

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



**ИННОВАЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ УЧИЛИЩА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ:
РЕАЛИИ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ**

*Сборник материалов Межрегиональной
научно-практической конференции
(19 апреля 2023 года)*

Казань 2023

УДК 337.5:796.07
ББК 74.247.124
И 66

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

И 66 Инновационное развитие училища олимпийского резерва на современном этапе: реалии, проблемы, перспективы: Сборник материалов Межрегиональной научно-практической конференции (19 апреля 2023 г.) / Под общей редакцией к. п. н., доцента Г. Н. Морозовой. – Казань: Глаголь, 2023. – 358 с.

В сборник включены статьи и доклады участников Межрегиональной научно-практической конференции **«Инновационное развитие училища олимпийского резерва на современном этапе: реалии, проблемы, перспективы»**, состоявшейся 19 апреля 2023 г. в ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва».

В материалах сборника обсуждаются актуальные проблемы, связанные с организацией научно-методического и социально-психологического сопровождения образовательного процесса в УОР и учреждениях дополнительного образования, реализацией задач по подготовке спортивного резерва на современном этапе, инновациями в системе подготовки спортсменов высокого класса, внедрением современных технологий в систему подготовки спортивного резерва, а также обеспечением взаимосвязи воспитания и обучения, духовно-нравственного, патриотического и экологического воспитания высококвалифицированных спортсменов в условиях УОР; организацией научно-исследовательской и проектной деятельности студентов УОР как одного из направлений профессиональной подготовки компетентных специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта.

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

Ответственность за точность предоставляемой информации несут авторы статей

Все материалы представлены с сохранением авторского изложения.

УДК 337.5:796.07
ББК 74.247.124

© Коллектив авторов, 2023
© ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ	9
<i>Амплеева В.В.</i> Векторы развития в преподавании психолого-педагогических дисциплин на современном этапе: реалии, проблемы и перспективы	9
<i>Ибрагимов Г.И.К.</i> Д. Ушинский о единстве воспитания и обучения	15
СЕКЦИЯ № 1	
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК УСЛОВИЕ СООТВЕТСТВИЯ ВЫЗОВАМ ВРЕМЕНИ	26
<i>Агишева Р. З.</i> Физическое воспитание в укреплении и сохранении здоровья студенческой молодежи в условиях ГАПОУ «Нижекамский педагогический колледж».	26
<i>Адаховская М. И Худяков А. Г.</i> Импортозамещение программного обеспечения, используемого в образовательном процессе	31
<i>Аргунова Л. Л.</i> Об использовании межпредметной технологии обучения в рамках подготовки учителя физической культуры в Донецкой Народной Республике	36
<i>Воронкова Т. С., Сагадиева Н. В.</i> Внедрение принципа интерактивного обучения в образовательный процесс в системе среднего профессионального образования	41
<i>Гарифуллина А. Ш.</i> Методическое сопровождение развития профессиональной компетентности педагогических работников в условиях совершенствования образования детей и подростков (из опыта работы МБУ ДО «ГЦДТТ им. В.П. Чкалова» г. Казани	45
<i>Ершова М. Ю., Каширина С. А.</i> ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва №1 (колледж)» в условиях введения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура»	50
<i>Загртдинова Л. Р.</i> Формирование универсальных учебных действий обучающихся на уроках географии в свете перехода на обновленный ФГОС ООО	55
<i>Калимуллина Р. Ш.</i> Развитие выносливости в игровых видах спорта у студентов на занятиях по физической культуре	60
<i>Коштовный Р. И.</i> Виртуальная физическая лаборатория как инструмент дистанционного образования в условиях учебно-тренировочного процесса	65
<i>Лисина А. В.</i> Формирование экологического мышления в школе	69
<i>Морозова Г. Н.</i> Научно-методическое сопровождение инновационной деятельности училища олимпийского резерва	73
<i>Нигматзянова В. Р.</i> Основа высокого качества образования – профессиональная компетентность учителя	82
<i>Пуртова Е. С., Стрельникова А. П.</i> Научно-методическое	

сопровождение образовательного процесса в училищах олимпийского резерва в рамках перехода к реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки	85
<i>Сазанаква Л. И.</i> Перспективы использования интернет-сервиса google classroom для организации дистанционного обучения студентов-спортсменов.	90
<i>Сигачев М. Ю.</i> Диагностика готовности к взаимодействию будущих педагогов по физической культуре и спорту в рамках междисциплинарной интеграции	94
<i>Стрекалова А. С.</i> Научно-методическое сопровождение образовательного процесса в училищах (колледжах) олимпийского резерва	100
<i>Фрей В. А.</i> Описание опыта реализации смешанного обучения в образовательном процессе студентов-спортсменов	103
<i>Шакиров Р. И., Бутлеровская Л. Ю., Морозова Г.Н.</i> Проблемы и перспективы развития УОР в условиях модернизации систем образования и подготовки спортивного резерва в России	108
СЕКЦИЯ № 2.	
НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: ВЕКТОР РАЗВИТИЯ И РЕАЛЬНАЯ ПРАКТИКА	123
<i>Горохова Л. В.</i> Применение технологии личностно-ориентированного обучения на уроках физической культуры	123
<i>Ермилова Л.В.</i> Место спорта в процессе формирования экологической культуры подрастающего поколения	127
<i>Загидуллин Р. А.</i> Спортивно-оздоровительный туризм как средство формирования мотивации студентов к систематической двигательной активности.	132
<i>Искаков Ф.А., Андреевна Э. Д.</i> Характеристика травматизма при занятиях физкультурой и спортом	133
<i>Искаков Ф.А., Костенко Р. Д.</i> Техничко- тактическая подготовка связующего игрока в волейболе	138
<i>Козлова Т.А.</i> Игровая технология при подготовке педагогов по физической культуре и спорту в рамках дисциплины МДК 02.01 Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки	142
<i>Котляров А. В., Заливан Д. О.</i> Повышение эффективности тренировочного процесса в футболе с применением средств crossfit	147
<i>Медведева В.-А. С., Ванюшин Ю. С.</i> Выявление оптимальной ЧСС для стрельбы из положения лёжа в биатлоне	152
<i>Михута И.Ю.</i> Спортивная инновационная лаборатория	156
<i>Нагорина Е.А.</i> Мониторинг как компонент управления подготовкой спортивного резерва в ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»	157
<i>Никифорова А. С., Коновалов И. Е.</i> Основные положения специальной	163

