

формирования двигательных навыков;

- методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы по лыжам.

уметь:

- формулировать конкретные задачи лыжной подготовки различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;

- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий по лыжам;

- уметь овладевать новыми видами физкультурно-спортивной деятельности по лыжам в процессе самообразования и самосовершенствования;

- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;

- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения занятий по лыжной подготовке;

- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;

- оказывать первую помощь при травмах в процессе выполнения занятий лыжным спортом;

- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

Спортивная тренировка лыжников охватывает различные стороны подготовки - физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую.

Всесторонняя подготовка студентов физической культуры должна отвечать основным направлениям специализации с учетом его будущей профессии.

### **Литература:**

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт учебник для институтов физической культуры. М.А. Аграновский. М. Физкультура и спорт. 1980. 315 с.
2. Бутин И.М. Программа курса «Лыжи»: программа пед.универ. и инстит. И.М. Бутин. М. 1996.20 с.
3. Евстратов В.Д. Лыжный спорт учебник для институтов и техникумов физической культуры В.Д. Евстратов Г.В. Чукардин Б.И. Сергеев. М. Физкультура и спорт 1989. 319 с.
4. Раменская Т.И. Лыжный спорт учебное пособие Т.И. Раменкая А.Г. Баталов. М. Наука 2004. 320 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений Л.П. Матвеев. СПб. Лань. 2004. 543 с.

### **ФОРМИРОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫХ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ЧЕРЕЗ СКАЗКУ**

*А.В. Лисина*  
Учитель начальных классов  
«МБОУ СОШ №153»,  
г. Казань

**Аннотация.** Сказка – неотъемлемая часть детства. Вряд ли найдется человек, который, будучи маленьким, не выслушал множество самых разных историй. Повзрослев, он пересказывает их своим детям, которые понимают их по-своему, вырисовывая в воображении образы действующих персонажей и переживая эмоции, которые сказка передает.

**Ключевые слова:** математика, числа, сказка, обучение, сравнение.

Математика – царица всех наук. С начальной школы детей приучают быть внимательными, трудолюбивыми и серьезными с этой особой. Все привыкли, что математика – наука сухая и не всегда интересная, говорящая на своем языке формул, уравнений, рассуждений, доказательств и графиков.

Сейчас многие учебные заведения приходят к выводу, что детям не интересно слушать научный язык, поэтому они начинают использовать метод обучения по сказкам и загадкам, чтобы детям стало интересно слушать и изучать математику. Но многие из них даже не догадываются, что некоторые цифры имеют свое тайное послание в сказках.

Типы сказок:

– Сказки волшебные. В такой сказке обязательно есть центральный положительный герой, его помощники и волшебные предметы. Герои волшебных сказок борются со злом и несправедливостью во имя добра и любви. В качестве примеров можно привести русские народные сказки про Ивана-дурака;

– Сказки о животных. Здесь постоянные персонажи – это животные. Каждый из них олицетворяет то или иное человеческое качество, например, кот – умный, лиса – хитрая, медведь – сильный. Примеры сказок: «Теремок», «Репка», «Колобок»;

– Бытовые сказки. Лучшими качествами в таких сказках обладают люди из народа, которые, как правило, оказываются умнее и хитрее представителей высокого социального статуса. Примеры социально-бытовых сказок: «Шемякин суд», «Каша из топора», «Барин и плотник», «Мужик и поп».

Удивительный сказочник Д. Родари, а в дальнейшем большинство авторов направления ТРИЗ (теории решения изобретательных задач) совершенно справедливо утверждают следующее:

– существует много сказок жестоких, несущих в самом содержании насилие, подавление личности и другие негативные моменты;

– сказки подаются дошкольникам недостаточно разнообразно, в основном – это чтение, рассказывание;

– сказки далеко не в полной мере используются для развития у детей воображения, мышления, речевого творчества и активного воспитания добрых чувств;

– с развитием массового телевидения читать детям стали значительно меньше.

Математика отнюдь не сводится к умению складывать, вычитать, умножать. Это всего лишь маленькая ее составляющая – арифметика. Она включает в себя и способность ориентироваться в пространстве, и представление о геометрических фигурах, и умение сравнивать, анализировать, и еще множество других элементов, которые необходимо освоить ребенку в самом раннем возрасте.

Очень важно познакомить ребенка с самыми первыми математическими понятиями: без них маленький математик не сможет полноценно осваивать окружающий мир. Например, малыш должен уметь различать, где большой мишка, а где маленький. И понимать, что ручеек – узкий, а речка – широкая. Высокий – низкий, толстый – тонкий, длинный – короткий, внутри – снаружи – наша задача помочь малышу разобраться со всеми этими непонятными терминами. Умение сравнивать предметы не только будет развивать мышление ребенка, но и поможет в дальнейшем без труда освоить более сложные математические величины.

Все эти понятия формируются в быту и в играх, но особенно полезно закреплять их с помощью сказок. Волшебные детские произведения наглядно отображают математические понятия, особенно, если их разыграть, например, в настольном театре. Математика через сказку изучается детьми ненавязчиво, легко и весело.

Математика в сказках – эта не та обычная математика, к которой мы привыкли в учебных заведениях. Здесь нет цифр и знаков, зато есть волшебная история, которая чему-то учит. А, наблюдая за жизнью сказочных персонажей, дети усваивают математические понятия. Предлагаем посмотреть на конкретных примерах, как происходит изучение математики через сказку.

На современном этапе разработано множество разнообразных математических сказок, такими авторами как Е.А. Шорыгиной, Т.И. Ерофеевой, Н.Я. Большуновой и многими другими авторами. В математической сказке можно выделить свою особую структуру, которую выделили В.Ф. Любичева и Р.Р. Мухамедьянова:

– введение в сказочную страну, в которой живут сказочные математические объекты;

– разрушение благополучия, т.е. нарушение отношений, связей между сказочными математическими объектами;

– восстановление этих отношений, связей и т.д.

Для того чтобы проанализировать, какую роль играют числа в сказках, было рассмотрено 15 русских народных сказок. В текстах 15 сказок числа упоминались около 132 раза.

Итак, самыми распространёнными функциями чисел являются:

- количество испытаний, которые должны пройти герои;

- количество времени, проведённых в пути, времени от одного действия до другого;

- количество детей в семье;

- расстояние до царства, в котором происходят сказочные события.

Связав часто употребляемые числа с их значениями, был сделан вывод, что числа в устном народном творчестве выбраны не случайно. Эти числа имеют научное, религиозное и бытовое значения для наших предков. Они играют важную роль и изучение их функции помогает проникнуть в заложенную народом мысль. Самым распространённым числительным в сказках является число 3. Число «3» в сказках наталкивает читателя на мысль о волшебстве, о совершенстве.

### **Литература:**

1. Аргинская И.И., Вороницына Е.В. Особенности обучения младших школьников математике // Первое сентября №24. 2005. с.12-21

2. Басангова Р.Б. Познавательная деятельность ученика в ходе решения задач // Начальная школа №3.

3. Белошистая А.В. Вопросы обучения решению задач // Начальная школа Плюс До и После №10. 2019. с.73-79

4. Гусев В.А. Психолого-педагогические основы обучения математике. - М. 2016.



5. Дебашинина Е.Ю. Самостоятельная работа на уроках математики в условиях развивающего обучения // Начальная школа №7. 2016. с.101-103

6. Ивлева Э.И. Организация взаимопомощи учащихся на уроках математики // Начальная школа №2. 2019

7. Мижериков В.А. Психолого-педагогический словарь. - Ростов-на-Дону: «Феникс». 2018

## **ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО АКТИВИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФАКТОР ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ УТОМЛЕНИЯ**

*Д.Н. Носков*  
преподаватель ФГБУ ПОО  
«Государственное училище олимпийского резерва по хоккею»,  
г.Ярославль

**Аннотация.** В статье рассматриваются методы и средства основной гимнастики, их применение в условиях учебного заведения спортивной направленности, для снижения рисков утомления и активизации познавательной деятельности.

**Ключевые слова:** гимнастика, здоровье, утомление, средство, метод.

В последние годы отмечается повышение внимания учёных, учителей, тренеров и населения, в частности, к проблеме укрепления здоровья подрастающего поколения. Давно известно, что большое количество заболеваний начинается с детства и, если не проводить профилактику, то все это скажется на здоровье человека в будущем. Данные министерства здравоохранения показывают ещё и увеличение рождаемости детей с патологией. В этом смысле становится понятно, состояние детей и их здоровья – важнейший фактор жизнеспособности народа нашей страны. Довольно короткий срок времени проходит, и одно поколение сменяет другое, и это лишь в период жизни одного человека. И, если упустить время для совершенствования процессов оздоровления подрастающего поколения, то ситуация будет только ухудшаться.

Второй фактор уязвимости здоровья связан с учебно-тренировочной направленностью училища олимпийского резерва по хоккею. Объёмные тренировочные и соревновательные нагрузки в сочетании с образовательной деятельностью накладывают на студентов большое количество стрессов как физиологических, так и психологических. Встаёт вопрос, каким образом противостоять усталости и утомлению и повысить познавательные процессы на учебных занятиях? Мы полагаем, что в решении этого вопроса поможет гимнастика с её многогранностью средств и методов.

Положительный эффект от занятий оздоровительными формами работы с детьми будет возможен при условии того, что педагог понимает эффект от упражнений того или иного вида, а также видит морфологические изменения ребёнка и знает последствия влияния упражнений на различные органы и системы.

Отведённые часы на проведение занятий гимнастикой, направлены на воспитание у студентов силы воли, коллективной работы, творчества, развитие физических качеств, а также изучение культуры поведения человека в обществе и быту, понимание о чести и долге, справедливости и о нормах общения.

Большое количество разнообразных физических упражнений, методов и методических приёмов, составляющих содержание гимнастики, направлены на развитие функциональных возможностей организма и сопряжено с двигательными возможностями человека. Вследствие чего, гимнастика считается одним из ведущих средств гармоничного развития занимающихся. Широкий выбор применения средств и методов гимнастики подчёркивает доступность её использования в любом возрасте и уровне физической подготовки.

Большое педагогическое воздействие на студентов гимнастика оказывает благодаря своей специфике средств и методов. Воспитанию многих важных моральных и волевых качеств гимнастика обязана своим составляющим по формированию представлений о красоте движений, об изяществе человеческого тела и побуждению к физическому самосовершенствованию,

чёткой организацией занятий, строгим требованиям к точности выполнения двигательных действий [1].

Необходимо отметить, что многие средства гимнастики, которые представляют собой взаимодействие различных искусственно созданных форм движений, используют для развития и совершенствования естественных, жизненно необходимых двигательных умений, необходимых в повседневной жизни человека, его трудовой и военной деятельности. Средствами гимнастики создают необходимые двигательные умения, а также формируют школу движений, развивают физические способности (гибкость, быстроту, выносливость, силу, ловкость), корректируют нарушения осанки, восстанавливают функциональность двигательного аппарата после заболеваний и травм [3].

Методические особенности гимнастики говорят о ее ведущем влиянии на гармоничное развитие личности.

1) Применение большого количества упражнений с разнообразными по форме движениями. Занятия гимнастикой не ограничиваются одной сферой воздействия упражнений на организм, а формируют большое число двигательных умений.

2) Возможность точно воздействовать на отдельные звенья двигательного аппарата и системы организма. С помощью гимнастических упражнений можно развивать конкретные физические качества, совершенствовать функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

3) Способность точно регулировать нагрузки и строго регламентировать педагогический процесс. Используя методические приёмы, можно изменять нагрузку в большом диапазоне. Дозировка осуществляется за счёт изменения темпа и амплитуды движений, использования отягощения, изменение условий и последовательности выполнения упражнений, увеличивая и уменьшая количество повторений. Регулирование нагрузки создаёт условия для применения индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

4) Возможность использования одних и тех же упражнений в различных целях. Это реализуется за счёт разнообразия методических приёмов.

5) Возможность целенаправленно воздействовать на эстетическое воспитание. Владеть формой движений в совершенстве, стремиться к красоте и изяществу тела, пластичности и выразительности, уметь подстраивать движения под такт музыкального сопровождения формируют эстетический вкус у студентов [2].

Основываясь на теоретический материал, были отобраны средства и методические приёмы для решения нашей задачи. Основы составили общеразвивающие упражнения, которые были включены в тренировочный и образовательный процесс.

Упражнения включались в подготовительную и заключительную части тренировок, чтобы не нарушать основную часть занятия. Материально-техническое обеспечение училища позволило по-разному подойти к выполнению простых упражнений. Комплексы проводились с различными предметами, например, гантелями, мячами, обручами, скакалками, эспандерами, на гимнастических скамейках. Методы проведения комплексов также были различны и повторный способ, и поточный, и круговой, упражнения в парах, шеренгах и колоннах. Такое многообразие позволило внести эффект новшества в известные упражнения. С одной стороны структура многих двигательных действий осталась неизменной, с другой поменялись условия и нагрузки.

В заключительной части применялись упражнения на развитие гибкости, статического и стато-динамического характера. В свою очередь эти упражнения также направлены на снятие мышечного напряжения и их расслабление.

Эффективным средством стала и утренняя гигиеническая гимнастика. Особенностью её было музыкальное сопровождение с танцевальными элементами. Эмоциональная составляющая этой зарядки наглядно показала, с каким хорошим настроением студенты шли на тренировку или учебное занятие.

Положительное влияние зарядки отмечали и другие педагоги, говоря, что студенты были более активны в утренние часы, чем прежде.

На данный момент исследование продолжается, в нем принимают участие студенты 1 курса. Мы имеем результаты начального и промежуточного опроса, это лишь субъективные показатели функционального состояния, но даже это позволяет сделать выводы.

Из полученных данных опросов можно сказать, что тренировочные нагрузки усваиваются, ребята успевают восстановиться, успеваемость в учебной деятельности повышается за счёт препятствования процессам утомления, эмоциональный фон положительный, это также видно по самим ребятам.

В заключении хочется отметить, что гимнастика в нашей стране является одним из доступных средств физического воспитания и ее значение в рамках физического воспитания и совершенствования подрастающего поколения очень велико.

### **Литература:**

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 173 с.
2. Журавин М.Л. Гимнастика: Учеб. для студ. Высш. учебн. Заведений/ М.: Академия, 2001. – 448с.
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике/М.: Терра спорт, 2000.

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЦЕННОСТНОМУ ПОТЕНЦИАЛУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Д.В. Сумин*  
преподаватель ФГБУ ПОО  
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва»,  
г. Бронницы

**Аннотация.** Традиционно сложившаяся система образования, основанная на обучении специальным знаниям, прикладным умениям и навыкам, не полностью отвечает потребностям сегодняшнего уровня мировой цивилизации. Необходим новый подход, обеспечивающий подготовку компетентных специалистов, способных к самостоятельному усвоению новой информации в процессе трудовой деятельности, стремящихся к повышению культуры жизнедеятельности, где особое место занимает приобщение к ценностям физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** педагогические условия, ценности, физическая культура, спорт, студенты, приобщение.

Цель исследования - выявить и научно обосновать педагогические условия приобщения студентов к ценностному потенциалу физической культуры и спорта.

Анализ научно-методической литературы в области ценностей физической культуры и спорта, их классификаций и разновидностей, ориентация на разработанную экспериментальную программу физического воспитания студентов, знания теоретических и организационно-методических основ приобщения студентов к ценностям физической культуры и спорта, позволили нам выявить ряд педагогических условий для оптимизации процесса физического воспитания студентов (Рис. 1). Среди них основными, на наш взгляд, являются:

- управление целеполаганием и мотивацией;
- формирование личностных качеств;
- организация самостоятельной работы;

- единство и взаимосвязь интеллектуального и физического развития.



Рисунок 1 - Педагогические условия приобщения студентов к ценностям физической культуры и спорта.

Устойчивое положительное отношение к физической культуре и спорту достигается при высоком уровне сформированности мотивов, целей и интересов, связанных с личностными и общественно полезными задачами. Реализация данного условия возможна только при систематической физической нагрузке, а именно регулярного посещения занятий физической культурой, как главного критерия освоения учебной деятельности. Мотивировать спортивную, учебную и трудовую деятельность в процессе занятий физической культурой возможно при регулярном повышении знаний о ценностях области физической культуры и спорта, повышении уровня физической подготовленности и функционального развития.

Ведущим условием положительного результата в приобщении к ценностям физической культуры и спорта является формирование личностных качеств студентов, необходимых в жизни и профессиональной деятельности. Данное условие может реализоваться, только при содействии в воспитании

морально-волевых и нравственных качеств студентов, психических процессов, личностного представления о ценности здорового образа жизни, престижности высокого уровня здоровья, сочетании физических упражнений с психоэмоциональным развитием. Развитие познавательных способностей студентов, таких как ощущение, восприятие, память, внимание, мышление и т.д., также возможно средствами физической культуры и спорта.

Регулярная организация самостоятельной работы студентов, направленная на физическое самосовершенствование и формирование навыков самостоятельного применения средств физической культуры в процессе жизнедеятельности, является одним из условий эффективного приобщения студентов к ценностям физической культуры и спорта. Данное условие реализуется в процессе самостоятельного выбора физических упражнений для решения поставленных задач занятия, выполнения домашних заданий по составлению комплексов общеразвивающих упражнений, комплексов упражнений оздоровительного и профилактического характера, подвижных и спортивных игр, спортивных состязаний и праздников. Самостоятельное ознакомление с культурным наследием в области физической культуры и спорта, с предметами искусства, отражающими двигательную деятельность, такими как, живопись, скульптура, архитектура, музыка, раскрывает ценности физической культуры и спорта, формирует личность студента с высокими представлениями в области культуры и искусства.

Эффективное приобщение студентов к ценностям физической культуры и спорта возможно только при условии единства и взаимосвязи интеллектуального и физического развития. Целенаправленное повышение знаний в области физической культуры и спорта, понимания значимости регулярных занятий физическими упражнениями, социального и культурного значения физической культуры и спорта на разных этапах человеческого развития, формирует мотивацию к регулярным занятиям физическими упражнениями, физическому самосовершенствованию и здоровому образу жизни.



Таким образом, реализация выявленных условий позволяет оптимизировать педагогический процесс по физическому воспитанию в вузе, расширить образовательно-воспитательное пространство, ориентированное на освоение студентами ценностей физической культуры и спорта.

### **Литература:**

1. Горовой А.В., Митусова Е.Д. – Виды спортивной деятельности студентов как средство физической рекреации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. №3. – С. 38-40.

2. Митусова Е.Д., Веселкин М.С., Андрианов М.В. Построение муниципальной системы спортивно-ориентированного физического воспитания в Московской области // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. № 6. С. 25.

3. Митусова Е.Д. Интеграция познавательной деятельности и двигательной активности детей дошкольного возраста на занятиях по физическому воспитанию в детском образовательном учреждении // Митусова Е.Д., Швец Г.В. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. №1. – С. 41-43.

4. Швец Г.В., Митусова Е.Д.– Адаптивная физическая культура в социализации личности учащихся младших классов вспомогательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. №2. – С. 28.

## **АНТИСТРЕССОВАЯ ПРОГРАММА КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

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

**Аннотация.** Автор статьи рассматривает различные подходы к решению проблемы управления стрессами на уровне личности в профессиональной образовательной организации. В статье приведен опыт в построении

индивидуальной программы, способствующей преодолению стресса в профессиональной и повседневной жизни.

**Ключевые слова:** профессиональный стресс, стрессоустойчивость, саморегуляция, самопрограммирование, самоподкрепление.

Постоянно меняющийся современный мир оказывает серьезное влияние на психическое и физическое здоровье человека, развивается стресс. Повышенный темп, скорость, перегрузки, пандемия и ее последствия присутствуют во всех сторонах жизни каждого современного человека, но в профессиональной деятельности сотрудников образовательной организации стрессовых импульсов особенно много. Эмоциональное состояние педагога, несомненно, сказывается на эмоциональном состоянии студентов и на эффективности образовательного процесса. Поэтому важно, чтобы педагог находился в благоприятном эмоциональном состоянии. Сегодня умение управлять стрессом актуально, как никогда.

Существует расхожая фраза: "Не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней". Изменение стрессовой ситуации направлено на то, чтобы обеспечить эмоциональную «разгрузку». Факторы, которые способствуют переходу стресса в положительный эмоциональный фон (эустресс):

- опыт решения подобных проблем в прошлом и позитивный прогноз на будущее;
- наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- одобрение действий со стороны коллег, семьи.

С некоторыми полезными советами можно ознакомиться в книге известного американского специалиста в области человеческих отношений Дейла Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить?», которые помогут изменить взгляд на проблемы и снизить внутреннее напряжение.

**Совет 1. Разграничьте прошлое и настоящее.**

Чтобы перестать накручивать себя и переживать из-за проблем, которые, возможно, могут случиться в будущем, необходимо жить в настоящем времени. Карнеги предлагает мысленно установить «железный занавес», который будет

разграничивать прошлое и будущее, не давая человеку сожалеть о старых ошибках или думать о завтрашних сложностях.

Совет 2. Ответьте на вопросы.

В пик панической атаки задайте себе три вопроса: Что самое плохое может произойти в этой ситуации? Как можно будет решить эту проблему? Смогу ли я справиться с этими трудностями? Если вы честно ответите себе на эти вопросы, то поймете, что даже при самом худшем раскладе вы сможете справиться с неприятностями.

Совет 3. Думайте о пагубном влиянии стресса.

Вы постоянно должны помнить о вреде тревоги вашему организму. Автор книги приводит печальный факт, что деловые люди, живущие в хроническом стрессе, рано умирают. Поэтому важно заботиться о себе и сохранять спокойствие, и тем самым беречь свои ресурсы и здоровье.

Совет 4. Мыслите позитивно.

С помощью жизнерадостных мыслей можно снизить волнение и быстро успокоиться. Для этого нужно мыслить позитивно, стараться поддерживать хорошее настроение и смотреть на жизнь с улыбкой.

Совет 5. Начните действовать.

Когда человек бездействует, ему в голову начинают лезть плохие мысли. Лучший способ избавиться от них – занять себя каким-нибудь делом. Так мозг переключится на действие, и снизится психологическое напряжение.

Совет 6. Избавьтесь от привычки нервничать.

Создайте новую полезную привычку – не беспокоиться по пустякам.

Совет 7. Не переживайте о том, что уже произошло.

В этой ситуации нужно отпустить прошлое. Просто скажите себе «Случилось то, что должно было случиться» и успокойтесь.

Совет 8. Установите допустимый уровень переживаний.

Чтобы контролировать волнение, нужно мысленно установить «ограничитель» своим эмоциям. Просто дайте оценку ситуации и определите допустимый уровень переживаний, за который нельзя заходить. Скомандуйте себе:

«СТОП», чтобы резко затормозить развитие стресса. Затормозите так, как будто, сидя за рулем автомобиля, увидели запрещающий дорожный знак. Затем прекратите нервничать – подумайте о своем здоровье.

Разные люди отвечают на стресс по-разному: одни начинают поглощать немислимое количество пищи, другие совсем теряют аппетит; одни с трудом засыпают ночью, в то время как другие испытывают сонливость даже днем. Существует несколько способов преодоления стресса. К ним относятся:

-способы, связанные с управлением дыханием;

-способы, связанные с управлением тонуса мышц и движением (умение расслаблять мышцы позволяет снять психическое напряжение и быстро восстановить силы);

-способы, связанные с воздействием слова (самоприказы, самопрограммирование). «Разговаривать спокойно!» «Вперед!», «Действуй!»;

-способы самоподкрепления - аффирмации. Для усиления их эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: «Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

- способы визуализации.

На практике доказано, что профилактика, предотвращение и минимизация негативного воздействия профессионального стресса на уровне личности в образовательной организации могут быть достигнуты за счет внедрения индивидуальных антистрессовых программ. Один лишь факт их внедрения в профессиональную организацию не дает стрессогенной обстановке обостряться. Таким образом, наглядно прослеживается актуальность обучения антистрессовым программам сотрудников профессиональной образовательной организации. Предлагаю Вашему вниманию программу защиты от стресса на индивидуальном уровне.

Цель программы: поддержание психологического благополучия коллектива с помощью различных техник, благоприятно воздействующих на организм и эмоциональное состояние участника образовательного процесса.

Задачи:

1. Обеспечить эмоциональную «разгрузку» сотрудников.
2. Способствовать эффективной работоспособности.
3. Предупредить профессиональное выгорание.
4. Предоставить возможность получения опыта искусственной саморегуляции эмоционального состояния.

#### **Упражнение 1. Противострессовое дыхание.**

Глубоко и медленно дышите. Когда люди испытывают стресс, они дышат поверхностно и быстро. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы избавляетесь от стрессового напряжения.

#### **Упражнение 2. Минутная релаксация.**

Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путём расслабления мышц и глубокого дыхания.

#### **Упражнение 3. Снятие напряжения в глазах:**

Найдите уединенное место и попытайтесь успокоиться. Закройте глаза, расслабьтесь. Не открывая глаз, поводите глазами влево-вправо, вверх-вниз. Это расслабит глазные мышцы. После этого помассируйте переносицу (5-7 минут). Сделайте медленный глубокий вдох. Откройте глаза.

#### **Упражнение 4. Инвентаризация.**

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим в определённой последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе:

«Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечётесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя своё внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

### **5. Физическое упражнение для быстрого снятия стресса и восстановления нервной системы**

Встаньте, как вам удобно, расслабьте тело и начните поворачивать свой корпус вправо-влево, руки при этом свободно следуют за движением тела туда-сюда – болтаются.

Вот так крутитесь и думайте о своих проблемах. Делать от 5 до 15 минут в зависимости от уровня напряжения. Чем дольше делаете – тем ниже напряжение.

#### **Упражнение 6. Тонизирование точки Тай чун.**

Любые нарушения сна могут иметь место на фоне острого стресса. Массаж точки Тай чун позволяет значительно снизить или даже полностью устранить бессонницу, ощущение тревожности, озабоченности, незащищенности, страха перед трудностями. Это поистине волшебная точка, массируя которую всего 3 минуты, можно привести себя в полный порядок даже после тяжёлого стресса.

#### **Упражнение 7. Отвлечение.**

Побеседуйте на какую-нибудь отвлечённую тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если рядом никого нет, можно позвонить по телефону или пообщаться с кем-то через интернет. Беседа - отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом. Человек - очень социальное существо. В беседе можно позабыть о чём угодно.

Займитесь какой-нибудь деятельностью - начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку, если находитесь дома. Наведите порядок на рабочем месте, займитесь привычными должностными обязанностями, в которые

можно «окупиться с головой». Любая деятельность в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода - помогает отвлечься от внутреннего напряжения. Важно, чтобы это была не пустая деятельность, а преследование определённой цели.

#### **Упражнение 8.** Смена обстановки.

Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как в способе «Инвентаризация».

#### **9. Включите музыку.**

Если вас хорошо успокаивает музыка, включите что-нибудь медленное. Постарайтесь вслушаться в неё, сконцентрироваться на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции. Следите за своими мыслями, не давайте себе думать о проблеме.

#### **Упражнение 10.** Человек-опора.

Представьте себе человека-опору. Если же вы совсем один, то вспомните, кто раньше защищал и поддерживал вас? Это могут быть родители, первая учительница или лучший друг. Какой бы совет он вам дал, как бы помог вам?

#### **Упражнение 11.** Считайте Ваши удачи.

На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение найдётся десять или более случаев, когда Вам повезло! Следует подумать о них. Воспоминание о хорошем поможет уменьшить Ваше раздражение.

Обобщая, можно сказать, что проблема стресса в современном обществе стоит особенно остро и психопрофилактическая помощь заключается в том, чтобы помочь снизить эмоциональный накал стресса, выработать психическую устойчивость к жизненным проблемам, успешно адаптироваться к стрессу.

## **Литература:**

1. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент: учебник для бакалавриата и магистратуры.— М. : Издательство Юрайт, 2018. — 283 с.
2. Даников Н. И. Бессонница. Депрессия. Неврозы. Страхи. Стрессы. На вашей стороне сама природа. Простые и эффективные рецепты. - М.: Этерна, 2018. - 800 с.
3. Дехтяр Б. С. Как защитить себя от стресса. - Москва: Машиностроение, 2020. - 176 с.
4. Завязкин О. В. Как избежать стресса. - Москва: Гостехиздат, 2020. - 320 с.
5. Карнеги Д. Как преодолеть тревогу и стресс. - М.: Попурри, 2020. - 208 с.
6. Семенов П. Как защититься от стресса? Практические методики и рекомендации. - Москва: Синтег, 2019. - 160 с.

### Интернет-ресурсы:

1. <https://www.iphones.ru/iNotes/557990>
2. <https://organicwoman.ru/psixologicheskie-resursy-stressoustojchivosti/>
3. <https://5psy.ru/obrazovanie/preodoleniya-stressa-resursy.html>
4. [http://gkg.yaguo.ru/old/index.php?option=com\\_content&view](http://gkg.yaguo.ru/old/index.php?option=com_content&view)
5. <https://gigabaza.ru/doc/89133.html>

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В КАЗАНСКОМ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ**

*Р.И. Шакиров*  
директор,  
*Л.Ю. Бутлеровская*  
заместитель директора по УР  
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,  
г. Казань

**Аннотация:** в данной статье описан опыт организации образовательного процесса и спортивной подготовки в Казанском училище олимпийского резерва на современном этапе.



**Ключевые слова:** условия реализации образовательных программ, теоретическое обучение, тренировочные занятия, аттестация, текущий контроль, промежуточная аттестация, дистанционные образовательные технологии, соревнования.

Основными видами деятельности ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» являются подготовка спортивного резерва, кандидатов в сборные команды Российской Федерации и спортивные сборные команды Республики Татарстан в режиме круглогодичного тренировочного сбора с обеспечением питания, проживания, медицинского и психологического сопровождения и реализация программы среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта как социальной защиты спортсмена и использования им полученных знаний в тренировочном процессе.

В училище созданы все необходимые условия как для реализации образовательных программ основного общего образования и специалистов среднего звена, так и для подготовки спортивного резерва от этапа спортивной специализации до этапа высшего спортивного мастерства. Это: современная учебная часть, общежитие, столовая, медико-санитарная часть, спортивный комплекс «Олимпиец», плавательный бассейн, спальный корпус на 90 мест, спортивно-оздоровительный лагерь «Искра» на 150 мест, имеющий в своей структуре несколько открытых спортивных площадок.

Теоретическое обучение проходит в основном здании училища на 1-2 –ом этажах в 20-ти кабинетах. Все кабинеты оснащены современной оргтехникой для преподавателя и для обучающихся.

Тренировочные занятия, занятия по физической культуре, практические работы по МДК, учебная практика, квалификационный экзамен по модулю (практическая часть) проводятся в спортивном комплексе «Олимпиец» и в плавательном бассейне.

Обучение проходит как в очной форме, так и с применением дистанционных образовательных технологий для обучающихся, находящихся на выезде (на сборах, на тренировках, на соревнованиях различного уровня).

Чтобы как можно меньше было обучающихся, имеющих задолженности по дисциплинам, в училище организована ежемесячная аттестация по текущему контролю успеваемости.

На специально разработанных бланках для каждого класса и группы преподаватели выставляют пофамильно текущие оценки, где сразу видна успеваемость. Это их подстёгивает к своевременной сдаче задолженностей по пропущенным темам и уехать на соревнования аттестованными по дисциплинам.

Два раза в год спортивный отдел и учебная часть проводят совместные заседания с тренерами и обучающимися –спортсменами по видам спорта отдельно, так называемая образно промежуточная аттестация, где дается характеристика на каждого студента по спортивным достижениям и по обучению.

Такие методы работы дают положительные результаты, обучающиеся успешно сочетают учебу со спортом высших достижений.

В 2021 году ОГЭ сдали все выпускники, из 16 выпускников 2 человека получили Аттестат об основном общем образовании с отличием.

По программе подготовки специалистов среднего звена Диплом о среднем профессиональном образовании с отличием получили 3 человека из 27 выпускников.

В спорте обучающиеся училища в текущем году имеют высокие достижения: Первенство Европы по волейболу среди юношей до 20 лет (г. Брно) - 1 место, Первенство Мира по волейболу среди юниоров до 21 года (Болгария/Италия) - 2 место, Первенство Европы среди девушек по волейболу до 16 лет (г. Ньиредьхаза, Венгрия)- 1 место, Первенство Мира по волейболу среди юниорок до 21 года (г. Роттердам (Нидерланды) - 3 место, Первенство Мира по волейболу среди девушек до 19 лет (Мексика) - 1 место, Первенство

Европы по тяжёлой атлетике среди юношей и девушек 13-17 лет (г. Цехановец, Польша)-1 место, Первенство Мира по тяжёлой атлетике среди юношей и девушек 13-17 лет (Саудовская Аравия)-1 место, Первенство Европы по пулевой стрельбе среди юниорок и юниоров до 21 года (г. Осиек)- 1 место в команде, 3 место в паре, Первенство Европы по стендовой стрельбе среди юниорок и юниоров до 21 года (г. Осиек) - 1 место в команде, 3 место в личном зачете.

Несмотря на плотный график: тренировки 2 раза в день учебные занятия, обучающиеся совместно с педагогами принимают активное участие в республиканских, региональных, всероссийских конкурсах, проектах, олимпиадах и занимают призовые места, печатают свои статьи в сборниках: Всероссийский конкурс индивидуальных проектных работ среди студентов 1 курса училищ (колледжей) олимпийского резерва «Спорт-как образ жизни», г. Красноярск, Диплом III степени; Международный конкурс по иностранным языкам «Я – лингвист», Диплом II степени; IV Всероссийская олимпиада по сервису, туризму и гостиничному делу, г. Казань, Диплом I степени.

Для наших обучающихся уместно высказывание Ларисы Латыниной-звезды мировой гимнастики: «Научите спортсмена сражаться за любое место, и он сумеет сражаться за первое».

## СЕКЦИЯ № 2

# НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: ВЕКТОР РАЗВИТИЯ И РЕАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

## ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Е.Ю. Антипина*

Преподаватель ФГБУ ПОО

«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

г. Иркутск

**Аннотация.** Статья посвящена поиску наиболее эффективной методики обучения технике игры в волейбол. Технические действия в волейболе играют не маловажную роль. Именно в период начальной подготовки волейболистов нужно как можно больше внимания уделять техническим действиям.

**Ключевые слова:** волейбол, техническая подготовка, техническое мастерство, процесс обучения техническим действиям.

Спортивные достижения волейболистов во многом зависят от уровня их технического мастерства, поэтому поиски путей оптимизации процесса технической подготовки — одна из важнейших проблем современного волейбола [3]. В волейболе технику составляют приемы и способы, необходимые для ведения игры. Для понимания техники игры как комплекса (арсенала) приемов и способов существует классификация техники. Четкая классификация техники игры имеет важное значение для программирования технической подготовки, установления последовательности изучения технических приемов, объема (арсенала) в процессе многолетней подготовки.

Основываясь на данных Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол [1], одной из основных задач этапа начальной подготовки является – освоение основ техники по виду спорта. В соотношении объемов техническая подготовка на начальном этапе занимает 35-45%

тренировочного процесса, что является основной особенностью по отношению к другим этапам подготовки. Именно в этот период формируется умение выполнять двигательное действие в элементарной форме, разучиваются отдельные технические приемы, а затем их сочетание.

Техническая подготовка волейболистов – педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приёмами игры и обеспечивающий надёжность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Высокий уровень технической подготовленности специалисты называют техническим мастерством.

Одной из задач спортивной подготовки волейболистов является формирование необходимого уровня технической подготовки юных спортсменов. Роль техники в спортивных играх заключается в обеспечении высокой результативности, стабильности и вариативности действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы, в условиях активного взаимодействия спортсменов [2].

Процесс обучения и совершенствования подготовленности в игровых видах спорта предполагает применение системного подхода, содержащего последовательность освоения базовой техники, теоретических и практических знаний, которые соответствуют этапам подготовки, возрасту и квалификации спортсменов. Процесс этот должен обеспечиваться набором методов и способов реализации задач подготовки. Важную роль в этом процессе играет многоуровневый и оперативный контроль результатов подготовки и соревнований. В полной мере это касается и такого раздела подготовки, как освоение техники игры, одного из наиболее важных компонентов подготовленности волейболистов разной квалификации, при реализации которых должен соблюдаться системный подход [4].

Актуальность проблемы состоит в том, что современный волейбол отличается наиболее высоким темпом: ускоряются передачи, разрабатываются новые комбинации игры в нападении и схемы игры в защите. В свою очередь ведется поиск наиболее эффективной методики обучения технике игры в

волейбол. Технические действия в волейболе играют не маловажную роль. Именно в период начальной подготовки волейболистов нужно как можно больше внимания уделять техническим действиям.

При применении упражнений на обучение техники волейбола необходимо следить за правильностью выполнения движений и исправлять типичные ошибки, которые могут возникать в процессе тренировочных занятий. Овладение рациональной техникой игры — главная задача в технической подготовке волейболистов. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются принцип постепенности, целенаправленная физическая подготовка и правильные подводящие упражнения и тренажеры.

### **Литература:**

#### **Нормативные документы:**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / . — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 24 с. — ISBN 978-5-906839-00-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65586.html> (дата обращения: 01.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

#### **Основная литература:**

2. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки. / А.А. Беляев, Л.В. Булыкина – М.: изд.-во Физкультура и Спорт, 2007. - 184с

3. Ермаков, С.С. Педагогические подходы в обучении сложным техническим приемам юных волейболистов / С.С. Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. -2001. -N 2. -С. 32-42.

4. Основы обучения технике игры в волейбол : учебное пособие / А. А. Гераськин, И. А. Рогов, Б. П. Сокур, Т. А. Колупаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 280 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65006.html> (дата обращения: 01.04.2022). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

## К ВОПРОСУ О ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ

*Н.И.Архипова*  
тренер ГАУ «РСШОР по шахматам,  
шашкам, го им.Р.Г.Нежметдинова»,  
г.Казань

**Аннотация** В данной статье проводится анализ различных подходов к организации подготовки спортсменов различного квалификационного уровня по виду спорта «шахматы» в прошлом и на современном этапе.

**Ключевые слова:** шахматный спорт, система спортивной подготовки шахматистов шахматы; методика; тренировочный процесс; шахматные компьютерные программы; сеть «Интернет»; компьютерные технологии.

**Объект анализа.** Шахматы – как интеллектуальный вид спорта, имеющий свою специфику.

**Предмет анализа.** Обзор различных методик организации тренировочного процесса подготовки шахматистов различного квалификационного уровня с учетом современных условий развития детско-юношеского спорта и спорта высших достижений. Используя принцип синергии эффективных сторон различных методик прошлого и настоящего, определение новых подходов к организации подготовки спортсменов, в условиях современной жизни.

### **Отличительные особенности вида спорта «шахматы»**

Шахматы, как вид спорта признаны Международным Олимпийским Комитетом в 1999 году, номер-код шахмат, как спортивной дисциплины во Всероссийском реестре вида спорта 0880012811Я. Шахматы — это интеллектуальный вид спорта, в котором детерминирующим фактором является информационная подготовка шахматиста на всех стадиях спортивного совершенствования, именно этим обусловлено отличие шахмат как вида спорта от других видов [7]. В журнале «Ученые записки университета имени

П.Ф.Лесгафта» – 2015. - №6 (124) приводится схема структуры современной системы тренировок в шахматах.

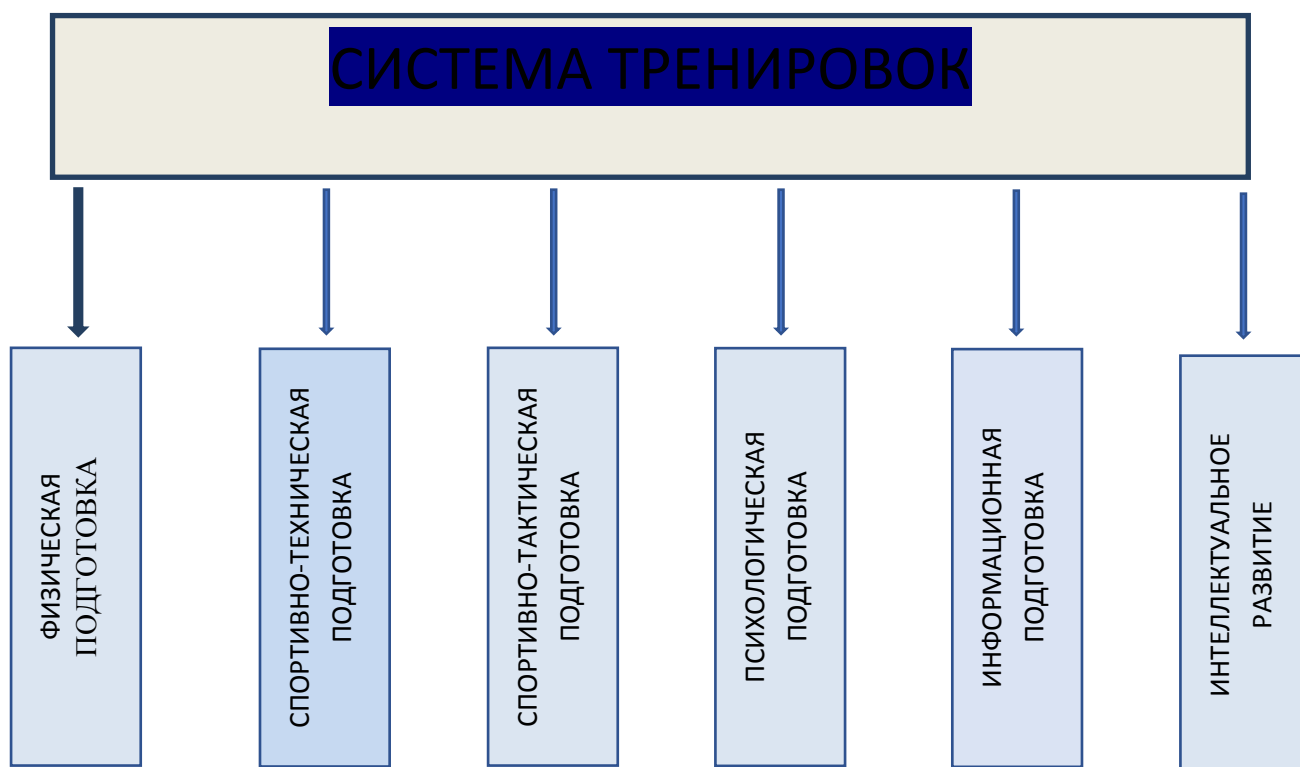


Рисунок1 - Структура современной системы тренировок в шахматах

Как видим из рисунка, подготовка спортсмена шахматиста дело непростое и требующее от тренера высокую степень сформированности учебно-познавательных, информационных и коммуникативных компетенций.

### **Организация подготовки спортсменов шахматистов в советское время**

Расцвет увлечения шахматами пришелся на XX век, когда в СССР они стали не только любимой настольной игрой советских людей разных возрастов, но и полноценным видом спорта для интеллектуалов, от побед которых зависел престиж страны [1]. Советская шахматная школа показала свою устойчивую жизнеспособность: с 1972 по 1975 года, с 1948 года до самого распада СССР чемпионами мира становились только советские шахматисты и шахматистки (за исключением чемпионства 11-го победителя – американца Роберта Фишера). «Патриарх» советской шахматной школы, шестой чемпион мира по шахматам Михаил Моисеевич Ботвинник и другие советские шахматисты



разработали научно обоснованные методы подготовки к соревнованиям, в том числе теоретическую, практическую, физическую и психологическую подготовку. Статья М.М. Ботвинника «Система подготовки» [2] не потеряла актуальности и по сей день.

В нашей статье мы хотим познакомить читателей с работами еще одного замечательного шахматиста, мастера спорта СССР, заслуженного тренера РСФСР Виктора Евгеньевича Голенищева. Его учебно-методический комплекс подготовки шахматистов различного уровня используется уже более полувека.

«Программа подготовки юных шахматистов IV – III разрядов» [5] была выпущена в 1969 году. В 1979 году вышла «Программа подготовки юных шахматистов II разряда» [4], а в 1974 «Программа подготовки I разряда» [3]. Эти издания переиздаются неоднократно, в том числе под редакцией 12-го чемпиона мира по шахматам Анатолия Евгеньевича Карпова, который дополнил программу примерами из современных партий. Так как советская спортивная подготовка шахмат была ведущей во всем мире, нас заинтересовал учебный план, представленный в вышеперечисленных программах, составленный В.Е.Голенищевым (таблица1).

Таблица1

Учебный план подготовки юных шахматистов по В.Е. Голенищеву

Этапы подготовки					
Этап начальной подготовки (1-й год)		Этап начальной подготовки (2-й год)		Этап спортивной специализации (1-й год)	
Первоначальные понятия	24%	Тактика	27%	Тактика	22%
Тактика	47%	Основы стратегии	32%	Основы стратегии	37%
Окончания	16%	Борьба при необычном соотношении сил и компенсация за материал	13%	Окончания	41%
Элементы стратегии	7%	Окончания	28%		
Как изучать дебют	6%				
Итого	100%	Итого	100%	Итого	100%

## **Новые подходы к организации подготовки спортсменов шахматистов**

Рассмотренные выше методики раскрывают традиционную подготовку юных шахматистов. В век компьютерных технологий, цифровизации, большого количества аналитических, игровых шахматных программ и порталов, электронных баз шахматных партий - организация подготовки спортсменов шахматистов усилилась, повысилось качество владения техникой шахматной игры.

Использование шахматных компьютерных технологий существенно расширяет возможности тренера в подготовке спортсменов. С использованием шахматных компьютерных программ становится возможным более детальное осуществление информационно-поисковых, обучающих и игровых функций, развитие умений и навыков шахматного мастерства спортсмена по всем стадиям шахматной партии. Использование шахматных ресурсов «Интернет» позволила осуществлять оптимальный поиск спарринг-партнеров на игровых порталах, проводить дистанционную подготовку и своевременно получать оперативную информацию [6]. Продемонстрируем это на примере включения инновационных методов обучения в программу обучения юных шахматистов по Голенищеву В. (таблица 2).

### **Заключение**

Сравнение методик проведения тренировочного процесса показал, что синергия прошлого опыта и инновационных технологий позволяет эффективно построить процесс подготовки квалифицированных спортсменов на каждом этапе подготовки. Времена, когда вручную переписывались партии и создавались картотеки по дебютам давно прошли – теперь все это делает компьютер. В арсенале спортсменов различные шахматные базы партий, аналитические программы, игровые порталы. Но все-таки не следует пренебрегать колоссальным опытом великих предшественников. На партиях шахматистов советской школы шахмат будет учиться не одно поколение юных дарований, а современные технологии будут этому хорошим подспорьем.

Программа подготовки юных шахматистов с включением современных инновационных технологий в тренировочный процесс.

Этапы подготовки					
Подготовка спортсменов 3ю разряда (начальный этап подготовки)		Подготовка спортсменов 2ю разряда (начальный этап подготовки)		Подготовка спортсменов 1ю разряда (этап спортивной специализации)	
Первоначальные понятия, ходы фигур, шах, мат, пат.	24%	Тактика	27%	Тактика	22%
Игровая шахматная программа. Игра в шахматы с персонажами известных сказок от Колобка до Ивана Царевича.		Тактический штурм на игровых порталах сети «Интернет». Максимальное количество баллов - 30		Тактический штурм на игровых порталах сети «Интернет». Максимальное количество баллов - 50	
Тактика	47%	Основы стратегии	32%	Основы стратегии	17%
Тактический штурм на игровых порталах сети «Интернет». Максимальное количество баллов - 20		Тематическое разыгрывание позиций на игровых порталах сети «Интернет»		Тематическое разыгрывание позиций на игровых порталах сети «Интернет»	
Окончания	16%	Борьба при необычном соотношении сил и компенсация за материал	13%	Окончания	21%
Тактический штурм шахматных окончаний на игровых порталах сети «Интернет».				Тактический штурм шахматных окончаний на игровых порталах сети «Интернет».	
Элементы стратегии	7%	Окончания	8%	Типовые позиции миттельшпиля	20%
Как изучать дебют	6%	Тактический штурм шахматных окончаний на игровых порталах сети «Интернет».		Тематическое разыгрывание позиций на игровых порталах сети «Интернет»	
		Изучение дебюта за белых и за черных.	20%	Изучение дебюта за белых и за черных	20%
		Компьютерный анализ сыгранных партий Создание базы своих партий		Компьютерный анализ сыгранных партий Создание базы своих партий по каждому дебютному варианту	
<b>Итого</b>	<b>100%</b>	<b>Итого</b>	<b>100%</b>	<b>Итого</b>	<b>100%</b>

## Литература:

1. Баринаова Оксана, Советский гамбит. Как шахматы стали главной игрой страны [Электронный ресурс]: Историч. портал - История. РФ / Баринаова Оксана, электр. версия печатной публикации – 2021. – режим доступа <https://histrf.ru/read/articles/sovetskiy-gambit-kak-shahmaty-stali-glavnoy-igroy-strany> (дата обращения 06.03.2022)
2. Ботвинник М. Советская шахматная школа [текст] / Ботвинник М. – Москва: Физкультура и спорт, 1951. – 72 с.
3. Голенищев В. Подготовка юных шахматистов I разряда [текст] / Голенищев В. – Москва: Советская Россия, 1980. – 112 с.
4. Голенищев В. Подготовка юных шахматистов II разряда [текст] / Голенищев В. – Москва: Советская Россия, 1979. – 112 с.
5. Голенищев В. Программа подготовки юных шахматистов IV и III разрядов [текст] / Голенищев В. – Москва: Репринт, 2000. – 62 с.
6. Михайлова И.В. Подготовка юных высококвалифицированных шахматистов [текст]: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук (13.00.04) / Михайлова Ирина Витальевна ВАК РФ - Москва, 2005. – 216 с.
7. Михайлова И.В., Махов А.С. Шахматы как полноправный вид спорта: современная проблематика и методологические аспекты [Электронный ресурс] / Михайлова И.В., Махов А.С. – электр. версия печатной публикации – ФГБОУ ВПО «РГСУ» - Москва - 2015.- режим доступа <https://cyberleninka.ru/article/n/shahmaty-kak-polnopravnyy-vid-sporta-sovremennaya-problematika-i-metodologicheskie-aspekty/viewer> (дата обращения 06.03.2022)

## КАРДИОРЕСПИРАТОРНАЯ СИСТЕМА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

*Ю.С. Ванюшин*

д.б.н., профессор,

*О.В. Агеева*

ст. преподаватель ФГБОУ ВО

«Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма»,

г. Казань

**Аннотация.** Изучена деятельность кардиореспираторной системы у спортсменов различных видов спорта, возраста и пола в лабораторных условиях при нагрузке ступенчато-повышающейся мощности. Показано, что ее реакция зависит от возрастно-половых особенностей спортсменов, специфики вида спорта и мощности выполняемой нагрузки.

**Ключевые слова:** кардиореспираторная система, спортсмены, физическая нагрузка, циклические виды спорта, частота сердечных сокращений, ударный объем крови, минутный объем кровообращения.

**Введение.** Кардиореспираторная система – одна из ведущих функциональных систем организма человека, деятельность которой направлена на достаточное обеспечение его кислородом. Ее формирование происходит в процессе постнатального онтогенеза и в результате влияния физических нагрузок, в большинстве своем направленных на развитие выносливости [2]. Следовательно, значение кардиореспираторной системы возрастает для спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта, т.к. от того, как идет процесс снабжения организма кислородом, зависят спортивные результаты, физическая работоспособность и здоровье самого спортсмена. Поэтому для представителей этих видов спорта необходимо развивать и совершенствовать кардиореспираторную систему [1]. Однако, прежде чем это сделать, необходимо разобраться из каких частей состоит данная система. Как известно, кардиореспираторная система представляет собой совокупность двух важнейших физиологических систем: сердечно-сосудистой и дыхательной.

Изменение показателей этих систем в большинстве своем в сторону увеличения при физической нагрузке свидетельствует о росте функциональных возможностей кардиореспираторной системы, что положительно скажется на спортивных результатах и физической работоспособности занимающихся спортом. Это происходит, с одной стороны, при естественном росте и развитии организма, а, с другой, при занятиях физическими упражнениями [2, 6].

**Целью исследований** явилось определить реакцию показателей кардиореспираторной системы спортсменов в зависимости от возрастно-половых особенностей, специфики вида спорта и мощности выполняемых физических нагрузок.

#### **Результаты исследование и их обсуждение.**

Испытуемыми были спортсмены, занимающиеся различными видами спорта, разного пола и возраста, выполняющие физические нагрузки ступенчато-повышающейся мощности на велоэргометре от 50 до 200 Вт. Длительность каждой ступени нагрузки составляла 3 минуты при частоте педалирования 60-80 об/мин. Во время выполнения нагрузки определялись следующие показатели сердечно-сосудистой системы: частота сердечных сокращений (ЧСС), ударный объем крови (УОК), минутный объем кровообращения (МОК). Эти показатели регистрировались при записи дифференциальной реограммы по Кубичеку [5], в модификации Ю.Т.Пушкаря [4] и Ю.С.Ванюшина [1], во время работы на велоэргометре последней минуты каждой ступени нагрузки. Показатели дыхательной системы: частота дыхания (ЧД), дыхательный объем (ДО) и минутный объем дыхания (МОД) определялись при помощи пневмотахографа. Параметры газообмена и кровообращения рассчитывались по формулам. К ним мы относим коэффициент использования кислорода (КИО<sub>2</sub>), артериовенозную разницу по кислороду (АВРО<sub>2</sub>), сердечный индекс (СИ) и индекс кровообращения (ИК).

В результате проведенных исследований были установлены различия в показателях реакций кардиореспираторной системы на физическую нагрузку ступенчато-повышающейся мощности на велоэргометре в зависимости от

возрастно-половых особенностей, вида спорта и мощности выполняемой работы. В исходном состоянии самые низкие показатели ЧСС фиксировались в группе спортсменов мужского пола, занимающихся видами спорта на выносливость. Однако при этом брадикардия не определялась, что связано с тем, что испытуемые находились в предстартовом состоянии, перед нагрузкой. В дальнейшем при выполнении работы на велоэргометре все показатели кардиореспираторной системы увеличивались с ростом мощности работы, т.е. чем больше была нагрузка, тем в большей степени наблюдался рост показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При этом более экономно на нагрузку реагировали высококвалифицированные спортсмены, занимающиеся циклическими видами спорта, и у них МОК увеличивался за счет роста УОК. В остальных группах спортсменов, занимающихся ациклическими видами спорта, и в группе подростков увеличение МОК происходило за счет роста ЧСС, т.е. в этом случае отмечалась неэкономная реакция сердца на физическую нагрузку.

Показатели дыхательной системы реагировали на велоэргометрическую работу увеличением всех показателей. Однако величины МОД росли в группах спортсменов, занимающихся различными видами спорта, в зависимости от специфики вида спорта и возраста спортсменов. Так, наибольшая ЧД определялась у подростков 15-16 лет, занимающихся циклическими видами спорта. Именно за счет этого показателя наблюдался значительный рост МОД. Аналогичная ситуация отмечалась в группе спортсменов 36-60 лет, однако в этом случае рост МОД происходил в результате увеличения дыхательного объема. Это экономный тип реакции со стороны дыхательной нагрузки. Однако в том и другом случае обеспечение организма кислородом считается малоэффективным, т.к. большая часть поступающего кислорода идет на удовлетворение кислородного запроса дыхательных мышц. Поэтому необходимо тренировать сердечно-сосудистую систему, значение которой возрастает в связи с увеличением возраста спортсменов и в зависимости от занятий видами спорта на выносливость.

Полученные величины газообмена, а к ним мы относим  $KIO_2$  и  $ABPO_2$ , отмечались в группе высококвалифицированных спортсменов в возрасте 22-35 лет, занимающихся видами спорта на выносливость. В этом случае приведенный способ считается наиболее эффективным по обеспечению организма кислородом.

Таким образом, в результате проведенных исследований по изучению реакций кардиореспираторной системы получены данные, свидетельствующие о различной роли отделов кардиореспираторной системы в механизмах обеспечения организма спортсменов кислородом. Наиболее эффективным способом по обеспечению организма кислородом считается увеличение показателей газообмена таких, как  $KIO_2$  и  $ABPO_2$ , проявляющаяся у спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта и достигших оптимальных возрастных границ, т.е. возраста 22-35 лет. В группах юношей 17-21 лет предпочтительным механизмом, обеспечивающим организм кислородом, является увеличения показателей, связанных с ростом СИ и ИК, которые относятся к системе кровообращения или сердечно-сосудистой системе. Этот механизм менее эффективный, чем предыдущий. Однако он является более целесообразным, чем механизм, направленный на удовлетворение кислородного запроса в группах подростков 15-16 лет и спортсменов в возрасте 36-60 лет, деятельность которого связана с увеличением МОД. Следовательно, чтобы добиться высоких спортивных результатов, особенно в видах спорта, развивающих выносливость, необходимо обращать внимание не только на физическую подготовку спортсменов [4], но и стремиться к развитию определенных висцеральных систем организма - сердечно-сосудистая и дыхательная системы, от деятельности которых зависит обеспечение организма кислородом, а стало быть, спортивные результаты [1, 2].

### **Литература:**

1. Ванюшин, Ю.С. Применение неинвазивных методов контроля за функциональным состоянием спортсменов. Актуальные проблемы и современные тенденции развития легкой атлетики в России и в мире»,



посвященная памяти профессора Г.В.Цыганова./Ю.С.Ванюшин //Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. - Казань. - 2019. - С.178-181.

2. Ванюшин, Ю.С., Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов к двигательной деятельности / Ю.С.Ванюшин, Р.Р.Хайруллин, Д.Е.Елистратов, Н.А.Федоров // Теория и практика физической культуры. – 2020. - №2. - С.30-32.

3. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н.Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.: ил.

4. Пушкарь, Ю.Т. Определение сердечного выброса методом тетраполярной реографии и его методологические возможности/ Ю.Т.Пушкарь, В.М.Большов, Н.А.Елизарова // Кардиология. – 1977. - №7. – С.85-90.

5. Kubicek W.G. The Minnecota impedance cardiograph-theory and application / Kubicek W.G. // Biomed. Engin. – 1974. – V. 9. - №9.- P. 410-416.

6. Wilmore, J.H. Physiologie of sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics. – 2004. – 726 p.

## **ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТА**

Алсу Галеева, студентка 5 курса  
Ф.С.Хусаинова  
преподаватель ГБПОУ  
«Казанское училище олимпийского резерва»,  
г. Казань

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос о влиянии спортивных игр на развитие индивидуальных свойств личности спортсмена. Приводятся экспериментальные данные о сформированности личностных качеств спортсменов, занимающихся и не занимающихся командными видами спорта, из числа студентов Каз.УОР, полученные с использованием опросника Кеттелла, и дается сравнительный анализ показателей индивидуально-

психологических особенностей личности студентов. Сформулирован вывод о том, что спортивные игры способствуют развитию у студентов soft skills – «гибких/мягких» навыков XXI века.

**Ключевые слова:** показатели сформированности личностных качеств спортсмена, психологические профили студентов, опросник Кеттелла, t-критерий Стьюдента, индивидуально-психологические особенности личности.

Проблема влияния спорта, в частности, спортивных игр на развитие личности является актуальной в наше время т.к. командный спорт приобрел в наше время такую социальную силу и значимость, аналога которым в истории общества они не имели, пожалуй, никогда. Эта проблема достаточно широко изучена в отечественной и зарубежной литературе, накоплены значительные экспериментальные данные характеризующее влияние спорта на личность спортсмена. Вместе с тем, вопрос «как спорт влияет на развитие личность», относится к числу недостаточно изученных.

Спортивные игры являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность и на многое другое. В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется зрение, умение быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Эти игры отлично помогают переключаться с умственной деятельности на разнообразные и, в общем, не утомляющие организм физические упражнения; получать удовольствие от занимательного и веселого процесса игры, способствует лучшему отдыху. Поэтому особенно полезны спортивные игры школьникам, студентам, работникам умственного труда.

**Цель исследования:** изучение влияния спортивных игр на развитие личностных качеств студентов Каз.УОР.

### **Задачи исследования:**

1. Проанализировать состояние вопроса в отечественной литературе и практике воспитания личности студентов средствами физической культуры и спорта в условиях училища олимпийского резерва.

2. Определить уровень сформированности личностных качеств спортсменов, занимающихся и не занимающихся спортивными играми, из числа студентов Каз.УОР.

3. Сравнить психологические профили студентов, занимающихся и не занимающихся спортивными играми.

Исследование проводилось на базе студенческих учебных групп 3-4 курсов Казанского училища олимпийского резерва, обучающихся по специальности 49.02.01 «Физическая культура» в количестве: 10 человек, занимающиеся игровыми видами спорта (хоккей на траве, волейбол) – экспериментальная группа №1 (ЭГ №1), 10 человек занимающиеся не игровыми видами спорта (стендовая стрельба, легкая атлетика) - экспериментальная группа №2 (ЭГ №2). Исследование проводилось с декабря 2021 г. по февраль 2022 г.

Для оценки влияния спортивных игр на развитие личностных качеств проведено анкетирование студентов Каз.УОР с использованием опросника Кеттелла [5].

Психологический 16-ти факторный опросник направлен на диагностику индивидуальных свойств личности. Если применить методику к определенной группе людей, то можно спрогнозировать реальное поведение и отношение в социуме. Но основная цель тестирования — это возможность оценки характеристик человека по всем возможным психологическим факторам, такие как: коммуникативные навыки; интеллектуальные возможности; эмоциональные характеристики; регуляторные способности.

Сравнительный анализ показателей сформированности индивидуально-психологических особенностей личности студентов Каз.УОР, занимающихся и не занимающихся спортивными играми, представлен таблицей 1

Таблица 1.

Сводные данные показателей сформированности индивидуально-психологических особенностей личности студентов Каз.УОР

Группы	Личностные факторы							
	A	B	C	E	F	G	H	I
ЭГ №2	4	4	5	6	3	4	6	5
ЭГ №1	7	4	5	5	4	6	6	7
t	2.97	0.75	0.09	0.72	0.73	2.88	0.46	2.1
	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4
ЭГ №2	8	5	3	6	5	6	4	8
ЭГ №1	8	4	7	5	7	7	7	6
t	0.83	0.61	5.77	0.80	1.94	1.44	2.21	1.49

Для обработки полученных результатов использовался t-критерий Стьюдента - статистический метод, который позволяет сравнивать средние значения двух выборок и на основе результатов теста делать заключение о том, различаются ли они друг от друга статистически или нет [6]. Сравнительный анализ результатов с помощью методов математической статистики позволил выявить достоверные различия в факторах А, G, I, N, Q3

Фактор А: «замкнутость — общительность». Достоверность различия данного фактора показала, что ЭГ №2 (студенты, не занимающиеся игровыми видами спорта) обладают следующими личностными качествами (4 балла): скрытность, обособленность, недоверчивость, необщительность, замкнутость, критичность и к излишней строгости в оценке людей. Студенты ЭГ №1 (игровики) получили 7 баллов. По тесту Кеттелла это соответствует

следующим личностным качествам: общительность, открытость, готовность к сотрудничеству и к совместной работе, активность в устранении конфликтов в группе.

Фактор G: «низкая нормативность поведения — высокая нормативность поведения». 4 балла, полученные в ЭГ №2, говорят о том, что данные испытуемые имеют следующие личностные факторы: пользующиеся моментом, ищущие выгоду в ситуации, избегают правил, чувствуют себя мало обязательными. Несколько выше, 6 баллов, имеют игроки. У них наблюдаются следующие изменения в личности такие как: сознательность, настойчивость.

Фактор I: «жесткость — чувствительность». В данном факторе студенты, не занимающиеся спортивными играми, показали 5 баллов, этим баллам присущи следующие качества: самоуверенность, суровость, рассудочность, гибкость в суждениях, практичность, иногда некоторая жесткость и черствость по отношению к окружающим. В группе испытуемых ЭГ №1 наблюдается совсем иной ряд личностных качеств: чувствительность, впечатлительность, богатство эмоциональных переживаний, сопереживание и понимание других людей.

Фактор N: «прямолинейность - дипломатичность». 3 балла в ЭГ №2 говорит о склонности студентов к отсутствию утонченности, к сентиментальности и простоте. Иногда люди данной группы грубоваты, но обычно естественны и спонтанны. Испытуемые второй группы могут похвастаться следующими качествами: изысканность, умение вести себя в обществе, эмоциональная выдержанность, осторожность, хитрость, умение находить выход из сложных ситуаций.

Фактор Q3: «низкий самоконтроль — высокий самоконтроль». Результат, полученный по тесту, 4 балла, в ЭГ №2 относится к следующему ряду факторов: внутренняя недисциплинированность, конфликтность (низкая интеграция). 7 баллов во второй группе соответствует следующему ряду

факторов: целенаправленность, сильная воля, умение контролировать свои эмоции и поведение (высокая интеграция).

Анализ результатов исследования позволил сделать следующие **выводы**:

1. Теоретический анализ психолого-педагогической литературы показал, что проблема становления личности и особенности характера спортсменов, занимающиеся разными видами спорта, недостаточно изучена.

2. Определены индивидуально-психологические особенности студентов Каз.УОР, занимающихся и не занимающихся игровыми видами спорта.

3. Установлено то, что спортсмены, занимающиеся спортивными играми, существенно отличаются по личностным качествам от остальных спортсменов того же возраста, занимающихся некомандными видами спорта.

4. Можно с уверенностью утверждать, что спортивные игры оказывают позитивное влияние на развитие у студентов soft skills – «гибких/мягких» навыков XXI века.

#### **Литература:**

1. Бауэр, О.П. Спортивные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О.П.Бауэр; под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. – СПб.: ВВМ,- 2020. – 331 с.

2. Демчишин, А.А. Спортивные и спортивные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А.Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С.Мозола. – К.: Здоровья, -2018. – 168 с.

3. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и спортивные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС,- 2018. - 151 с.

4. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос,- 2020. - 368 с.

5. <https://onlinetestpad.com/ru/test/2-16pf-test-kettella-forma-a-187-voprosov>

6. <https://statpsy.ru/t-student/>

## **ВЛИЯНИЕ КРИОТЕРАПИИ НА ПРОЦЕССЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ТХЭКВОНДО**

*И.Иванов*, студент 3 курса, *Ю.М.Бабак*, *Ю.А.Волкова*, тренеры,  
*Ф.А.Искаков*, руководитель,  
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,  
г.Казань

**Аннотация.** В статье рассматривается динамика изменений некоторых показателей функционального состояния квалифицированных спортсменов, занимающихся тхэквондо ВТ, на протяжении контрольно-подготовительного и соревновательного периодов. Анализируется информативность способов оценки общей и специальной работоспособности. Предлагается дополнение существующих методов функциональными показателями кардио-респираторной системы и биохимическими показателями крови в различных периодах спортивной подготовки.

**Ключевые слова:** общая работоспособность, специальная работоспособность, квалифицированные спортсмены, спортивная подготовка, тхэквондо ВТ, криотерапия.

В настоящее время в нашей стране не мало отработанных систем тренировок по тхэквондо ВТ, достоверных данных о влиянии этих тренировок на организм спортсменов гораздо меньше. Развитие тхэквондо ВТ как олимпийского вида спорта требует более грамотного и научного подхода к тренировкам. В условиях ограниченного времени тренировок и подготовки к соревнованиям проблема адекватной оценки и повышения работоспособности, а также ускорения восстановления спортсменов является первоочередной и важной в практическом отношении [1,2].

Условия, в которых спортсмены тренируются в училище олимпийского резерва, по большому счету очень схожи с условиями спортивных баз, где проходят подготовку спортсмены сборных команд страны. Режим дня такой же. За исключением того, что после обеда на базах спортсмены принимают восстановительные процедуры, а мы идем на учебу. В условиях спортивных баз

популярными являются водные процедуры: всевозможные виды ванн, душей, бассейны, а также массажи, физиопроцедуры и, конечно, криосауна.

Из вышесказанного становится понятно, что проблема быстрого и адекватного восстановления является первоочередной для достижения высоких результатов в условиях Казанского училища олимпийского резерва (далее – Каз.УОР).

**Целью** проведенного исследования явилось изучение степени эффективности применения достаточно простых криопроцедур частичного воздействия после большой нагрузки у спортсменов высокой квалификации в тхэквондо ВТ.

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

1. Проанализировать состояние вопроса в отечественной и зарубежной литературе и практике подготовки квалифицированных спортсменов, занимающихся тхэквондо.

2. Выявить индивидуальные особенности спортсменов высокой квалификации в тхэквондо ВТ из числа студентов Каз.УОР.

3. Разработать и экспериментально проверить эффективность предлагаемых средств и методов восстановления после больших нагрузок у спортсменов, занимающихся тхэквондо ВТ.

Исследование осуществлялось в контрольно-подготовительном и соревновательном периоде на базе СК «Олимпиец» и медицинского центра Каз.УОР по методике, предложенной испанскими специалистами [3], но модифицированной нами с учетом индивидуальных особенностей спортсменов высокой квалификации в тхэквондо. В нем приняли участие 4 спортсмена-тхэквондиста (мужчины), из которых 2 - Мастера спорта России и 2 КМС в возрасте 19-20 лет, выступающих в соседних весовых категориях. Нагрузка была изменена и приближена к соревновательным условиям: раунды по 2 мин через 1 мин отдыха.



Эксперимент проводился поэтапно. Накануне дня начала эксперимента спортсмены сдали общий и развернутый анализ крови. На первом этапе у спортсменов в покое брали кровь для определения исходного уровня концентрации лактата в крови с помощью лактатометра.

Таблица 1. - Динамика показателей лактата спортсменов в эксперименте

№ п/п	ФИО	Лактат в покое, ммоль/л	Лактат после Нагрузки ммоль/л	Лактат через 10 минут отдыха, ммоль/л
1	Нестеренко П.А.	2,0	8,6	6,4
2	Комлев Г.В.	0,8	5,6	2,4
3	Желтухин Н.Н.	1,8	10,1	7,8
4	Комлев Р.В.	3,2	9,1	8,1

На втором этапе спортсмены выполняли специальную разминку (около 20 мин) и непосредственно саму нагрузку: 12 раундов по 2 мин через 1 мин отдыха. Фиксировались количество ударов и ЧСС в конце каждого раунда.

Таблица 2. - Результаты испытания

ФИО	1 раунд		2 раунд		3 раунд		4 раунд		5 раунд		6 раунд	
	ЧС С	К-во удар ов	ЧС С	К-во удар ов	ЧС С	К-во удар ов	ЧС С	К-во удар ов	ЧС С	К-во удар ов	ЧС С	К-во ударо в
Комлев Г.В.	186	43	186	41	192	44	192	44	186	43	180	45
Желтухин Н.Н.	168	48	174	46	174	48	180	45	180	43	174	41
Комлев Р.В.	186	48	186	49	198	52	192	49	192	50	186	51
Нестеренко П.А.	186	48	198	48	192	49	192	47	192	50	180	48

ФИО	7 раунд		8 раунд		9 раунд		10 раунд		11 раунд		12 раунд	
	ЧС С	К-во удар ов	ЧС С	К-во ударо в	ЧС С	К-во ударо в	ЧС С	К- во удар ов	ЧС С	К- во удар ов	ЧС С	К-во ударо в
Комлев Г.В.	180	40	186	45	186	43	186	43	168	41	180	47
Желтухин Н.Н.	192	37	192	40	192	41	192	39	192	41	198	44
Комлев Р.В.	186	52	192	53	204	51	204	51	204	54	216	58
Нестеренко П.А.	192	44	186	49	186	49	186	50	168	48	186	49

Оценка специальной выносливости в предложенной нами модификации существующих тестов показывает четкую тенденцию к улучшению как технических, так и функциональных показателей. В процессе нагрузки все спортсмены сохраняли темп специальной работы, то есть сохраняли специальную работоспособность в зоне максимальной мощности. На третьем этапе, непосредственно после нагрузки, была взята кровь на лактат. Показатели представлены таблицей 1.

Четвертый этап был посвящен применению криотерапии. Методика была следующей: непосредственно после нагрузки спортсмены погружались в бочку объемом 200 л. Бочка на 2/3 была наполнена водой температуры 10°C, в которую потом добавляли лед для снижения температуры до 1°C. Спортсмены погружались в нее до паха на 2 мин, затем принимали теплый душ (температура 35-36°C) в течение 10 мин.

На пятом этапе (сразу после криотерапии) была снова взята кровь на лактат. Динамика показателей лактата спортсменов представлена таблицей 1. Для наглядности показатели уровня лактата спортсменов представлены диаграммой на рисунке 1.

Сравнительный анализ полученных результатов свидетельствует о том, что реакция на нагрузку у спортсменов сохранилась. Однако криотерапия на

порядок эффективнее влияет на выведение лактата из организма, чем активный отдых. После активного отдыха показатели лактата у большей части упали на 1-2 единицы, а после применения криотерапии – практически вернулись к исходному уровню, хотя многие исследования показывают, что в течение 30 мин после нагрузки уровень лактата в крови спортсмена не только не падает, но неизменно возрастает.

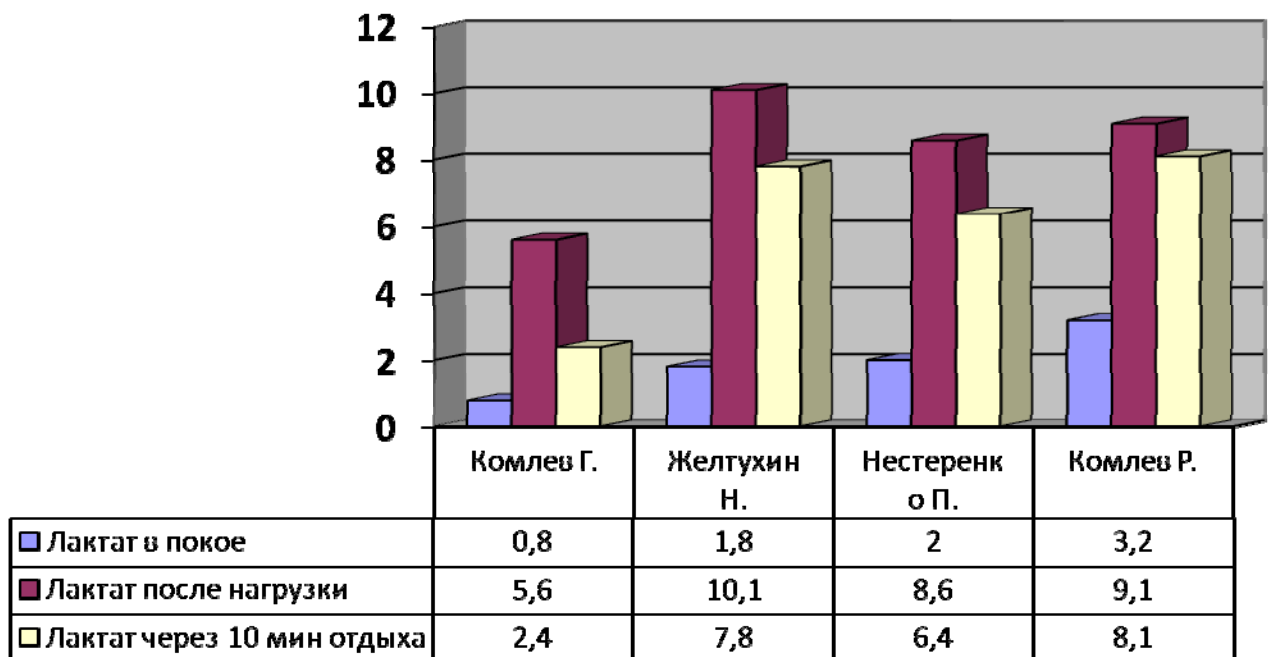


Рисунок1. - Показатели уровня лактата спортсменов

Анализ результатов проведенного исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Оценка специальной работоспособности с привлечением как технико-тактических, так и функциональных показателей является более информативной и демонстрирует положительную динамику уровня подготовленности спортсменов.