физической подготовки в соревновательном периоде в баскетболе	
<i>Плотникова А.А., Коновалов И. Е.</i> Эффективность применения комплексов специальных упражнений для развития прыгучести у волейболистов 12-13 лет	167
<i>Самойлова А. П., Коновалов И. Е.</i> Совершенствование техники передвижений в защите баскетболисток 11-12 лет	172
<i>Файзуллина Р.А.</i> Современные спортивные субкультуры и перспективы их развития	175
<i>Хизбуллина А.Р.</i> Современные подходы к подготовке спортивного резерва	180
<i>Хомяков Д. О.</i> Диетология и нутрициология в спорте	184
<i>Царегородцев И. И.</i> Значение отбора и ориентации в спортивной деятельности	190
<i>Щипцова М. Н., Горяинов С. В.</i> Детерминанты, определяющие продуктивность деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта	194
СЕКЦИЯ № 3.	
ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ВОСПИТАНИЮ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО УОР	198
<i>Багорнова Н. П.</i> Особенности духовно-нравственного воспитания студентов КазУОР на уроках литературы	198
<i>Барышева О.А.</i> К вопросу о патриотическом воспитании в УОР на внеурочных мероприятиях	204
<i>Васильева О. С.</i> Методика психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»	212
<i>Веселова Е.И., Садретдинов Д.Ф., Ферт М.С.</i> Организация силовой подготовки пловцов 14-15 лет в общеобразовательной школе	223
<i>Загидуллин Р. А.</i> Олимпийское образование в системе профессиональной подготовки студентов училищ олимпийского резерва	228
<i>Матова Е. Л. Петров А. А.</i> Концепция воспитания студентов на основе повышения соревновательной активности	234
<i>Прохорова О. М.</i> Использование видеоматериалов на уроках истории и обществознания как инструмент развития познавательного интереса и нравственных качеств обучающихся УОР	240
<i>Сафиуллина Э. М.</i> Роль спорта в социализации личности подростка	246
<i>Сафонова Я. А.</i> Инновационные подходы к воспитанию и социализации обучающихся в условиях современного УОР	250
СЕКЦИЯ № 4.	
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ И ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА	255

<i>Амосова В.М., Загидуллин Р.А.</i> К вопросу об использовании фитнес-технологии на уроках физической культуры в 9-11 классах современной школы	255
<i>Байбулатова Э.Ж., Хусаинова Ф. С.</i> Формирование здорового образа жизни посредством занятий лыжным спортом	261
<i>Быков И. Д., Загидуллин Р.А.</i> Подвижные игры как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности детей младшего и среднего школьного возраста с ослабленным здоровьем	266
<i>Вакорина Ю.А.</i> Опыт внедрения проектной деятельности ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)».	272
<i>Вахрамеев А. Д., Трусова О. Г.</i> Допинг в спорте	277
<i>Винокурова А. А., Михайлов М. А.</i> Значение двигательной активности для здоровья человека	281
<i>Захарина А. А., Рамазанова Ю.Р.</i> Роль железа в организме человека	289
<i>Иванова Ю. А.</i> Проектная деятельность студентов как неотъемлемая составляющая инновационного развития училища олимпийского резерва	295
<i>Мадишина К., Багорнова Н.П.</i> «Преступление и наказание» в свете современных проблем личности и общества	298
<i>Низамеева М. Д, Гузанова С. В.</i> Формирование здорового образа жизни на основе устного народного творчества	305
<i>Петрова А. Р., Лырчиков А. Г.</i> Исследование психологических особенностей личности спортсменов, переживших спортивную травму	310
<i>Сазонтова Е. Е.</i> Особенности подготовки студентов УОР к представлению и защите исследовательских проектов. (из собственного педагогического опыта подготовки победителей республиканских конкурсов научно-исследовательских проектов)	315
<i>Семаков К. А. Михайлов М. А.</i> К вопросу о влиянии здорового образа жизни на долголетие человека	321
<i>Трошина В. А., Исанбаева В.А.</i> Использование математики в туризме	331
<i>Черемина Д Э., Рамазанова Ю.Р.</i> Витамины и их влияние на организм человека	336
РЕЗОЛЮЦИЯ	343

Уважаемые

участники конференции!



От имени педагогического коллектива Казанского училища олимпийского резерва и от себя лично приветствую Вас на Межрегиональной научно-практической конференции

«Инновационное развитие училища олимпийского резерва на современном этапе: реалии, проблемы, перспективы», посвященной 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта, Году педагога и наставника, 20-летию со дня образования КазУОР.

В 2003 году при поддержке премьер-министра РТ Рустама Нургалиевича Минниханова (*в настоящее время - Раис Республики Татарстан*) и министра по делам молодежи, спорту и туризму РТ Марата Мансуровича Бариева было основано Казанское училище олимпийского резерва для подготовки квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, спортсменов высокого класса и пополнения сборных команд Республики Татарстан и страны по олимпийским видам спорта.

Первым директором был назначен Заслуженный работник физической культуры и спорта России и Республики Татарстан Мансур Сабирович Мифтахов, руководитель с удивительными организаторскими способностями.

За короткое время в училище были созданы необходимые условия для организации учебно-тренировочной деятельности, укомплектован штат педагогическими кадрами и тренерским составом. Эти годы запомнились обучающимся и сотрудникам училища на долгие годы.

В 2012 году Казанское училище олимпийского резерва возглавил Фарит Абдулхаевич Ахмадуллин. С его приходом стало обновляться материально-техническое оснащение спортивных залов, начали открываться новые отделения по видам спорта.

По истории Казанского училища олимпийского резерва можно проследить, как, во многом благодаря сплоченному коллективу, повышались требования к качеству подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Республики Татарстан и Российской Федерации. С каждым годом, создавая оптимальные условия для успешной учебно-воспитательной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности тренерско-преподавательского состава и обучающихся, проводился огромный объем работы по поиску новых подходов к выявлению талантливых спортсменов, внедрению современных форм организации учебно-тренировочного процесса, постепенному улучшению материально-технической базы.

Сегодня в Казанском училище олимпийского резерва — стабильный педагогический коллектив, каждый тренер и преподаватель — профессионал своего дела.

Училище располагает современной учебной базой, студенческим общежитием, столовой, медико-санитарной частью, спортивным комплексом «Олимпиец», плавательным бассейном, спальным корпусом на 90 мест и спортивно-оздоровительным лагерем «Искра» на 150 мест.

Пользуясь случаем, особые слова благодарности хочу выразить в адрес Раиса Республики Татарстан Рустама Нургалиевича Миннеханова, Правительства и Министерства спорта РТ, лично министра Владимира Александровича Леонова и его команды! Мы постоянно чувствуем их поддержку и заботу: ежегодно обновляются корпуса училища, закупаются новое спортивное оборудование и инвентарь, медицинское оборудование и т.д. Мы полностью обеспечены всем необходимым!

Позвольте в этот памятный год от всего сердца поздравить ветеранов и выпускников училища всех лет с этим знаменательным событием и пожелать каждому здоровья, творческих успехов во всех начинаниях и новых спортивных достижений!

Сегодня мы с большой радостью проводим Межрегиональную научно-практическую конференцию, собравшую представителей государственных и общественных организаций, осуществляющих свою деятельность в сфере физической культуры и спорта, ученых, педагогических работников - практиков, ведущих тренеров-преподавателей и студентов учебных заведений, осуществляющих спортивную подготовку, – всех, кто действительно заинтересован в обсуждении и решении актуальных вопросов, связанных физической культурой и спортом.

Желаем всем участникам конференции плодотворной работы, творческой результативной дискуссии, активности, оптимизма и приобретения дружеских контактов. Надеемся, что нам удастся создать условия для конструктивного диалога и обмена опытом и мнениями между участниками. Пусть эта научно-практическая конференция в стенах Казанского училища олимпийского резерва станет местом для дальнейших интересных и плодотворных встреч. Мы, организаторы, уверены, что результаты конференции будут полезны всем участникам конференции, а предложенные рекомендации найдут свое применение в дальнейшей практической деятельности каждого из них.