2. Исследования с привлечением показателей лактата как основного лимитирующего работоспособность фактора, позволяют более избирательно и индивидуально выстраивать тренировочный процесс и разрабатывать соревновательную тактику и стратегию ведения боя.

3. Криотерапия даже в частичном, однако срочном ее использовании, является эффективным средством восстановления работоспособности после больших нагрузок гликолитического характера у спортсменов высокой квалификации в тхэквондо. Сама же процедура, к тому же, способствует развитию морально-волевых качеств спортсмена.

Таким можно с уверенностью утверждать, что данная процедура является эффективной и доступной для спортсменов, применяющих нагрузки гликолитического характера, в условиях учебно-тренировочного процесса в СК «Олимпиец».

### **Литература:**

1. Сітнікова Н.С. Оцінка фізичної підготовленості і функціонального стану організму спортсменів у системі медико-біологічного контролю // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2010. - №1.

2. Тхэквондо – теория и методика. (Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва) том 1. Спортивное единоборство. [Текст]: /Под общей ред. Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова. - Ростов – на – Дону: Феникс, 2007. – 800 с.

3. Ribera-Nebot D., Garcia-Navarro FJ. Special Strength and Endurance Changes of Elite Taekwondo Athletes during the Preparation for the World Championship / INEFC - Barcelona University, 2006.

## **ИЗУЧЕНИЕ ПРЕДПОСЫЛОК ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ БОРЬБЫ ЮНОШЕЙ 12-14 ЛЕТ**

*Д.В. Кривошеев,*  
преподаватель ГПОУ  
«Кузбасское училище олимпийского резерва»,  
г. Ленинск-Кузнецкий

**Аннотация.** Целью исследования было определение роли учета индивидуально-типологических (психофизиологических и морфологических)

особенностей технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе. Результаты исследования показали, что борцы греко-римского стиля характеризуются высоким уровнем сенсомоторных реакций, средним уровнем динамики нервных процессов и хорошим чувством времени. Среди борцов подросткового возраста преобладают лица с сангвиническим и холерическим темпераментом.

**Ключевые слова:** борьба, психофизиологические особенности, морфологические особенности, спортивная подготовка, соревновательная деятельность.

**Введение.** Греко-римская борьба в силу разнообразия технических приёмов, их связок и комбинаций (в стойке и партере), разнообразия манер ведения поединков (силовой, игровой, темповой), стилей борьбы (темповой, угрожающий, маневрирующий, навязывающий, провоцирующий) и методов воздействия на соперника (нейтрализация, активизация, подавление, обыгрывание, изматывание), предполагает проявление всего многообразия видов двигательных способностей человека. По данным литературных источников авторы предлагают пути индивидуализации технико-тактической подготовки и соревновательной деятельности в единоборствах по следующим критериям: на основе индивидуально-своеобразных свойств психики (типов темперамента) [3,5], на основе учёта морфологических признаков - длины и пропорций тела [1,5], а также типа телосложения (астеник, нормостеник, гиперстеник) [2,5], типов индивидуальной адаптации к физической нагрузке (аэробный, анаэробный, гликолитический). На основе учёта этих критериев и формируется индивидуальный стиль в спортивных единоборствах, что, по мнению авторов [1,3], позволяет значительно повысить эффективность соревновательной деятельности.

В связи с этим совершенствование технико-тактической подготовки борца с учётом индивидуально-типологических особенностей является актуальным направлением научных исследований.

**Целью исследования** было определение роли учета индивидуально-типологических (психофизиологических и морфологических) особенностей технико-тактической подготовки в греко-римской борьбе.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе ДЮСШ г. Омска по греко-римской борьбе, было исследовано 15 борцов греко-римского стиля 12-14 лет. Исследование включало определение психологических и психофизиологических особенностей с помощью аппаратно-программного комплекса «Школьный психофизиолог» (Корягина Ю.В., Нопин С.В., 2011) [4], анкетирование 25 тренеров Омской области по вопросам роли индивидуально-типологических особенностей в соревновательной деятельности борцов. Выполнялись следующие тесты: определение времени простой сенсомоторной реакции на световой сигнал, определение времени простой сенсомоторной реакции на звуковой сигнал, определение времени реакции на движущийся объект (РДО), определение времени реакции выбора, определение длительности индивидуальной минуты, определение индивидуальной единицы времени (индивидуальной секунды), оценка угловой скорости движения, воспроизведение длительности временного интервала заполненного световым сигналом, воспроизведение длительности временного интервала заполненного звуковым сигналом, оценка величины предъявляемых отрезков, оценка величины предъявляемых углов, узнавание предъявляемых углов, теппинг-тест, а так же определялся тип темперамента.

**Результаты исследования.** Результаты анкетирования тренеров Омской области представлены в таблицах 1,2. По мнению тренеров, сангвиник может применять любой стиль ведения схватки. Флегматику рекомендуется силовой и темповой стиль, меланхолику – силовой и холерику – темповой.

По морфологическим характеристикам тренеры рекомендуют борцам с гиперстеническим типом телосложения – силовой стиль ведения схватки, нормостеническим типом телосложения – темповой и с гипостеническим типом телосложения – игровой.

Таблица 1

Результаты анкетирования тренеров Омской области по вопросам роли психофизиологических особенностей в формировании стиля ведения схватки

Вопросы	Темповой	Игровой	Силовой
1. Какой стиль ведения схватки, на Ваш взгляд, лучше применять спортсмену сангвинику?	32%	32%	36%
2. Какой стиль ведения схватки, на Ваш взгляд, лучше применять спортсмену флегматику?	40%	12%	48%
3. Какой стиль ведения схватки, на Ваш взгляд, лучше применять спортсмену меланхолику?	24%	20%	56%
4. Какой стиль ведения схватки, на Ваш взгляд, лучше применять спортсмену холерику?	60%	28%	12%

Таблица 2

Результаты анкетирования тренеров Омской области по вопросам роли морфологических особенностей в формировании стиля ведения схватки

Вопросы	Темповой	Игровой	Силовой
1. Какой стиль ведения схватки, на Ваш взгляд, предпочтителен для спортсменов с гиперстеническим типом телосложения?	8%	4%	88%
2. Какой стиль ведения схватки, на Ваш взгляд, предпочтителен для спортсменов с нормостеническим типом телосложения?	48%	32%	20%
3. Какой стиль ведения схватки, на Ваш взгляд, предпочтителен для спортсменов с гипостеническим типом телосложения?	24%	72%	4%

Борцы греко-римского стиля характеризовались следующими психофизиологическими показателями в отличие от школьников, не занимающихся спортом: высокими показателями времени простой сенсомоторной реакции на свет и звук, времени реакции на движущийся объект, средними показателями времени реакции выбора, средней точностью

воспроизведения индивидуальной минуты, высокой точностью в оценке угловой скорости движения. По данным теппинг-теста обследованные борцы показали высокие результаты развития психомоторных способностей. Ниже представлены некоторые показатели психомоторных способностей борцов греко-римского стиля (табл. 3).

Таблица 3

Показатели психомоторных способностей борцов греко-римского стиля

Показатели	Норма	М	m	Оценка (уровень)
Время простой сенсомоторной реакции на световой сигнал (с.)	0,26-0,32	0,24	0,02	высокий
Время простой сенсомоторной реакции на звуковой сигнал (с.)	0,32-0,39	0,26	0,06	высокий
Время реакции на движущийся объект (РДО), (с.)	0,37-0,42	0,12	0,03	высокий
Время реакции выбора (с.)	0,33-0,43	0,35	0,04	средний
Длительность индивидуальной минуты (с.)	49-52, 64-68	54,6	12	высокий
Оценка угловой скорости движения (ошибка в %)	20-23	7,4	2,6	высокий

По результатам определения типов темперамента в группе борцов греко-римского стиля 12-14 лет показатели распределились следующим образом: наибольшее количество - 7 человек имели сангвинический тип темперамент, 5 человек - холерический, 3 человека - меланхолический. Спортсменов флегматического типа выявлено не было.

### Выводы

Борцы греко-римского стиля характеризуются высоким уровнем сенсомоторных реакций, средним уровнем динамики нервных процессов и хорошим чувством времени. Среди борцов подросткового возраста преобладают лица с сангвиническим и холерическим темпераментом.

Для повышения эффективности соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля необходимо учитывать стиль ведения схватки, который



должен соответствовать психофизиологическими и морфологическими особенностям спортсмена.

Флегматику рекомендуется силовой и темповый стиль, меланхолику – силовой и холерику – темповой. Сангвиник может применять любой стиль ведения схватки.

Борцам с гиперстеническим типом телосложения рекомендуется силовой стиль ведения схватки, с нормостеническим типом телосложения – темповой и с гипостеническим типом телосложения – игровой.

### **Литература:**

1. Горанов, Б. Методика подготовки борцов высокой квалификации в греко-римской борьбе на основе сочетания индивидуального стиля соревновательной деятельности и совершенствования излюбленных технико-тактических действий // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2011. – Т. 79. – № 9.

2. Горская, И. Ю. Воспитание координационных способностей у школьников 7-19 лет с различным типом телосложения // Омск. – 1993. – Т. 172. – С. 12.

3. Закиров, Д.Р. Психологическая подготовка борцов различного темперамента на предсоревновательном этапе подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук / Д.Р. Закиров. – Набережные Челны, 2013. – 23с.

4. Корягина, Ю.В. АПК Школьный психофизиолог №2011615984. / Ю.В. Корягина, С.В. Нопин // Программы для ЭВМ... (офиц. бюл.). - 2011. - № 4(77). – С.199.

5. Кузнецов, А. С., Закиров, Д. Р. Методика подготовки борцов греко-римского стиля на основе учета индивидуально-своеобразных свойств психики // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2013. – №. 1 (95).

## **МОНИТОРИНГ КАК КОМПОНЕНТ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ 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 мониторинга подготовки спортивного резерва в ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР».

**Ключевые слова:** мониторинг, анализ, контроль, спортсмен, спортивная подготовка, методическое обеспечение подготовки спортивного резерва.

### **Актуальность.**

В организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта мониторинг связан как с функциями управления, так и с качественной организацией методической деятельности.

В соответствии с п. 18 Приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» проведение мониторинга является компонентом методического обеспечения подготовки спортивного резерва.

**Цель исследования** — раскрыть проблематику мониторинга как компонента управления спортивной подготовкой.

**Методы исследования** — анализ и обобщение статистических данных, метод сравнительного анализа, анализ результатов деятельности.

Мониторинг как инструмент управления обеспечивает обратную связь, осведомляющую о соответствии фактических результатов деятельности организации, реализации системы спортивной подготовки, в том числе и каждого тренера в отдельности, её конечным целям.

В многолетнем тренировочном процессе компонентами мониторинга являются:

организация сбора, хранения, обработки и распространения информации;

обеспечение непрерывного отслеживания динамики показателей;  
прогнозирование по ним степени развития результатов;  
осуществления обратной связи, отражающей соответствие фактических результатов поставленным качественным целям;  
определение качественных и количественных характеристик показателей физического развития и физической подготовленности;  
разработка критериев, позволяющих принимать управленческие решения по коррекции тренировочного процесса;  
управление качеством всего процесса подготовки.

В ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР» (далее - УОР). регламентирующими процесс мониторинга являются Положение о внутреннем контроле реализации требований федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта. Внутренний контроль и мониторинг проводится систематически, согласно утвержденному плану-графику на тренировочный год, с указанием сроков проведения мероприятий и ответственных лиц.

Если рассматривать мониторинг с позиции объекта исследования, то в рамках статьи рассмотрим несколько объектов, по которым организован мониторинг в УОР.

На основании выполнения государственного задания, которое диктует УОР виды спорта, этапы подготовки, количество лиц проходящих спортивную подготовку, первый объектом мониторинга являются лица, проходящие спортивную подготовку.

Для мониторинга спортсменов используются количественные и качественные показатели:

- количество спортсменов;
- возрастной состав;
- спортивные разряды, звания, присвоенные спортсменам;
- сохранность контингента в течение тренировочного года и всего периода спортивной подготовки.

Первоначальный учет спортсменов в УОР идет в программе на основе

Microsoft Excel, которая помогает в работе (автоматически выставляет возраст, стаж занятий видом спорта, высвечивает за 2 месяца срок истечения спортивного разряда, сводит комплектование групп по тренерам, показывает несоответствия с госзаданием), что позволяет своевременно принять управленческие меры.

В настоящее время в УОР проходят спортивную подготовку спортсмены по 6 олимпийским и 1 неолимпийскому, 1 параолимпийскому видам спорта с общим контингентом спортсменов 70 человек, из которых: МС – 13 чел., КМС – 33 чел., 1-й спортивный разряд – 20 чел.

Таблица 1

Количество 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	6	2	1	1	2	1
легкая атлетика	8	1	2	3	2	1
лыжные гонки	6	3	3			
спортивная борьба	21	3	14	1	3	3
спортивная гимнастика	8	4	4			
футбол	8			1	7	
самбо	12		11	1		1
спорт слепых (дзюдо)	1	1				1
<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>	<b>14</b>	<b>35</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>7</b>

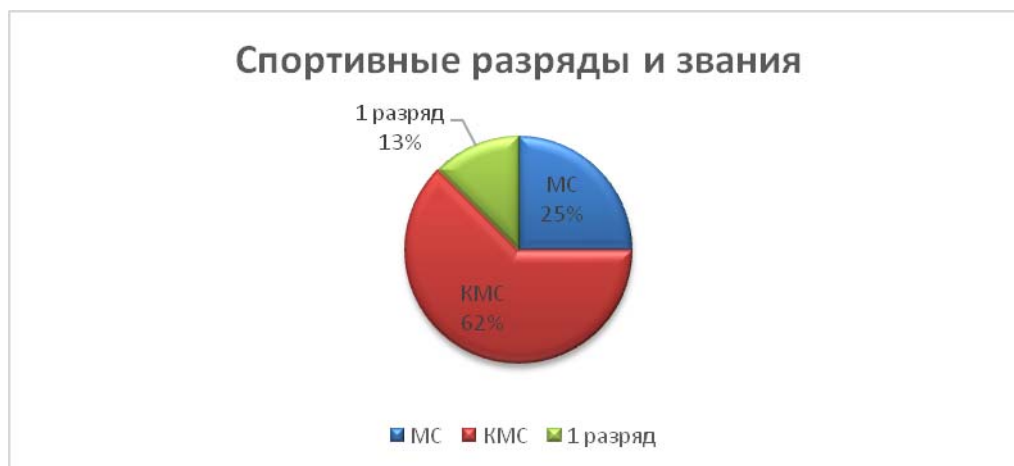


Таблица 2

Количество видов спорта и спортсменов за период 2015-2021 гг.

Показатели	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
Кол-во видов спорта	11	12	12	10	11	8	8
Контингент спортсменов	94	70	73	72	74	70	70
Кандидаты в спортивные сборные команды России	1	1	2	2	2	5	7

Анализируя показатели количества видов спорта, спортсменов, кандидатов в спортивные сборные команды РФ за 7 лет по годам с 2015 по 2021 год, можно сделать вывод: при уменьшении количества видов спорта, увеличивается количество кандидатов в спортивные сборные команды РФ, т.е. качество подготовки спортсменов.

Второй объект мониторинга - спортивные достижения.

Все выступления спортсменов заносятся в таблицу. В этой таблице прописывается вид спорта, уровень, наименование соревнований, дата, место проведения, тренер, спортсмен, результат выступления, финансирование.

По результатам выступлений начисляются баллы за участие в соревнованиях, составляется рейтинг спортсменов. Данный мониторинг позволяет выявить лидеров, на которых подается ходатайство на выплаты стипендии в повышенном размере, стипендия главы Республики, мэра города Йошкар-Олы. Совместно с федерациями по видам спорта подаются документы

для трудоустройства в ЦСП, где спортсмены получают зарплату и финансирование выездов на тренировочные мероприятия и спортивные соревнования за счет регионального бюджета.

Рейтинг помогает выявить и наши болевые точки, спортсменов, у которых неудовлетворительный результат участия в спортивных соревнованиях, выяснить причины, и индивидуально проработать вопросы с тренером, медперсоналом, психологом.

Мониторинг спортивных достижений позволяет отследить выполнение индивидуального плана спортивной подготовки и перспективного плана.

Третий объект мониторинга - состояние здоровья и функциональная подготовленность спортсменов определяется результатами углубленного медицинского обследования, которое проводится Врачебно-физкультурным диспансером и результатами тестирования на аппаратно-программном комплексе “Стань Чемпионом”, который поступил в УОР в августе 2021 года.

Данный комплекс 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);

**психофизиологическое тестирование** (определение скорости сенсомоторной реакции, зрительно-моторная реакция, оценка контроля произвольных движений, оценка свойств нервной системы: сила, подвижность, уравновешенность).

Результаты обследования анализируются тренером, врачом по спортивной медицине и психологом, 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.

Проведение мониторинга с функцией контроля различных функциональные проб и тестов, используемые при наблюдениях за спортсменами, позволяет объективно оценить уровень резервных возможностей организма и текущую физическую подготовленность, что в свою очередь способствует повышению спортивного мастерства спортсменов, эффективному совершенствованию профессиональной спортивной деятельности.

**Таким образом,** проведение мониторинга является обязательным компонентом управления и методического обеспечения подготовки спортивного резерва и выполняет функцию повышения качества подготовки спортсменов.

Через мониторинг системы подготовки спортивного резерва выявляются не только проблемы планирования, организации и функционирования системы подготовки в организации, отслеживаются и сохраняются устойчивые качественные показатели, но также определяется область потенциального развития.

#### **Литература:**

1. Голубинский, Е.Ю. Методика аналитического мониторинга качества информационно-аналитических материалов: основные этапы, структура мониторинговой информации. Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова, 2019 - № 1, с. 19-23.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2020. – 584 с.

## ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ХОККЕИСТОВ

*И.О. Полетаев*

преподаватель ФГБУ ПОО ГУОР по хоккею  
«Государственное училище олимпийского резерва по хоккею»,  
г. Ярославль

**Аннотация:** приведен материал об уровне разработки тренировочного процесса в хоккее. Рассмотрены направления построения тренировочного процесса хоккеистов, применения различных средств и методов подготовки. Изучены мнения специалистов в этом виде спорта.

**Ключевые слова:** хоккей, индивидуализация, тренировочный, тренер, хоккей.

Значительное число специалистов сходится в том, что одна из основных проблем детского – юношеского хоккея – правильность (или неправильность) подбора тренерами тренировочных нагрузок. Проблема эта не нова, но остается актуальной и сегодня. Многие сходятся во мнениях, что всему виной следующее обстоятельство как смена тренерского поколения. Ушли тренеры с большим опытом. На смену им пришли молодые, амбициозные специалисты. Чаще всего в своей деятельности они берут за основу, как строится работа в командах мастеров. Это первый момент. Второй заключается в том, что молодые тренеры, как правило, желают максимально быстро добиться результата. Такой подход вызывает большое количество перегибов, связанных с тем, что не совсем правильно строится работа на начальных этапах. Однако стоит отметить, что развитие спорта и хоккея в частности не стоит на месте, а как следствие тренера не интересующиеся новыми разработками в методиках подготовки хоккеистов и использующие старые проверенные методы зачастую ставят под угрозу будущую карьеру своих перспективных подопечных [2, 3, 4].

В содержании спортивной тренировки хоккеистов принято различать физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку. В современных источниках по хоккею существует много полезной информации



относительно применения различных средств и методов в данных направлениях. Наряду с этим существует и много информации относительно реализации тактических схем и заготовок. Однако спортивный результат обеспечивается единством проявления совокупности выше приведенных факторов, тем более, что в каждом случае соревновательной деятельности эти виды подготовленности спортсмена выступают в тесной взаимосвязи. Исключительно высокая напряженность соревновательной борьбы, связанная с возросшей плотностью спортивных достижений участников крупнейших состязаний, неизмеримо повысила требования к качеству и стабильности физической подготовки. Решение тактических задач в ходе матча зависит, прежде всего, от уровня развития физической подготовленности игрока. В хоккее она является краеугольной, так как другие стороны подготовленности хоккеистов (техничко-тактическая, психологическая) реализуются одновременно и в зависимости от уровня развития двигательных качеств, физического развития и функционального потенциала организма. Это и определяет сущность физической подготовленности. Учитывая взаимосвязь всех сторон подготовленности хоккеиста, можно говорить о том, что от уровня физической подготовленности зависит успешное освоение разнообразных двигательных навыков, что лежит в основе технической подготовленности. По данным В. Костки, в течение короткого отрезка времени игрок испытывает такой же недостаток кислорода, как бегун на короткие дистанции. В период игры организм хоккеиста испытывает примерно двадцатикратные перегрузки по сравнению с состоянием покоя, поэтому игрок должен научиться экономно, расходовать свою энергию и постоянно быть готовым к интенсивной нагрузке [1,3,5,7].

В связи с этим многие специалисты в области хоккея считают, что тренировочные нагрузки с низкой интенсивностью неблагоприятно влияют на функциональное состояние игрока и его технику, снижают реакцию на игровую ситуацию, поэтому в тренировку нужно включать достаточное количество интенсивных игровых упражнений, способствующих развитию сердечно-

сосудистой и дыхательной систем, и упражнения на скоростную выносливость. Высокой функциональной подготовленностью игрок овладевает не только в подготовительном периоде, но и в течение всего тренировочного цикла [1, 2, 3, 4].

Следует отметить, что в детско-юношеском хоккее преобладает общегрупповой подход к подготовке. Как таковой индивидуальный подход к подготовке хоккеиста возможен только в подготовительный период, во время соревновательного периода реализация индивидуального подхода, как считается, невозможна. Как следствие возникает большая вероятность что игроки, отличающиеся по типу реакции на тренировочную нагрузку и темпам прироста мастерства, будут отсеяны. Вследствие чего около 80% перспективных игроков окажется за бортом профессиональной карьеры по вине некомпетентности тренерских кадров.

Эти положения и послужили толчком для поиска инновационных направлений в подготовке хоккеистов.

Считается, что физическая подготовка хоккеистов – наиболее раскрытая в хоккее тема. Так ли это? Действительно, по этой теме защищены диссертации, написаны многочисленные научные статьи, методические рекомендации и книги. В последнее время в плане подготовки хоккеистов, появляется все больше новых методик научных разработок, новых средств тренировки, тренировочных снарядов. Появляются попытки индивидуализировать тренировочный процесс. Тренировочные программы составляются по отдельным направлениям – катание, владение клюшкой, бросковые техники, силовые единоборства, силовая подготовка. Игрок сам выбирает, какие стороны подготовленности ему подтянуть. Однако основная обработка происходит в конце предсезонной подготовки, на командных сборах непосредственно в клубе. Происходит формирование состава, и наигрывание звеньев, при этом вне ледовая подготовка осуществляется общекомандно без учета предшествующей направленности тренировочного процесса в подготовительном периоде, использованных средств и объемов тренировочной

нагрузки. Тренировки, сводятся к отработке командных действий, в обороне и нападении, реализации численного преимущества, а также индивидуальных действий игроков. При этом сила воздействия и продолжительность данных тренировочных заданий обычно не учитывается, либо учитываются отдельные параметры независимо от общего контекста направленности тренировочного процесса [2, 4,].

Обзор литературных источников по хоккею с шайбой дал четкие представления по используемым средствам подготовки и методикам, применяемым для развития отдельных компонентов подготовленности. Данные о содержании тренировочного сезона, объемах тренировочных нагрузок, построения циклов тренировки носят фрагментарный характер и нуждаются в дальнейшем изучении и систематизации. Следует отметить, что правильно спланированный тренировочный процесс и учет и контроль за выполненными тренировочными объемами и состоянием хоккеистов является фактором, обеспечивающим положительное решение задач предъявляемых соревновательной деятельностью.

В циклических видах спорта одним из основных направлений оптимизации тренировочного процесса является его индивидуализация. Данная тенденция была принята за основу при подборе направления относительно решения проблемы оптимизации подготовки хоккеистов.

В ходе проведенной работы было выявлено что: данные о методике подготовки хоккеистов, структуре, содержании, построении тренировочного процесса носят фрагментарный характер и нуждаются в дальнейшем изучении и систематизации. Широко освещены данные о методике обучения различным техническим элементам, тактическим действиям, использовании различных тренировочных средств и методов. Однако вопросы о влиянии нагрузок различной направленности темпах прироста, продолжительности становления спортивной формы, подведение команды к турнирам, чемпионата, матчам не отображены в литературных источниках в полной мере.

Как возможность повысить функциональную подготовленность игроков в ходе соревновательного периода необходимо вводить тренировки с соответствующей направленностью средств ОФП и СФП индивидуально для хоккеистов сходных по типам биоэнергетических групп, типам реакции на нагрузку и темпам вхождения в спортивную форму.

Это позволит во время матчей, турниров и чемпионатов располагать, в 80% случаев, игроками, находящимися в состоянии спортивной формы. Что в свою очередь дает возможность более эффективно решать тактические задачи, предъявляемые в ходе матча.

### **Литература:**

1. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста [Текст] – Академический Проект, 2006. – 224 с.
2. Ларюков В.Н. Применение специальных комплексов для оптимизации тренировочного процесса юных хоккеистов при подготовке в горных условиях [Текст]: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Москва, 1998 181 с. РГБ ОД, 61:99-13/3-9
3. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов [Текст] – Асар, 2003. – 352 с.
4. Павлов С.Е. «Секреты» подготовки хоккеистов [Текст] – М., Физкультура и спорт, 2008. – 224с.
5. Савин В.П. Теория и методика хоккея [Текст] - Академия, 2003. – 400 с.
6. Смирнов М.Р. Теоретические основы беговой нагрузки [Текст] – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 1996. – 217 с.
7. Твист Питер Хоккей: теория и практика [Текст]: пер. с англ. / Питер Твист; предисловие Павла Буре. – М.: АСТ: Астрель. 2005. – 288 с.:ил.

## **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

В.В. Смолянинов  
преподаватель ФГБУПОО  
«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва»,  
г. Иркутск

**Аннотация:** В учебно-тренировочной деятельности бойцов решают ряд задач, такие как: изучение тактики и техники рукопашного боя, совершенствование физических качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, воспитание личностных качеств, психологическая подготовка, приобретение теоретических знаний.

**Ключевые слова:** СФП - специальная физическая подготовка; ОФП – общая физическая подготовка; РБ – рукопашный бой; ЧСС- частота сердечных сокращений.

Современное развитие спортивного рукопашного боя характеризуется возрастанием конкуренции на спортивной арене, повышением требований к технической подготовленности, особенно в связи с изменением условий соревновательной деятельности, обусловленных постоянным совершенствованием правил соревнований. В теории рукопашный бой сочетает в себе ударную технику руками и ногами, бросковую технику спортивной борьбы, приемы борьбы в партере, удушающие и болевые приемы из арсенала самбо и дзюдо. Такое разнообразие технико-тактического арсенала спортсменов - рукопашников, предъявляет жесткие требования к специальной физической подготовленности, в структуре которой необходимо оптимально развивать силу и скорость. Во время поединка рукопашнику приходится сочетать скорость (ударная и бросковая техника) и силу (борьба в стойке и партере, болевые и удушающие приемы), которые необходимо реализовать на фоне нарастающего утомления.

Актуальность нашей темы, заключается в необходимости развития скоростно-силовых качеств подростков.

Скоростно-силовые способности являются своеобразным соединением, собственно-силовых, и скоростных способностей. Скоростно-силовые качества определяют, как способности развивать максимальное мышечное напряжение в минимальный отрезок времени. В основе скоростно-силовых способностей лежат функциональные свойства нервно-мышечной системы, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительными мышечными напряжениями требуется максимальная быстрота движений. Иначе говоря, под термином «скоростно-силовые качества» понимается способность человека к проявлению усилий проявления максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движения.

Степень проявления скоростно-силовых качеств зависит не только от величины мышечной силы, но и от способности спортсмена к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей организма.

К скоростно-силовым способностям относят: 1) быструю силу; 2) взрывную силу. Быстрая сила характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины. Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.

На развитие скоростно-силовых качеств могут воздействовать самые различные упражнения. Однако, когда идет о развитии качеств специфических для того или иного вида спорта, то наиболее эффективными является специально подобранные упражнения, которые близки по характеру нервно-мышечных усилий и структуре к движениям в избранном виде спорта. При этом можно направленно воздействовать на развитие специфических качеств и на совершенствование техники избранного вида спорта. Это положение о необходимости подбора средств тренировки, исходя из двигательной

специфики конкретного спортивного упражнения, явилось одним из важнейших завоеваний методики спорта.

Скоростно-силовые способности – это не просто соединение быстроты и силы. Максимальные параметры напряжения мышц достижима при относительно медленном их сокращении, а максимальная скорость движения в условиях минимального отягощения. Между тем и другим максимумом находится область проявления скоростно-силовых способностей.

Характерная особенность юных спортсменов 14-15 лет (подросткового) возраста - половое созревание организма. Это один из самых трудных и ответственных периодов в жизненном цикле человека. Его основная особенность - половое созревание, связанное со сложными физическими и психическими состояниями ребенка. В это время происходит бурный рост и развитие всего организма. Прежде всего, наблюдается резкий рост тела в длину, мышечная масса особенно интенсивно нарастает.

Наблюдается возрастное несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы. Сердце значительно увеличивается в объёме, становится более сильным, работает более мощно, а диаметр кровеносных сосудов отстаёт в развитии. Это часто приводит к некоторым временным расстройствам кровообращения, повышению кровяного давления, следствием чего являются наблюдающиеся у некоторых подростков головокружения, учащённое сердцебиение, головные боли, слабость, сравнительно быстрая утомляемость.

В данном возрасте происходит процесс активного формирования типологических свойств нервной системы, в результате чего, врожденные генотипические особенности становятся устойчивыми. Складывается индивидуальный тип нервной деятельности. Творческие возможности юных спортсменов приобретают устойчивую физиологическую и структурную основу.

К 14-15 годам заканчивается формирование всех отделов двигательного анализатора, которое особенно интенсивно происходит в возрасте 7-12 лет. В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные

качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит не равномерно. Прежде всего, развивается быстрота и ловкость движений. Быстрота определяется тремя показателями: скоростью одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой движения. С возрастом, по мере роста и формирования организма, повышается как абсолютные, так и относительные размеры сердца. Важным показателем работы сердца является частота сердечных сокращений. С возрастом ЧСС понижается. В 14-15 лет она приближается к показателям взрослых и несколько чаще, чем у мальчиков того же возраста. При постепенном снижении пульса увеличивается систолический объем.

Основное внимание здесь уделяется СФП, ОФП широко применяется только в переходный период и в начале подготовительного. Упражнения, направленные на развитие задач общефизической подготовки в целом идентичны применяемым на этапе специальной базовой подготовки, но выполняются они в более интенсивном режиме и в большем объеме. К средствам СФП относят упражнения которые: соответствуют соревновательному упражнению по режиму работы организма; содержат тренирующее воздействие, способные повысить тот уровень функциональных возможностей, которыми организм уже располагает.

Структура занятия:

1. Вводно-подготовительная часть.

Здесь проводятся организационные мероприятия и непосредственная подготовка спортсмена к выполнению программы основной части занятия.

2. Основная часть.

Здесь решаются главные задачи. Работа в этой части должна обеспечить повышение различных сторон специальной физической и психической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Продолжительность основной части зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки.



Подбор упражнений, их количество определяют направленностью занятий и его нагрузкой.

Совершенствование комплексной подготовки проявления скоростных способностей происходит в результате систематического повторения упражнений (бег, преодоление препятствий), выполняемых с максимальной интенсивностью.

Для совершенствования рекомендуются следующие упражнения:

1. Быстрота выполнения:
2. Скорость передвижения:
3. Анаэробная выносливость:
4. Координация движений:

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением — силовые упражнения. Их две основные группы:

1. Упражнения с внешним отягощением, где в качестве сопротивления могут выступать:

- а) вес предметов;
- б) противодействие партнера;
- в) сопротивление внешней среды (снег, вода и т. д.);
- г) сопротивление упругих предметов.

Повторный метод характеризуется повторным выполнением бойцами заданных действий в ходе отдельного учебно-тренировочного занятия без изменения структуры движений и внешних параметров нагрузки. Цель применения повторного метода — создать условия для формирования двигательных навыков и морфофункциональной адаптации организма к нагрузке, сохранения уровня работоспособности бойцов. Задачи, решаемые повторным методом разнообразны: развитие скоростных способностей, скоростной выносливости, а также тактическая подготовка — моделирование соревновательных ситуаций, воспитание психической устойчивости у бойцов в условиях недостатка кислорода.

## **Литература:**

1. Акопян А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах единоборств / А.О.Акопян, В.А.Панков, С.А.Астахов. - М.: Советский спорт, 2014. - 48 с.
2. Анохин Н.В. Спортивная борьба как средство воспитания физической культуры и здоровья подрастающего поколения 2015.
3. Астахов С. А. Направленность тренировочного процесса юных спортсменов-единоборцев 2015 г.
4. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с\Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки
5. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активности. - М., «Инфра», 1990.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 330 с
7. Дементьев В.Л. Теоретические основы методики технико-тактической подготовки специалистов по спортивной борьбе. 2014. – 51 с.
8. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: АСADEMIA, 2013.- 264 с.
9. Стрельников В.А. Силовые и скоростные качества бокса: Учебное пособие 2013. - 125 с.
10. Фирсов А.Г., Физическая культура, Кумулятивный эффект тренировки при акцентированной подготовке Скоростно-силовой направленности. 2014-77 с
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, 2013.-120 с.

# ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

*Д.В. Сумин*  
преподаватель ФГБУ ПОО  
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва»,  
г. Бронницы

**Аннотация.** Данная статья представляет собой описание процедуры тестирования детей в возрасте 8-9 лет с целью определения базового уровня их физической подготовленности средствами гимнастики и выбора контрольных и экспериментальных групп для проведения в дальнейшем сравнительного педагогического эксперимента по развитию физических способностей на уроках физической культуры в школе с применением методов математической статистики. Изложение сопровождается анализом экспериментальных данных.

**Ключевые слова:** физические способности, средства гимнастики, физическая культура, контрольные физические упражнения, тестирование.

Цель исследования - выявить эффективность батареи тестов для воспитания физических способностей детей 8-9 лет средствами гимнастики на уроках физической культуры в школе.

Задачи исследования:

1. Подобрать батарею тестов для оценки подготовленности испытуемых.
2. Провести тестирование испытуемых до начала эксперимента, оформить рабочие протоколы тестирования.
3. Сформировать контрольную и экспериментальную группы испытуемых
4. Сравнить результаты предварительного тестирования испытуемых контрольной и экспериментальной групп, используя методы математической статистики.

На начальном этапе исследования нами было проведено предварительное тестирование подготовленности школьников по ряду контрольных упражнений для оценки базового уровня подготовленности и формирования контрольной и экспериментальной групп (таблицы 1-5).

Таблица 1 – Протокол тестирования №1

<b>Контрольное испытание</b>	<b>Прыжок в длину с места</b>	
<b>Дата и время тестирования</b>	<b>10.09.2021</b>	
<b>ФИ испытуемого</b>	<b>Результат</b>	<b>Оценка</b>
1. Алексюк Диана	136	средний
2. Астафьев Федор	135	средний
3. Бурдасов Игорь	134	средний
4. Быков Артем	142	высокий
5. Востротина Дарья	137	средний
6. Гринина Виктория	125	средний
7. Гусев Игорь	124	средний
8. Ефремов Игорь	119	низкий
9. Заев Дмитрий	118	низкий
10. Коршунова Юлия	130	средний
<b>Средний показатель</b>	<b>130±1,8</b>	<b>средний</b>

Таблица 2 – Протокол тестирования №2

<b>Контрольное испытание</b>	<b>Вис с согнутыми ногами</b>	
<b>Дата и время тестирования</b>	<b>10.09.2021</b>	
<b>ФИ испытуемого</b>	<b>Результат</b>	<b>Оценка</b>
1. Алексюк Диана	35,3	средний
2. Астафьев Федор	31,7	средний
3. Бурдасов Игорь	32,2	средний
4. Быков Артем	33,0	средний
5. Востротина Дарья	32,5	средний
6. Гринина Виктория	28,8	низкий
7. Гусев Игорь	35,1	средний
8. Ефремов Игорь	30,0	средний
9. Заев Дмитрий	23,5	низкий
10. Коршунова Юлия	32,9	средний
<b>Средний показатель</b>	<b>32,3±0,7</b>	<b>средний</b>

Таблица 3 – Протокол тестирования №3

<b>Контрольное испытание</b>	<b>Прыжки через скакалку</b>	
<b>Дата и время тестирования</b>	<b>10.09.2021</b>	
<b>ФИ испытуемого</b>	<b>Результат</b>	<b>Оценка</b>
1. Алексюк Диана	60	средний
2. Астафьев Федор	45	средний
3. Бурдасов Игорь	56	средний

4. Быков Артем	59	средний
5. Востротина Дарья	61	средний
6. Гринина Виктория	47	средний
7. Гусев Игорь	48	средний
8. Ефремов Игорь	20	низкий
9. Заев Дмитрий	18	низкий
10. Коршунова Юлия	57	средний
<b>Средний показатель</b>	<b>42±0,8</b>	<b>средний</b>

Таблица 4 – Протокол тестирования №4

<b>Контрольное испытание</b>	<b>Челночный бег 3x10</b>	
<b>Дата и время тестирования</b>	<b>10.09.2021</b>	
<b>ФИ испытуемого</b>	<b>Результат</b>	<b>Оценка</b>
1. Алексюк Диана	10,2	средний
2. Астафьев Федор	9,7	средний
3. Бурдасов Игорь	9,8	средний
4. Быков Артем	9,6	средний
5. Востротина Дарья	10,2	средний
6. Гринина Виктория	10,0	средний
7. Гусев Игорь	9,6	средний
8. Ефремов Игорь	9,7	средний
9. Заев Дмитрий	9,6	средний
10. Коршунова Юлия	10,1	средний
<b>Средний показатель</b>	<b>9,8±0,6</b>	<b>средний</b>

Таблица 5 – Протокол тестирования №5

<b>Контрольное испытание</b>	<b>Наклон туловища вперед</b>	
<b>Дата и время тестирования</b>	<b>10.09.2021</b>	
<b>ФИ испытуемого</b>	<b>Результат</b>	<b>Оценка</b>
1. Алексюк Диана	9	средний
2. Астафьев Федор	6	средний
3. Бурдасов Игорь	7	средний
4. Быков Артем	7	средний
5. Востротина Дарья	8	средний
6. Гринина Виктория	5	средний
7. Гусев Игорь	5	средний
8. Ефремов Игорь	4	низкий
9. Заев Дмитрий	2	низкий
10. Коршунова Юлия	5	средний
<b>Средний показатель</b>	<b>5,1±0,07</b>	<b>средний</b>

Для оценки подготовленности испытуемых подобрана батарея тестов (контрольные упражнения):

- Прыжок в длину с места
- Вис с согнутыми ногами

- Прыжки через скакалку
- Челночный бег 3x10
- Наклон туловища вперед

Прыжок в длину с места. Нужно: поставить ноги на ширине плеч, ступни параллельны и носки у линии, далее происходит отталкивание двумя ногами и выполняется прыжок вперед на максимально возможную дальность. Точность приземления составляла 1,0 см и замерялась по пятке выполняющего. Давалось три попытки, засчитывалась лучшая.

Вис с согнутыми ногами. Нужно: в висе спиной к гимнастической стенке согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах (угол туловище-бедро – 90 градусов) и выполнить максимальное удержание такого положения тела. Оценивалось время удержания с точностью 0,1 секунды.

Прыжки через скакалку. Нужно: принять прямое положение тела, скакалка за головой, слегка согнуть локти в локтях, кисти на 15-20 см отвести от бедер и, находясь в данном положении, вращать скакалку вокруг себя. Подсчитывалось максимальное количество повторений за 1 минуту.

Челночный бег 3x10. Нужно: из положения высокого старта, не заступая за стартовую линию, по команде «Марш!» побежать вперед до финишной черты и, касаясь ее рукой, развернуться и возвратиться к линии старта, не забывая про идентичное касания рукой; также развернуться и побежать обратно до пересечения линии финишной черты. Оценивалось время пересечения с точностью 0,1 секунды.

Наклон туловища вперед. Нужно: стоя на полу или гимнастической скамье (ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см), по команде выполнить два предварительных наклона, а при третьем наклоне коснуться пола пальцами или ладонями двух рук и фиксировать результат в течение 2 секунд.

Таблица 6 – Уровень подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента

Показатели	Контрольная группа $X \pm m$	Экспериментальная группа $X \pm m$	Достоверность различий по t-критерию*
Прыжок в длину с места	128 ± 1,9	130 ± 1,8	0,76
Вис с согнутыми ногами	31,8 ± 0,9	32,3 ± 0,7	0,44
Прыжки через скакалку	42 ± 0,82	42 ± 0,8	0
Челночный бег 3x10	9,7 ± 0,6	9,8 ± 0,6	0,12
Наклон туловища вперед	5,0 ± 0,2	5,1 ± 0,07	0,47

Результаты предварительной подготовленности школьников соответствуют средним показателям и демонстрируют отсутствие достоверных различий между участниками контрольной и экспериментальной групп, что позволяет в дальнейшем проводить сравнительный эксперимент.

#### **Литература:**

1. Забалуева, Т.В. Комплексное развитие физических качеств как основа формирования осанки школьников младших классов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2010. № 128. С. 161-172.
2. Хуррамов, Ж.К. Особенности использования упражнений для развития быстроты движений по методу круговой тренировки на уроках физической культуры у школьников младших классов // Молодой ученый. 2010. № 9. С. 66
3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, 2017. - 352 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
5. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. С. 36.

6. Рассел, Джесси Т-критерий Стьюдента: моногр. / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. - 741 с.

7. Балдин, К.В. Теория вероятностей и математическая статистика: Учебник / К.В. Балдин, В.Н. Башлыков. - М.: Дашков и К, 2016. - 472 с.

## ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ СПОРТА

*О.А.Шапошникова*  
преподаватель ГБПОУ МО  
«Училище (техникум) олимпийского резерва №2»  
г. Звенигород

**Аннотация:** Статья посвящена актуальной на сегодняшний день идеи внедрения цифровизации в сферу физической культуры и спорта. В статье выделены приоритеты цифровой трансформации в спортивной отрасли. Приведены результаты мониторинга цифрового пространства «Мой спорт» на функциональность и анализ решаемых задач с его помощью.

**Ключевые слова:** цифровизация, цифровая трансформация, спорт, оптимизация, реализация.

**Актуальность:** Современный мир постоянно развивается. Общество сегодня находится на этапе активного развития и внедрения цифровизации во все сферы общественных отношений, в том числе и в сферу физической культуры и спорта. Преимущества цифровой трансформации очевидны, это колоссальный шаг человечества вперед, открывающий широкие перспективы и возможности для огромного круга лиц.

В целях внедрения цифровых технологий государством реализуется множество программ по цифровизации в Российской Федерации.

В середине апреля 2020 года Минспорта РФ опубликовало для всеобщего обсуждения проект Стратегии развития физической культуры и спорта РФ до 2030. Одна из значимых задач стратегии — проведение цифровой трансформации физической культуры и спорта.



Поставлена амбициозная цель в 70% интеграции субъектов физической культуры и спорта в России в единую цифровую платформу к 2030 году.

**Цель исследования:** показать значимость цифровой трансформации спорта.

**Задачи исследования:**

1. Ввести понятие «цифровая трансформация».
2. Выявить приоритеты цифровой трансформации в спорте.
3. Определить объекты цифровой трансформации в спорте.
4. Провести анализ единого цифрового пространства на примере «Мой спорт».

**Объект исследования** – цифровая трансформация спорта

**Предмет исследования** – реализация цифровой трансформации спорта.

**Методы исследования** – анализ материалов сети Интернет, синтез полученных данных.

### **Что такое «Цифровая трансформация»?**

**Цифровая трансформация** (англ. **digital transformation**, DT или DX) — это трансформация системы управления путём пересмотра стратегии, моделей, операций, продуктов, маркетингового подхода и целей, обеспечиваемая принятием цифровых технологий.

Запуск процесса цифровой трансформации на всероссийском уровне очень важен и сейчас он происходит.

Цифровая трансформация - это изменение самих процессов. В профессиональном спорте цифровизация нацелена на то, чтобы процессы стали проще, быстрее, удобнее, а у спортсменов появлялась мотивация продолжать карьеру. Наконец, цифровые технологии повысят управляемость системы, позволят собрать аналитику и фактуру для принятия решений (вплоть до оптимальных локаций для новых спортивных объектов).

Министерства спорта осознали цифровую трансформацию как необходимость.

Цифровая трансформация позволит государству собирать данные со всех спортивных объектов, школ, мероприятий и соревнований, контролировать единые календарные планы, информацию об участниках соревнований, присвоение званий и категории. Регулируя эту информацию оперативно, повышается управляемость.

### **Приоритеты цифровой трансформации спорта**

- Внедрение открытой системы цифровых платформ в спортивной отрасли, в которой объединены все сервисы для органов власти, граждан и бизнеса

- Национальный Спортивный Рейтинг (единый для всех граждан), определяемый на основании двигательной активности, участия в любительских и профессиональных соревнованиях

- Система непрерывного развития компетенций «Спортивный Университет 2030», в том числе компетенций цифровой экономики

- Регулярный мониторинг здоровья граждан с использованием цифровых сервисов, интегрированных с Госуслугами

- Повышение цифровой грамотности и реализация потребности кадров физкультурно-спортивной сферы в программах повышения квалификации, в том числе формирование компетенций цифровой экономики.

### **Объекты цифровой трансформации в спорте**

Цифровая трансформация нацелена на следующие объекты: федерации, лиги, спортивные клубы, спортивные школы, объекты инфраструктуры.

### **Единое цифровое пространство «Мой спорт»**

В ногу со временем идут и тренеры нашего учебного заведения ГБПОУ МО «УОР № 2». На сегодняшний день все тренеры активно внедряют в тренировочный процесс цифровую платформу «Мой спорт».

«МОЙ СПОРТ» — удобная цифровая платформа с простым интерфейсом для органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта, спортивных федераций, организаций спортивной подготовки, спортсменов и тренеров. Эта бесплатная онлайн - платформа разработана

профессиональными тренерами, спортсменами и передовыми IT-специалистами специально для сферы спорта.

**Данная цифровая платформа решает следующие задачи—**

- Формирование цифрового профиля спортсмена ( централизованная база , содержащая портфолио каждого спортсмена)
- Автоматизация процессов управления и тренировочных процессов (тренировочные, восстановительные процессы и соревновательная деятельность)
- Паспортизация спортивных объектов ( мониторинг и управление эффективной загрузкой спортивных объектов)
- Прозрачные разноуровневые отчеты ( формирование отчетов по потребностям пользователей )
- Интеграция с региональными информационными системами (электронный документооборот и пр)
- Организация мероприятий.
- Актуальная нормативно-справочная база.
- Информация для населения.

#### **Для тренера**

- Инструмент планирования и оптимизации тренировочных занятий и программ подготовки.
- Систематизация, сбор хранения и анализ статистических данных. Анализ соревновательной деятельности спортсменов. Оценка прогресса спортивных результатов команд и спортсменов.
- Добавление новостей и обратной связи в текстовом и видео форматах, новые методики и общая база упражнений, отслеживание состояния спортсменов вне тренировок.

#### **Для спортсмена**

- Индивидуальный подход к спортивной подготовке и медицинскому обеспечению.

- Удаленный доступ к расписанию тренировочных занятий и методикам подготовки.
- Создание системы единой методологической поддержки и контроля соблюдения качества подготовки спортсмена.
- Получение статистической информации о физическом состоянии и спортивной форме.

**Родителям:** Предоставление услуг информирования населения о спортивных секциях, расписаниях и доступности посещения, результаты тренировок и соревнований ребенка, комментарии от тренера в одном приложении.

#### **Для министерства и федераций.**

- Интеграция работы всех участников сферы физкультуры и спорта в едином информационном пространстве.

1. Данные о текущем состоянии и эффективности использования спортивной инфраструктуры региона.

2. Информация о вовлеченности населения в занятия физкультурой и спортом.

3. Эффективность подготовки спортсменов.

4. Эффективность расходования денежных средств.

5. Повышение эффективности и уровня контроля процессов управления физкультурой и спортом.

#### **Вывод**

В заключении отмечу, что, безусловно, инновационные разработки современного спорта базируются на использовании высокоточных технологий электронных устройств и применении прогрессивных разработок отрасли ИКТ. В результате выигрывает только спорт — становясь более содержательным в тренировочных процессах, совершенным в оснащении, а спортивные результаты и достижения – становятся лучше и выше!

Цифровая трансформация - это реальность. Цифровизация повысит сервис внутри спорта и будет положительно влиять на результат. Каждый

человек и организация вскоре будет пользователем определенного набора услуг и производителем определенного набор данных.

**Литература:**

1. Официальный сайт цифровой платформы для сферы спорта. Режим доступа:

<https://moisport.ru/> (дата обращения 12.03.2022)

2. Рындин И. Транскрибация лекции.// Цифровая трансформация спорта: текущее состояние и проблематика.2021. Режим доступа:

<https://sportsoft.ru/publications/cifrovaya-transformaciya-sporta-tekushee-sostoyanie-i-problematika-95>(дата обращения 11.03.2022)

3. Современные технологии в спорте доклад [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://obrazovanie-gid.ru/doklady/sovremennye-tehnologii-v-sporte-doklad.html> (дата обращения 12.03.2022).

### СЕКЦИЯ № 3

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УОР КАК УСЛОВИЕ СООТВЕТСТВИЯ ВЫЗОВАМ ВРЕМЕНИ

### ОСОБЕННОСТИ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БОРЦОВ И ГИМНАСТОК (НА ПРИМЕРЕ ИНТЕРВЬЮИРОВАНИЯ ТРЕНЕРОВ г. ИРКУТСКА)

*Д. Ю. Антонова*  
преподаватель ФГБУ ПОО  
«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва,  
г. Иркутск

**Аннотация.** В статье раскрывается содержание понятия «эстетическое воспитание». Автор, опираясь на результаты проведенного интервьюирования тренеров по художественной гимнастике и боевым искусствам, выявляет особенности эстетического воспитания борцов и гимнасток и оценивает его вклад в гармоничное развитие личности спортсмена.

**Ключевые слова:** эстетика спорта, эстетическое воспитание, эстетический идеал, физическое совершенство, художественная гимнастика, боевые искусства, интервью.

Среди многочисленных научных дисциплин о спорте особое место занимает эстетика спорта. Данное явление объясняется тем, что в спортивной жизни эстетическое начало проявляется достаточно широко. Во-первых, в современном мире занятие спортом формирует чувственное восприятие прекрасного у различных слоев населения. Во-вторых, эстетический компонент в спорте стал неотъемлемым элементом в таких видах спорта, как фигурное катание, художественная гимнастика, синхронное плавание. Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что до сих пор в современном мире «культ тела» занимает лидирующее место в оценке красоты человека. Соответственно эстетический идеал и физическое совершенство находятся в непосредственной связи друг с другом. При этом важно отметить то, что красота спортивных

состязаний заключена в безграничных возможностях человеческого тела, которое и придает зрелищность данным мероприятиям.

Целью данного исследования является выявление особенностей эстетического воспитания борцов и гимнасток (на примере интервьюирования тренеров г.Иркутска). Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить понятие «эстетическое воспитание».

2. Провести интервью с тренерами художественной гимнастики и боевыми искусствами по вопросам выявления особенностей эстетического воспитания борцов и гимнасток.

3. Проанализировать результаты интервьюирования.

Эстетические чувства человека играют немаловажную роль в его жизни. Создавая красоту через различные практические действия, человек получает полное ментальное удовлетворение не только от результата, но и от процесса. Среди многочисленных трактовок понятия «эстетическое воспитание», можно выделить определение и характеристики, представленные в работе А.Н. Егорова. Итак, эстетическое воспитание — это целенаправленное формирование способностей и умений личности воспринимать, понимать и создавать красоту в природе, культуре, социальной среде, спорте в соответствии с общественными идеалами и вкусами.

Физическая культура и спорт относятся к важным факторам гармонического развития личности, так как предоставляют большие и общедоступные возможности удовлетворять эстетические потребности и воспитывать эстетические вкусы.

Основными задачами эстетического воспитания являются:

- развитие сознательного стремления к прекрасному;
- формирование эстетических идеалов;
- воспитание способности непосредственно воспринимать и переживать прекрасное;
- воспитание способности понимать, оценивать и создавать прекрасное;

- развитие эстетических способностей в различных видах деятельности [2].

Для достижения цели и решения поставленных задач было проведено интервью с тренерами боевых искусств и художественной гимнастики. Данные виды спорта были выбраны по следующим параметрам:

- преимущественное гендерное различие в выбранных видах спорта, которое показывает разницу в эстетическом воспитании мужского и женского населения;

- популярность выбранных видов спорта среди иркутян у мужского и женского населения (по данным материалов Министерства спорта Иркутской области за 2018-2022 годы).

Критерием выборки стали такие параметры, как специализация тренера и тренерский стаж от 5 лет. Выборочная совокупность составила по 5 интервью с тренерами боевых искусств и тренерами по художественной гимнастике, что является минимально-необходимым условием для интерпретации полученных данных в рамках проведенного исследования.

Итак, интервью начиналось с уточнения критериев выборки и обозначения цели проведения исследования. Для выявления особенностей эстетического воспитания борцов и гимнасток интерпретация полученных данных осуществлялась в непосредственной связи друг с другом. Для получения корректных данных тренерам был задан вопрос о понимании значения слова «эстетика». Как показали результаты интервью, тренеры по гимнастике дают более содержательные ответы («красота», «грация», «красота тела, движения в сочетании с музыкой»), у тренеров же по боевым искусствам эстетика понимается как отдельный вид искусства и философии («эстетика - это можно даже сказать что-то философское. Учение о чем-то прекрасном в творчестве, в спорте...», «закон красоты»). Полученные данные можно объяснить активным внедрением в боевые искусства восточной философии, основа которой заключена в практике самопознания и саморазвития.



Обобщая ряд вопросов для более содержательного анализа интервью, необходимо выделить лишь вопросы о возможности развития чувства прекрасного и о выявлении методик по формированию эстетического идеала спортсмена. На вопрос о возможности развития эстетических чувств у молодого поколения через физическое воспитание тренеры обеих специализаций дали положительный ответ. Важно отметить, что респонденты акцентируют внимание не только на возможности развития данных качеств, но и на важности эстетического воспитания, так как оно необходимо для полноценного и гармоничного развития личности. Следующий вопрос заключался в выявлении особых знаний и методик в работе тренера по формированию эстетических идеалов спортсмена. Ответы респондентов в данном вопросе соответственно не были идентичны. Данный факт очевиден, так как выбранные спортивные специализации это и предполагают. Так, тренеры по художественной гимнастике привели в качестве примера разработанные методические пособия по развитию эстетических идеалов в данном виде спорта. Важно подчеркнуть то, что ссылка на литературу по данному критерию показывает высокий уровень компетентности тренеров. Так, в качестве примера тренеры привели учебное пособие преподавателей НГУ им. П.Ф. Лесгафта в соавторстве с олимпийской чемпионкой А.М. Кабаевой. Очевидно, что в художественной гимнастике разработаны основные критерии спортивной эстетики (легкость, выразительность, грация, плавность, артистичность, виртуозность и т.д.), но вопрос о средствах достижения данных критериев остается до сих пор открытым, так как они носят абстрактный характер. Ответы тренеров боевых искусств по данному вопросу заключались не в знании конкретных способов формирования эстетического идеала спортсмена, а в воспитании эстетических чувств борцов на протяжении всей спортивной жизни через духовные практики. Ярким примером выступает комментарий одного из тренеров по айкидо: *«Спорт способствует развитию человека не только физически, но и морально, нравственно и культурно. Тренер, обладающий совокупностью знаний о физиологических и психических*

*свойствах личности, способен донести до своих спортсменов мысль о том, что развитие эстетических чувств в спорте – это не только физика, но и духовное развитие...».*

Для завершения интервью тренерам был задан дискуссионный вопрос о возможности рассмотрения спорта как отдельного вида искусства. Обратим внимание на то, что спорт и искусство являются составляющими звеньями современной культуры, и большинство авторов рассматривают их как отдельные компоненты в развитии личности. Комментарии тренеров по анализируемым спортивным специализациям были схожи. Для конкретизации позиции в отношении данного вопроса следует представить один из ответов тренера, который содержательно выразил свою мысль: *«Спорт и искусство во многом сходятся. На мой взгляд, спорт является в какой-то мере искусством, а искусство в какой-то мере спортом. Однозначный ответ дать очень трудно в виду того, что существует множество проявлений как одного, так и другого. Но тот факт, что эстетика и спорт неразлучны, стремительно сближает спорт и искусство. Спорт – это не только физическая активность, но и мыслительная, если рассуждать с этой точки зрения, то и шахматы могут занять почетное место среди видов спорта...».*

Таким образом, эстетическое воспитание борцов и гимнасток занимает одну из прочных позиций в формировании личности спортсмена. Эстетическая подготовка анализируемой группы рассматривается как необходимая часть воспитательного и тренировочного процессов. На наш взгляд, формирование чувства красоты и прекрасного необходимо включать не только в те виды спорта, в которых представленные критерии является оценочным компонентом, но и в те виды спорта, в которых они менее значимы. Фактически спортсмен – это субъект спортивных мероприятий, на котором зиждиться вся зрелищность состязаний, а она, как правило, без эстетических категорий не рассматривается. Как видно из проведенного анализа, цель и задачи исследования достигнуты. Практической значимостью данного исследования выступает тезис о том, что потребность в эстетическом воспитании очевидна, но комплексных методик и

способов для формирования данного компонента в различных видах спорта недостаточно. Важно подчеркнуть, что данная область знаний является междисциплинарной и требует комплексного анализа со стороны как гуманитарного знания, так и специалистов в области физической культуры и спорта.

### **Литература:**

1. Бакшева Т.В. Эстетическое воспитание в подготовке квалифицированных кадров в области физической культуры и спорту /Т.В. Бакшева// Проблемы детской антропологии: Материалы Всероссийской научной конференции. 2016. №6 (24). С. 50-51.

2. Егоров А.Б. Эстетическое воспитание юных футболисток / А.Б. Егоров // Общие вопросы физической культуры и спорта. 2017. №4 (11). С. 181-185.

3. Плеханова М.Э., Кабаева А.М. Основные критерии спортивной эстетики / М.Э. Плеханова, А.М. Кабаева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2015. №4 (62). С. 85-90.

4. Приказ МС Иркутской области от 28.05.18 №112 «О перечне базовых видах спорта на 2018-2022 годы».

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ ГБПОУ «КАЗАНСКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

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

**Аннотация.** В данной статье раскрываются роль и значение студенческого самоуправления в процессе становления личности студентов, обучающихся по программам среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта, дается описание опыта организации студенческого самоуправления в Казанском училище олимпийского резерва.

**Ключевые слова:** студенческое самоуправление, активист, самоуправление, студенческий совет

Современное общество делает заказ на личность, обладающую социальными, коммуникативными, информационными компетентностями, способную к успешной социализации. В ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» (далее – КазУОР) создаются условия, обеспечивающие формирование профессионально важных качеств будущего специалиста в области физической культуры и спорта, с которыми он затем вступит в новую для него атмосферу деятельности и в которой произойдет дальнейшее его развитие как личности.

Одним из направлений воспитательной работы в КазУОР является студенческое самоуправление. Студенческое самоуправление - это явление, безусловно, сложное, требующее длительной работы педагогического и студенческого сообщества.

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 самоуправления);
- 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 (Telegramm). Таким образом, формируется актив Студенческого совета — рабочая группа из студентов - лидеров и куратора от администрации (педагог – организатор).

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 в Казани «Лиги студентов» 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 сменах. 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 мог 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 не легко дается, учитывая их режим, где большую часть времени занимают учеба и тренировочные занятия, но все-таки они стараются найти время не только активного участия в жизни КазУОР, но также и для участия 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. Далоев А. Студенческое самоуправление как площадка для развития будущих лидеров [Электронный ресурс]. – 2012. Режим доступа [http://www.proza.ru/2012/06/21/962]
2. Жимбаева Ц. Ч., Ринчинова Т. М. Позитивная идентификация у современного студенчества: сущность и особенности формирования // Концепт. – 2012. – №6 (Июнь). – ART 12072. – URL: http://ekoncept.ru/2012/12072.htm. –

## **СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ**

*Е.И. Веселова*

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

*Д.Ф. Садретдинов*

к.г.н., доцент

*Н.А. Жариков*

магистрант

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической  
культуры, спорта и туризма»  
г. Казань

**Аннотация.** Статья раскрывает значение внеурочных занятий для осуществления силовой подготовки школьников. Отмечается многоплановость силовой компоненты в физическом развитии растущего организма.

**Ключевые слова:** внеурочное занятие, возрастные особенности, образовательный стандарт, сенситивный период, силовая подготовка, физическая культура, физические качества.



Важным физическим качеством человека без сомнения является сила, характеризующаяся как способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий и противодействовать внешним воздействиям. В физиологии под силой мышц принято понимать то максимальное напряжение, которое они способны развить. Высокий уровень силовых показателей позволяет проявить свое физическое развитие и возможности. Поэтому силовой подготовке уделяется большое внимание.

Силовые характеристики получают развитие в процессе деятельности, требующей не просто их проявления, они достигаются при соблюдении ряда условий, например, поддержания определенного режима выполнения тренировочных действий. Развитие силовых способностей у детей совершается в основном в процессе физического воспитания и при специальным образом организованном обучении. Поэтому необходимым фактором в развитии силовых способностей является предоставление ребенку постоянного доступа к средствам осуществления данной деятельности, а также побуждение его к этой деятельности. Всему названному кроме уроков физической культуры способствуют внеурочные занятия.

Силовые способности необходимы в жизни любого человека и во всех видах спорта, но в разной мере и в разных соотношениях. В одних видах спорта требуются в большей мере собственно силовые способности, в других - скоростно-силовые, в третьих - силовая выносливость.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно обеспечивают увеличение степени напряжения мышц.

При формировании организма человека в процессе приобретения двигательных умений и связанных с ними знаний происходит развитие физических качеств. Однако до сих пор нет единого подхода к характеристике двигательных возможностей человека.

Термином «сила» отражает одну из качественных характеристик произвольных движений человека, которые призваны решить конкретную

двигательную задачу. Таким образом, мышечная сила - это способность человека проявлять сопротивление внешнему воздействию, используя мышечное напряжение.

Областью, где огромный интерес вызывают различные аспекты проявления тех или иных силовых способностей, является сфера физической культуры и спорта. В этой сфере на формирование личности оказывает влияние не только приобретение двигательных умений, но и развитие разных физических способностей.

Известно, что школьники пребывают в том возрастном периоде, когда их организм переживает быстрый рост. Развитие детей в разные возрастные периоды происходит неравномерно: в одни периоды быстрее, в другие - медленнее. При физических нагрузках ребенок может испытать как положительное, так и отрицательное воздействие на состояние своего здоровья и даже строение тела, отдельных органов и функции. Медико-биологическими исследованиями доказано, что непропорционально развиваются отдельные органы и функции. Этим объясняется необходимость структурированного плана и четкого графика учебно-тренировочной работы с учетом возрастных особенностей детей, закономерностей и этапов формирования всех анатомических и физиологических систем растущего организма.

В практике физического воспитания используется большое количество методов, направленных на воспитание различных видов силовых способностей: метод максимальных усилий, метод непредельных усилий, метод динамических усилий, «ударный метод», метод статических (изометрических) усилий, статодинамический метод, метод круговой тренировки, игровой метод, повторный метод с переменными нагрузками, соревновательные методы с постоянными и переменными нагрузками [3].

Развитие силовых способностей может быть направлено на достижение максимальной силы (пауэрлифтинг), общей силы (укрепление опорно-двигательного аппарата человека, необходимое во всех видах спорта) или строительство тела (бодибилдинг).

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно и избирательно обеспечивают повышение степени напряжения мышц. Именно, такие средства и получили признание как силовые.

В зависимости от характера задач развития силы подбираются и виды силовых упражнений.

В массовой практике для оценки уровня развития силовых качеств наиболее часто используются специальные контрольные упражнения (тесты), которые не требуют какого-либо специального дорогостоящего инвентаря и оборудования.

В развитии двигательных способностей школьников большая роль отводится внеурочной деятельности, ставшей неотъемлемой частью образовательного процесса в школе и призванной способствовать в полной мере реализации требований федеральных образовательных стандартов общего образования.

Возрастные физиологические особенности объясняют тот факт, что детский организм развивается гетерохронно, и каждому возрасту соответствует определенный уровень развития физических характеристик [2]. Учителю физической культуры необходимо всегда учитывать так называемые «сенситивные» (чувствительные) периоды растущего организма, чтобы использовать природные данные ребенка наиболее продуктивно. В частности силовая подготовка обучающегося безусловно должна идти в соответствии с его индивидуальным графиком развития.

Следует отметить, что в базисном учебном плане как одно из основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление [1]. Велико значение в реализации этого направления работы базовых видов спорта, предусмотренных школьной программой по физической культуре. Силовая компонента занимает важное место в каждом из них - будь то легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры, плавание, футбол или гимнастика.

Однако силовая подготовка в достаточной мере не может быть осуществлена лишь в урочное время. Опыт убеждает, что необходимо проведение дополнительной целенаправленной работы во внеурочные часы через организацию при школе спортивных кружков и секций.

### **Литература:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644, от 31.12.2015 N 1577).

2. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. М.: Просвещение, 1967. - 251 с.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

## **ГРАЖДАНСТВЕННОСТЬ И ПАТРИОТИЗМ КАК УСЛОВИЯ СООТВЕТСТВИЯ ВЫЗОВАМ ВРЕМЕНИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ**

*М.А Ганиева., Г.З Тухватуллина*  
преподаватели ГАПОУ  
«Альметьевский колледж физической культуры»,  
г.Альметьевск

**Аннотация.** Уже восемь лет мы являемся свидетелями острых социальных противоречий и военных конфликтов не только в Америке, в Европе, но и в России, а также на Украине. Есть, к сожалению, тенденция к снижению общего уровня духовной и нравственной культуры подрастающего поколения, но появился интерес к осознанию таких жизненных ценностей, как гражданственность и патриотизм.

**Ключевые слова:** гражданственность, патриотизм, педагогика, духовность, героизм, история, спорт.

**Актуальность.** Российское педагогическое сообщество сегодня ищет источники духовного и, нравственного возрождения народа, ищет пути решения важной проблемы в современном российском обществе – проблемы приобщения подрастающего поколения к культуре вообще, и, особенно, к национальной культуре.

Если существуют проблемы в системе образования в целом, конечно же, они распространяются и на такую её часть, как национальное образование.

Государственное автономное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Альметьевский колледж физической культуры» расположен на улице, названной в честь величайшей исторической личности всего тюркского мира, нашего земляка, уроженца альметьевской земли Ризаэтдина Фахретдина. В январе 2022 года великому татарскому ученому – просветителю, историку, богослову Ризаэтдину Фахретдину исполнилось 163 года со дня его рождения. Фонды всех трёх музеев Р. Фахретдина в Альметьевском и Лениногорском районах доказывают, что выдающийся просветитель и педагог татарского народа Ризаэтдин Фахретдин оставил потомкам огромное творческое наследие, посвященное вопросам воспитания духовности, приобщающее подрастающее поколение к национальной культуре, национальному образованию. Все его труды были актуальны в прошлом, актуальны и сейчас, будут актуальны всегда. [2]

Огромную роль играет музей Р. Фахретдина в воспитании у детей и юношества интереса и уважения к своей нации, истории: ежегодно 250 человек посещают музей в деревне Кичучатово (Альметьевский район), которому в мае исполняется 20 лет. 50% посетителей составляют учащиеся школ, студенты высших и средних профессиональных учебных заведений.[4]

Все это обуславливает значимость духовно-нравственного воспитания, основной целью которого является ориентация подрастающих поколений на ценности отечественной культуры, формирование у них бережного отношения к культурно-историческому прошлому.

Сегодня свое негативное влияние на рост бездуховности в среде молодежи и студентов оказывают и социальные сети. События с участием молодежи (школьников, студентов) в несанкционированных митингах в защиту Алексея Навального в январе 2021 года во многих крупных городах России свидетельствовали не только об их низкой общественно-политической позиции, но и о снижении у молодежи интереса к патриотизму и гражданственности.

Еще 9 мая 2020 года весь мир отметил 75-летие Великой Победы, хотя в условиях пандемии это отмечалось в дистанционно-патриотическом формате. Известно, что свыше 300 человек из Татарии стали Героями Советского Союза, орденосносцами, в числе которых был наш земляк, уроженец села Альметьево (ныне г. Альметьевск), знаменитый командир дивизионов легендарных «катюш» Бари Юсупов. Бари Юсупов вступил после 1917 года в комсомол, и как лучшего комсомольца, его отправляют в Казань на курсы будущих командиров Красной Армии. Затем была учеба в военно-артиллерийской академии, преподавательская работа в артиллерийской школе, командование полком. В мире уже полыхала война. Бари рвался в бой – на Хасан, на Халхин-Гол, на финский фронт – не пустили, тогда он был нужен на других участках. Но в Великой Отечественной войне Бари Юсупов участвовал с первых дней [1].

В Москве бюст гвардии полковника Бари Абдуллоевича Юсупова работы Веры Мухиной, можно увидеть в Третьяковской галерее. Это один из лучших скульптурных портретов Веры Игнатьевны, за него она удостоена Государственной премии. История создания бюста такова. Когда гитлеровские дивизии потерпели поражение под Москвой, в Политическое управление Советской Армии пришла Мухина и попросила: «Назовите подлинного, настоящего, без всяких оговорок и скидок, героя Великой Отечественной войны. Буду его лепить...» Ей был назван Бари Юсупов, которого израненного, полуживого только что вывезли на самолёте с переднего края и лечили в госпитале. Орден Ленина герой получил на лазаретной койке. Мухина не стала, ждать пока заживут раны, и вылепила Юсупова таким, каким увидела. Суровое, мужественное лицо, повязка на левом глазу, шрамы, стягивающие кожу. Бронза свидетельствует: изуродован, но не сдался, был в огне, но не сгорел, принял неравный бой, но не отступил. После лечения Юсупов возглавил учебную бригаду, готовившую ракетчиков для фронта, и в 1946 году получил второй орден Ленина [3].

Полковник Юсупов после тяжелейших ран вернулся в строй, начал заниматься подготовкой кадров разведчиков. Десятки тысяч его воспитанников

воевали на фронтах Великой Отечественной войны. Сын Нариман, как ракетчик отличился при обороне Тулы во время ведения боя против немецких танков. Возможно, среди выпускников, окончивших училище ракетчиков, прошедших школу полковника Юсупова, есть и имена альметьевцев[1].

Бари Юсупов не прекращал трудиться и после того, как по состоянию здоровья ушел на заслуженный отдых, вел активную общественную работу, выступал с лекциями на предприятиях, общался с молодежью. О нем написан роман, сложены стихи, песни. Бари Абдуллоевич не был поэтом, но единственное стихотворение в своей жизни всё же написал. Он читал его своему сыну. И строчки из него звучат, как завет всему молодому поколению: «Словно орден, ношу я шрамы. В бронзе вижу теперь я их. По земле я шагаю прямо. Подвиг! Вот в чём счастье живых»[3].

Альметьевскому колледжу физической культуры исполнилось в октябре 2021 года 55 лет. За эти годы педагогическим коллективом было подготовлено свыше 6 тысяч специалистов в сфере спортивной педагогики. Все эти годы наиболее ярко можно было проследить динамику педагогического воздействия на умственное физическое, трудовое и нравственное воспитание студентов, особенно тех, кто обучается на базе неполной средней школы. Поэтому нами было проведено небольшое социологическое исследование – анонимный опрос 50 первокурсников, поступивших в колледж на базе 9 классов. Им было предложено ответить на 5 вопросов, касающихся определения их общегражданской позиции, понимания ими своих будущих профессиональных компетенций, а также их приверженности к приоритетам здорового образа жизни, а также понимания ими понятия «патриотизм».

Ответы на четвертый и пятый вопросы выявляли общегражданскую позицию студентов, их отношение к патриотизму и к патриотам. Ровно 58% опрошенных точно знают, что такое патриотизм, дают довольно верное определение и чувствуют себя патриотами. Однако 42% респондентов ответили, что не знают ничего о патриотизме. В ответах некоторых студентов есть очень интересные и оригинальные мысли о патриотах и патриотизме:

«Патриот – это фанат своей страны, преданный своему отечеству, готовый ради него пожертвовать собой»; «патриот – это человек, который приятен своей отчизне и народу». Другие ответы подтверждают предыдущие варианты ответов: «Патриот – это тот, кто подражает своей стране, живет жизнью страны»; «главное для патриота – остаться человеком и сделать что – нибудь хорошее в этой жизни»: «патриот все отдаст за свою Родину, все для нее сделает»; «патриот – это тот, кто защищает свою Родину»; «патриот – это тот, кто знает Конституцию страны, уважает окружающих, уважает свою страну, а каждый человек должен быть патриотом своей страны»; «патриоты знают историю своей страны и считают, что она всегда и везде будет первой в мире!».

**Заключение.** Почти профессиональные определения понятия «патриотизм» даны в трех ответах первокурсников Альметьевского колледжа физической культуры: «Патриотизм – это высшее духовное отношение души к родному государству. Второй ответ о том, кто такой патриот: «Человек, который родился в этой стране, жил и умер здесь – это истинный патриот». Третий ответ: «Патриотизм – это воспитание в детях стойкости, спортивного духа, интереса к армии, морально – волевая и военно-спортивная подготовка юношей к армии, а девиз истинных патриотов России – патриот никогда не предаст и не продаст Родину».