Директор ГБПОУ «КазУОР»

Р.И.Шакиров



ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ

ВЕКТОРЫ РАЗВИТИЯ В ПРЕПОДАВАНИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: РЕАЛИИ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ

В.В. Амплеева

к.п.н., доцент, педагог-психолог
АНО ДО СШ «Акрон-Академия футбола им. Ю. Коноплева,
г. Тольятти

Аннотация. Статья посвящена векторам развития в преподавании психолого-педагогических дисциплин в училищах олимпийского резерва, их практической значимости и необходимости практического содержания, как для развития самих студентов, так и их практической подготовки к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: психолого-педагогические дисциплины, содержание дисциплин, психологическая подготовка студентов.

Особенности управления современной системой образования определяют кардинальные изменения в нашем обществе, которые коснулись всех социальных институтов. Происходит переосмысление целей, задач и содержания образования. Идет поиск новых форм, методов и технологий повышения качества образования. Протекающие инновационные процессы предъявляют новые требования к профессиональной подготовке педагогических кадров.

Приоритетное направление связано с вопросами управления профессиональной подготовкой, формированием профессиональной компетентности, разработкой механизмов обеспечения преемственности личностного, профессионального и образовательного пути педагога. Формирование и развитие педагога в системе непрерывного педагогического образования рассматривается исключительно с точки зрения подготовки и повышения квалификации специалиста.

Необходимость овладения будущими специалистами физической культуры и спорта основами творческого решения профессиональных задач, формирования способности к саморазвитию, позволяющему творчески обогащать социальный опыт качественной профессиональной деятельностью подчеркивается отечественными и зарубежными учеными [4,6].

Повышение качества и эффективности педагогической деятельности во многом обусловлено общей культурой педагога. Личность педагога характеризуется многими социально значимыми чертами, одна из которых — его общая культура. Культура личности — это уровень ее развития, выражающийся в системе потребностей, социальных качеств, в характере (стиле) деятельности и поведения. Она отражает определенный уровень развития творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности. Культура включает в себя результаты предметной деятельности, реализуемой в знаниях, умениях, навыках, мировоззрении, уровне нравственного, эстетического, физического развития, способах и формах общения. Формирование социальных умений выступает одним из основных направлений воспитания общей культуры личности.

Большую роль при формировании профессиональной культуры личности в условиях вуза играет психолого-педагогическая подготовка.

Психолого-педагогическая подготовка вооружает будущего специалиста физической культуры и спорта знаниями основ педагогики, возрастной и педагогической психологии, психологии и педагогики физического воспитания и спорта, а также частных методик, обеспечивающих подготовку к учебно-воспитательной деятельности. Все компоненты профессионально-педагогической подготовки составляют интегративную целостность, которая обладает общей целью, общими принципами и единой внутренней организацией.

Все большее развитие получает в последнее время междисциплинарная интеграция педагогики и психологии. В самом образовательном стандарте в

качестве такой интеграции указан психолого-педагогический блок: педагогика, психология, методика учебного предмета. Так, например, дисциплины «Коррекционная педагогика», «Социальная педагогика», «Психолого-педагогический практикум» невозможны в чисто педагогическом или психологическом изложении.

Внутрипредметная интеграция этих дисциплин обусловлена тем, что знание психологических закономерностей процесса обучения практически ничего не дает без педагогического умения использовать эти закономерности. И наоборот, слепое использование активных различных педагогических методов обучения без психологического знания того, на что они направлены, может принести непоправимый вред обучаемому.

Идея интеграции в настоящее время приобретает ведущий характер. Эта проблема довольно нова, интеграционные связи между предметами мало разработаны, изложены противоречиво. Введение студента в сложное понятийное поле специальности, которую он пришёл изучать в вуз, и отношение конструкций специальности с остальным миром, в котором, как известно, «всё связано со всем», так или иначе, приводит к необходимости организации интегрированных, системных форм образования.

Интеграция в дидактике понимается многоаспектно. Во-первых, это диалектический путь познания действительности. Однако интеграция не сводится к обычным междисциплинарным связям в их метафизическом выражении. Она представляет собой качественно новый их уровень, выраженный в создании не только принципиально новых учебных курсов с соответствующим учебно-методическим обеспечением, но и в создании новых специальностей и специализаций, интегративных уже по определению, таких, как генетическая инженерия, экологический менеджмент и маркетинг, ветеринарная биофизика и многих других.

Во-вторых, это системная организация содержательного компонента образования, в котором любое понятие представляется студенту настолько целостно, насколько это возможно сделать не только на данном этапе обучения,

но и, имея в виду, весь образовательный процесс. Наиболее инициативные преподаватели для преодоления бессистемности и фрагментарности знаний студентов используют соответствующие методические приёмы, однако единичность таких попыток не обуславливает единого научного основания для освоения изучаемых в профессиональном вузе дисциплин на уровне, соответствующем современному состоянию научного знания.

В-третьих, это кадастр педагогических технологий, с помощью которых создаётся особая среда (аура) обучения, при которой изучение интегрированного содержания специальности не только сочетается, но и направляется содержанием общечеловеческих ценностей, то есть, чтобы студент не только мыслил целостно, но и поступал в соответствии с высокими нравственными категориями.

Чем раньше студент вводится в это интегративное поле понятий специальности и сопряжённых с ней областей знания, культуры, философского осмысления действительности, тем более эффективно решаются многие мировоззренческие, нравственные, эстетические, психологические и физиологические проблемы становления человека как образованной личности.

Интегрированное представление информации в силу ее сжатия, концентрации, обобщения уже выступает объективным инструментом рационализации внимания, понимания и запоминания. Эта проблема применительно к интегрированному представлению информационных блоков и их усвоению в познавательной деятельности пока, к сожалению, очень слабо разработана.

Процесс дифференциации и интеграции - проявление диалектического единства в педагогике, углубление исследователей в предметную область «Педагогика», нахождение общих оснований, преодоление противоречий, поиск нетрадиционных подходов к педагогическим явлениям, расширение терминологического состава педагогики, понятий и дефиниций, что, в общем ведёт к обогащению тезауруса, разработке инновационных технологий - всё эти процессы должны работать на решение глобальной задачи базового

образования - выделении наиболее существенных параметров организации учебного материала, в ходе реализации государственного образовательного стандарта второго поколения.

Целостность психолого-педагогической подготовки учителя достигается на основе принципов единства, дополнительности, преемственности и интеграции содержания учебных курсов. Методологическим фундаментом этого модуля является антропологический подход, отражающий психолого-педагогическую сущность современной гуманистической образовательной парадигмы, ядром которой выступают взаимообогащающий диалог и субъектное взаимодействие учителя и ученика. Содержательное единство и завершенность базового психолого-педагогического знания обеспечивается рассмотрением субъекта образования (человека) в его сущностных био-психосоцио-культурных качествах, в реальных процессах становления (образования) личности, протекающих в недрах традиционных и новых образовательных систем, обладающих собственными технологиями.

Психолого-педагогические дисциплины призваны обеспечить утверждение студентов в избранной профессии, способствовать активному самопознанию, выявлению и раскрытию творческих возможностей личности, вооружить будущего учителя перспективными современными инновационными методами, педагогическими информационными технологиями (аудиовизуальной, компьютерной, видеокomпьютерной).

Не вызывает сомнений, что психолого-педагогическая подготовка таит в себе мощные резервы изменения качества мышления, что является актуальной проблемой высшей школы.