#### **Литература:**

1. Зайнуллин А.У. У памятника // Знамя труда. - Альметьевск,2015.- №4.-с.8.
2. Мустаева, А. Музей в Кичучатове //Нефть и жизнь. – М., Альметьевск,2009.-№4.-С.46-47. Путеводитель по местам детства и юности Ризаэддина Фахретдинова.-Альметьевск,1999.-60с.
3. «Нет забытых героев, есть забытые имена»  
[www.novgorodskayapravda.ru](http://www.novgorodskayapravda.ru)
4. Хуснуллина, Г. В. Мемориальный музей Р. Фахретдинова, его значение в историко-культурном наследии татарского народа // Альметьевский



регион: проблемы историко-культурного наследия. Региональная научно-практическая конференция. – Альметьевск, 1999.-С.155-157.

## **АДАПТАЦИОННЫЕ СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ: ВЫБОР МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ**

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

**Аннотация.** В статье рассматривается психологическая адаптация к среде как активный процесс развития личности. Приведены результаты исследования адаптационных стратегий поведения студентов Училища олимпийского резерва первого и третьего курсов обучения. Успешная адаптация молодых спортсменов необходима для эффективного построения тренировочного и педагогического процессов.

**Ключевые слова:** адаптация, социально-психологическая адаптация, адаптационные стратегии поведения.

**Актуальность.** В настоящее время проблема адаптации является одной из ключевых проблем психологии. Адаптация (от латинского *adapto* - приспособляю) классически понимается нами как процесс приспособления физиологических функций организма к изменениям окружающей его среды, направленный на поддержание гомеостаза, т.е. постоянства внутренней среды организма. Этот процесс повышает устойчивость организма к воздействию различных внешних факторов (в том числе и неблагоприятных), что позволяет ему нормально функционировать в неадекватных условиях окружающей среды [3].

Социально-психологическая адаптация — это процесс приобретения людьми определенного социально-психологического статуса, овладения теми или иными социально-психологическими функциями [2]. Повышение интереса к проблеме социально-психологической адаптации и все более активное

изучение этой темы в русле социальной психологии обусловлено интенсивными изменениями, происходящими в современном обществе. Неустойчивость и, часто, непредсказуемость социальных процессов предъявляет повышенные требования к личности, которой необходимо, с одной стороны, соответствовать социальным требованиям, с другой - сохранять внутреннюю стабильность и равновесие. В современных условиях человек вынужден обновлять своё видение мира, взгляды, представления о действительности через всё более короткие интервалы времени.

При поступлении в УОР обучающийся попадает в совершенно иную, нежели в средней образовательной организации, атмосферу, окружение. Это является для многих переломным моментом в жизни, стрессом, потому как подростку на данном этапе приходится самостоятельно, без помощи взрослых, приспосабливаться к новым условиям.

Адаптация обучающихся к особенностям образовательного процесса УОР у каждого проходит по-разному, в зависимости от характера, воспитания, психологической готовности.

Педагогический коллектив, тренерский состав, учебная группа на данном этапе играют самую важную роль. Внутренние установки терпят кардинальные изменения. В жизни подростка происходит переосмысление ценностей, освоение новых социальных ролей. От того, насколько успешно и благоприятно пройдет адаптация, зависит дальнейшее развитие и освоение будущей профессии.

Цель исследования — изучение адаптационных стратегий обучающихся 1 и 3 курсов. Исследование проводилось в начале учебного года (октябрь). Общее количество студентов, принявших участие в исследовании, составляет 42 человека, из них 16 девочек и 26 мальчиков. Возраст обучающихся колеблется в пределах 15-19 лет.

Для исследования выбрана методика Н.Н. Мельниковой «Адаптивные стратегии поведения» (далее — методика АСП) [2]. Методика АСП построена в форме описания 20 конкретных проблемных ситуаций социального

взаимодействия, для разрешения которых предлагаются несколько вариантов поведения, соответствующие изучаемым стратегиям. Такая форма имеет ряд преимуществ. Описание конкретных ситуаций (актуальных для испытуемых) позволяет эмоционально включиться в процедуру исследования. Кроме того, такая форма не требует от испытуемых высокого уровня саморефлексии. В основу методики АСП положена классификация стратегий Н.Н. Мельниковой, каждая из которых может быть успешной в определённых ситуациях.

Таблица 2

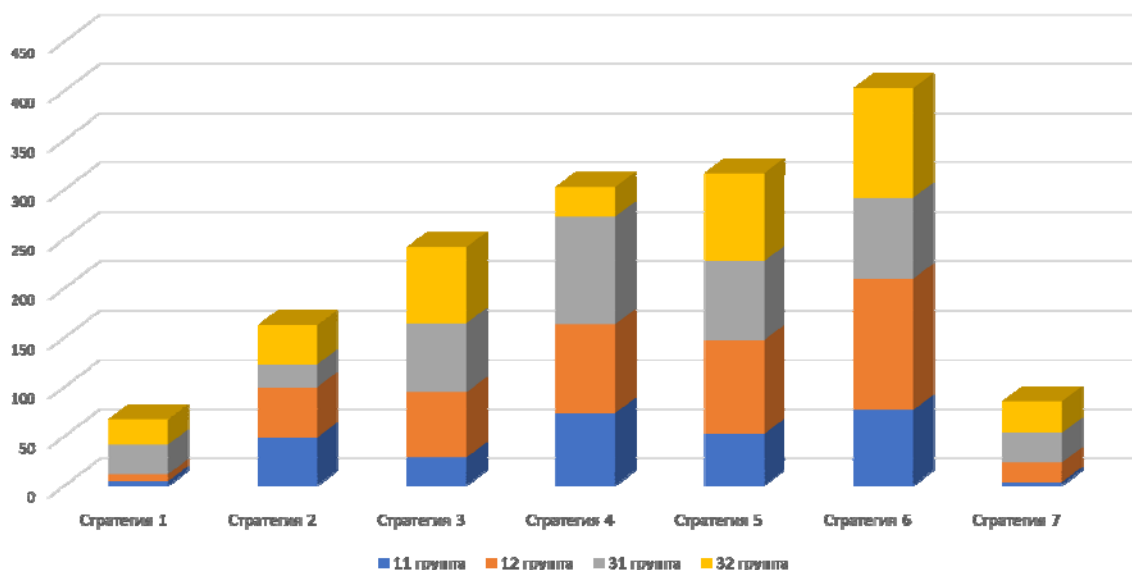
Основания	Направленный вовне (out)	Направленный вовнутрь (in)
<b>Активный. Контактный.</b> (преобразование)	1.Активное изменение среды	2.Активное изменение себя
<b>Активный. Избегающий.</b> (уход)	3.Уход из среды и поиск новой	4.Уход от контакта со средой и погружение во внутренний мир
<b>Пассивный. Контактный.</b> (репрезентация – подчинение)	5.Пассивная репрезентация себя	6..Пассивное подчинение условиям среды
<b>Пассивный. Избегающий.</b> (выжидание)	7.Пассивное выжидание внешних изменений	8.Пассивное ожидание внутренних изменений

Рис.1



Рис.2

### Распределение выборов адаптационных стратегий по учебным группам



На рисунке 1 отображено общее количество баллов по выбранным адаптационным стратегиям поведения всеми участниками анкетирования. Приоритетной для обучающихся стала стратегия №6, отвергаемыми – стратегии под номером 1 и 7. Рисунок 2 показывает, как распределялись баллы выбираемых адаптационных стратегий в учебных группах.

Рис.3.

### ПРОЦЕНТНОЕ СООТНОШЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВЫБРАВШИХ ТУ ИЛИ ИНУЮ СТРАТЕГИЮ

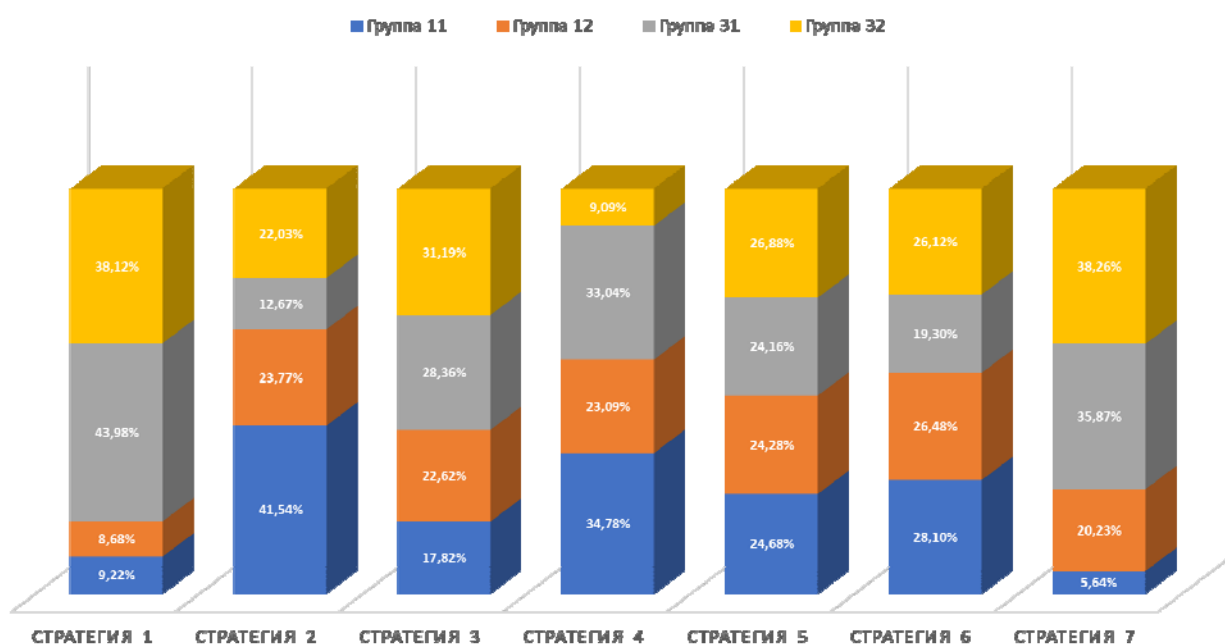
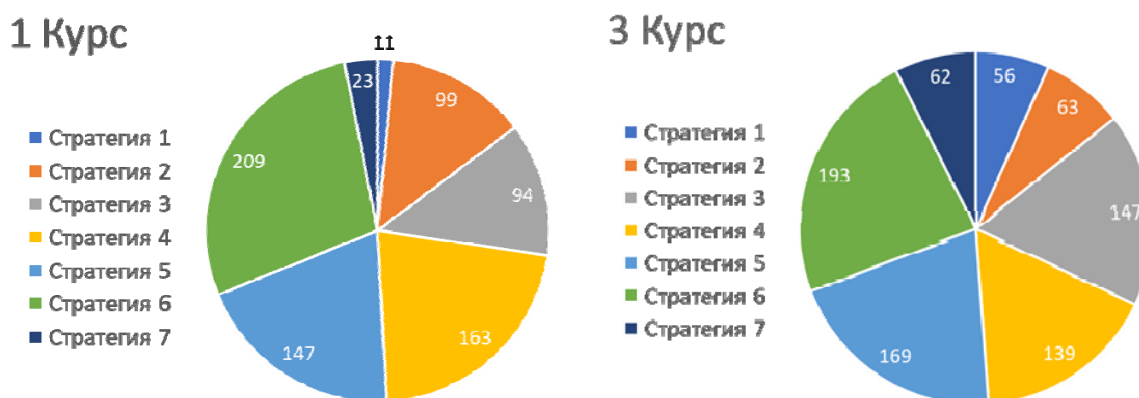


Диаграмма (рис.3) показывает процентное соотношение обучающихся, выбравших ту или иную стратегию. Так, первую стратегию чаще всего выбирают обучающиеся 31 и 32 групп (более 40% обучающихся), отвергаемой эта стратегия стала для 11 и 12 групп (менее 10% выборов). Вторую стратегию чаще всего выбирают обучающиеся 11 группы (почти 44%), отвергают 31 группа (около 13% выборов). В выборе третьей стратегии нет явного приоритета, однако чуть больший процент выборов в группе 32 (31%), а менее всего в группе 11 (около 18%).

Что касается четвертой стратегии, там также нет явного приоритета, хотя 11 и 31 группы выбирают ее чаще остальных (более 30% выборов), самой редкой эта стратегия стала для группы 32 (9%). Для пятой и шестой стратегии приоритеты у разных групп практически не отличаются друг от друга, обучающиеся всех групп выбрали эту стратегию примерно в равной степени. Седьмую же стратегию выбирают обучающиеся третьего курса (35% и 38%), наименьшее количество выборов этой стратегии у обучающихся 11 группы (менее 6%).

Рис.4.



Итак, двумя преобладающими стратегиями первого курса являются №4 и №6, а у третьего курса - №5 и №6. И, хотя оба курса отвергают как 1, так и 7 стратегию, но очевидно, что первый курс менее охотно делает выбор в пользу данных стратегий (более их отвергает). Также можно заметить, что вторую стратегию первый курс выбирает чаще, чем третий (на 25%).

Таким образом, различия как между курсами незначительны. Показательной является лишь диаграмма общих показателей, с приоритетом 6 стратегии и отвержением 1 и 7 стратегий в целом.

### **Литература:**

1. Мельникова Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: Учебное пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004. – 57 с.
2. Социальная психология: Курс лекций / В.Г. Крысько. - 3-е изд. - М.: Омега-Л, 2006. - 352 с; табл., илл. - (Библиотека высшей школы.)
3. Федюкович Н. И. Анатомия и физиология человека: Учебное пособие. Изд. 2-е. - Ростов н/Д: изд-во: «Феникс», 2003. - 416 с.

## **К ВОПРОСУ О ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ УОР НА УРОКАХ ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ**

*О.М. Прохорова*

преподаватель

ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,

г. Казань

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме духовно-нравственного воспитания студенческой молодежи в образовательном процессе УОР на современном этапе. Автор статьи рассматривает различные подходы к решению проблемы формирования духовно - нравственных качеств юных спортсменов в процессе обучения дисциплине «Обществознание» на примере номинантов на награды «Фейр плей» через вовлечение в учебно-исследовательскую и проектную деятельность.

**Ключевые слова:** мораль, нравственность, личные ориентиры, духовно-нравственное воспитание, нравственный выбор, принципы и номинанты «Fair play».

Процессы, происходящие в современном мире, быстрый темп экономического и общественного развития меняют весь уклад жизни. 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, в частности обучающихся Казанского училища Олимпийского резерва (далее - КазУОР), и создает определенные трудности духовно-нравственного воспитания в образовательном процессе.

Среди проблем, стоящих перед педагогами Каз.УОР, выделяется проблема формирования духовно-нравственных качеств обучающихся. 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 Тахти 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 успокоится [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 Каз.УОР 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](https://www.hmong.press/wiki/Andrzej_Grubba)
- 6.Иван Ткаченко из «Локомотива» или «Какой бывает благотворительность» <https://www.youtube.com/watch?v=7YCF8jFkvZc>

# ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПОСРЕДСТВОМ РЕАЛИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

*С.А.Роговская*

преподаватель высшей кв. кат.,  
ГАОУ ПО «Училище олимпийского резерва Пензенской области»,  
г. Пенза

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме воспитания студентов УОР в условиях сочетания образовательного процесса с активной тренировочной и соревновательной деятельностью обучающихся. Автор предлагает использовать подвижные игры в образовательном процессе как действенный метод в формировании положительной мотивации к учебной деятельности и развитию личности студента.

**Ключевые слова:** мотивация к учебе, воспитательный процесс, физкультурно-спортивная деятельность, метод «подвижных игр».

Физическая культура и спорт являются эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга. Но, кроме этого, она влияет на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций личности.

Выполнение гражданского долга – центральная задача спортсмена, тогда как в силу самой специфики спорта высших достижений как деятельности, профессионального долга у него фактически нет.

Стратегия нравственного воспитания в спорте должна состоять, прежде всего, в том, что с первых шагов на путях, достаточно определенно ведущих человека к большому спорту, спортсмен должен целенаправленно формироваться как пропагандист коллективистских принципов межличностных отношений. Спортсмен должен с самого начала отдавать себе отчет, что его

«соревновательное действие» - это «моральное действие», что его взаимоотношения с соперником - это персонификация определенного принципа межличностных взаимодействий, утверждение (или отрицание) определенной идеи человеческого существования и самоопределения.

Наиболее существенными элементами или даже сферами воспитания спортсмена выступают:

- тренер, его личность и деятельность;
- спортивный коллектив;
- семья;
- профессиональная образовательная организация.

Особая роль в воспитании морально-волевых качеств наших спортсменов принадлежит преподавателям специальных дисциплин, поскольку само содержание педагогической работы, особенности организации и проведения учебного процесса позволяют эффективно использовать педагогический инструментарий нравственного воспитания.

При неправильной организации учебного и тренировочного процесса, невнимании тренеров, педагогов к другим сторонам деятельности воспитанников возможно противоречие между требованиями учебного заведения и занятиями спортом. К 16-17 годам юные спортсмены заканчивают детско-юношеские спортивные школы, выполняют соответствующие требования и нормативы, переходят в коллективы спортсменов высокой квалификации. В зависимости от вида спорта их пребывание в сфере спорта высших достижений продолжается до 25-30-летнего возраста, а бывает и дольше. На это время приходится учеба, выбор профессии и овладение ею, подготовка к труду и жизни в коллективе и сама трудовая и коллективная жизнь. Трудности в совмещении учебы в высших и средних специальных учебных заведениях и занятий спортом могут привести к выпуску специалистов, качество которых не соответствует требованиям общества. Это впоследствии может сказаться на творческой активности, неустроенности в жизни. Более того, неправильный выбор профессии приводит к пассивности

отдельных спортсменов в трудовой деятельности, перехода на другую работу, недовольство и неудовлетворенность результатами труда. Нередки случаи, когда спортсмены высокой квалификации после активных занятий спортом, не получив образования, занимаются деятельностью, связанной «с риском», подчас приводящей к преступлению. Вот почему так важно внимание и помощь педагогов в период учебы спортсменов.

Проблема воспитания личности сложна и многогранна. Её следует рассматривать как воспитательную работу педагога в совокупности педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового воспитания, а также самовоспитания и перевоспитания с учётом результатов этих видов педагогических воздействий и воспитания в целом.

Но как же педагогу осуществлять воспитательный процесс спортсмена, когда он постоянно на сборах, выездах, соревнованиях? Как преподавателю донести до студента мотив ответственности, дисциплины, мотивации к учебе, когда спортсмен устал после ответственных соревнований, обеспокоен травмой или же расстроен плохим выступлением.

Одним из путей повышения уровня мотивации занимающихся спортом студентов УОР является использование метода «подвижных игр». Ниже приведены примеры организации физкультурно-спортивной деятельности в образовательном процессе.

#### **«Спортивные молекулы».**

Участники в умеренном темпе бегают «в хаотичном броуновском движении». Каждый из них – спортивный атом. Ведущий объявляет, в молекулу из какого количества атомов они должны построиться.

#### **«Олимпийский Крокодил».**

Необходимо что-либо изобразить, используя всех участников команды, например: вид спорта, известного спортсмена, тренера, технические элементы и т.д.

**«Путаница».** Водящий отворачивается. Участники, стоя в кругу и взявшись за руки, начинают путаться между собой, образуя живой клубок (запутывать может сам педагог, играя вместе со студентами). Задача водящего – распутать этот клубок, не разрывая рук.

**«Гусенички-спортивные соседки».** Две команды становятся друг за другом в колонны, держа соседа впереди за талию. После этих приготовлений, ведущий объясняет, что команды – это две гусеницы, и они должны «хвалиться» друг перед другом. Каждая из Гусениц по очереди должна, например, показать, как она тренируется; как участвует в соревнованиях; отдыхает после тренировки; как делает зарядку и т.д.

**«Крестики - нолики».** Две команды по очереди кладут мячи разных цветов, чтобы сошлась диагональ, либо горизонталь. В качестве игровых ячеек берутся гимнастические палки.

Таким образом, специально подобранная система упражнений и игр благотворным образом сказывается на формировании физкультурно-спортивной деятельности студентов училища олимпийского резерва. Она помогает участникам почувствовать себя не только спортсменами, но и полноценными личностями социума, в котором они визуализируются нужными, ответственными, умелыми и с отличным чувством юмора.

### **Литература:**

1. Белов В.И. Профессиональное воспитание в системе современных воспитательных концепций / В.И. Белов// Известия Российского государственного педагогического университета А.И. Герцена. – 2006. – Выпуск № 14 том 6.

2. Бондаренко А.Ю., Козырева О. А. Некоторые особенности уточнения понятия «воспитание» в изучении курса «Методика воспитательной работы»// Инновационная наука. –2016.–№1-2(13). –С. 150-151.

3. Пивоваров, М. А. Психолого-педагогические особенности воспитания студентов педагогического колледжа / М. А. Пивоваров. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2014. — № 11.1 (70.1).

**СЕКЦИЯ № 4.**  
**НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ И ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**  
**СТУДЕНТОВ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УОР**

**К ВОПРОСУ О ПАГУБНОМ ВЛИЯНИИ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ ПРИ**  
**ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ**

*Д. М. Анашкина, К. А. Файзулхакова*

студентки 2 курса

*Р.С. Гатауллин*

руководитель

ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,

г. Казань

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме курения. Выявлены основные факторы риска у курящих спортсменов и причины пагубного воздействия табака на организм при занятиях спортом. Приведены экспериментальные данные о токсичности никотина и его пагубном влиянии на живой организм. Сформулирован вывод о несовместимости курения и спорта.

**Ключевые слова:** табак, никотин, сигарета, токсичность, спорт, организм, табачный дым, влияние курения на живой организм.

**Актуальность**

Курение является социальной проблемой общества. Курение - это пагубная массовая привычка. В нашей стране курит почти треть всего населения в возрасте от 15 лет и старше. Число курильщиков увеличивается ежегодно на 10% за счёт подростков. Треть мужского населения являются курильщиками. Среди женщин это число меньше, но тоже внушительно. Курение - одна из самых значительных угроз здоровью человека. Считается, что занятие спортом снижает пагубное воздействие курения. Вопросы о том, можно ли курить при занятиях спортом, и что будет с организмом, если совмещать курение и спорт, актуализуют тему проведенного нами исследования.

**Цель исследования:** изучение пагубного влияния табака на организм человека при занятиях спортом.

**Задачи:**

1. Проанализировать состояние вопроса в отечественной и зарубежной литературе, и практике.
2. Экспериментально-практическим путем доказать пагубное воздействие никотина на живой организм.
3. Выявить отношение к проблеме курения у студентов, занимающихся спортом.

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

Курение становится модным даже среди спортсменов, чья деятельность должна пропагандировать здоровый образ жизни. Многие любители спорта утешают себя тем, что регулярные тренировки минимизируют вред, наносимый организму при курении.

Регулярные физические нагрузки укрепляют здоровье и иммунную систему, из-за чего снижается риск возникновения многих заболеваний. Но даже если выкуривать всего пару сигарет в неделю, все усилия будут напрасными, а вероятность возникновения изменений во внутренних органах повысится в несколько раз. Ошибочно считается, что при занятиях спортом из организма активно выводятся токсичные вещества. Совсем наоборот. Организм направлен на восстановление после спортивных нагрузок, а вывод токсичного оставляет на второй план. Какие **проблемы** появляются у курящих спортсменов в первую очередь?

В ходе решения **первой задачи** выявлены основные факторы риска курения для спортсмена и причины пагубного воздействия табака на организм, если курить при занятиях спортом. Рассмотрим их.



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

Курение наносит мощный удар по сердцу и кровеносным сосудам. 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. Как результат - повышается сердечная нагрузка, что неизбежно приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям и повышается риск инфаркта. Поскольку сердцу и легким курильщика приходится функционировать в усиленном темпе, расход энергии увеличивается даже при незначительных нагрузках, а эффективность тренировок при этом снижается.

### **2.Влияние на дыхательную систему**

Курящие спортсмены часто испытывают отдышку и страдают от затрудненного дыхания даже при незначительных нагрузках. 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**

Увеличение объема мышц зависит от количества кислорода, участвующего в метаболизме. У курильщиков поступление кислорода снижено, в результате чего мышечные волокна растут не так быстро. 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 пузырьками дыма. Выяснилось, что сигаретный дым действительно повреждает

мышцы, уменьшая количество кровеносных сосудов в мышцах, тем самым сокращая количество кислорода и питательных веществ, которые они могут получать.

#### **4. Влияние на костную и мышечную ткани**

Вещества, содержащиеся в табаке, увеличивают хрупкость костей и ослабляют мышечную ткань. А значит, повышается риск переломов и растяжений. 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. Утрачивается способность к быстрому восстановлению, т.к. курение замедляет кровоснабжение и лишает организм важных веществ, питающих мышцы, сухожилия и связки.

В чём же **причины пагубного воздействия табака** на организм? Что способствует тому, что, казалось бы, безобидная привычка приводит к таким **пагубным последствиям**? Оказывается, табак насыщен многими вредными для организма элементами. Основным ядом является никотин. Никотин - очень «оперативный» токсин. При вдыхании табачного дыма он проникает в головной мозг в течение максимум 10 секунд! Поступая в кровь, он «путешествует» по всему организму, повреждая почки, печень, легкие. Кроме никотина в сигаретах содержится много ядовитых веществ, губительных для организма. В табачном дыме содержится до 600 наименований ядовитых веществ. Это азот, водород, аргон, метан и цианистый водород, окись углерода. Кроме этого - ацетальдегид, ацетон, аммиак, бензол, бутиламин, диметиламин, этиламин, формальдегид, сероводород, гидрохинон, метиловый спирт, метиламин, соединения никеля и пиридин и другое. Занятия спортом не способны нейтрализовать отравляющее действие никотина и смол.

Пагубное влияние никотина на организм, несомненно. Однако, оно не сразу заметно, т.к. влияет постепенно. Проследить за изменениями воздействия никотина на организм человека сложно, так как это длительный процесс. Желая

доказать негативное воздействие никотина на живой организм, в ходе решения **второй задачи** исследования был проведен эксперимент.

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 сравнительного анализа результатов наблюдений за контрольными и экспериментальными образцами сделаны следующие выводы.

1. Фасоль, которую поливали чистой водой, взошла быстрее, у нее появилось несколько листочков. Они более яркие 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 в отличие от экспериментального образца, который в следствие полива 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 **третьей задачи** было проведено анкетирование среди студентов 1 курса Казанского училища олимпийского резерва. Выборка составила 20 чел. Предлагалось ответить на 4 закрытых вопроса анкеты о курении.

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

Ответы распределились следующим образом.

На первый вопрос анкеты утвердительно ответили 4 чел. (20%), отрицательный ответ дали 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.

Таким образом, можно обоснованно сделать вывод о том, что респонденты однозначно знают о вреде курения и понимают пагубное влияние табака на организм при занятиях спортом.

### **Заключение**

1. Действительно, табак – это яд, так как содержит множество вредных для здоровья химических элементов.

2. Курение оказывает отрицательное воздействие на жизненные процессы любого живого организма.

3. Спорт и курение несовместимы, так как воздействие ядовитых составляющих табака не только наносит вред здоровью, снижает работоспособность спортсмена, но и перечеркивает пользу тренировок.

### **Литература:**

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/>

5. <https://letograf.ru/diathesis/pochemu-sportsmeny-kuryat-mozhno-li-kurit-i-zanimatsya-sportom/>

## **НАУЧНО – ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ УОР КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

*А.И.Гарифуллин, А.Ф., Сиразетдинов*  
преподаватели  
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической  
культуры, спорта и туризма»,  
г. Казань

**Аннотация.** В статье раскрыта актуальность и необходимость организации научно-исследовательской деятельности студентов в системе среднего профессионального образования как фактора процесса подготовки компетентных и конкурентоспособных специалистов в области физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** учебно- исследовательская деятельность, физическая культура и спорт, общие и профессиональные компетенции, система образования.

**Актуальность.** На современном этапе развития системы образования научно-исследовательская деятельность обучающихся в УОР набирает все большую актуальность и становится одним из главных компонентов профессиональной подготовки и деятельности будущих специалистов в сфере спорта и высших спортивных достижений.

Научно - исследовательская деятельность допускает в полноценной мере реализовать полученные знания, проявить индивидуальность и творческие способности, готовность к самореализации личности в условиях учебной и в последующем трудовой деятельности. Методичное и систематичное введение в учебный процесс среднего профессионального образования научно-исследовательской деятельности приведет к более эффективному формированию предметных, научных, профессионально-значимых знаний,

умений и навыков, профессионально личностных качеств, необходимых для успешного обучения в УОР и в дальнейшем в высших учебных заведениях.

Внедрение научно – исследовательской деятельности в училищах олимпийского резерва будет способствовать дальнейшему более успешному обучению предметов специализации студентов.

Профессиональные компетенции будущего специалиста в области физической культуры и спорта проявляются в способности успешно действовать на основе практического опыта, умения принимать эффективные решения при осуществлении профессиональной деятельности, его востребованности, мобильности и готовности к научной деятельности. Все это возможно только при активном и поэтапном вовлечении студентов в научно - исследовательскую деятельность. Организация научной деятельности обучающихся УОР должна носить системный характер на основе индивидуального подхода самих обучающихся.

Научно - исследовательская работа обучающихся является важным средством повышения качества подготовки и воспитания специалистов по физической культуре и спорту, способных творчески применять в практической деятельности достижения научно-технического прогресса, ставить и решать профессиональные задачи, что отвечает требованиям подготовки современного специалиста.

В свете современных требований к оптимизации учебной деятельности обучающихся и повышению уровня профессиональной компетентности УОР выпускает не просто конкурентоспособных специалистов, а современных новых педагогов - профессионалов по физической культуре и спорту.

Целью научно исследовательской работы студентов в УОР является последующее повышение качества тренерской и преподавательской деятельности в иных учебных заведениях. Знание основ профессиональной деятельности, методов и приемов позволит студентам, а в последующем тренерам - преподавателям более грамотно подходить к учебно-тренировочному процессу.

Основными задачами будут являться совершенствование профессиональной компетентности, развитие исследовательской деятельности, принятие участия в конкурсах исследовательского направления.

Элементы научно – исследовательской работы для студентов в УОР должны внедряться постепенно, ежегодно усложняя различные виды самостоятельной деятельности и выполнения исследовательских заданий.

Научно исследовательская деятельность является важным средством повышения общих и профессиональных компетенций студентов, улучшения воспитания будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта.

### **Литература:**

1. Железняк, Ю. Д., Петров, П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 264 с.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика и физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. Для институтов физ. Культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 543 с.

3. Селуянов, В. Н., Шестаков, М. П., Космина, И. П. Основы научнометодической деятельности в физической культуре: Учебн. Пособие для студентов вузов физической культуры. - М.: Спорт Академ-Пресс, 2011. - 184с.

# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

*Н.М. Ефимов*

студент 4 курса

*Р.А. Загидуллин*

заведующий производственной практикой ГБПОУ

«Казанское училище олимпийского резерва»,

г. Казань

**Аннотация:** В статье обозначена необходимость эффективного использования средств физической культуры (в частности – подвижных игр) в качестве универсального средства повышения мотивации к двигательной активности укреплению здоровья и развития двигательных качеств у детей младшего и среднего школьного возраста с ослабленным здоровьем и ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) в условиях общеобразовательных школ.

**Ключевые слова:** дети с ограниченными возможностями здоровья, подвижные игры, физическое воспитание, двигательные качества.

**Введение:** Тема здоровья, особенно детского, и связанная с нею тема отклонений в здоровье, всегда была значимой. Понятие «дети с ослабленным здоровьем», «дети с ОВЗ» охватывает категорию лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а также жизнедеятельность которых характеризуется какими-либо ограничениями или отсутствием способности осуществлять деятельность способом или в рамках, считающихся нормальными для человека данного возраста. По мнению многих научных сотрудников, наиболее эффективным способом сохранения здоровья и повышения качества жизни для таких детей являются занятия физкультурой. Значимость физических упражнений для коррекции нарушений моторики и недостатков физического развития подчеркивается в работах таких исследователей, как П.П. Павлов и П.Ф. Лесгафт.



Содержание образование для детей с ослабленным здоровьем реализуется в школах в подготовительных и специальных группах, а детей с ОВЗ через реализацию Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся и представляет собой образовательную программу, адаптированную для обучающихся с ОВЗ (ЗПР) с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающую коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Категория обучающихся с ЗПР (задержка психического развития) – наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников.

Подвижные игры занимают ведущее место, как в физическом воспитании здорового ребенка, так и в процессе физической реабилитации детей с ослабленным здоровьем, позволяя на высоком эмоциональном уровне эффективно решать лечебные и воспитательные задачи. По мнению Л.С. Выготского, психологической основой игры является господство чувств в душе ребенка, свобода их выражения, искренние смех, слезы, восторг, то есть та естественная эмоциональная сущность ребенка, которая ищет выражения, как в физической, так и в психологической сфере. Участвуя в подвижных играх, дети очень непосредственно и бурно переживают все события игры.

Целенаправленно подобранные подвижные игры, игровые упражнения, игровые задания, развивают мелкую моторику рук, координацию движений, глазомер, улучшают качество речевого развития, стимулируют развитие физических, психомоторных и интеллектуальных способностей детей. Игра активизирует образно-эмоциональное мышление, внимание, память, снимает умственное утомление, создает творческую атмосферу, способствует устранению замкнутости, застенчивости. Подвижная игра моделирует ролевые отношения, помогает вступать во взаимодействие с другими детьми в коллективе, что необходимо для формирования навыков общения среди детей с ослабленным здоровьем, детей с ОВЗ.

**Цель исследования:** Оценить эффективность воздействия подвижных игр на качество развития двигательных качеств у детей младшего и среднего школьного возраста с ослабленным здоровьем и детей с ОВЗ на уроках физической культуры в условиях общеобразовательной школы и школы интерната.

**Объект исследования:** Учебно-воспитательный процесс по физической культуре детей младшего и среднего школьного возраста с ослабленным здоровьем, ОВЗ в образовательных организациях Республики Татарстан.

**Предмет исследования:** Влияние подвижных игр на уровень развития физических качеств детей младшего и среднего школьного возраста с ослабленным здоровьем.

**Методы исследования:** Теоретический анализ и обобщение, педагогическое наблюдение, сравнительный анализ, анализ литературных источников, анализ результатов деятельности.

**Гипотеза исследования:** Предполагается, что увеличение объема и разнообразия подвижных игр на уроках физической культуры повысит уровень физической подготовленности и здоровья детей младшего и среднего школьного возраста с ослабленным здоровьем, с ОВЗ.

**Организация исследования:** Исследование проводилось в двух школах г. Казани и школы-интерната для детей с ОВЗ Пестречинского района РТ. В эксперименте участвовало 38 человек в возрасте от 7 до 12 лет.

Контрольная группа включала 12 детей, учащихся МБОУ «Гимназия №94 (дети, занимающиеся в специальной медицинской группе по программе В.И. Ляха, адаптированной под данную группу).

Первая экспериментальная группа-13 детей, обучающиеся МБОУ СОШ №55 (дети, занимающиеся в специальной медицинской группе по программе В.И. Ляха, адаптированной под данную группу с увеличенным объемом занятий по подвижным играм с сентября 2020 года).

Вторая экспериментальная группа-13 человек, обучающиеся «Пестречинской школы-интерната для детей с ОВЗ» (дети, занимающиеся по

Рабочим программам образовательных организаций, разработанных в соответствии с Примерной адаптированной основной образовательной программой обучающихся с ОВЗ, с увеличенным объемом подвижных игр с сентября 2020 года).

Эксперимент проводился в течение 6 месяцев, с сентября по февраль 2020-2021 года.

Уроки физической культуры, проводимые с детьми экспериментальных групп, проводились по этим же программам, но объем часов по подвижным играм был увеличен в 1.5 раза, процент их доли по отношению к остальным разделам программы был увеличен с 30 до 45, в соответствии с правом корректировать часть учебного плана, формируемого участниками образовательных отношений, обеспечивающего реализацию особых образовательных потребностей, характерных для обучающихся. Кроме того, реализовывались методические рекомендации, которые, по нашему мнению, являются первоочередными при использовании подвижных игр с детьми с ослабленным здоровьем, детьми с ОВЗ, а именно:

1. Содержание игр (сюжет, правила, двигательные действия, физическая нагрузка) должно быть доступным и соответствовать возрасту, уровню интеллектуальных и двигательных возможностей, эмоциональному состоянию и личностным интересам детей;

2. Подвижные игры предполагают варианты усложнения, но процесс насыщения моторными действиями должен осуществляться постепенно по мере овладения простыми формами движений;

3. Содержание игр должно предусматривать комплексный характер воздействия- коррекцию двигательных нарушений, физических качеств, координационных способностей, укрепление и оздоровление всего организма в целом;

4. В процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы, творчество и фантазию ребенка.

Для оценки физической подготовленности учащихся были использованы 4 теста: бег на 30 метров (скорость), челночный бег 3×10 метров (ловкость), наклон вперед с прямыми ногами стоя на скамье (гибкость); прыжок в длину (силу).

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Предварительная комплексная оценка физических качеств у детей всех групп выявила их снижение, по сравнению с «удовлетворительным уровнем», в среднем, на 20,2 %. Так, результаты теста «бег на 30 метров» были ниже уровня показателей, соответствующих возрастно-половой норме на 21,4%, «челночного бега» на 20,7%, «наклона вперед с прямыми ногами стоя на скамье» на 28,5%, «6-минутного бега» на 29,3%. Примечательно, что предварительная оценка физических качеств у детей школы интерната выявила более высокий уровень их развития по сравнению с общеобразовательной школой (ниже нормы в среднем на 14%).

Через 6 месяцев занятий физической культурой у детей контрольной и экспериментальных групп был оценен уровень развития физических качеств. Изменения в уровне физической подготовленности отмечались у всех обучающихся.