В этой связи структура цикла психолого-педагогических дисциплин нуждается в пересмотре. При построении занятий необходимо свести общее количество теорий к минимуму, чтобы выпускник факультета физической культуры и спорта, усвоив их, мог строить свою профессиональную деятельность на высоком научном уровне; самостоятельно изучать, описывать

и объяснять реальные педагогические явления, смело и быстро ориентироваться в поступающем потоке информации.

Анализ учебных планов дает возможность констатировать следующее явление – слабо связанные между собой и лишённые системных связей, разнообразные виды деятельности не дают целостного представления о профессионально-педагогической подготовке будущего специалиста физической культуры и спорта.

Следовательно, цикл психолого-педагогических дисциплин рассматривается как единое целое и органическая часть общей системы непрерывного педагогического образования, он сориентирован на личностное становление и развитие студентов, на их профессиональное самоопределение, предполагает последовательное и целесообразное усложнение образовательных задач на каждом этапе.

Содержательная интеграция дисциплин психолого-педагогического цикла предполагает создание соответствующего научно-практического комплекса, обеспечивающего условия для их вариативного и самостоятельного освоения.

Таким образом, профессиональная культура личности – итог качественного развития знаний, умений, ценностей и интересов, норм деятельности и поведения, где показателем уровня сформированности выступает продуктивность труда в избранной профессиональной области.

Литература:

1. Андреев В.И. Педагогика творческого саморазвития: Инновационный курс. - Книга 2. - Казань, КГУ, 1998. - 318 с.
2. Бусыгина А.Л. Профессор - профессия. Самара: Изд-во СамГПУ, 1999 - 276 с.
3. Вербицкий А.А. Педагогика, психология и задача совершенствования учебного процесса в вузе. В кн.: Основы педагогики и психологии высшей школы / Под. ред. А.В. Петровского. - М.:МГУ, 1986. - С.13-23.
4. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. - М.:

Высшая школа, 1989. - 160 с.

5. Исаев И.Ф. Теория и практика формирования профессионально-педагогической культуры преподавателя высшей школы. - Москва - Белгород, 1993. - 142 с.

6. Сластенин В.А., Мищенко А.И. Профессионально-педагогическая подготовка современного учителя // Советская педагогика.- №10.-1991.- С.79-84.

7. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. - М.: Аспект Пресс, 1995 - 270 с.

К. Д. УШИНСКИЙ О ЕДИНСТВЕ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ

Г.И. Ибрагимов,
член-корр. РАО, д.п.н., проф.,
Казанский (Приволжский) федеральный университет,
г. Казань

Аннотация. В статье выделены основные взгляды К. Д. Ушинского на проблему взаимосвязи воспитания и обучения. Они сформулированы в виде пяти концептуальных положений, раскрывающих различные условия обеспечения единства воспитания и обучения. Предлагаются и обосновываются правила для педагога, способствующие обеспечению единства обучения и воспитания.

Ключевые слова: К. Д. Ушинский, воспитание, обучение, единство воспитания и обучения.

Воспитание и обучение – основные педагогические категории, отражающие две тесно связанные стороны педагогического процесса, оптимальное сочетание которых определяет качество образования. Однако в реальной образовательной практике чаще всего наблюдается их разрыв, ведущий к внутренней противоречивости педагогического процесса, следствием чего становится дисгармоничное развитие обучающихся.

В вопросе о соотношении воспитания и обучения на передний план выдвигается, в зависимости от исторического этапа общественного развития, то одна, то другая сторона педагогического процесса. Так, на этапе становления новой России (начало 90-х годов прошлого века) вопросы воспитания были преданы забвению. Объяснялось это тем, что шла ломка прежней, советской, плановой экономики, и строительство новой, рыночной, основанной на частной собственности. Формировалась новая общественная, производственная и образовательная система. Поскольку прежняя цель - формирование гармонически развитой личности канула в лету, а новая не была, да и не могла быть четко сформулирована в тех условиях, то и вопросы воспитания ушли на задний план. В это время даже отдельные представители Российской академии образования высказывали мысли о том, что воспитание не должно быть предметом исследований в Институтах Академии, поскольку воспитание, по их мнению, не дело школы и системы образования, что воспитанием должны заниматься семья и религия, а школа должна только учить, формировать знания и умения обучающихся.

Однако в последние годы вопросы воспитания стали центром внимания государства и общества. Появилась на федеральном уровне Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года. В общеобразовательной, средней профессиональной и высшей школе вопросы воспитания вошли в требования государственных образовательных стандартов.

Как всякая актуальная проблема и вопрос о единстве воспитания и обучения имеет свою историю. И одна из наиболее ярких страниц здесь принадлежит перу К. Д. Ушинского, 200-летие со дня рождения которого Россия отмечает в 2023 году. Однако заметим, что его идеи по этой проблеме как бы «рассредоточены» в содержании разных работ, анализ которых позволил нам выделить ряд концептуальных положений, отражающих основные позиции Ушинского по этой проблеме.

Первое концептуальное положение: *воспитание как основная педагогическая категория подчиняет себе и обучение, сохраняя, однако, его*

специфику. Особенность воспитания в том, что оно воздействует на ребенка в целом, на формирование его сознания и чувств, укрепление воли и характера. Этот сложный процесс не может быть исчерпан одним только обучением.

Уже в начале своей педагогической деятельности в Гатчинском сиротском институте он обратил внимание на факт разрыва воспитания и обучения. В работе «Три элемента школы» (написанной в 1857 году, то есть ему было всего 24 года, в «Журнале для воспитания» причем под псевдонимом «Виссарион Жуков») Ушинский писал, что *«учителя преподавали те или иные предметы, но дело воспитания их совершенно не касалось; воспитатели следили за порядком, внушали учащимся требования дисциплины, но к умственному развитию учащихся не имели никакого отношения»* [1, С. 192].

Показав на примерах европейских воспитательных систем то отрицательное влияние, какое производит на педагогическую практику разрыв воспитания и обучения, Ушинский отмечает, что в целостной диаде «воспитание – обучение» ключевое значение имеет именно воспитание. Обучение имеет смысл в педагогическом процессе только как средство воспитания. Правда, отмечал он, *«учение есть могущественнейший орган воспитания»*, но само по себе, без поддержки воспитания и без его опоры, оно не может дать положительных результатов [1, С. 191].

В то же время, Ушинский подчеркивал бессилие моральных сентенций самих по себе, также, как и недостаточность «голых» теоретических разъяснений для реализации воспитательной функции. Он объяснял, что понимание человеком моральных норм как обязательных, вовсе не означает, что он будет им следовать в своей жизни. В качестве примера даже ссылался на Бэкона и Гегеля, в жизни и деятельности которых выдающееся умственное развитие совмещалось с *«весьма сомнительной нравственностью»* [2, С. 30-31].

Поэтому он подчеркивал, что *«убежденные в том, что нравственность не есть необходимое последствие учености и умственного развития, мы еще убеждены и в том, что влияние нравственное составляет главную задачу*

воспитания, гораздо более важную, чем развитие ума вообще, наполнение головы познаниями и разъяснением каждому его личных интересов» [2, С. 31].

Выдающийся вклад Ушинского состоит в том, что он выделил общие основы процессов воспитания и обучения, каковыми являются две группы предпосылок: с одной стороны предпосылки, имеющиеся в социально-экономической структуре общества, с другой стороны – связанные с психо-физической организацией самого субъекта воспитания.

«Воспитание в России должно быть организовано не путем подражания чужим воспитательным системам, а путем творческим, путем выяснения потребностей народа и удовлетворения этим потребностям рациональными путями во всех областях жизни, в том числе и в области воспитания» [3, С. 23]. Анализ социально-экономических предпосылок необходим для определения содержания воспитания. Для реализации другой стороны – методической, необходимо изучать психо - физическую природу ребенка, чтобы в ней найти указания, каким способом лучше вести воспитательную работу. Отсюда его знаменитый тезис: *«Если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его тоже во всех отношениях»* [3, С. 24]. Изучению природы ребенка Ушинский посвятил свой основной труд – «Человек как предмет воспитания», аналогов которому, с нашей точки зрения, не было и нет в психолого-педагогической литературе.

Второе концептуальное положение: *обучение должно готовить ребенка к жизни.* Ушинский подчеркивал, что всякое не мертвое, не бесцельное учение имеет в виду *готовить дитя к жизни.* Разумно организованная школа готовит воспитанников для жизни, связывая учение с жизнью, показывая жизнь такой, какая она есть и какой должна стать «облагороженная знаниями и осмысленным трудом. Современной школа может называться лишь тогда, если она дает современные знания, связана с настоящей и будущей жизнью общества, но вместе с тем, обучение, развитие и воспитание ставит на природосообразной основе.

Знания, отмечал Ушинский, должны быть полезны в будущей жизни. Вместе с тем, нельзя подходить к знаниям лишь с точки зрения их непосредственной пользы для жизненной практики человека. Например, древняя история помогает уяснить ход исторического развития человеческого общества в целом, но не может быть приложима к современной практической деятельности людей.

Ушинский был противником утилитарного подхода к изучению наук в школе, характерного для сторонников материального образования. Школа, по его мнению, должна обогащать человека знаниями и в то же время приучать его пользоваться этим богатством.

Обучение и воспитание могут решать задачу формирования готовности к жизни лишь в том случае, если рассматривать школу не изолированно, не как самодостаточную структуру, а в тесном единстве с внешней средой: природой, жизнью, наукой и религией.

В то же время, Ушинский обращал внимание на то, что влияние окружающей действительности и реальной жизни сильнее, и поэтому именно школа должна учитывать особенности окружающей среды и готовить к ней. В работе «Роль рассудка и разума в области воспитания» он писал в этой связи: «Школе не опрокинуть жизни; но жизнь легко опрокидывает деятельность школы, которая становится поперек ее пути» [4, С. 449].

Третье концептуальное положение: *воспитывающий потенциал учения связан с формированием у воспитанников стремления и привычки к учению как умственному труду.* Это положение Ушинский развивал в своей блестящей статье «Труд в его психическом и воспитательном влиянии». Воспитание, по мнению Ушинского, должно зажечь в человеке «жажду серьезного труда, без которой жизнь его не может быть ни достойной, ни счастливой» [5, С. 22]. Ушинский выводит психический закон, по которому «наслаждения должны уравниваться трудом» [5, С. 15]. Обосновывая этот закон, он писал: «...наслаждения, если они не сопровождаются трудом, не только быстро теряют свою цену, но также быстро опустошают сердце человека и отнимают у

него одно за одним его лучшие достоинства. Труд неприятен нам как узда, накинутая на наше сердце, стремящееся к вечному, невозмутимому счастью, но без этой узды сердце, предоставленное необузданности своих стремлений, сбивается с дороги и, если оно порывисто и возвышенно, быстро достигает бездонной пропасти ничем неутолимой скуки и мрачной апатии; если же оно мелко, то будет погружаться день за днем, тихо и незаметно в тину мелких, недостойных человека хлопот и животных инстинктов» [5, С. 14]. И далее: «Труд есть единственно доступное человеку на земле и единственно достойное его счастье» [5, С. 17]. И поэтому «воспитание, если оно желает счастья человеку, должно воспитывать его не для счастья, а готовить к труду жизни. Причем, чем богаче человек, тем образование его должно быть выше, потому что тем труднее для него отыскать труд, который сам напрашивается к бедняку, таща за спиной счастье в нищенской котомке» [5, С. 18].

Что надо человеку знать и понимать для того, чтобы труд воспринимался как желанное дело? Ушинский дает на этот вопрос простой ответ: «только полное сознание необходимости достичь той или другой цели в жизни, может заставить человека взять на себя ту тяжесть, которая составляет необходимую принадлежность всякого истинного труда. ... Удовлетворите всем желаниям человека, но отымите у него цель в жизни и посмотрите, каким несчастным и ничтожным существом явится он. Не удовлетворение желаний, а *цель в жизни* является *сердцевиной человеческого достоинства и человеческого счастья* [6, С. 351].

Откуда ученик черпает силы для преодоления трудностей учения? Приведем несколько цитат из работ Ушинского, дающих ответ на этот вопрос. «Чтобы человек искренно полюбил серьезный труд, прежде всего должно внушить ему *серьезный взгляд на жизнь*. Трудно представить себе что-нибудь противнее цели истинного воспитания, как тот легкий шутовской оттенок, который придают учению и даже вообще воспитанию некоторые педагоги, желающие позолотить для детей горькую пилюлю науки» [5, С. 22].

Ушинский подчеркивал, что учить играя, можно только самых маленьких детей до семилетнего возраста. А далее наука должна уже принимать серьезный, ей свойственный тон. И развивая эту мысль, он продолжает: «Нынче часто боятся испугать мальчика серьезной миной науки, но еще более должно бояться, чтобы он не научился презирать ее и третировать ее слегка. ...зерно презрения к науке, посеянное в детском сердце, приносит самые губительные плоды. Не встречаем ли мы на каждом шагу молодых людей, которые еще недавно и учатся, но уже научились презирать учение и... прислушиваться только к наставлениям света» (читай – современного бизнеса и СМИ) [5, С. 23].

«Как яда, как огня, надобно бояться, чтобы к мальчику не забралась идея, что он учится только для того, чтобы как-нибудь надуть своих экзаменаторов и получить чин, что наука есть только билет для входа в общественную жизнь, который следует бросить или позабыть в кармане, когда швейцар пропустил уже вас в залу, где и прошедший без билета или с фальшивым, или с чужим билетом смотрит с одинаковой самоуверенностью. Но сознайтесь откровенно, читатель, не случилось ли вам в жизни встречаться с такими взглядами на учение?» [5, С. 23].

Приведенные цитаты, сформулированные почти 200 лет назад, представляются актуальными и для современной школы, в которой доминирование развлекательных форм и методов обучения и воспитания формируют установку на учение как на легкую забаву, не требующую серьезного и вдумчивого труда [7; 8; 9].

Воспитание должно внушить воспитаннику привычку к труду, для чего преподавание всякого предмета необходимо организовывать так, «чтобы на долю воспитанника оставалось ровно столько труда, сколько могут одолеть его молодые силы» [5, С. 24]. Ушинский даже ввел такое понятие, как «*метод вспомогательного преподавания*», главное достоинство которого в том, что, приучая воспитанника к умственному труду, он «приучает одновременно и преодолевать тяжесть такого труда и испытывать те наслаждения, которые им доставляются. Умственный труд едва ли не самый тяжелый труд для человека»

[5, С.24]. Эта идея, как мы знаем, впоследствии была развита Л. С. Выготским в его теории о зоне ближайшего развития, а позже Р. Х. Шакуровым, разработавшим психологию преодоления [10].