У детей контрольной группы наблюдалась только тенденция к увеличению этих показателей (в среднем, на 4% от исходных): средний балл «бега на 30 метров» увеличился на 3%, «челночного бега» на 5%, «наклона вперед с прямыми ногами стоя на скамье» на 3%, 6-минутного бега на 1,3%.

У школьников экспериментальной группы полученные результаты были выше, чем у учащихся контрольной группы. Так, у них наблюдалось увеличение уровня средней комплексной оценки физических качеств на 8,75%. Средний балл «бега на 30 метров» увеличился на 11%, «челночного бега» на 8%, «наклона вперед с прямыми ногами стоя на скамье» на 10%, 6-минутного бега на 6%. Однако, полученные результаты были ниже нормативных для этой возрастно-половой группы на 16 %.

Увеличение уровня средней комплексной оценки физических качеств школы интерната составило 4%. Полученные результаты ниже нормативных для этой возрастной группы на 10%.

Полученные нами результаты, которые улучшились в обеих экспериментальных группах, полностью подтверждают нашу гипотезу об эффективности подвижных игр в повышении уровня физической подготовленности. Результаты уровня средней комплексной оценки физических качеств школы интерната говорят об эффективности физкультурно-оздоровительной работы в целом и эффективном использовании подвижных игр, в частности.

Подвижные игры однозначно способствуют более качественному воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

**Заключение.** Из выше сказанного можно заключить, что в условиях инклюзивного образования, обучения в специализированных образовательных организациях и не только, подвижные игры выступают как эффективное средство воспитания двигательных качеств у детей с ОВЗ.

Играющему ребенку приходится выбирать и совершать из множества операций одну, которая, по его мнению, может принести успех. Чем разнообразнее информация поступает в мозг, тем интенсивнее включаются психические процессы. Именно поэтому с помощью игры у ребенка с ОВЗ развивают восприятие, мышление, внимание, воображение, память, моторику, речь, повышая умственную активность, а, следовательно, познавательную деятельность в целом.

## ЖЕЛЕЗО И ЕГО БИОЛОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

*Д. Д. Кардаков студент 1 курса, Ю.Р. Рамазанова,*  
преподаватель  
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.

Сегодня человечество, выкачивая железо из земных недр, всё больше окружая себя механизмами, металлическими бытовыми изделиями, создавая огромные индустриальные центры, тем самым, выдвигает новую, не менее важную проблему. Железо уже не недостаток, а явный избыток и к тому же опасный загрязнитель окружающей среды, способный накапливаться в живых организмах и, следовательно, в пищевых продуктах, в концентрациях гораздо превышающих ПДК, вызывая различные заболевания.

Так какую роль играет железо в жизни человека? Для того, чтобы ответить на этот вопрос было проведено исследование под руководством преподавателя химии и биологии Ю.Р. Рамазановой.

**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:

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

– 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.

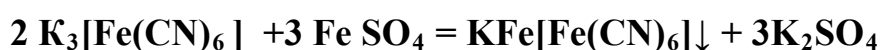
Дефицит железа в организме может привести к развитию различных состояний при дефиците железа в организме развивается железодефицитная анемия; вегетарианские диеты также увеличивают риск возникновения железодефицита; при усиленном расходе железа вследствие беременности, лактации.

Около 1,5 млрд человек на планете страдают дефицитом железа, причем 50% случаев приходится на долю железодефицитной анемии (ЖДА):

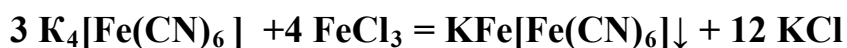
17,5% у школьников до 30–60% у детей раннего возраста. В настоящее время доказано, что длительный дефицит железа и ЖДА у детей раннего возраста приводят к замедлению моторного развития и нарушению координации, задержке речевого развития, психологическим и поведенческим нарушениям (невнимание, слабость, 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 турбуллевой 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.



Относительно большие дозы железа подавляют всасывание других микроэлементов в тонкой кишке (Cu, Mn и др.) и могут оказывать неблагоприятный эффект на здоровье. Наличие конкуренции между данными металлами является главной причиной повышенного выделения этих микроэлементов из организма при высоком уровне железа в пище, а трансферрин – белок, транспортирующий металлы от слизистой оболочки кишечника в органы и ткани организма, причем предпочтение отдается иону железа, который обладает более высоким сродством к трансферрину.

Длительное употребление воды с содержанием железа более 0,3 мг/л приводит к заболеваниям печени, увеличивает риск инфарктов, негативно влияет на центральную нервную систему и репродуктивную функцию организма. При хронической перегрузке организма железом происходит его отложение в тканях, которое носит очаговый или генерализованный характер (гемосидероз). Если общее содержание железа в организме превышает 15 г, то поражаются внутренние органы [2].

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. Конев М.Д. Влияние избыточного содержания железа на организм человека / М.Д. Конев//Аллея науки. – 2018. – Т. 2. – № 5 (21) –С. 45-48.

3. Коровина Н.А. Профилактика и лечение железодефицитных состояний у детей / Н.А. Коровина // Педиатрия. Приложение к журналу Consilium Medicum. – 2008. – № 1. – С. 101-106.

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

*Е.С. Корепанова*, студентка, *Васильева О.С.*,  
преподаватель  
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,  
г. Казань

**Аннотация** В статье проводится анализ понятия «личность спортсмена» и дается описание особенностей психологического поведения обучающихся ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва».

**Ключевые слова:** личность, спорт, психология, психологические особенности личности спортсмена, образование.

Всевозможные успешные достижения в спортивной деятельности подразумевает присутствие у спортсмена не только отличных физических данных, но и индивидуальных психических свойств, которые в той или иной степени воздействуют на его поведение в целом. Каждая спортивная работа подразумевает некоторое количество видов подготовки: физиологической, технической, психической, тактической и теоретической. Исходя из практического использования всех видов подготовки, лишь только тот, кто в равной степени овладел ими, способен продемонстрировать собственные способности и добиться высоких результатов в спорте. Само по себе исследование личности спортсмена - одна из весомых задач, так как существует некая связь между психологической структурой личности и спортивными достижениями.

Рассмотрим далее понятие «личность» в психологии. Личность - понятие многогранное и глобальное. Чаще всего личность определяют, как человека в совокупности его социальных приобретённых качеств. В понятии «личность» обычно включают свойства, которые являются более или менее устойчивыми и свидетельствуют об индивидуальности человека, определяя его значимые для людей поступки. Структуру личности составляют: способность, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки.

В связи с тем, что мы рассматриваем личность спортсмена в целом- в спорте, как и в других видах деятельности человека, большое значение имеет индивидуальность. Кроме того, достижение успеха возможно лишь при правильном учёте индивидуальных особенностей личности спортсмена и при формировании на этой основе специфического технико-тактического стиля его деятельности. На основании вышеизложенного, мы предлагаем дополнить определение следующим образом: «Личность - продукт социально-исторического развития и собственной деятельности человека, носящий индивидуальный характер».

Вместе с тем, спорт оказывает особое влияние на развитие психологических особенностей личности, главными факторами из которых являются следующие.

1. Соревновательный характер спортивной борьбы, направленной на завоевание рекорда или победы над противником.

2. Максимальное напряжение всех физических и психических сил спортсмена во время этой борьбы, без чего нельзя добиться хорошего результата.

3. Систематическая длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьёзные коррективы в режим жизни и бытовые условия.

В свою очередь, психологическими особенностями личности являются систематическая, длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьёзные коррективы в режим жизни и бытовые условия юных спортсменов; соревновательный характер спортивного состязания; максимальное напряжение всех физических и психических сил юного спортсмена.

Для спортсменов, занимающихся различными видами спорта, характерны следующие психологические особенности.

1. Разностороннее развитие эмоциональных сторон личности, большой опыт переживания эмоциональных различных состояний и чувств, связанных с активными проявлениями личности, развитая способность управлять своими эмоциональными состояниями.

2. Положительные волевые стороны личности, способность к затрате максимальных волевых усилий для достижения требуемой цели, умение быстро ориентироваться и принимать правильные решения в ситуациях, требующих немедленных активных действий.

3. Такие социально-психологические качества личности, как общительность, чувства дружбы и товарищества, взаимопомощи, отзывчивости и уважения к другим людям.

Для подтверждения полученной нами вышеизложенной информации 10.03.2022 г. мы провели опрос среди спортсменов (35чел.) по плаванию ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва», где были заданы вопросы, на основании которых, мы получили следующие результаты. Результаты ответов на вопрос 1 «Как вы думаете, спорт сыграл большую роль в формировании вашей личности?», графически представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 - Результаты ответов на вопрос 1 «Как вы думаете, спорт сыграл большую роль в формировании вашей личности?»

Анализируя данные рисунка 1, мы пришли к следующим выводам: 95% ответили положительно. Кроме того, большинство из них в детстве были достаточно молчаливыми и закрытыми детьми, и родители отдали их в спортивную секцию для социализации. В настоящее время ребята являются

очень открытыми и общительными людьми. 5% спортсменов ответили «нет», объяснив это тем, что они изначально были уже достаточно активными, однако спорт привил им такие качества, как самодисциплина и твердость характера.

Результаты ответов на вопрос 2 «Как вы считаете, спорт положительно или отрицательно влияет на вашу жизнь?», графически представлены на рисунке 2.

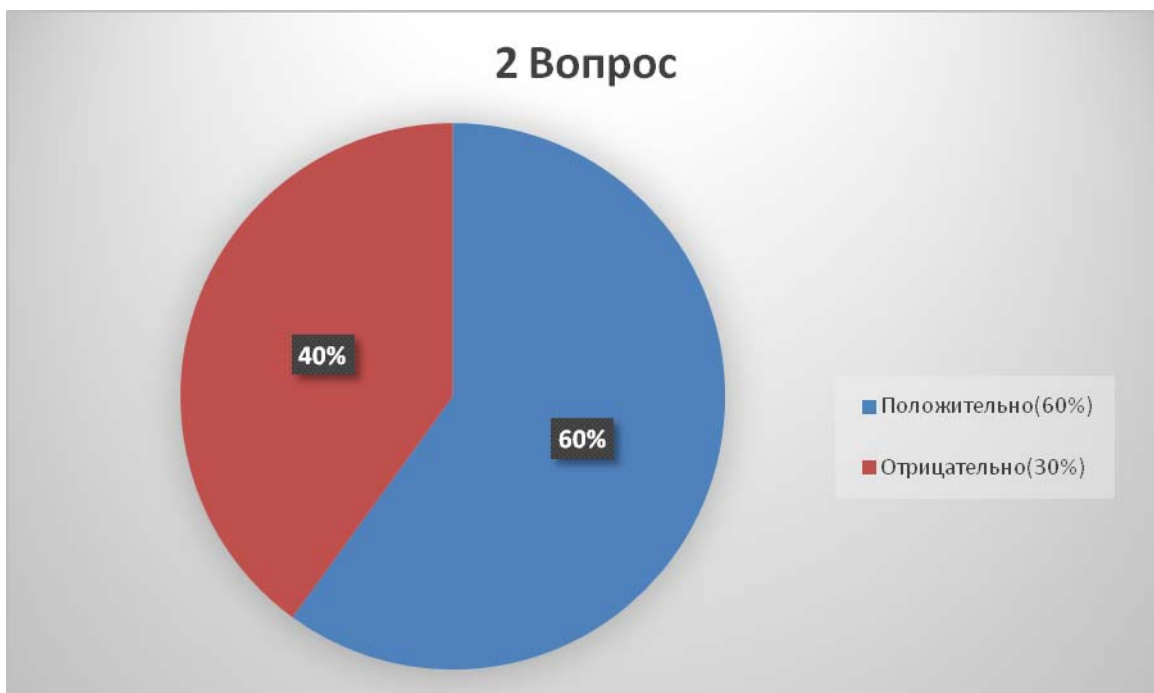


Рисунок 2 - «Как вы считаете, спорт положительно или отрицательно влияет на вашу жизнь?»

Анализируя данные рисунка 2, мы пришли к следующим выводам: 30% ответили отрицательно. Это спортсмены, возраст которых составляет от 18 до 23 лет. Обоснование их ответов было следующим.

1. «Уже начинается взрослая и самостоятельная жизнь, и спорт приучил ко многим хорошим вещам, привил много полезных и социально значимых качеств, но уже в данный момент жизни нужно задумываться о получении образования и реализации себя в другой сфере деятельности. В этой связи спорт отнимает большое количество времени и сил, которые целесообразнее перенаправить в другое русло и начать реализовываться в социуме».

2. Спортсмены, которые находятся на международном уровне - лично для себя они уже всё себе доказали и далее желают уступить место другим спортсменам. Они видят и хотят развивать себя, но уже в качестве тренера.

В свою очередь, 60% респондентов выбрали положительный ответ. Однако они являются еще обучающимися 1 курса, которые не реализовали свой потенциал и не желают в данный момент что-то менять в своей жизни. Им нравятся не только процесс систематических тренировок и соревнований, но и проживание в большом дружном коллективе, где все друг друга поддерживают и помогают.

Вместе с тем, следует подчеркнуть, что, на наш взгляд, в нашем учебном заведении «Казанское училище олимпийского резерва» созданы все условия, как для реализации спортивных достижений, так и для получения качественного образования. Процесс обучения построен таким образом, что спортсмены могут централизованно совмещать обучение и спортивные тренировки.

Кроме того, следует подчеркнуть, что профессионального спортсмена отличает от «любителя» то, что у первого везде всё на «отлично», он выигрывает соревнования, на тренировках он является лидером, и в учебном процессе он получает хорошие оценки. В процессе обучения он проявляет старательность и интерес к получению знаний, так как спорт развивает подобные особенности личности и заставляет проявлять их во всех сферах жизни. Противоположностью, на наш взгляд, является «любитель». Он переносит фокус своего внимания только в одно русло: либо он хорошо проявляет себя в спорте, но в учебном процессе у него задолженности, либо же наоборот.

В рамках исследования мы также проанализировали успехи и достижения в учебной деятельности отечественных спортсменов, которые уже достигли высоких результатов в спорте.

В частности, Светлана Хоркина - двукратная олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике и кандидат педагогических наук. Несмотря на успехи в спорте она закончила Белгородский университет и защитила кандидатскую диссертацию на тему «Изучение спортивно-гимнастических упражнений с применением линейно-дидактического программирования».

Александр Карелин — один из самых титулованных российских спортсменов в греко-римской борьбе. Он трижды выиграл Олимпийские игры. Карелин достиг высот не только в спорте, но и в образовании. А. Карелин закончил Новосибирский автотранспортный техникум, далее Омский институт физической культуры. В 1998 году защитил кандидатскую диссертацию на тему «Методика проведения контрприёмов от бросков с прогибом», а в 2002 стал доктором педагогических наук.

Подводя итоги по данному исследованию, следует подчеркнуть, что спортсмены - это очень уникальные и всесторонние личности. Если с детства рационально развивать те положительные качества, которые развивает спорт, то в конечном итоге юный спортсмен может стать не только успешным спортсменом, но и выдающейся личностью, которая принесет большой вклад в развитие нашего общества в целом.

#### **Литература:**

1. Ловягина А.Е. Психология физической культуры и спорта. – М.: Юрайт, 2020. – 338с.
2. Соколовская С.В. Психология физической культуры и спорта. – С/П.: Лань, 2020.-144с.
3. Психологические исследования: электрон. науч. журнал. [Электронный ресурс] // Режим доступа URL: [http:// psytudy.ru](http://psytudy.ru)



## **ПРОЕКТ ПО СОЗДАНИЮ СПОРТИВНОГО ОТРЯДА ГУОР КАК ФОРМА ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ И ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

*Т.С. Корсакова*  
преподаватель ФГБУ ПОО  
ГУОР по хоккею,  
г. Ярославль

**Аннотация:** статья знакомит с особенностями создания на базе средней профессиональной организации спортивного отряда, главная задача которого укрепление здоровья, пропаганда здорового образа жизни, вовлечение молодежи в культурно-массовые и спортивные мероприятия.

**Ключевые слова:** спортивный отряд, общественные объединения, трудоустройство, ответственность, конкурентоспособность

Происходящие сегодня в обществе социально-экономические изменения предъявляют новые требования средних профессиональных организаций, выражающиеся, в частности, в том, что ее выпускникам уже недостаточно обладать широкими и разносторонними знаниями, навыками и умениями их самостоятельно пополнять. Они должны быть социально активными, физически и морально здоровыми, а также ответственными людьми, обладающими определенным жизненным опытом, который поможет адаптироваться к суровым требованиям современной жизни.

Формирование ценностного отношения обучающихся к физической культуре и спорту может осуществляться в процессе их подготовки и участия в спортивно-массовых мероприятиях. Существующий традиционный подход к организации спортивно-массовых мероприятий в организациях среднего профессионального образования не позволяет эффективно влиять на повышение уровня сформированности ценностного отношения преподавателей и школьников к физической культуре и спорту.[2]

Повышение эффективности проведения спортивно - массовых мероприятий в школе невозможно без грамотного планирования на всех ступенях процесса их организации.

Главенствующая роль воспитательной функции современной образовательной организации предполагает организацию физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой занятости студентов и проект по созданию в Училище спортивного отряда «ГУОР» поможет решить ряд задач. Создание отряда поможет студентам разнообразить свой досуг, укрепить здоровье и поучаствовать в различных соревновательных и конкурсных мероприятиях, расширить круг общения со сверстниками и привлечь к своей деятельности родителей, членов семей разных поколений, представителей различных структур и организаций. Также одна из главных задач создания отряда, подготовка детей к выполнению сдачи нормативов Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО».

В Федеральном законе от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» закреплено право обучающихся, осваивающих основные образовательные программы среднего общего, среднего профессионального и высшего образования, на создание студенческих отрядов (ст. 34.7). В законе определен правовой статус студенческих отрядов как «общественных объединений обучающихся, целью деятельности которых является организация временной занятости таких обучающихся, изъявивших желание в свободное от учебы время работать в различных отраслях экономики».

Цели:

- ✓ Привлечение обучающихся общеобразовательного учреждения к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и здоровому образу жизни.

Задачи

- Привлечь обучающихся, педагогов к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления их здоровья и формирования здорового образа жизни;

➤ Развивать общественную активность и трудолюбие, творчество и организаторские способности;

Выделены основные положительные эффекты, достигаемые при развитии деятельности студенческих отрядов, а именно:

- занятость молодежи;
- содействие трудоустройству выпускников образовательных организаций, повышение их квалификации в ходе обучения на производстве;
- популяризация и поднятие престижа рабочих и инженерных профессий и специальностей среди молодежи;
- вовлечение молодежи в культурно-массовые и спортивные мероприятия;
- укрепление межнационального и межрегионального взаимодействия среди молодежи;
- повышение ответственности у молодежи перед судьбой города, региона, страны в целом.[4]

Студенческие отряды помогают воспитывать будущего специалиста как разностороннюю многогранную личность, помогают ему в получении практических навыков, способствуют трудоустройству в соответствии с полученной специальностью, готовят конкурентоспособных специалистов. Бойцы студенческих отрядов – это активное студенчество, имеющее позитивный образ мыслей и жизни.

#### ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

- ❖ организация постоянно действующих спортивных секций и групп общей физической подготовки для учащихся;
- ❖ проведение соревнований, товарищеских спортивных встреч с другими ПОО района и города;
- ❖ организация участия школьников в соревнованиях, проводимых органами управления образованием;
- ❖ проведение физкультурных праздников, фестивалей и турниров;
- ❖ проведение широкой пропаганды физической культуры и спорта в школе;

❖ формирование сборных команд школы для участия в соревнованиях более высокого ранга

❖ организации сетевого взаимодействия с другими образовательными учреждениями и иными организациями[1]

Участники, с которыми осуществляется работа по проекту.

В проекте принимают участие студенты 3-4 курсов, преподаватели специальных дисциплин, тренеры

### ЭТАПЫ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

*Подготовительный сентябрь 2021*

Мотивация, целеположение проекта:

- создание физкультурного актива школы,
- методическое обеспечение проекта,
- обсуждение на Студенческом совете
- решение организационных вопросов.
- формирование новой и уточнение действующей нормативно-правовой базы

*Этап реализации проекта октябрь 2021-май 2022*

Реализация проекта:

- обучение физкультурного актива школы
- создание спортивных объединений
- приобретение физкультурно-оздоровительных и спортивных навыков на уроках физической культуры
- организация физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в школе
- формирование новой и уточнение действующей нормативно-правовой базы
- осуществление психолого-педагогической поддержки
- совершенствование профессионального мастерства педагогических работников

## *Заключительный этап июнь 2022*

Анализ результата работы:

- подведение итогов

- постановка новых задач с целью совершенствование работы спортивного отряда ГУОР

Ожидаемые результаты проекта.

- ❖ Активизировать вовлечение молодежи в волонтерскую деятельность;
- ❖ Реализация духовно-нравственных, гражданско-патриотический потенциал и трудовую мотивацию молодежи;
- ❖ Сформировать потребности вести здоровый образ жизни;
- ❖ Формирование умений, навыков, приобретение жизненного опыта адекватного поведения в экстремальных условиях пешего, трудового, палаточного лагеря;
- ❖ Действовать в экстремальных условиях, оказывать первую медицинскую помощь;
- ❖ Уметь работать в команде, организовывать свой досуг и досуг своих друзей, получить знания по краеведению и поисковой деятельности.

Данный проект реально осуществить в любом образовательном учреждении. Он хорошо накладывается на любую воспитательную систему, т. к. отражает потребности образовательной политики современного общества. В каждой территории возможно подобрать собственные спортивные объединения, объекты для осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности.[5]

Здоровые, социально-активные, коммуникабельные дети, ориентированные на здоровый образ жизни, приученные к самостоятельной активной физкультурно-оздоровительной деятельности – вот то, на что направлена реализация данной проекта.

## **Литература:**

1. Ананьев, Н. И. Модернизация обучения, здоровье и некоторые вопросы адаптации школьников / Н. И. Ананьев, Е. Г. Блинова // Актуальные проблемы адаптации человека. – Сургут, 2002.
2. Бурханов, А. И. Здоровьесберегающие аспекты в образовательных технологиях / А. И. Бурханов, Г. А. Кропотова // Управление вузом как сложной распределенной системой в условиях внедрения новых технологий в образовании : матер. Рос. науч.-практ. конф. (февраль-апрель 2007 г.). – Уфа : Восточный университет, 2008. – 248 с.
3. Ильясов, Д. Ф. Теория управления образованием: Учебное пособие по спецкурсу / Д. Ф. Ильясов, Г. Н. Сериков. – М. : Владос, 2004. – 405 с.
4. Диреева, Т. А. Проблемы и перспективы современного воспитания / Т. А.ю Диреева // Проблемы и перспективы сохранения здоровья детей в процессе образования : матер. III Всерос. науч.-практ. конф.-семинара 15-18 мая 1999 года. – Магнитогорск : МГПИ, 1999. – 108 с. – С. 13.
5. Капто, А. Е. Организация внутришкольного управления / А. Е. Капто. – М. : Кнорус, 1999. – 246 с.

## **РОЛЬ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ И ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОДГОТОВКЕ КОМПЕТЕНТНОГО СПЕЦИАЛИСТА СРЕДНЕГО ЗВЕНА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Г.Н. Морозова,*  
кандидат пед.наук, методист  
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,  
г.Казань

**Аннотация.** В статье рассматривается актуальность и необходимость занятия студентов научно-исследовательской работой на современном этапе, т.к. рынку труда нужны компетентные специалисты среднего звена, сочетающие в себе достаточную фундаментальную подготовку с умением адаптировать полученные знания к практической деятельности, быстро

ориентироваться в изменяющихся условиях. Представлена организация НИРС в рамках Казанского училища олимпийского резерва.

**Ключевые слова:** проектная деятельность, виды НИРС, педагогические условия, непрерывное образование, исследовательские компетенции.

Научно–исследовательская деятельность студентов как одно из направлений ФГОС СПО по специальности 49.02.01 - Физическая культура занимает важное место в подготовке компетентного творческого специалиста, умеющего адаптировать полученные знания к практической деятельности, обладающего фундаментальной теоретической базой и широким спектром компетенций, способного постоянно совершенствовать профессиональную деятельность. Научно–исследовательская деятельность развивает у студентов качества и способности, которые отвечают запросам современного работодателя. Среди них такие личностные качества, как: разносторонняя эрудированность, любознательность, упорство и работоспособность, предприимчивость в решении нестандартных задач, креативность и самостоятельность, коммуникабельность и организаторские способности, потребность в профессиональном самообразовании и непрерывном обогащении профессиональных знаний, умений, навыков; а также профессиональные качества: умение осуществлять анализ, синтез, диагностику и целеполагание, способность к проектированию профессиональной деятельности. В связи с этим научно-исследовательская деятельность приобретает все большее значение и превращается в один из основных компонентов профессиональной подготовки будущего специалиста на современном этапе развития общества.

Цель научно-исследовательской и учебно-исследовательской работы состоит в развитии творческих способностей будущих специалистов и повышении уровня их профессиональной компетентности на основе индивидуального подхода и усиления самостоятельной творческой деятельности, применения активных форм и методов обучения.

Система НИРС - одно из важнейших средств повышения уровня подготовки специалистов со средним профессиональным образованием через

освоение в процессе обучения по учебным планам и дополнительно (во внеурочное время) основам профессионально-творческой деятельности, методам, приемам и навыкам индивидуального и коллективного выполнения научно-исследовательских работ; развитие способностей к научному творчеству, самостоятельности.

В Казанском училище олимпийского резерва (далее – КазУОР) для создания педагогических условий организации исследовательской деятельности студентов осуществляется следующая работа с участием всего педагогического коллектива:

- непрерывное совершенствование педагогического мастерства через тематическое обучение, проведение семинаров, методических объединений, обмен педагогическим опытом внутри училища;

- прохождение курсов повышения квалификации;

- поэтапное включение студентов в учебно-исследовательскую деятельность через разнообразные формы урочной и внеурочной работы с учетом социального партнерства;

- мониторинг индивидуальных особенностей студентов при выборе темы исследования;

- постоянное повышение уровня педагогического руководства учебно-исследовательской деятельностью студентов;

- организация учебно-практического сотрудничества студентов, преподавателей, социальных партнеров.

В КазУОР осуществляются два основных вида НИРС. Ниже приводится краткая характеристика каждого из них.

**1. Учебная научно-исследовательская работа студентов, предусмотренная действующим учебным планом.** К этому виду НИРС отнесены индивидуальные проекты по общеобразовательным дисциплинам, выполняемые студентами 1 курса, курсовые работы, выполняемые в течение всего срока обучения в КазУОР, а также дипломная работа, выполняемая на выпускном курсе.



Самым первым шагом в НИРС к самостоятельному научному творчеству является **выполнение индивидуального проекта** по дисциплинам общеобразовательного цикла и перед его участниками ставятся несложные цели («стартовый» уровень). Индивидуальный проект выполняется студентом самостоятельно под руководством преподавателя - предметника по добровольно выбранной теме в рамках одного или нескольких изучаемых общеобразовательных дисциплин в любой избранной области деятельности (познавательной, практической, учебно-исследовательской, социальной, художественно-творческой, иной) в течение одного года, в рамках учебного времени, специально отведенного учебным планом, и должен быть представлен в виде завершенного учебного исследования или разработанного проекта. Проектная деятельность осуществляется поэтапно:

- подготовительный (октябрь - ноябрь), выбор темы и руководителя - предметника;

- основной (декабрь - февраль), разработка совместно с руководителем плана реализации проекта, сбор и изучения литературы, отбор и анализ информации, оформление работы, предварительная проверка результатов проекта;

- заключительный (март - май), защита проекта перед комиссией, назначенной приказом директора КазУОР.

Проектная деятельность настраивает студентов на творческое, нестандартное решение задач, на их теоретическую и практическую реализацию, формирует определенные качества личности, необходимые для дальнейшей профессиональной работы, что полностью отвечает требованиям федеральных государственных образовательных стандартов и делает будущего специалиста достаточно конкурентоспособным специалистом на рынке труда.

Во время **выполнения курсовых работ** по дисциплине или междисциплинарному курсу по основной образовательной программе СПО («базовый» уровень НИРС) студент учится работать с научной отечественной и зарубежной литературой, приобретает навыки критического отбора и анализа

необходимой информации. Если на втором курсе требования к курсовой работе минимальны и написание её не представляет большого труда для студента, то уже на следующий год требования заметно повышаются и написание работы превращается в действительно творческий процесс. Таким образом, повышая с каждым годом требования к курсовой работе, Каз.УОР способствует развитию студента, как исследователя, делая это практически незаметно и ненавязчиво для него самого.

**Выполнение выпускной квалификационной работы** имеет своей целью дальнейшее развитие исследовательских и научных способностей студента и, как заключительный этап обучения студента в Каз.УОР, направлено на закрепление и расширение теоретических знаний и углубленное изучение выбранной темы («продвинутый» уровень НИРС). На старших курсах многие студенты уже работают по специальности в процессе прохождения практики, и, выбирая тему для ВКР, это чаще всего учитывается. В данном случае, кроме анализа литературы, в дипломную работу может быть включён собственный практический опыт по данному вопросу, что увеличивает научную и практическую значимость работы.

## **2. Исследовательская работа сверх тех требований, которые предъявляются учебным планом.**

Основными формами НИРС, выполняемыми студентами КазУОР во внеурочное время, являются следующие.

**Участие в студенческих олимпиадах, конкурсах, грантах, научно-практических конференциях, проектах различных уровней.** Во внеурочное время научно-исследовательская работа организуется индивидуально или путем участия студентов в различных конкурсах, грантах, научно-практических конференциях. Для наглядности приведу несколько примеров такого участия и результативности за последние два года: Всероссийский проект «Грани будущего» на базе Ресурсного научно-исследовательского центра «Спорт – норма жизни», 2020 г.; III Всероссийская научно – практическая конференция «Здоровье человека, ЗОЖ, здоровьесберегающие технологии», 07.12.2020г., г.

Санкт-Петербург; Международный конкурс по иностранным языкам «Я - лингвист», январь 2021 г., дипломы I, II степеней; IV Всероссийская олимпиада по сервису, туризму и гостиничному делу, 31.03.2021г., г. Казань, дипломы I, II степеней; Всероссийский конкурс индивидуальных проектных работ среди студентов 1 курса училищ (колледжей) олимпийского резерва «Спорт – как образ жизни», диплом III степени, 01.04.2021г., г. Красноярск; IX студенческая научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физической культуры и спорта на современном этапе», 09.04.2021г., г. Казань; III Всероссийская научно – практическая конференция для студентов, молодых ученых «Физическая культура и спорт в сфере профессионального образования», посвященная 50-летию ГБПОУ РО «Ростовского областного училища (колледжа) олимпийского резерва», 15-16.04 2021г., г. Ростов - на - Дону и др. Такая форма проведения научно-исследовательской работы является источником дополнительного стимула студента к НИР - стимула быть победителем, что свойственно для любой личности, но особенно актуально для спортсмена.

#### **Участие во «взрослых» научно-практических конференциях.**

Выступление на конференции является итогом проделанной работы студентов: научных исследований, практики по специальности.

На конференции молодые исследователи получают возможность выступить со своей работой перед широкой аудиторией. Это требует от студентов более тщательной проработки будущего выступления, оттачивает его ораторские способности. Кроме того, предоставляется возможность сравнить, как выглядит авторская работа на общем уровне и сделать соответствующие выводы. В последние годы возросло количество научно - практических конференций, предполагающих дистанционное заочное участие студентов с публикацией статей в сборниках материалов, написанных по результатам выполненных проектов, учебно-исследовательских и курсовых работ, производственной практики. Студентам предоставляется возможность продемонстрировать свои интеллектуальные и творческие способности через

очное или заочное участие в конференциях различного уровня и пополнить свое портфолио. Для наглядности приведу примеры привлечения студентов нашего училища к очному и заочному участию в Региональной научно-практической конференции «Актуальные направления организации образовательного процесса и спортивной подготовки в училище олимпийского резерва на современном этапе» 14.04.2022г. на базе КазУОР. В рамках секционного заседания № 2 программой конференции предусмотрено заслушивание и обсуждение двух докладов с презентациями: студента 3 курса Иванова Ильи по теме: «Влияние криотерапии на процессы восстановления у спортсменов высокой квалификации в тхэквондо» и студентки 5 курса Галеевой Алсу по теме: «Влияние спортивных игр на развитие личностных качеств студента». Также в программу конференции (секция № 4) включен доклад с презентацией по теме: «Особенности развития волонтерского движения в спорте на примере студентов Казанского училища олимпийского резерва», выполненные Горшениной Дарьей, студенткой 1 курса в соавторстве со студенткой 3 курса Никоновой Татьяной. Кроме того, лучшие научно-исследовательские работы, выполненные студентами и оформленные в виде статей, включены в программу конференции в части заочного участия в работе секции № 4 и будут опубликованы в сборнике материалов конференции. Перечислю некоторые из них: «Железо и его биологическая роль в организме человека», Кардаков Данил, студент 1 курса; «Подвижные игры как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности детей младшего и среднего школьного возраста с ослабленным здоровьем», Ефимов Никита, студент 4 курса; «К вопросу об эффективности интеграции фитнеса с традиционными видами двигательной активности в образовательных учреждениях», Сакаева Адель, студентка 4 курса; «Спорт высших достижений: история зарождения, становления и актуальные проблемы на примере хоккея на траве», Пацан Кристина, студентка 2 курса; «Особенности психологии личности спортсмена», Корепанова Елизавета, студентка 2 курса; «К вопросу о пагубном влиянии табака на организм при занятиях спортом», Анашкина Дарья

в соавторстве с Файзулхаковой Ксенией, обе студентки 2 курса. Вышеперечисленные примеры свидетельствуют о профессиональной компетентности не только самих студентов, но и их преподавателей - руководителей.

Освоение студентами исследовательских и организационно-оформительских навыков является основой для их дальнейшего обучения в системе непрерывного профессионального образования - в вузе. Основными исследовательскими компетенциями, формируемыми в системе непрерывного профессионального образования, являются:

- способность формулировать и обосновывать актуальность темы и цели исследования;

- владение методикой и методологией разработки научного аппарата исследования;

- владение технологией проведения количественного и качественного анализа фактического материала, добытого экспериментально - практическим путем;

- умение аргументировать актуальность, научную и практическую значимость исследуемой темы;

- владение теоретическими научными методами анализа, синтеза, обобщения информации и формирования логически обоснованных выводов, предложений, рекомендаций по внедрению полученных результатов в практику [1].

Система последовательного включения студентов в творческую и исследовательскую деятельность обеспечивает выход на индивидуальные программы развития и индивидуальные траектории жизнедеятельности студентов и выпускников КазУОР. Так, из 27 выпускников 2021 года 16 чел. (59,3 %) стали студентами вузов по профилю специальности, т.е. практически каждый второй. Для наглядности можно проиллюстрировать индивидуальную траекторию программы профессионального развития и жизнедеятельности на примере одного из выпускников КазУОР 2013 года - Хомякова Д.О. В 2015

году он окончил юридический факультет Казанского (Приволжского) университета по специальности «Юриспруденция», затем в 2017 году - магистратуру по направлению «Тяжелая атлетика» вышеназванного университета; МСМК по тяжелой атлетике. В настоящее время является исполнительным директором ФССО «Федерация тяжелой атлетики Республики Татарстан». Пленарный доклад Хомякова Д.О. на тему: «ОФП как вектор развития массового спорта в РТ: опыт, проблемы и пути их решения» включен в программу Региональной научно-практической конференции «Актуальные направления организации образовательного процесса и спортивной подготовки в училище олимпийского резерва на современном этапе», которая пройдет 14.04.2022г. на базе Каз.УОР. Автор доклада на основе анализа своего многолетнего опыта спортивной подготовки выявляет проблему низкой мотивации к укреплению физического здоровья у людей на современном этапе и предлагает обсудить пути ее решения в рамках реализации авторского проекта по развитию массового спорта в Республике Татарстан через вовлечение в непрерывную ОФП в течение всей жизни каждого человека.

Обобщая, можно утверждать, что НИРС является одной из форм учебного процесса, в которой наиболее удачно сочетаются обучение и практика. В рамках научной работы студент сначала приобретает первые навыки исследовательской работы («стартовый» уровень, то есть проектная деятельность), затем начинает воплощать приобретённые теоретические знания в исследованиях, так или иначе связанных с практикой (второй «базовый» уровень – защита курсовых работ и третий «продвинутый» уровень – защита ВКР). Таким образом, НИРС является важным фактором подготовки компетентного специалиста среднего звена в области физической культуры и спорта на современном этапе.

### **Литература:**

1.Максакова, Л.В. Значение научно-исследовательской деятельности в подготовке конкурентоспособного специалиста / Л.В. Максакова, Г.С.

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ В СПОРТЕ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ КАЗАНСКОГО УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА**

*Т.Никонова* студентка 3 курса,  
*Д.Горшенина*, студентка 1 курса,  
*Р.А.Файзуллина*  
преподаватель ГБПОУ  
«Казанское училище олимпийского резерва»,  
г. Казань

**Аннотация** В статье рассматривается история зарождения волонтерского движения в спорте, приводится сравнительный анализ понятий о спортивном волонтере и спортивном волонтерстве. Авторы статьи, опираясь на собственный опыт участия в волонтерском движении на спортивных мероприятиях и пример студентов Казанского училища олимпийского резерва, раскрывают особенности развития волонтерского движения среди студенческой молодежи и оценивают его вклад в развитие спорта больших достижений.

**Ключевые слова:** спортивный волонтер, спортивное волонтерство, добровольцы, благополучатели, спортивное добровольчество.