Четвертое концептуальное положение: *личность воспитателя оказывает существенное воспитывающее влияние, если она является референтной для учащихся.* Последнее обусловлено отношением к детям и к педагогической деятельности, эрудицией и уровнем профессионализма педагога. Принцип воспитывающего обучения предполагает уважительное отношение к личности обучаемого и одновременно разумную требовательность к нему, так как это является одним из условий реализации гуманистического подхода в образовании. Требовательность, не основанная на уважении, вызывает недовольство и агрессивность в отношениях между учащимися и учителем. Доброжелательность без требовательности приводит к нарушению дисциплины, неорганизованности, непослушанию обучаемых.

Ушинский писал в этой связи: «В воспитании все должно основываться на личности воспитателя, потому что воспитательная сила изливается только из живого источника человеческой личности. Только личность может действовать на развитие и определение личности, только характером можно образовать характер» [1, С. 191]. Влияние личности воспитателя на молодую душу составляет ту воспитательную силу, которую нельзя заменить ни учебниками, ни моральными сентенциями, ни системой наказаний и поощрений».

Пятое концептуальное положение: *воспитывающий потенциал обучения возрастает, когда наблюдается согласованность в стратегиях и тактиках учителей-предметников, воспитателей, администрации образовательного учреждения и родителей.* Если воспитательные воздействия в процессе обучения будут несбалансированными, не гармонизированными, а разнонаправленными, а иногда и противоположными, то учащийся приучается рассматривать нормы и правила поведения как нечто необязательное, устанавливаемое каждым человеком произвольно.

В этом контексте Ушинский придавал большое значение формированию общественного мнения в деле воспитания. Он подчеркивал, что возбуждение общественного мнения в деле воспитания есть единственно прочная основа всяких улучшений по этой части: «где нет общественного мнения о воспитании, там нет и общественного воспитания, хотя может быть множество общественных учебных заведений» [11, С. 256]. «Недостаточно, - писал Ушинский, - чтобы сам наставник смотрел на свой предмет и говорил о нем серьезно, ... с полным сознанием важности его значения, должно еще, чтобы начальники заведений, сами родители и все взрослые люди, окружающие дитя, смотрели с уважением на его детские усилия пройти с помощью наставника гигантскую дорогу, пройденную человечеством» [5, С. 23].

Заключение. Опираясь на наследие Ушинского, можно сделать вывод, что одним из ключевых условий реализации принципа единства обучения и воспитания в школе является обеспечение *взаимосвязи учебной деятельности обучающегося и системы его жизнедеятельности*. Общественная и личностная функции обучения могут быть согласованы, если: 1) учебная деятельность содействует удовлетворению уже имеющихся у обучающихся личностных и групповых потребностей; 2) в учебной деятельности интегрируются опыт и знания, которые получены в других сферах жизни.

Как педагогу учитывать эту связь обучения с жизнедеятельностью обучающихся в процессе обучения? Можно предложить следующие *правила для педагога*, способствующие обеспечению связи обучения с жизнедеятельностью студентов: 1) приступая к преподаванию дисциплины, необходимо определить какую ценность представляет для обучающихся обучение в целом и данная дисциплина; 2) на основе полученной информации о ценностях, необходимо определить какую дополнительную функцию (карьерный рост, улучшение статуса в группе и обществе, общение и т.п.) следует придать учебной деятельности для усиления ее роли и места в системе жизнедеятельности каждого обучающегося; 3) определить, какой жизненный опыт и знания, усвоенные из внешней среды, а также в рамках других

дисциплин, необходимо интегрировать в систему изучения данной дисциплины, чтобы обучающиеся осознали взаимосвязи различных дисциплин и различных сфер жизнедеятельности общества и профессиональной деятельности; 4) выяснить место, занимаемое данной дисциплиной в балансе времени обучающихся, и в случае необходимости принять возможные меры для корректировки учебной нагрузки и высвобождения временных ресурсов для других значимых элементов жизнедеятельности.

Литература:

1. Ушинский К. Д. Три элемента школы // Педагогические сочинения: В 6 т. Т. 1. Сост. С. Ф. Егоров. – М.: Педагогика, 1988.- С. 177-194.
2. Ушинский К. Д. О нравственном элементе в русском воспитании // Ушинский К. Д. Педагогические сочинения: В 6 т. Т. 2. Сост. С. Ф. Егоров. – М.: Педагогика, 1988.- С. 27- 57.
3. Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения В 2 т. Т. 1. Вопросы воспитания /Под ред. В. Я. Струминского. – М.: Учпедгиз, 1953
4. Ушинский К. Д. Рассудок и разум // Ушинский К. Д. Педагогические сочинения: В 6 т. Т. 5. Сост. С. Ф. Егоров. – М.: Педагогика, 1988. – С. 446-452.
5. Ушинский К. Д. Труд в его психическом и воспитательном значении // Ушинский К. Д. Педагогические сочинения: В 6 т. Т. 2. Сост. С. Ф. Егоров. – М.: Педагогика, 1988. – С. 8-27.
6. Ушинский К. Д. Стремление к счастью: значение цели в жизни // Ушинский К. Д. Педагогические сочинения: В 6 т. Т. 6. Сост. С. Ф. Егоров. – М.: Педагогика, 1988. – С. 346 – 353.
7. Ибрагимов Г. И. Трансформация обучения в высшей школе во время пандемии: болевые точки / И. Р. Гафуров, Г. И. Ибрагимов, А.М. Калимуллин, Т. Б. Алишев // Высшее образование в России. - 2020. - №10. - С. 101-112.
8. Шутенко А.И. Социокультурные измерения образовательного процесса в высшей школе» //Алма-Матер, 2013. – № 7. – С.36-40.
9. Ибрагимова Е.М., Бакулина Л.Т., Ибрагимов М. Г. Болевые точки процесса обучения в условиях цифровизации правового образования // Образование,

профессиональное развитие и сохранение здоровья учителя в XXI веке [Электронный ресурс]: сборник научных трудов VIII Международного форума по педагогическому образованию. – Казань: Издательство Казанского университета, 2022. – Ч. III. – С. 541-554.

10. Шакуров Р. Х. Личность: психогенез и воспитание. Казань: Центр инновационных технологий, 2003, - 305 с.

11. Ушинский К. Д. О народности в общественном воспитании // Ушинский К. Д. Педагогические сочинения: В 6 т. Т. 1. Сост. С. Ф. Егоров. – М.: Педагогика, 1988. – С. 194-256.

СЕКЦИЯ № 1
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК УСЛОВИЕ СООТВЕТСТВИЯ ВЫЗОВАМ
ВРЕМЕНИ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УКРЕПЛЕНИИ И СОХРАНЕНИИ
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Р.З Агишева
преподаватель физической культуры,
ГАПОУ «Нижекамский педагогический колледж»,
г. Нижнекамск

Аннотация. В статье рассматриваются особенности физического воспитания в укреплении и сохранении здоровья студентов Нижнекамского педагогического колледжа. Раскрываются особенности использования здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры и во внеурочное время

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, спортивный стиль.

Состояние здоровья граждан – важнейший показатель благополучия общества и государства. Укрепление здоровья, снижение уровня заболеваний, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни – одна из приоритетных задач демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года.

Здоровье учащейся молодёжи – ведущий фактор, определяющий не только их гармоничное развитие, но и успешность освоения ими профессии, результативность их будущей профессиональной деятельности [2]. Обучение в профессиональных образовательных организациях характеризуется непрерывным потоком информации, учебный процесс отличается интенсивностью. Ввиду этого важно уравновесить нагрузки в

интеллектуальной сфере с физической активностью, причём с позитивным эмоциональным фоном.

Приобщение к здоровому образу жизни не может быть делом одного дня, поскольку это серьёзный трудоемкий процесс воспитания воли и характера. Занятия физической культурой и спортом, здоровый образ жизни должны стать надёжной психологической защитой молодежи, продуктом духовных усилий самого молодого человека [4].

Нас, преподавателей ГАПОУ «Нижекамский педагогический колледж», радует тот факт, что у большинства студентов наблюдается положительная мотивация к занятиям физической культурой, они воспринимают её и как учебную дисциплину, и как важную ступень на пути к здоровому образу жизни. На основании опроса нами сделаны выводы, что у студентов имеются физкультурно-спортивные интересы и осознанная потребность в двигательной активности. Они не пропускают занятия физической культурой, наоборот, проявляют в них достаточно высокую активность, в результате у них вырабатывается определенный стереотип режима дня, а также наблюдается высокий жизненный тонус.

Здоровый дух в своих студентах я поддерживаю на занятиях путём организации определённых упражнений. Использую дифференцированный подход. К примеру, девушки хотят формировать красивую фигуру, развивать гибкость, совершенствовать изящество движений, умение владеть своим телом. А юноши – развивать силу, выносливость, быстроту и ловкость. Мне необходимо учесть интересы и тех, и других. Силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных особенностей, благотворно влияет на развитие всех функциональных систем растущего организма. Включая в себя упражнения с динамической и изометрической нагрузкой, она способствует развитию мышечной силы, выносливости, позволяет эффективно решать задачи коррекции осанки и телосложения, воспитать в себе необходимые волевые черты характера [1]. Силовые упражнения, такие как качание пресса, отжимание, подтягивание, где используется вес собственного тела, а также

работа с тренажерами увеличивают мышечную массу. Выполнение комплекса упражнений с отягощениями положительно влияют на белковый обмен, усиливают анаболические процессы, вследствие чего улучшается способность организма к регенерации, возрастает его сопротивляемость заболеваниям [3]. Я стремлюсь дать своим студентам следующие установки: отработать обязательные для себя правила в воспитании целеустремленности (поставил цель – иди к ней твердо; выполнение плана – основа успеха; окончил день – подведи итоги). Я учу настойчивости и упорству.

Занятия физической культурой в колледже ориентированы не только и не столько на подготовку и сдачу определённых норм для получения зачёта, а на качественное формирование у студентов навыков и умений в области здоровьесбережения, приобщения к правилам здорового образа жизни, а также на целенаправленное сохранение и укрепление уровня своего физического здоровья. Молодёжь очень чутко относится ко всему новому и тут очень важно её вовремя этим заинтересовать, тогда вовлеченность в процесс будет максимальной. Приведу несколько примеров. Иногда я даю студентам самим выбрать форму занятий: либо это будет игра, либо разминка или соревнование. Кроме того, я разработала комплекс упражнений на устранение проблем с осанкой. Это и растяжки, занятия у станка, при этом я опираюсь и учитываю интересы и предпочтения студентов. Очень увлекают студентов командные игры – волейбол, баскетбол, футбол, эстафеты. Также оказалась интересной идея по очереди самим обучающимся проводить урок физкультуры или его этапы.

Обязательно отмечаю активность обучающихся во внеучебное время. Например, студент в выходной день пошёл на беговых лыжах в лес или на каток, или по абонементу в бассейн, это могут быть и пробежки по утрам, езда на велосипеде или любая другая физическая активность.

Уверена, что ни в коем случае нельзя недооценивать или умалять роль теоретической подготовки в области физической культуры. В ней немалый потенциал, который сказывается на развитии мотивации студентов к здоровому

образу жизни, формировании физической культуры личности. Давая теоретические знания по отдельным видам общей физической подготовки, я знакоблю студентов с основами техники различных видов спорта, профилактикой травматизма, с инвентарем и правилами ухода за ним. Но не только. На теоретических занятиях я, к примеру, формирую осознанное отношение студентов к питанию. Ответы на вопросы: «Что такое здоровое питание?», «Зачем это нам нужно?», «Как это делать?» помогают студентам глубже осознать необходимость соблюдения рационального питания. В заданиях по самостоятельной работе студенты готовят сообщения, содержательные доклады с мультимедийными презентациями и защитой, групповые проектные работы («Законы правильного питания», «Здоровое питание на страже здоровья»), в результате которых восполняются пробелы в знаниях вопросов культуры питания, формируется компетентность и разборчивость в выборе продуктов. Конечно, такая работа не даст сиюминутного результата, не сразу изменит отношение обучающегося к тому или иному вопросу, но системная работа, несомненно, заставит всерьёз задуматься о ценности своего здоровья. Ещё на таких занятиях я рассказываю студентам о китайских монахах буддийского монастыря Шаолинь, обладающих физическими сверхспособностями. Помимо ежедневных тренировок, монахи много внимания уделяют философии и моральным устоям. Дисциплина, регулярные занятия, уважение к своим учителям, преданность своему спорту (боевое искусство), духовное развитие привели к тому, что они стали самыми выносливыми, сильными, уравновешенными, счастливыми людьми. Говоря о вредных пристрастиях, я не акцентирую внимание на негативные последствия типа «капля никотина убивает лошадь» – студенты уже не воспринимают эту информацию. Мной выдаются групповые задания по подготовке компьютерных презентаций, публичных выступлений, а студенты добывают знания сами, упорядочивают весь материал, выстраивают его, следуя логике изложения. Они охватываются чувством сопричастности к творчеству, потребности в нём,

испытывают радость и удовлетворение от достижения поставленных целей и решения задач.

Стремление укрепить своё здоровье обучающиеся реализуют в спортивных кружках и секциях, функционирующих на базе колледжа. Это волейбол, баскетбол, настольный теннис, лыжные гонки, это тренировки в тренажёрном зале, занятия аэробикой и др. И чем больше увлеченность студентов в этих занятиях, тем выше и продуктивность учебного труда и профессиональной деятельности.

Проведение для студентов всевозможных массовых оздоровительных мероприятий, спортивных праздников и фестивалей также имеет целью укрепление здоровья, обеспечивает им интересный и содержательный досуг, способствует формированию престижного имиджа спортивного стиля жизни. Они – своеобразный проводник в формировании здорового образа жизни.

Подводя итог, отмечу, что средствами физического воспитания мы стремимся сделать всё для того, чтобы здоровый образ и спортивный стиль жизни стали нормой для наших воспитанников. Здоровый образ жизни – это путь от малого к большому, от большего к великому; трудоемкий, напряженный процесс создания личности [5]. Особая роль в данном процессе отводится государству, но главная – самому человеку.