**Актуальность.** Важнейшей задачей современного российского общества является воспитание здоровой, высокообразованной, патриотично настроенной, хорошо физически и культурно развитой, социально ответственной, нацеленной на повышение благополучия своей Родины молодежи. Одним из наиболее эффективных способов решения поставленной задачи является популяризация в молодежной среде идей добровольчества и государственная поддержка отечественного волонтерского движения, которое способствует формированию активной жизненной позиции молодого человека.

Практическая значимость исследования обозначена в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, где в качестве одного из приоритетных направлений развития рассматривается необходимость в стимулировании волонтерского движения в спорте [3].

**Цель:** изучить и выявить особенности развития волонтерской деятельности студентов Казанского училища олимпийского резерва (далее -Каз.УОР) в спортивных мероприятиях.

**Задачи:**

1. Провести анализ литературы и практики по теме исследования.
2. Выявить мотивы участия спортивных добровольцев в волонтерской деятельности.
3. Провести исследование и выявить степень активности участия студентов Каз.УОР в спортивных мероприятиях в качестве волонтеров.

**Методы исследования:** наблюдение, анкетирование, анализ и обобщение.

Анализ российского законодательства позволил выявить особенности спортивного волонтера и спортивного волонтерства:

- спортивный волонтер – физическое лицо, участвующее на добровольной и безвозмездной основе в организации и проведении физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий посредством передачи имущества, в том числе денежных средств, бескорыстного выполнения работ, предоставления услуг, оказания иной поддержки в интересах благополучателя, в том числе в интересах благотворительной организации;

-спортивное волонтерство – социально значимая деятельность добровольцев, реализуемая гражданами самостоятельно и (или) по поручению негосударственной некоммерческой организации в организации и проведении физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий посредством передачи имущества, в том числе денежных средств, бескорыстного выполнения работ, предоставления услуг, оказания иной



поддержки в интересах благополучателя, в том числе в интересах благотворительной организации.

Понятие «спортивный волонтер» зародилось во времена подготовки Олимпийских игр в период с 1980 г по 1992 г. — от Лейк-Плэсида до Барселоны. Сделав ставку на участие добровольцев в проведении будущих Универсиад и Олимпийских игр, организаторы положили начало спортивному волонтерскому движению во всем мире. С этого периода волонтеры стали обязательными помощниками организаторов мероприятий.

Мотивация спортивных волонтеров является объектом исследования зарубежных и отечественных социологов. Американские исследователи Л. Карднслл и К. Андресек выделили три категории мотивов занятия спортивным волонтерством. Первая группа мотивов - целевая, предполагает оказание безвозмездных услуг для общества. Вторая группа мотивов - консолидирующая, связана с возможностью взаимодействия с различными социальными группами, знакомства, общения. Третий тип мотивов - материальный: возможность получения материальных ценностей (одежда, питание, проезд). Первая группа оказывает наибольшее влияние на мотивацию волонтеров; вторая - значима для определенных категорий молодежи - студентов гуманитарных и творческих специальностей; третья - важна для всех, но не является решающей.

Исследование социолога А.М. Евлегиной [2], проведенное среди волонтеров игр «Сочи-2014», позволило выявить три основных фактора, влияющих на участие граждан в спортивном волонтерстве: социальный фактор (85 % респондентов), фактор познания (70 % респондентов) и фактор достиженческой стратегии (60 % респондентов).

Таким образом, результаты исследований позволяют выделить различные приемы и стимулы повышения уровня участия граждан в спортивном волонтерстве. Такими стимулами являются: возможность наблюдать за спортсменами; чувство «сопричастности» к крупномасштабному событию, любовь к спорту и возможность получения новых знаний о нем; бесплатное

посещение соревнований и культурных мероприятий; получение спортивной формы и атрибутов; приобретение новых навыков и умений в работе с людьми; получение признания; принесение общественной пользы.

Основными функциями волонтеров являются следующие: встреча делегаций и расселение их в отелях, аккредитация, логистика, медицинское обеспечение и допинг-контроль, судейство мероприятий, подготовка спортивных объектов к проведению соревнований, работа со зрителями и СМИ, сопровождение команды на всех этапах соревнований (атташе), взаимодействие с судьями и организаторами, маркетинг, церемонии и многое другое. В каждой из функций волонтеры находят множество преимуществ и отдачи, поскольку каждый из них получает самое главное, ни с чем не сравнимое чувство причастности к развитию и росту спортивного движения в России.

Таким образом, в результате участия в спортивных мероприятиях в качестве волонтера у студентов формируются следующие умения и навыки.

Общие: владение эффективными способами организации личного свободного времени, способами взаимодействия с окружающими людьми- сверстниками и взрослыми, владение навыками работы в команде.

Специальные: участие в организации соревнований и в составлении регламента, поддержание дисциплины в ходе проведения испытания, проведение жеребьевки, фиксация результатов тестирования, разрешение спорных и конфликтных ситуаций, контроль за соблюдением правил, подготовка отчетной документации.

Опрос студентов КазУОР показал, что должность волонтера на крупном спортивном мероприятии для них является востребованной. Но для того, чтобы стать волонтером в сфере спорта, необходимо иметь не только желание, но и проявлять поведенческую активность. К кандидатам в волонтеры предъявляются требования разного характера: коммуникабельность, стрессоустойчивость, ответственность, высокая степень обучаемости, гибкость, свободное владение английским языком, опыт волонтерской работы, наличие

гражданских позиций.

С целью определения волонтерской активности среди студентов Каз.УОР был проведен опрос, в котором приняли участие 72 человека. Студентам предлагалось ответить на следующие вопросы:

1. Были ли вы волонтером на каком-либо спортивном мероприятии?

2. Какой опыт вы приобрели от участия в спортивном мероприятии в качестве волонтера?

3. Хотели ли вы стать волонтером Первых Игр стран СНГ -2021? Если нет, укажите причины.

4. Вы считаете, что молодежь идет в спортивное волонтерство, чтобы:

- быть причастным к значимому спортивному событию;
- оказывать безвозмездную и посильную помощь;
- получать новые профессиональные знания и навыки;
- приобрести новые знакомства;
- делать карьеру.

Анализ результатов опроса показал, что всего 10% респондентов принимали участие в спортивных мероприятиях в качестве волонтеров. Студенты поделились, что чувствовали себя частью истории, познакомились с достойными и известными игроками и спортсменами, практиковали свой английский язык, получили положительные эмоции, работая в большой и дружной команде. Интересно, что 80% респондентов хотели быть волонтерами Первых Игр стран СНГ в 2021г., однако причинами их отказа от участия в волонтерском движении явились отсутствие свободного времени для прохождения обучения в волонтерских центрах, плотный график тренировок и сборов, недостаточный уровень владения английским языком.

Ниже приводится описание опыта участия в волонтерском движении студентов Каз.УОР на примере соавторов данной статьи.

Горшенина Дарья, студентка 1 курса, работала волонтером на Казанском марафоне по бегу в 2021 году и в соревнованиях по спортивному ориентированию «Ночная Казань» в 2021году. Её задача на марафоне состояла

в том, чтобы проверять документы, справки о состоянии здоровья и выдавать стартовые пакеты на этапе регистрации. Оперативная работа в качестве волонтера позволила избежать скопления спортсменов, участвующих в забеге.

Никонова Татьяна, студентка 3 курса, принимала участие на чемпионате мира по фехтованию на шпагах в 2021 году в Казани. В её функции входили проверка оружия, одежды и снаряжения участников перед началом каждого боя, будучи судьёй – волонтером она присуждала уколы, выносила предупреждения и наказания за нарушения, в соответствии с Правилами ведения боя.

Таким образом, спортивные волонтеры оказывают необходимые услуги и вносят свой вклад в успех спортивных соревнований. Области, в которых добровольцы способны оказать значительную помощь – это управление спортивным мероприятием, которое включает в себя коучинг спортсменов, подготовку и переподготовку спортивных кадров, судейство спортивных соревнований, обеспечение здоровья, безопасности и благосостояния спортивных участников.

#### **Литература:**

1. Антимонов А. Добровольное содействие / А. Антимонов // Студенчество : Диалоги о воспитании. – 2017. – № 3 (81). – С. 28-29.
2. Евлегина А. Социальные детерминанты гражданского участия в современной России.- 2019- Моск. гос. лингвист. ун-т, РГБ- С.99-100.
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 г. № 3081-р.
4. Штарк Е. В. История развития волонтерства в России и за рубежом: социально-философский анализ / Е. В. Штарк, Н. В. Комова, М. М. Анисимов // Философия образования. – 2019. – № 5 (62). – С. 174-184.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <https://www.dissercat.com/content/sotsialnye-determinanty-grazhdanskogo-uchastiya-v-sovremennoi-rossii-na-primere-olimpiiskogo>

2. <http://www.volunteer.ie/resources/volunteering-statistics>

3. <https://www.sec.gov/spotlight/jobs-act.shtml>

## **ВЛИЯНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР НА РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ**

*Л.В. Основина*

преподаватель высш.кв.кат.

*Ю.В. Долгих*

студентка

ГБПОУ Московской области

«Училище (техникум) олимпийского резерва №2»,

г. Звенигород Московская область

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние Олимпийских игр на развитие спортивной инфраструктуры страны-организатора, экономическая эффективность зимних олимпийских игр г. Сочи, использование олимпийских объектов по окончании Олимпийских игр.

**Ключевые слова:** олимпийские игры, экономическая эффективность, зимние олимпийские игры г. Сочи, олимпийские объекты.

Олимпийские игры оказывают огромное влияние на функционирование всех сфер национальной экономики страны, принимающей гостей и являющейся местом проведения этих игр. При этом наблюдается отличная пропаганда здорового образа жизни и, конечно же, Олимпийские игры оказывают мощнейшее влияние на развитие спорта и спортивной инфраструктуры.

**Цель исследования** - выявить, насколько эффективны в применении спортивные объекты после Олимпийских игр.

**Объект исследования** - спортивная инфраструктура Олимпийских игр 2014 г.

**Предмет исследования** - перспективы развития спортивной инфраструктуры после проведения Олимпийских игр.

В ходе исследования были определены и решались следующие задачи.

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Рассмотреть условия и процесс проведения Олимпийских игр.
3. Проанализировать влияние Олимпийских игр на экономический прогресс.
4. Провести оценку эффективности спортивных объектов после проведения Олимпиады в г. Сочи (на примере стадиона «Фишт»).

Олимпиады были грандиозным и священно значимым событием древнего мира на протяжении более тысячи ста лет. Рост известности принимающего региона, развитие его инфраструктуры, усиление конкурентоспособности национальных брендов являются важными аргументами, заставляющими страны бороться за право проведения Олимпийских игр на своей территории. Однако связанные с Олимпиадой ожидания зачастую оказываются завышенными по сравнению с реальными результатами. Проведение Олимпийских игр требует значительных инвестиций, связанных не только с организацией самого события, но и с созданием необходимой для этого инфраструктуры. Зачастую инвестиции не окупаются ни во время проведения самого мероприятия, ни в последующем. Прямой экономический эффект Олимпийских игр часто оказывается несущественным по сравнению с высокими рисками, связанными со значительной капиталоемкостью таких мероприятий, ограниченностью ресурсов, возможной низкой востребованностью дорогостоящих инфраструктурных объектов после завершения Олимпиады.

Уровень расходов на проведение зимних Олимпиад, как правило, на порядок ниже, чем летних. Это связано с тем, что зимние Олимпийские игры уступают летним как по числу включенных в программу видов спорта, и, соответственно, участвующих спортсменов, так и по общему значению в контексте Олимпийского движения.

Идея проведения в г. Сочи Зимних Олимпийских игр возникла достаточно давно. Основными привлекательными аспектами проекта считались уникальное сочетание теплого приморского климата с близостью

горнолыжного курорта, возможность компактного расположения объектов, уже имеющаяся в наличии значительная база размещения туристов. Главными проблемами являлись практически полное отсутствие в г. Сочи спортивных сооружений мирового уровня для проведения соревнований, плохое транспортное сообщение между горной и прибрежной территориями, изношенная городская инфраструктура, устаревшие объекты размещения. В этих условиях было ясно, что затраты на подготовку и проведение Игр будут значительными (рис.1), а их окупаемость может быть достигнута только в долгосрочном периоде.

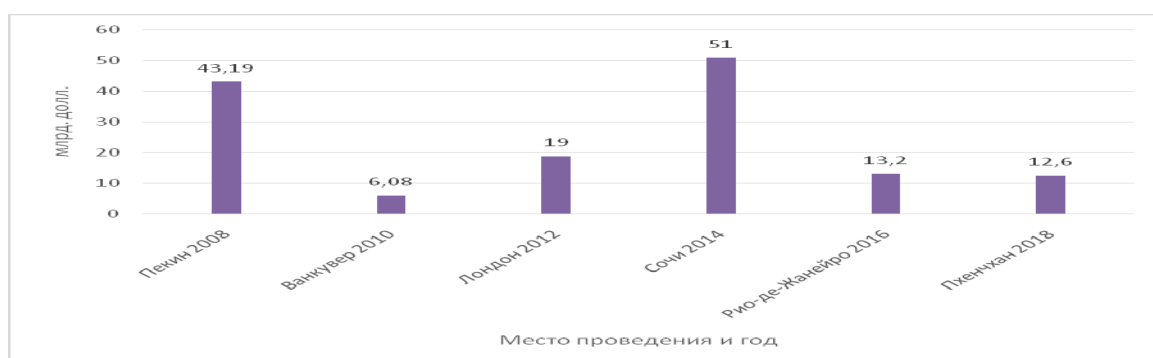


Рисунок 1 Затраты на проведение Олимпийских игр за последние 13 лет

Капитальные затраты на Игры-2014 составили 1,5 трлн. рублей (рис. 2).



Рисунок 2 Расходы Олимпийских игр 2014 г. (млрд. руб.)

Только 19% (288 млрд. руб.) стоимости Олимпиады пошло на спортивные объекты. Общая сумма затрат почти на 350% превысила первоначальную проектную смету.

Строительство главного олимпийского стадиона «Фишт», где проходили церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, обошлось в 23,5 млрд. рублей. После Игр 2014 г. стадион «Фишт» пережил масштабную

реконструкцию для подготовки к матчам Кубка Конфедераций FIFA 2017 и Чемпионата мира по футболу FIFA 2018 в России. Реконструкция стадиона «Фишт» в Сочи к Чемпионату мира по футболу 2018 г. стоила около 4,7 млрд рублей. По окончании Олимпиады на стадионе «Фишт» прошло множество всероссийских и международных соревнований и мероприятий. С августа 2018 г. спортивный объект является домашней ареной для футбольного клуба «Сочи» (далее ФК «Сочи»). Стоимость аренды стадиона для клуба составляет около 2 млн рублей за один матч. В среднем каждый домашний матч ФК «Сочи» на «Фиште» собирает более 12 тысяч зрителей. В настоящее время цена одного билета на матч местного клуба варьируется от 1300 до 4200 рублей.

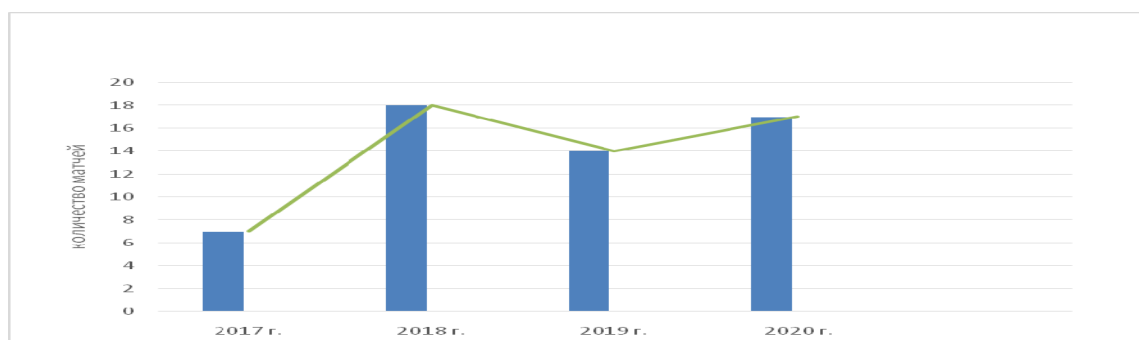


Рисунок 3 Статистика сыгранных футбольных матчей на стадионе «Фишт»

Количество зрителей зависит от уровня турнира (рис. 4).



Рисунок 4. Количество зрителей, присутствующих на футбольных матчах (тыс. чел.)

Помимо международных спортивных турниров стадион «Фишт» принимает соревнования в рамках социальных проектов: финал всероссийской акции «Уличный красава», юнифайд-матч по футболу, посвященный официальному открытию регионального отделения «Специальной Олимпиады Сочи» и т.д.



С 2019 г. на стадионе «Фишт» открыты два теннисных корта с универсальным грунтовым покрытием, а также музей, рестораны, пресс-центры и VIP-ложи. Содержание сочинской арены обходится федеральному округу в 200 млн. рублей в год. Если посчитать примерную сумму, которую государство получает от их проведения и сравнить ее с затратами на содержание объекта, то мы увидим, что благодаря востребованности спортивного комплекса (табл. 1), доходы покрывают расходы.

Таблица 1. Источники доходов спортивного комплекса «Фишт»

Доходы		Примечание
ФК «Сочи»	30 млн. руб.	Из расчета, что за один матч ФК «Сочи» платит аренду 2 млн. рублей, за год 15 домашних матчей
Матчи сборной России	45 млн. руб.	Матч сборной России на стадионе в Сочи проводится примерно один раз в год, средняя стоимость билета составляет 1500 рублей, среднее количество зрителей - 30000 человек
Теннисный корт	5,7 млн. руб.	Из расчета, что в году 365 дней, один час на корте стоит 650 рублей, на территории комплекса 2 корта, которые обсуживаются 12 часов в день
Экскурсия в музей	7 млн. руб.	В среднем музей посещают 10 тыс. человек за год
VIP-ложа	30 млн. руб.	По данным колл-центра стадиона «Фишт» VIP-ложу арендуют около 150 раз в год
Прочее	100 млн. руб.	Доходы от ресторанов, бизнес-мероприятий, концертов и т.д.
<b>Итого:</b>	<b>217, 7 млн. руб.</b>	Средний показатель дохода стадиона за год

Олимпийские игры 2014 г. в Сочи стали самым ярким мировым спортивным событием в последние годы, что оказало значительное влияние на развитие спортивной инфраструктуры, а также в целом экономики России. Последствия проведения олимпиады действительно впечатляющие.

### Литература:

1. Постановление Правительства РФ от 8 июня 2006 г. N 357 «Об утверждении федеральной целевой программы «Развитие г. Сочи как горноклиматического курорта (2006-2014 гг.)».

2. Выскребенцева, А.С. Анализ относительных размеров капиталовложений на строительство олимпийских объектов и проведение XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи

[Текст] / А. С. Выскребенцева, М. Н. Щигорева // Молодой ученый. - 2013. - №12. - С. 274-279.

3. Олимпийские игры в политике, повседневной жизни и культуре. От античности до современности / Нет автора – Изд-во Алетейя, 2021. – 201 с.

4. Оценка экономического эффекта от проведения крупных соревнований / Е.А. Гуреева / И.В. Солнцев – Изд-во Эксмо, 2017. – 120 с.

### **СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ, СТАНОВЛЕНИЯ И АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ НА ПРИМЕРЕ ХОККЕЯ НА ТРАВЕ**

*К. Пацан,*  
студентка II курса,  
*И.И. Будрейко*  
руководитель,  
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,  
г. Казань

**Аннотация.** В статье рассказывается об истории зарождения и становления спорта в мире, приводится характеристика спорта высших достижений, перечисляются актуальные проблемы на примере олимпийского вида спорта «хоккей на траве», выявленные в результате включенного наблюдения.

**Ключевые слова:** профессиональный спорт, спорт высших достижений, хоккей на траве.

**Спорт высших достижений** - сфера спорта, обеспечивающая раскрытие потенциальных возможностей человека, достижение высоких спортивных результатов, установление рекордов, организацию спортивно-зрелищных мероприятий. Он несёт ответственность за организацию и совершенствование физического воспитания населения, подготовку спортсменов и обеспечивает проведение единой государственной политики.

**Актуальность** изучения данной темы непосредственно связана с воспроизводством и поддержанием высокой работоспособности человека, что имеет непосредственный социально-экономический смысл.

**Цель** данной работы - выявление и изучение проблем в спорте высших достижений на примере олимпийского вида спорта «хоккей на траве».

Для достижения поставленной цели поставлены и решались следующие **задачи**:

1. Провести анализ литературы по истории зарождения и становления спорта в мире.
2. Охарактеризовать спорт высших достижений.
3. Выявить актуальные проблемы в профессиональном спорте высших достижений на примере олимпийского вида спорта «хоккей на траве».

**Методы исследования:** теоретический анализ литературы и интернет-источников, включенное наблюдение, обобщение.

Главной целью спорта высших достижений является демонстрация собственных способностей и завоевание рекорда или победы над противником на всевозможных спортивных состязаниях, соревнованиях на Олимпиадах. Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только личное для него значение, но и становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных состязаниях вносят свой вклад в поддержание и укрепление авторитета страны, которую он представляет на международной арене. Поэтому нет ничего удивительного в том, что крупнейшие спортивные форумы собирают у телевизоров, радио и других средств массовой информации миллионы болельщиков во всём мире.

### **Как зарождался спорт?**

На самых ранних этапах развития человечества борьба за существование диктовала свои законы. Физическая сила и ловкость на охоте, войне и при распределении добычи играли очень важную роль. Следы физической культуры и спорта были обнаружены в ранних государствах (IV—III тысячелетия до н. э.). Ритуальные соревнования в честь бога Мардука, покровителя Вавилона, более чем на тысячу лет предварили древнегреческие Олимпиады. В Индии и Персии в древности были широко распространены охота, верховая езда, фехтование на мечях, гонки на колесницах, стрельба из

лука, игры с мячом и палкой. В Древнем Египте в специальных помещениях устраивались соревнования по бегу, прыжкам и метаниям, поднятию тяжестей, борьбе и кулачному бою, фехтованию, а также различные спортивные игры. Наивысшего расцвета физическая культура и спорт достигли в Древней Греции, где состоялись первые Олимпийские игры.

Спорт всегда был для человечества хорошей альтернативой, способствующей мирной, здоровой жизни.

### **Как зарождался профессиональный спорт высших достижений?**

Генезис профессионального спорта обусловлен как собственным развитием самого спорта, так и рядом социальных условий, объективно способствующих превращению спортивной деятельности в профессиональную деятельность.

Первое упоминание о профессиональных спортсменах связано с древнегреческими Олимпийскими играми. Профессиональные атлеты начинают принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх в IV в. до н.э. Приобретая профессиональный характер, олимпийский спорт в Древней Греции претерпевает значительные изменения: к соревнованиям начинают допускаться иностранцы. Как правило, это были профессионалы и представители малоимущих сословий. Победители соревнований стали получать денежные призы. На территории Древнего Рима спортсмены-профессионалы создавали организации - прообразы современных профсоюзов.

Профессионализм привел к узкой специализации спортсменов, что способствовало росту результатов, содействовал прогрессу медицинских знаний о возможностях человека. Профессиональный спорт оказал влияние на процесс эллинизации и проникновения греческой культуры в другие страны.

Появление современного профессионального спорта приходится на начало XVIII в. и связано с зарождением буржуазной культуры, а его истоки лежат в новых возможностях досуга и развлечений, которые предоставила эпоха развития капиталистических отношений.

Развитие профессионального спорта также потребовало разработки единой политики по целому ряду вопросов, в первую очередь - правил найма спортсменов и оплаты их труда. К концу XX в. профессиональный спорт превратился в явление, сочетающее в себе и спорт, и развлечение, и бизнес. Предприниматели разных стран в короткие сроки превратили бокс, футбол, баскетбол, хоккей, бейсбол, автоспорт, теннис и некоторые другие виды спорта в профессиональные виды спорта.

### **Проблемы отечественного спорта высших достижений.**

Спортивная деятельность является областью достижений человеческих возможностей, которая характеризуется высоким уровнем требований к психике и физиологии спортсменов. Спортсменам приходится испытывать нагрузки высокой стрессогенности и преодолевать широкий спектр влияющих на него факторов как внутренней, так и внешней природы. Особенно остро проявляется проблема в отношении нашего подрастающего поколения. Существенное падение уровня физической культуры и здоровья среди молодежи, распространение в молодежной среде различных заболеваний ставит под угрозу экономическую, интеллектуальную и социальную стабильность нашего общества в самой недалекой перспективе. Не менее важной проблемой представляется также вопрос относительно подготовки квалифицированных кадров в области физического воспитания. В данном аспекте особое внимание хотелось бы обратить не только на уже отмеченную необходимость возрождения престижности профессии преподавателя по физической культуре и спорту, тренера, но и на решение проблемы гарантированного трудоустройства выпускников спортивных факультетов в университетах и институтах физической культуры. Особенно остро данная проблема стоит в отношении специалистов по физической реабилитации, будучи достаточно хорошо подготовленными как в теоретическом, так и в практическом отношении.

Рассмотрим **проблемы спорта высших достижений** на примере олимпийского вида спорта «хоккей на траве», выявленные в результате включенного наблюдения в г. Казани.

Я уже 10 лет занимаюсь таким видом спорта как «хоккей на траве», поэтому решила осветить современные проблемы, которые я и моя команда считаем актуальными на современном этапе.

1. **Площадки.** Заниматься хоккеем на траве в некомфортных условиях, скажем прямо, не в радость. Крытых полей в Казани нет. Приходится искать альтернативные варианты для тренировок, такие как спортивные площадки и залы, которые, к сожалению, не всегда имеют подобающий вид.

2. **Команды.** Отсутствие большого количества команд в России, как следствие, из-за недостаточной известности данного вида спорта.

3. **Тренеры.** Ребят и девочек нужно учить. Но неизбежно возникает и другой столь же важный вопрос: «А кто научит самих тренеров?»

4. **Медиа.** Недостаточная популяризация данного вида спорта на различных медиа площадках.

5. **Психология.** Низкий уровень психологической подготовки спортсменов из-за отсутствия грамотных и подготовленных спортивных психологов.

6. **Олимпиада.** Отсутствие возможности пройти отбор на олимпиаду из-за недостаточного уровня спортивной подготовки.

7. **Бюджет.** Недостаточное выделение денежных средств в госбюжете на развитие летнего хоккея.

Обобщая, можно сделать вывод, что спорт высших достижений позволяет на основе выявленных индивидуальных особенностей и возможностей человека в определённом виде спорта добиваться максимальных, рекордных результатов. Вышеперечисленные проблемы тормозят процесс развития летнего вида спорта «хоккей на траве». Пустить «на самотек» проблемы – не выход!

## **Литература:**

1. Альвеле Р. «Анализ спортивного законодательства» в Автономном университете Сан-Луис-Потоси. Получено 6 марта 2019 г. из Автономного университета Сан-Луис-Потоси: [cicsa.uaslp.mx](http://cicsa.uaslp.mx)
2. «Брейк-данс предлагается в качестве олимпийского вида спорта для Парижских игр 2024 года» за 20 минут. Получено 16 марта 2019 года с 20 минут: [20minutos.es](http://20minutos.es)
3. Каюмов А. К. Влияние экстремальных климатических условий на морфофизиологические показатели организма / А. К. Каюмов // Гигиена и санитария. – 2000. - №5. – С. 14-17.
4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
5. «Материалы по истории спорта» в Диалнете. Получено 16 марта 2019 г. из Dialnet: [dialnet.unirioja.es](http://dialnet.unirioja.es)
6. Полиевский С. А. Оздоровление школьников из районов комплексного экологического загрязнения / С. А Полиевский, А.М. Лакшин, М. В. Ковтун // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №3. – С. 19- Перес, Р. "Историческая эволюция спорта: от греческих Олимпийских игр до спортивных залов" в Витонике. Получено 5 марта 2019 г. из Витоники: [vitonica.com](http://vitonica.com)
7. «Спорт» в Википедии. Получено 16 марта 2019 г. из Википедии: [en.wikipedia.org](http://en.wikipedia.org).

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ И ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В АУ «ЮГОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ- ИНТЕРНАТ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

*М. Э. Рыткина*  
студентка АУ  
«Югорский колледж - интернат олимпийского резерва»,  
г. Ханты-Мансийск

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос значения проектно-исследовательской деятельности для обучающихся в УОР. Приводится модель реализации данного направления в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

**Ключевые слова:** проект, исследовательская деятельность, компетенции.

**Введение.** По мнению ряда авторов, проектная деятельность — это познавательная, учебная, исследовательская и творческая деятельность, в результате которой появляется решение задачи, которое представлено в виде проекта. Целью проектно-исследовательской деятельности является решение актуальных проблем путем экспериментальной деятельности, выполнения теоретико-прикладных разработок, анализ закономерностей развития природной среды, социума, технологий [1,3]. Под учебно-исследовательской деятельностью понимают специально организованную, познавательную творческую деятельность учащихся, по своей структуре соответствующая научной деятельности, характеризующаяся целенаправленностью, активностью, предметностью, мотивированностью и сознательностью, результатом которой является формирование познавательных мотивов, исследовательских умений, субъективно новых для учащихся знаний или способов деятельности [2].

**Цель исследования-** провести анализ организации исследовательской и проектной деятельности обучающихся в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».



**Результаты исследования и их обсуждение.** Руководствуясь приказом Минобрнауки РФ от 11 августа 2014г № 976 «Об утверждении государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура» по окончании изучения учебных дисциплин выпускник должен обладать следующими компетенциями: ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений; ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

Обязательная часть профессионального цикла ППССЗ предусматривает изучение обязательных общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей. Вариативная часть общепрофессиональных дисциплин в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» предусматривает дополнительно введение таких дисциплин как: «Практикум по основам проектно-исследовательской деятельности» (88 часов), «Организация учебной деятельности студентов» (104 часа), «Основы проектно-исследовательской деятельности» (112 часов). Введение дисциплин в вариативную часть учебного плана обусловлено преемственностью в профессиональном образовании выпускников Колледжа и позволяет формировать дополнительные умения, знания, общие и профессиональные компетенции, необходимые для обеспечения конкурентоспособности выпускника. В результате изучения данных дисциплин формируются умения создавать, редактировать, оформлять, сохранять, передавать информационные объекты различного типа с помощью современных информационных технологий для обеспечения образовательного процесса. Студенты учатся находить и анализировать информацию, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и

саморазвития. Расширяют свои знания основ организации опытно-экспериментальной работы в сфере физической культуры и спорта, используя статистические методы обработки результатов исследований. Получают необходимый практический опыт по подготовке к устному выступлению.

В учебном плане Колледжа согласно ФГОС ООО и СОО предусмотрено обязательное выполнение обучающимися индивидуального(ых) проекта(ов). Индивидуальный проект представляет собой особую форму организации деятельности обучающихся (учебное исследование или учебный проект) и выполняется обучающимся самостоятельно под руководством учителя (тьютора) по выбранной теме в рамках одного или нескольких изучаемых учебных предметов, курсов в любой избранной области деятельности (познавательной, практической, учебно-исследовательской, социальной, художественно-творческой, иной). Индивидуальный проект выполняется обучающимся в течение одного или двух лет в рамках учебного времени, специально отведенного учебным планом, и должен быть представлен в виде завершеного учебного исследования или разработанного проекта: информационного, творческого, социального, прикладного, инновационного, конструкторского, инженерного. Итоговый индивидуальный проект по выбранному учебному предмету обязателен для выполнения обучающимися. На выполнение итогового индивидуального проекта выделен 1 час в неделю. Интересы и потребности обучающихся, их родителей (законных представителей) изучены при проведении анкетирования по вопросу выбора предметов части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана. Индивидуальные проекты для учащихся 10 и 11 классов выполняются по темам: «История и спорт», «Спорт и общество», «Физика в достижении спортивных результатов», «Эволюция среды обитания, переход к техносфере», «Создание веб-страниц на основе языка HTML», «Общество и спорт». Учащиеся 8-9 классов занимаются проектной деятельностью по направлениям: «История в лицах», «История спорта», «Блогосфера», «Социальное проектирование. Проект будущего». Итогом изучения курса

является защита проекта. Данная деятельность поможет сформировать у обучающихся навыки коммуникативной, учебно-исследовательской деятельности, критического мышления; выработать способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности; сформировать навыки проектной деятельности, а также самостоятельного применения приобретённых знаний и способов действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей; выработать способности постановки цели и формулирования гипотезы исследования, планирования работы, отбора и интерпретации необходимой информации, структурирования аргументации результатов исследования на основе собранных данных, презентации результатов.

Обучающиеся АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» представляют свои работы на внутренних Конференциях и Конкурсах проектных работ Колледжа. А также на городских конференциях среди учащихся и студентов «Теория и практика общественного здоровья», Научно-практической конференции обучающихся учреждений высшего и среднего профессионального образования «Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления различных категорий населения», Всероссийской конференции с международным участием «Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения» и многих других. Являются призерами Всероссийского конкурса индивидуальных проектных работ среди студентов 1 курсов училищ олимпийского резерва «Спорт - как норма жизни», и победителями Всероссийского конкурса научных работ «Взгляд молодых ученых на проблему допинга в спорте».

**Заключение.** Проектно-исследовательская деятельность в образовательных учреждениях реализуется для того, чтобы сформировать социальные компетенции, включая ценностно-смысловые установки и

моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание, формировать способность к сотрудничеству и коммуникации, способность к решению лично и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику. А так же для формирования у обучающихся навыков разработки, реализации и общественной презентации результатов индивидуального проекта (исследования), направленного на решение научной, лично и (или) социально значимой проблемы. Все вышесказанное подтверждает тот факт, что проектно-исследовательская деятельность должна являться неотъемлемой частью образовательного процесса для обучающихся в УОР.

### **Литература:**

1. Земсков, Ю. П. Основы проектной деятельности : учеб. пособие / Ю. П. Земсков, Е. В. Асмолова. – Санкт-Петербург : Лань, 2019. – 184 с. : ил. – ISBN 978-5-8114-4395-6.
2. Семенова Н.А. Исследовательская деятельность учащихся. \ \ Начальная школа. №2.2007.- с.45
3. Яковлева, Н. Ф. Проектная деятельность в образовательном учреждении : учеб. пособие / Н. Ф. Яковлева. – 2-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2014. – 144 с. – URL: <http://www.lmp69.ru/wpcontent/uploads/2019/10/uchebnik-k-raspechatke-10-klass.pdf> (дата обращения: 24.03.2022).

## К ВОПРОСУ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИНТЕГРАЦИИ ФИТНЕСА С ТРАДИЦИОННЫМИ ВИДАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

*А.Р. Сакаева*

студентка 4 курса ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»

*Р.А. Загидуллин*

заведующий производственной практикой ГБПОУ  
«Казанское училище олимпийского резерва»,  
г. Казань

**Аннотация.** В статье обозначены положительные стороны использования различных направлений фитнеса на уроках физической культуры. Приведены результаты анкетирования школьников, раскрывающих степень их мотивации к различным видам двигательной активности.

**Актуальность исследования.** Ухудшение здоровья школьников, снижение уровня физической подготовленности, зачастую отсутствие интереса к предмету «физическая культура» показывает необходимость внесения корректив и обновления предмета. Традиционные занятия по физической культуре, ориентированные только на количественные показатели не вызывают интереса у детей, имеющих лишний вес или небольшой рост, делают занятия психологически напряженными. Направленность современного общества на поиск и использование новых, нестандартных способов решения оздоровительных задач, привлечение школьников к регулярным занятиям физической культурой, делает наиболее востребованными занятия фитнесом в старшей школе. Об огромной популярности занятий фитнесом говорит количество клубов по фитнесу, секций при дворцах культуры, подростковых клубах, где идут занятия по аэробике, шейпингу, йоге, восточным единоборствам, атлетической гимнастике и другим видам, которые входят в широкое понятие «Фитнес».

**Объект:** Учебно-тренировочный процесс школьников.

**Предмет:** Влияние интеграции различных видов фитнеса с другими видами двигательной активности, влияние на учебный процесс.

**Цель:** Выявить эффективность использования различных видов двигательной активности на обучающихся

**Методы исследования:** Анкетирование, анализ научно-методической литературы, эмпирические методы (наблюдение, беседа)

**Гипотеза:** Использование различных направлений фитнеса в системе подготовки школьников способствует продуктивному протеканию учебного процесса, всестороннему развитию личности.

Слово фитнес происходит от английского «to fit», что значит быть в форме, то есть быть в хорошей спортивной форме, иметь здоровое тело. Совершенство тела всегда связано с совершенством духа. На наш взгляд система построения тренировок в фитнесе может быть отнесена к современным спортивно-оздоровительным технологиям. Чем же отличается система построения тренировок по фитнесу от традиционных занятий физической культурой или тренировок в спортивной секции? Именно эти ключевые отличия делают систему наиболее привлекательной для занятий.

Назовем несколько отличий:

1. Современные виды фитнеса доступны при любом базовом уровне физической подготовки, без наличия определенных двигательных навыков. Так как на занятиях не используются технически сложные элементы, в течение каждого занятия идет процесс перехода от простых упражнений, к более сложным. Занятия в традиционных секциях предполагают определенный уровень двигательных качеств и морфофункциональных особенностей организма. На занятия в спортивные секции приходят студенты, имеющие опыт тренировок в спортивной школе. Таких школьников по нашим исследованиям всего 8 – 9% от общего количества занимающихся. Программа по физической культуре в школе содержит разделы, которые порой трудновыполнимы для обучающихся. 2. Основным методом обучения является наглядный метод. Непрерывность показа на протяжении занятия способствует эффективности усвоения упражнений, быстрому закреплению двигательного навыка, позволяет понять какое влияние оказывает упражнение на организм, как правильно

выполняется то или иное упражнение, так как вместе с показом идет объяснение. Доказано, что материал лучше всего закрепляется, когда он просмотрен, услышан и проделан одновременно. На учебных занятиях физической культурой и в спортивной секции преподаватель зачастую показывает упражнение лишь в начале их выполнения.

3. Во всех приведенных выше спортивно - оздоровительных технологиях используется музыка. Музыка является средством, повышающим эмоциональный фон, увеличивающим моторную плотность занятия. Еще в древности музыку считали нелекарственным средством оздоровления организма.

4. На занятиях физической культурой обучающийся мотивирован на получение результата. Основные показатели, которого, это контрольные нормативы (метры, секунды, очки), а при занятиях фитнесом это получение удовольствия, правильной осанки, пропорционального телосложения и психологического комфорта.

5. В фитнес - клубе каждый занимающийся сам определяет тот вид занятий, которым он будет заниматься. Этот выбор он осуществляет каждый день в зависимости от своего самочувствия, настроения и времени, которое у него свободно. Занятие в спортивной секции предполагает занятие только одним видом спорта по установленному расписанию. Жестко регламентированное расписание не учитывает индивидуальных биоритмов. При построении тренировок по фитнесу сам тренер – преподаватель вовлечен в творческий процесс. Музыкальные записи постоянно обновляются, комплексы упражнений носят эстетический характер. Происходит интеграция различных видов спорта (гимнастики, легкой атлетики, восточных единоборств и др.) в единую систему на основе искусств (музыки, хореографии, дизайна и т д)

Перед педагогами стоит задача по оздоровлению школьников средствами физической культуры. Вместе с тем, если занятия не интересны, школьники ищут любую причину чтобы их не посещать, или же формально получить зачет. Не секрет, что для того, чтобы не ходить на занятия, часто приносят фиктивные

справки от врача об освобождении. На мой взгляд, на первый план выходит вопрос мотивации к занятиям.

Внутренняя мотивация возникает тогда, когда внешние мотивы и цели занятий соответствуют возможностям занимающихся, т е являются для него оптимальными (не слишком легкими и не очень трудными). Успешная реализация таких целей вызывает у учащихся вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, т е внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда студент испытывает удовлетворения от самого процесса, условий занятий, характера взаимоотношений с педагогом, с членами коллектива во время занятий.

Проведено анкетирование учащихся старших классов для изучения мотивации к занятиям физической культурой и спортом в Гимназии № 94, в МБОУ СОШ №55 В исследовании принимали участие учащиеся 9-11 классов (95 человек). Так, 81% процент опрошенных посещают занятия. Причем из них 32% школьников причиной посещения занятий называют потребность в двигательной активности; 19 % причиной посещения выбрали симпатию к преподавателю, 17% занимаются лишь из-за того, чтобы получить хорошую оценку, и только 13% школьников нравится сам процесс занятий.

Также исследовались мотивы, по которым студенты не посещают занятия. Самое печальное, что основной причиной непосещения занятий у студентов является банальная лень. Такой мотив непосещения занятий физической культурой выбрали 37% опрошенных.

Чтобы определить, какими мотивами руководствуются школьники (внешними или внутренними), нужно предоставить им реальную возможность заниматься физическими упражнениями по собственной инициативе, и если они продолжают занятия – это значит, что в основе данной двигательной деятельности лежат внутренние мотивы.

Учебно-познавательные, результативные, процессуальные, оценочно-зачетные мотивы, мотивы благополучия и избегания неприятностей имеют разную силу на отдельных возрастных этапах развития личности и зависят от



особенностей воспитательных воздействий. Чем старше обучающийся, тем большую роль в мотивационной сфере могут играть социально значимые мотивы: умение адаптироваться к новой работе, службе в армии, быть внешне привлекательным и просто быть здоровым.

В своем исследовании я задавал вопрос: «Если бы у Вас была возможность выбора форм занятий физической культуры и спортом, какую бы вы выбрали?»

52% из всех опрошенных девушек выбрали фитнес (аэробика, шейпинг, йога). Также 34% предпочли занятия в тренажерном зале. Это юноши. Тем не менее, 11% выбрали игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол). 8,6 % все-таки сохранили бы существующую систему занятий (легкая атлетика, лыжи, игровые виды, гимнастика).

**Заключение.** В основе принципа доступности и индивидуализации лежит учет особенностей занимающихся и посильность предлагаемых им заданий. Обе эти формулировки, выражают, по существу, одно и то же – необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями каждого человека, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовки, предпочтения, индивидуальные различия способностей, позволяющие каждому сделать осознанный выбор в пользу тех или иных занятий оздоровительной направленности. Фитнес клубы в стенах школы способствуют развитию массовой физической культуры.

Для внедрения физкультурно-оздоровительных технологий в средние учебные заведения, школы необходим комплекс мер: курсы повышения квалификации, с обучением новым технологиям; проведение фестивалей по фитнесу, где оценивается количество участников, а не спортивные достижения. Главный ориентир при занятиях физической культурой это сохранение здоровья, внедрение элементов фитнеса в школьную и не только программы по физической культуре поднимет интерес к предмету, а создание фитнес клубов в стенах школы может способствовать этому.

## **Литература:**

1. Бальк А. Гимнастика для вашего здоровья. М.: Кристина и К. 1996.-127с.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье.- М. 1990.с.14.
3. Ермолаев В.М., Акишин Б.А., Смелкова Е.В., Ахметзянов Ф.Ю. Методическая подготовка студентов в процессе физического воспитания. Казань, 2007 – 88с.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология. М., 2002, 268 с.
5. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. М. Физкультура и спорт. 1987. – 158с.
6. Смелкова Е.В. Фитнес-леди, Казань ООО Эстель, 2005. – 32 с.ил.  
www.fitness.ru

## **«ПОРТРЕТЫ» СЛОВ НА СПОРТИВНУЮ ТЕМАТИКУ: «ТРЕНЕР», «СПОРТ», «РЕКОРД», «МЕДАЛЬ», «ФИНИШ», «СТАРТ»**

*С. А Смирнова.,  
обучающаяся 8 класса,  
С. В. Гузанова  
преподаватель ГБОУ «КазУОР»  
г. Казань*

**Аннотация:** В статье создаются лексические портреты слов на спортивную тематику. Рассматривается лексическое значение слов, их синонимичный ряд, происхождение, наличие однокоренных слов и фразеологизмов.

**Ключевые слова:** портреты слов, лексическое значение, синонимы, антонимы, фразеологизмы, тренер, спорт, рекорд, медаль, финиш, старт.

Многие люди, ежедневно употребляя в своей речи слова на спортивную тематику, не задумываются об их точном значении и происхождении. Нами был проведен опрос среди учащихся 8-9х классов с целью определить, насколько им интересно узнать о значении и происхождении слов на спортивную тематику. В большинстве случаев был получен положительный ответ.

**Цель исследования:** составление мини-словаря с комплексным разносторонним описанием слов на спортивную тематику: «тренер», «спорт», «рекорд», «медаль», «финиш», «старт».

**Задачи исследования:**

1. На основе теоретического анализа толковых словарей и научно-популярной литературы определить смысловое и оценочное значение слов «тренер», «спорт», «рекорд», «медаль», «финиш», «старт».

2. Составить полные «портреты» слов «тренер», «спорт», «рекорд», «медаль», «финиш», «старт».

**Гипотеза:** слова на спортивную тематику в большинстве своем заимствованы из других языков.

**Объект исследования:** толковые словари, словари синонимов и антонимов, словообразовательные, лексические, орфографические и фразеологические словари.

**Предмет исследования:** смысловое и оценочное значение слов «тренер», «спорт», «рекорд», «медаль», «финиш», «старт».

**Методы исследования:** сбор и анализ информации об предмете исследования, наблюдение, обобщение.

**Портрет** — (франц. *portrait*, от устар. *portraire* изображать), изображение (образ) какого-либо человека либо группы людей, существующих или существовавших в действительности. Что же такое «портрет слова»? Это такое описание слова, при котором детально исследуются различные свойства каждого лексического значения данного слова, история его появления в языке, сфера употребления. Извлечение сущности слова, выявление внутреннего содержания его значений является главным при составлении портрета слова.

«Портреты» одного слова складывают, как мозаика, из множеств, которые входят в его семантическое поле, поэтому составим его шаблон:

1. Статья из толкового словаря.
2. Этимология.
3. Синонимы.

4. Антонимы.

5. Однокоренные и родственные слова.

6. Фразеологизмы.

**ТРЕНЕР**, - а, м. Специалист в каком-л. виде спорта, руководящий подготовкой спортсменов. *Тренер футбольной команды.*

**Этимология:** Латинское *trahere* (тащить, волочить). Старофранцузское — *trainer* (воспитывать, приучать к дисциплине, дрессировать, тренировать(ся)). В русский язык слово пришло из французского при посредстве английского в XIX в.

**Синонимы:** наставник, инструктор, преподаватель.

**Антонимы:** подопечный, ученик, обучаемый, воспитанник

**Однокоренные и родственные слова:** натренировать, натренироваться, перетренировать, перетренироваться, потренировать, потренироваться, тренировалась, тренировался, тренировать, тренироваться, тренирует, тренируется, тренируйтесь.

**Сфера употребления:** наука, общество, спорт, технологии, здоровье, культура, политика, путешествия.

**Фразеологизмы и устойчивые сочетания:** главный тренер.

**СПОРТ**, -а, м. Физические упражнения (гимнастика, игры, борьба, туризм и т. п.), имеющие целью развитие и укрепление организма. *Конькобежный спорт. Водный спорт.*

**Этимология:** спорт- заимств. в XIX в. из англ. яз., где *sport* — аббревиация *disport* («развлечение, забава», производного от *disport* «развлекать, забавляться, играть»).

**Синонимы:** состязание, соревнование.

**Однокоренные и родственные слова:** спортивный, спортзал, спортивный инвентарь, спортклуб, спорткомплекс, спортлото, спортивное общество, спортплощадка.

**Сфера употребления:** политика, спорт, бизнес, общество, культура, наука, технологии, путешествия, здоровье.

**Фразеологизмы и устойчивые сочетания:** королева спорта

## **РЕКО́РД-**

1. Высший показатель, достигнутый в спортивном состязании. *Мировой рекорд. Поставить рекорд. Побить рекорд.*

2. Высший показатель в какой-л. области труда, хозяйства. *Рекорд выплавки стали.*

3. Разг. Высшая степень чего-л. *Рекорд выносливости.* [Англ. record]

**Этимология:** **рекорд** от *немецкого* — *Rekord* (*высшее достижение*). *Английское* — *record* (*выдающееся достижение в том или ином виде спорта*). Вопрос о заимствовании слова «рекорд» из английского языка часто подвергается сомнению.

**Синонимы:** достижение. **Антонимы:** антирекорд.

**Однокоренные и родственные слова:** рекордизм, рекордист, рекордистка, рекордистский, рекордный.

**Сфера употребления:** наука, общество, спорт, технологии, здоровье, культура, политика, путешествия.

**Фразеологизмы и устойчивые сочетания:** побить рекорд.

## **МЕДА́ЛЬ**, -и, ж.

1. Знак отличия в виде металлического кружка с каким-л. рельефным изображением и надписью, выдаваемый за воинские и гражданские заслуги или трудовые и воинские подвиги.

2. Выдаваемый в награду знак, в виде круглой металлической пластинки обычно с рельефным изображением и надписью.

**Этимология:** заимствование из французского, где *médaille* — «медаль», с латинского *metallum* — «металлическая монета».

**Синонимы:** знак, награда. **Антонимы:** в словарях антонимов не найдено.

**Однокоренные и родственные слова:** медальный, медалист, медальон.

**Сфера употребления:** спорт, технологии, здоровье, культура, политика, путешествия.

**Фразеологизмы и устойчивые сочетания:** обратная сторона медали.

## **Ф́ИНИШ**, -а, м.

1. Заключительная часть спортивного состязания на скорость.

2. Конечный пункт такого состязания, а также (в скачках, бегах) небольшое расстояние перед таким пунктом.

**Синонимы:** дистанция, дальность, финал, концовка, конец.

**Антонимы:** Старт, начало, отправление.

**Однокоренные и родственные слова:** финишная, финишировать.

**Сфера употребления:** общество, спорт, технологии, здоровье, культура, политика, путешествия.

**Фразеологизмы:** прийти к финишу.

## **СТАРТ**, -а, м.

1. Начальный момент спортивного состязания по преодолению какого-л. расстояния на скорость.

2. Место, с которого начинается состязание по преодолению какого-л. расстояния.

**Синонимы:** начало.

**Антонимы:** финиш.

**Однокоренные и родственные:** автостарт, стартуя, стартовый.

**Сфера употребления:** общество спорт, политика.

**Фразеологизмы:** от старта до финиша.

Таким образом, в ходе исследования гипотеза подтвердилась, все поставленные задачи решены, цель – мини-словарь с «портретами» слов «тренер», «спорт», «рекорд», «медаль», «финиш», «старт» - достигнута. Мы выяснили, что слова на спортивную тематику в большинстве своем заимствованы из других языков, каждое из них имеет уникальное лексическое значение и особенности функционирования в языке. Нужно отметить, что эти слова «прижились» в русском языке и активно используются в разных сферах.

## **Литература:**

1. Введенская Л. А. Учебный словарь антонимов русского языка 3-е изд. Издательский центр «МарТ»; Феникс, 2010, с.320.

2. Колесников Н. П. Словарь паронимов и антонимов. Ростов-на-Дону, Феникс, 1995. -508с.

3. Потиха З. А. Строение русского слова: Учебный словарь для зарубежных школ. М.: Русский язык, 1981. -319с.

4. Фразеологический словарь русского языка'; Молотков, А.И.; Изд-во: Русский язык, 1978 г.-543с.

## **НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ И ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК МОТИВАЦИОННАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

*Е. С. Соловьева*  
преподаватель ГБПОУ  
«Саратовское областное училище (техникум)  
олимпийского резерва»,  
г. Саратов

**Аннотация.** В статье рассмотрена роль научно-практической и проектной деятельности студентов как мотивационной составляющей в подготовке будущих специалистов. Проведено исследование и разработаны практические рекомендации для улучшения качества научно–исследовательской деятельности и повышению уровня мотивации.

**Ключевые слова:** научно–исследовательская деятельность, проектная деятельность, мотивация, общие компетенции, профессиональные компетенции.

Процесс совершенствования подготовки будущих специалистов в условиях современного образования достаточно сложен и обусловлен многими факторами. Одним из факторов является степень адекватности мотивационных установок поступления в колледжи, и в получаемой профессии. Проблема мотивации является одной из фундаментальных проблем как отечественной, так и зарубежной психологии.

Мотивация (лат. *motivatio*) - это система внутренних факторов, вызывающих и направляющих ориентированное на достижение цели поведение человека или животного.

Мотивация при выборе профессии - это стимулы, ради которых человек готов приложить свои усилия, то есть на что ориентировался молодой человек при выборе той или иной профессии: общественно социальная значимость данной профессии, престиж, заработок.

Научно-исследовательская деятельность студентов является неотъемлемой составной частью обучения и подготовки квалифицированных специалистов, способных самостоятельно решать профессиональные, научные и технические задачи. Научно-исследовательская деятельность содействует формированию готовности общих и профессиональных компетенций будущих специалистов.

Это процесс, формирующий будущего специалиста путем индивидуальной познавательной работы, направленной на получение нового знания, решение теоретических и практических проблем, самовоспитание и самореализацию исследовательских способностей и умений.

К задачам научно-исследовательской деятельности в ГБПОУ «Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва», можно отнести:

- популяризацию, пропаганду и распространение научных знаний среди студентов, развитие их представлений о роли фундаментальных и прикладных исследований в жизни человека и общества;

- формирование у студентов представления о ценностях образования и самообразования в системе будущей профессиональной деятельности;

- личностно-ориентированное сопровождение и ценностно-смысловое становление студентов как будущих специалистов через включение их в различные формы как учебно-исследовательской, так и научно-исследовательской деятельности (участие в семинарах, конференциях, выставках и др.).



Научно-исследовательская деятельность студентов в конечном итоге должна влиять на построение индивидуальных образовательных траекторий, плавно переходящих в маршруты дальнейшего личностного профессионального самоопределения.

В ГБПОУ «Саратовское областное училище (техникум) олимпийского резерва» студентов активно вовлекают в научно–исследовательскую и проектную деятельность, о чем свидетельствуют многие награды.

Целью вовлечения является создание условий для всестороннего развития и реализации научного потенциала студентов, а также содействие работе педагогического коллектива по повышению качества подготовки квалифицированных кадров, адаптированных к новым социально-экономическим тенденциям развития.

Основными задачами являются:

- привлечение молодежи в науку на самых ранних этапах обучения и ее закрепление в этой сфере;
- пропаганда среди студентов различных форм научного творчества в соответствии с принципом единства науки, образования и практики, развитие интереса к фундаментальным исследованиям;
- формирование мотивации к исследовательской работе и содействие овладению студентами научным методом познания, углубленному и творческому освоению учебного материала;
- воспитание творческого отношения к своей профессии/специальности через исследовательскую деятельность;
- привлечение наиболее одаренных студентов к целенаправленной научной и научно-исследовательской работе в различных научных коллективах и кружках.

Наши студенты, являясь «научным» активом колледжа на добровольных основах выбрали развитие в соответствии с их научными интересами. Нами, как преподавателями проводится организация индивидуальных консультаций в

ходе научных исследований студентов, а также подготовка, организация и проведение научно-практических конференций, турниров, олимпиад и т.п.

За время существования данного актива нами было проведено исследование в виде тестирования в контрольной группе студентов, занимающихся исследовательской и проектной деятельностью и других студентов.

Были получены следующие результаты:

1. У большинства студентов колледжа выявлен высокий уровень эмпатии.

2. Большинство студентов поступили в колледж, потому что им нравится будущая профессия.

3. В качестве мотива выбора специальности у большинства студентов выступила возможность заботиться о своём здоровье и здоровье своих близких, а также желание помогать людям в достижении спортивного успеха.

4. Успеваемость учащихся зависит в основном от развития учебной и научной мотивации, а не только от природных способностей. Между этими двумя факторами существует сложная система взаимосвязей. При определенных условиях (в частности, при высоком интересе личности к конкретной деятельности) может включаться так называемый компенсаторный механизм. Недостаток способностей при этом восполняется развитием мотивационной сферы (интерес к предмету исследования, осознанность выбора профессии и др.), и студент добивается больших успехов, как в нашей контрольной группе, занимающийся научно-исследовательской и проектной деятельностью.

5. Удовлетворенность профессией — это интегративный показатель, который отражает отношение субъекта к избранной профессии. В нашей группе высокий показатель удовлетворённости своей профессией. Он совершенно необходим и чрезвычайно важен именно как обобщенная характеристика. Низкая удовлетворенность профессией в большинстве случаев становится причиной текучести кадров, а она, в свою очередь, приводит к отрицательным

экономическим последствиям. Кроме того, от удовлетворенности избранной профессией в немалой степени зависит и психическое здоровье человека.

Кроме того, нами был отмечен рост успеваемости студентов, занимающихся научно-исследовательской и проектной деятельностью. Успеваемость учащихся зависит в основном от развития учебной мотивации, а не только от природных способностей. При определенных условиях (в частности, при высоком интересе личности к конкретной деятельности) может включаться так называемый компенсаторный механизм, поэтому обучающегося необходимо максимально заинтересовать в ходе не только учебного процесса, но и научной/проектной деятельности.

В связи с этим научно-исследовательская деятельность приобретает все большее значение и превращается в один из основных компонентов профессиональной подготовки будущего специалиста.

#### **Литература:**

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности. - М.: Академия. – 2019. –320 с.
2. Асеев В.Г. Проблема мотивации и личности // Теоретические проблемы психологии личности. – М.: - 2001 - С. 122.
3. Божович Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков / Под ред. Л.И. Божович и Л.В. Благоннадежной. - М.: Владос-пресс. - 2011 - с.223.
4. Бутенко Л.И., Давыденко Л.Г. Научно-исследовательская деятельность студентов как один из самых эффективных методов формирования профессиональных компетенций. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 10-5. – С. 902-904; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=7651> (дата обращения: 18.03.2022).
5. Варфоломеева З. С. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте. — М.: Юрайт. 2020. 106 с.

## ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ МАТЕМАТИКИ В УОР

*С.С. Степкина*  
преподаватель ГБПОУ МО «УОР №2»,  
г. Звенигород

**Аннотация.** В статье описан процесс организации проектной деятельности в процессе преподавания математики в училищах олимпийского резерва. Рассмотрена организация работы по подготовке проекта студента второго курса по теме «Математика как инструмент формирования здорового образа жизни»

**Ключевые слова** математические знания, проектная деятельность, вычислительные действия, здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Математика зародилась с первыми цивилизациями, на протяжении тысячелетий развивалась (открывалась) вместе с человечеством и продолжает развиваться по настоящее время. Учебная дисциплина ЕН.01 Математика относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура учебного плана. Но, не смотря на это, вопрос значимости математических знаний в процессе её преподавания, остаётся открытым. Часто от студентов УОР, можно услышать вопрос: «зачем спортсмену/учителю физкультуры нужна математика». Помимо подборки профильных задач в каждой теме, средством мотивации к изучению математики, может стать проектная деятельность.

Первые плоды проектной деятельности можно увидеть уже на первом курсе, когда обучающиеся защищают индивидуальные проекты. Далее, переходя на второй курс, у обучающегося всё меньше возможностей заняться проектной деятельностью, так как на втором курсе изучение данной дисциплины завершается. Именно это самый благоприятный период для проектной деятельности с обучающимися, по математике.

Данный вид деятельности позволит не только приобщить обучающихся к исследовательской деятельности, но и расширить их знания, не только по математике, но о роли математических знаний в физической культуре и спорте. Данная интеграция двух дисциплин, даёт бескрайнее поле с плодотворной почвой для деятельности.

Рассмотрим процесс работы над проектом «Математика как инструмент формирования здорового образа жизни», которую выполнил студент второго курса ГБПОУ МО «УОР №2».

На первом этапе был произведён подбор и анализ литературных и прочих источников, затем выделена проблема. В нашем случае, проблема состояла в том, что с первого взгляда не понятно роль математики в формировании ЗОЖ. Тут же и была поставлена цель: установить роль математических знаний в формировании здорового образа жизни.

Для того, чтобы достигнуть данной цели обучающемуся преподавателем было дано задание, перед ним поставлены задачи, решив которые он достигнет цели. Задачи были следующие:

- раскрыть базовые понятия;
- рассмотреть компоненты ЗОЖ с помощью математических приёмов;
- сделать вывод о роли математических знаний в формировании ЗОЖ.

При решении первой задачи было дано определение и раскрыто понятие здорового образа жизни. Получилось, что здоровый образ жизни – это образ жизни, т.е. способ и форма индивидуальной жизнедеятельности человека, подразумевающая исключение вредных привычек, рациональное питание, осуществление физической активности, преодоление стрессовых ситуаций здоровыми и эффективными способами.

Далее была решена вторая задача: рассмотрена роль математических знаний в каждой составляющей здорового образа жизни в отдельности. По итогу решения второй задачи были сделаны следующие выводы:

- роль математики в исключении вредных привычек для человека состоит в первую очередь, в представлении информации о количестве или проценте

смертности от злоупотребления курением и алкоголем. С помощью цифр вырисовывается ужасающая картина.

При пропаганде здорового образа жизни, в частности, профилактике употребления алкоголя и табак курения, именно цифры, а точнее результаты математических расчётов позволяют нам увидеть и оценить масштабы проблемы;

- огромную роль в здоровье человека, играет питание. Сделать организм здоровым способно только рациональное питание, питание основанное на следующих принципах: соответствие энергетической ценности пищи энергозатратам организма; сбалансированность питания; режим питания.

На данном этапе была рассмотрена роль математических знаний для каждого принципа и получены следующие результаты:

- без математических знаний не возможно подсчитать соответствие энергетической ценности пищи энергозатратам организма;

- математические знания помогают нам в составлении рационального питания, ведь именно благодаря формулам мы можем посчитать правильное соотношение белков, жиров и углеводов в нашем рационе;

- для составления правильного режима питания нам помогают математические знания, ведь нам нужно рассчитывать время, подходящее для каждого приёма пищи и процентное соотношение калорийности каждого приёма пищи.

Физическая активность является неотъемлемой частью жизни любого человека, и компонентом ЗОЖ. Но, к сожалению, для некоторых погоня за красотой и здоровьем становится навязчивой привычкой. Такие люди ежедневно, по несколько часов в день проводят в спортивных и тренажерных залах, истязая свой организм чрезмерными физическими нагрузками. Последствием таких перегрузок является проблемы со здоровьем: могут быть проблемы с сердечно-сосудистой системой, опорно-двигательным аппаратом, нервной системой.

Обладая математическими знаниями, проведя соответствующие замеры и воспользовавшись, в частности, формулой Карвонена можно рассчитать свой индивидуальный уровень физической нагрузки.

Здоровыми и эффективными способами преодоления стрессовых ситуаций в нашем проекте мы считали те, которые не противоречат первым трём описанным в нашем исследовании: исключение вредных привычек, рациональное питание, осуществление физической активности.

Таким образом, в ходе исследования было раскрыто понятие здорового образа жизни; рассмотрены компоненты ЗОЖ с помощью математических приёмов. В заключение проведённого исследования установлено, что математические знания являются инструментом в формировании здорового образа жизни.

Проектная деятельность позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность обучающегося, в согласии с его личными интересами. Работая над проектом, он переходит из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного образования. В этом случае он обучается посредством организации собственной деятельности. Такая работа дает возможность осознать, что математика гораздо более связана со всеми сферами жизни человека, а особенно с физической культурой и спортом, чем может показаться на первый взгляд.

Данный вид работы - это самостоятельная творческая работа, от темы до её воплощения, выполненная под руководством учителя, который только направляет.

### **Литература:**

1. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года № 8 : Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года

2. <https://vinofil.ru/kurenie/v-rossii.html>

3. <https://ria.ru/20211020/prestupleniya-1755354897.html>
4. <https://infourok.ru/nauchnoissledovatel'skaya-rabota-matematika-na-strazhe-zdorovogo-pitaniya-1727974.html>
5. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

## **ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЕКТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «СОЦИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

И.И. Фатыхова,  
преподаватель ГПОУ «УОР Кузбасса»,  
г. Новокузнецк

**Аннотация.** Статья посвящена использованию метода проектов при формировании общих и профессиональных компетенций студентов специальности Физическая культура. В статье обобщен опыт реализации образовательного педагогического проекта.

**Ключевые слова:** образовательный проект, метод проектов, социологические умения, исследование.

Метод проектов в настоящее время активно используется в среднем профессиональном образовании, так как способствует формированию востребованных в современном обществе качеств и компетенций: развивает творческий потенциал студентов, позволяет увидеть результат своего труда в виде конечного продукта на основе применения академических знаний, приобрести опыт рефлексии, самоанализа.

В рамках практических занятий и самостоятельной работы по общепрофессиональной дисциплине Социология физической культуры и спорта в 2020-2021 учебном году в ГПОУ «УОР Кузбасса» реализован образовательный проект «Социология Мотив», актуальность которого обусловлена необходимостью освоить неявные (скрытые) умения, такие как понимание современных тенденций развития общества, понимание и анализ потребностей обучающихся и общества в целом.



Работа педагога по физической культуре предполагает непосредственное взаимодействие профессионала с различными социальными (возрастными, этническими, демографическими) группами. В силу различных причин многие начинающие педагоги в процессе своего профессионального становления испытывают затруднения в поиске путей собственного развития, взгляде на свою деятельность со стороны, профессиональной самооценке с позиции общественных и государственных потребностей. Иногда, молодым педагогам сложно выстраивать взаимоотношения с обучающимися, воспитанниками, коллегами и родителями.

На наш взгляд, такая ситуация может складываться из-за разницы в представлениях педагога о самом себе, обществе и социальных группах в целом. Зная механизмы социального взаимодействия, способы выявления потребностей и ожиданий общества специалист с успехом сможет скорректировать свою профессиональную деятельность.

Цель проекта: формирование у обучающихся умений социологического анализа общества и отдельных социальных групп, способствующих развитию профессиональных компетенций специальности СПО Физическая культура:

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта;

ПК. 4.2. Владеть способностью и готовностью использования знания методов и теорий социальных и гуманитарных наук при осуществлении профессиональной деятельности.

Задачи проекта:

- провести анонимное анкетирование студентов, направленное на выявление уровня представлений о методах социологического исследования и их применении в проектной работе;

- выявить уровень готовности обучающихся к применению в профессиональной деятельности социологических методов;

- разработать концепцию реализации проекта СоциологияМотив, разработать методическое обеспечение проекта;

- организовать и провести наблюдение, анкетирование и интервьюирование различных социальных (возрастных, этнических, демографических) групп;
- организовать и провести публичные выступления участников проекта;
- провести анализ результатов реализации проекта СоциологияМотив;
- определить перспективы развития проекта.

Проект реализован в 3 этапа.

На I, подготовительном, этапе (сентябрь – октябрь 2020 года) проведены анонимное анкетирование и беседы с обучающимися, которые показали низкий уровень представлений о проектной работе и ее месте в деятельности педагога по физической культуре; выявлено, что большая доля обучающихся испытывает страх публичного выступления.

В связи с этим переработана рабочая программа дисциплины: увеличено количество часов практических занятий, определены формы и содержание работы, разработаны темы анкетирования, интервьюирования, дискуссий, круглых столов, макеты анкет, процедура защиты исследовательских проектов, определен порядок мониторинга индивидуальных результатов участников проекта.

Для дистанционного доступа к материалам образовательного проекта на базе платформы Moodle создан образовательный курс «СоциологияМотив», который использовался в качестве поддержки, а также в качестве инструмента дополнительной информации для обучающихся в случае их пребывания на тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

В поддержку проекта в социальной сети instagram был создан блог, который позволил транслировать педагогический опыт по разделам проекта и опыт участия студентов в исследовательской деятельности по образовательному проекту «СоциологияМотив». Обучающиеся активно обсуждали и представляли промежуточные результаты и результат участия. Блог позволил им найти ответы на интересующие вопросы через форму обратной связи и сервис анонимных вопросов.

На II, основном, этапе (ноябрь 2020 года – март 2021 года)

1) в дискуссии «Педагог и современное общество» определены роль и место педагога в современном обществе, проблема соответствия педагога запросам социальных групп, возможности использования социологических методов в собственной профессиональной деятельности;

2) проведены практические занятия по разработке и проведению наблюдения, анкетирования, интервьюирования;

3) обучающимися проведено самостоятельное наблюдение за деятельностью педагогов в различных образовательных и физкультурно-спортивных организациях, а также их анкетирование и интервьюирование;

4) обработаны результаты, сделаны выводы;

5) на круглом столе «Роль социологических исследований в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту» обучающимися представлены результаты своей исследовательской деятельности и обсуждены итоги проекта.

Каждый участник проекта выполнял роль исследователя, аналитика, докладчика. Студенты не только учились применять методы социологических исследований, анализировать результаты и выступать перед публикой, но и формировали понимание сущности и социальной значимости своей будущей профессии.

На III, заключительном, этапе (апрель 2021 года) подведены итоги участия в проекте студентов. Мониторинг индивидуальных результатов участников проекта показал:

1. Сформированы умения выявлять общественное мнение в сфере физической культуры и педагогики с использованием методов получения первичной социальной информации: анкетирование, интервьюирование, наблюдение.

2. Вырос уровень интереса к исследовательской деятельности в сфере изучения социальных групп спорта и физической культуры.

3. Выросла доля обучающихся, проявивших интерес к публичным выступлениям.

4. Сформированы мировоззренческие позиции относительно места педагога в системе общества, его роли и функций.

5. Сформирована способность и готовность использования знания методов и теорий социальных и гуманитарных наук при осуществлении профессиональной деятельности.

Заключительная дискуссия позволила обсудить итоги участия в проекте СоциологияМотив. Большая часть участников проекта высоко оценила полученный при реализации проекта опыт применения методов социологических исследований. Участие в проекте позволило обучающимся познакомиться с механизмом рефлексии собственной профессиональной деятельности и применить его на практике.

### **Литература:**

1. Менеджмент физической культуры : электрон. учеб. пособие по направлению подгот. 49.03.01 "Физ. культура" / авт.-сост. : Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. соц.-эконом. дисциплин. – Омск : [б. и.], 2019. – 1 файл. – Загл. с титул. экрана. – Копия доступна в локал. сети СибГУФК. – ISBN 978-5-91930-109-7. – Текст : электронный.

2. Электронная библиотека: библиотека диссертаций:сайт/ Российская государственная библиотека. — Москва: РГБ. 2003 — . URL: <http://diss.rsl.ru/?lang=ru> (дата обращения: 20.07.2020). — Режим доступа: для зарегистрир. читателей РГБ. — Текст : электронный.

**РЕЗОЛЮЦИЯ**  
**участников Региональной научно-практической конференции**  
**«Актуальные направления организации образовательного процесса и**  
**спортивной подготовки в училище олимпийского резерва**  
**на современном этапе»**

г. Казань

14 апреля 2022г.

14 апреля 2022г. в г. Казани состоялась Региональная научно-практическая конференция по теме «Актуальные направления организации образовательного процесса и спортивной подготовки в училище олимпийского резерва на современном этапе», которая была организована и проведена ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» в соответствии с Планом работы Совета директоров училищ олимпийского резерва Российской Федерации на 2022 год.

Цель конференции – конструктивный обмен мнениями и опытом, поиск новых форм профессионального взаимодействия педагогов и тренеров по совершенствованию актуальных направлений организации образовательного процесса и спортивной подготовки в условиях училищ олимпийского резерва на современном этапе, развитие творческих контактов между образовательными, научными и спортивными организациями.

В работе Региональной научно-практической конференции приняли участие представители исполнительных органов власти Республики Татарстан и общественных организаций, осуществляющих свою деятельность в сфере физической культуры и спорта, представители Федераций по видам спорта, ученые, работники методических служб, преподаватели Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, руководители, преподаватели, тренеры – преподаватели федеральных УОР ДЮСШ, СДЮШОР, всего более 50 человек.

В рамках конференции состоялись пленарное и четыре секционных заседания на темы: «Актуальные направления организации образовательного

процесса в УОР в современных условиях развития детско-юношеского спорта и спорта высших достижений», «Новые подходы к организации подготовки спортсменов различного квалификационного уровня в современных условиях развития детско-юношеского спорта и спорта высших достижений: вектор развития и реальная практика», «Совершенствование воспитательной системы в образовательном процессе УОР как условие соответствия вызовам времени», «Научно-исследовательская и проектная деятельность студентов как неотъемлемая составляющая образовательного процесса в УОР».

На конференции были обсуждены актуальные проблемы, связанные с реализацией задач по подготовке спортивного резерва на современном этапе, инновациями в системе подготовки спортсменов высокого класса, совершенствованием форм и методов обучения спортсменов в училищах олимпийского резерва (УОР), внедрением современных технологий в систему подготовки спортивного резерва, а также обеспечением доступности получения образования спортсменами высокой квалификации по месту тренировочных сборов; вопросами духовно-нравственного и патриотического воспитания высококвалифицированных спортсменов в условиях УОР, организации научно-исследовательской и проектной деятельности студентов УОР как одного из направлений профессиональной подготовки компетентных специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта; организацией психологического обеспечения тренировочного процесса спортсменов. Были даны предложения по совершенствованию деятельности учебных заведений отрасли физической культуры и спорта РФ по развитию массового спорта.

Всесторонне обсудив вышеуказанные вопросы, участники конференции РЕШИЛИ:

1. Ключевым местом в формировании спортивного резерва для сборных команд страны в субъектах Федерации являются училища олимпийского резерва, уникальность которых заключается в сочетании образовательного процесса с активной тренировочной и соревновательной деятельностью обучающихся.

2.Основным направлением подготовки олимпийского резерва, в том числе спортсменов высокой квалификации, как основы подготовки сборных команд РФ к основным стартам в ближайшее десятилетие, должен стать поиск новых методов и средств спортивной тренировки, а также современных инструментальных методик комплексного контроля функционального и психологического состояния спортсмена.

3.Активизировать деятельность училищ олимпийского резерва по созданию условий для саморазвития и самореализации спортсмена различного квалификационного уровня, его духовно-нравственного и патриотического воспитания.

4.Совместными усилиями содействовать повышению уровня влияния физической культуры и спорта на формирование у населения мотивации к физической активности и самосовершенствованию средствами спортивной подготовки и массового спорта через вовлечение всех возрастных групп и категорий граждан в регулярные занятия физической культурой и спортом с нормативными испытаниями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в регионах.

Участники конференции отмечают высокий уровень подготовки и проведения конференции и выражают благодарность ее организаторам за создание условий для плодотворного обмена мнениями, считают итоги работы важными, имеющими практическую значимость, которую необходимо реализовать совместными усилиями для устойчивого развития детско-юношеского спорта и спорта высших достижений в субъектах Российской Федерации.

**Резолюция одобрена и принята участниками Региональной научно – практической конференции 14 апреля 2022 года.**

Сборник материалов  
Региональной научно-практической конференции

**Актуальные направления организации образовательного процесса  
и спортивной подготовки в училище олимпийского резерва  
на современном этапе**

Под общей редакцией  
к. п. н., доцента Г. Н. Морозовой

Подписано в печать 31.05.2022.  
Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 13,27.  
Печать ризографическая. Тираж 500 шт.  
Отпечатано: ООО «Глаголь»  
420021, Республика Татарстан,  
г. Казань, ул. Г. Тукая, 113а