Литература:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, 2013. 51 с.
2. Ветков Н.Е. Здоровье человека как ценность и его определяющие факторы // Наука-2020. – 2016. – Т.2. – №8 – С. 126-142.
3. Платонов В.А. Основы здорового образа жизни студента // Научно-технический вестник информационных технологий, механики и оптики – 2020. Т.3.-№1–С.241-241.
4. Скуратович М.Н. Повышение физической работоспособности студентов средствами оздоровительной физической культуры: учебное пособие/ М.Н. Скуратович, М.Л. Двойнин. Омск: Изд-во ОмГПУ, 2020.- 68с.

5.Физическая культура студенческой молодежи: опыт, проблемы, перспективы [Электронныйресурc]https://revolution.allbest.ru/sport/00877886_0.htmlобращени я: 17.03.2023)

ИМПОРТОЗАМЕЩЕНИЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМОГО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

М.И. Адаховская,
студентка, КМС

А.Г.Худяков,

к.т.н., преподаватель

ФГБУ ПОО «Государственное училище (техникум)
олимпийского резерва г. Бронницы Московской области»,
г. Бронницы

Аннотация. Процесс перехода на отечественное программное обеспечение (далее ПО) необходимо начинать с обучения новым видам ПО педагогических кадров, а также централизованного изменения соответствующих учебных программ, разработки новых учебных и методических изданий.

Ключевые слова: цифровизация, импортозамещение, информационные технологии, программное обеспечение)

Исторически сложилось, что лидерами в области создания программных продуктов как общего, так и специального назначения являются иностранные разработчики программного обеспечения, вследствие чего подавляющее количество ИТ-решений в системе образования базировалось на импортных программных продуктах.

За прошедший год в нашей стране сложилась ситуация, когда многие иностранные производители ПО сворачивают свою деятельность на территории Российской Федерации и прекращают продажи и поддержку своих продуктов. В связи с этим остро встает вопрос поиска альтернатив среди свободного ПО или среди решений отечественных производителей [2, 3].

ПО, используемое в образовательном процессе, можно условно разделить на две категории:

- массовое ПО, к которому относится системное ПО, а также ПО общего назначения;

- ПО поддержки образовательного процесса.

Ввиду ограниченного объема статьи остановимся на обзоре ПО из первой категории.

Первая категория ПО является наиболее востребованной, так как она включает в себя как операционные системы, без которых функционирование средств вычислительной техники в принципе невозможно, так и программы, необходимые для повседневной трудовой, учебной или иной деятельности любому пользователю персонального компьютера (так называемое офисное программное обеспечение).

Ни для кого не секрет, что на сегодняшний день подавляющее большинство как домашних, так и рабочих компьютеров в нашей стране работает под управлением операционной системы Microsoft Windows различных версий. В марте текущего года Microsoft и целый ряд других иностранных компаний – производителей программного обеспечения заявили о постепенном прекращении своей деятельности на территории Российской Федерации.

Таким образом, при покупке новой вычислительной техники возникает проблема с установкой лицензионных копий операционной системы от компании Microsoft, а также другого программного обеспечения от иностранных производителей.

Одним из способов решения обозначенной выше проблемы является замена программного обеспечения иностранных компаний отечественными аналогами. В едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных российские производители представляют относительно широкий выбор операционных систем [1]: «Альт», «Астра Линукс», «РедОС», «AlterOS» и др. Стоит заметить, что практически все они

базируются на использовании различных дистрибутивов Linux (Debian, Mandrake, RedHat и др.), поэтому отнесение их к отечественным операционным системам достаточно условное.

На основе личного опыта преподавания информатики и ИКТ в ГУОР г.Бронницы МО был выявлен ряд основных препятствий, существенно затрудняющих процесс обучения работе с отечественным ПО.

1. Привычки пользователей. Подавляющее большинство обучающихся привыкли к использованию в своей повседневной деятельности продуктов компании Microsoft, в первую очередь это операционная система Microsoft Windows различных версий и программный пакет для работы с различного типа документами - Microsoft Office.

2. Квалификация педагогических работников. Педагогические работники так же, как и обучающиеся, являются пользователями, и поэтому им присущи те же привычки и предпочтения в работе, что были описаны выше. В то же время для качественного обучения основам работы с отечественными операционными системами педагогический работник, прежде всего, должен сам освоить данное программное обеспечение. И на этом этапе возникают наибольшие сложности, так как далеко не все преподаватели в состоянии самостоятельно изучить функциональные возможности и получить навыки работы с новой операционной системой.

Одним из возможных решений данной проблемы является централизованное обучение педагогических работников в рамках курсов повышения квалификации. Однако и здесь могут возникнуть трудности по ряду причин.

Во-первых, многие педагогические работники – люди достаточно взрослые и за годы своей работы выработали устойчивые навыки использования конкретного набора программ, причем часто даже каких-то конкретных версий. Как следствие, данные люди имеют сложности с освоением новых и непривычных принципов и приемов работы с компьютером.

3. Общая ИТ-инфраструктура. Информационная инфраструктура образовательных организаций десятилетиями «затачивалась» под одну конкретную информационную экосистему, основанную на использовании всеми рабочими станциями и серверами одной общей с точки зрения архитектуры и межпрограммного взаимодействия операционной системы. Для этой инфраструктуры за годы было создано большое количество различного программного обеспечения. Изменение ключевого элемента данной инфраструктуры приводит к необходимости поиска аналогов имеющегося парка программного обеспечения, а также к полной перенастройке всех элементов ИТ-инфраструктуры, что, в свою очередь, требует соответствующих временных и финансовых затрат.

Значительно лучше обстоят дела в плане поиска отечественных аналогов для программного обеспечения общего назначения, в особенности это касается так называемых офисных пакетов. И, хотя в этой области до сих пор наблюдается довольно сильная зависимость от продуктов компании Microsoft, отечественным компаниям все же удается предложить альтернативные решения («МойОфис», «Р7-Офис» и др.). Конечно, по уровню функциональности и стабильности отечественные аналоги пока еще уступают иностранным решениям, но разработчики постоянно дорабатывают и улучшают свои продукты, за последние два-три года наметился существенный прогресс в этой области.

Стоит отметить, что обучить пользователей работе с отечественными офисными пакетами программ значительно проще, чем с новыми операционными системами. Это связано с тем, что в отличие от системного программного обеспечения практически все офисные программы имеют схожий графический интерфейс со стандартным обозначением элементов, отвечающих за наиболее востребованные функции. Отличия между программами сводятся к различиям в составе реализованных функций и степени совместимости с форматами файлов Microsoft Office.

Обобщая результаты анализа возможностей замены импортного системного и общего программного обеспечения на отечественные решения, нужно сказать, что чисто технически замена возможна и имеется достаточное количество российских программных продуктов для внедрения их в образовательный процесс. Самая большая сложность импортозамещения данного вида программного обеспечения кроется в преодолении повседневных привычек работы обучающихся с иностранными программами и освоении новых программных продуктов непосредственно педагогическими работниками. Решение данной проблемы видится только в планомерном и централизованном изменении соответствующих учебных программ, разработке новых учебных и методических изданий, а также в заблаговременном обучении работе с новыми видами программного обеспечения педагогических работников в рамках повышения квалификации.

Литература:

- 1.Единый реестр российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных. [Электронный ресурс]. URL: <https://reestr.digital.gov.ru/reestr> (дата обращения: 17.03.2023).
- 2.Приказ Минкомсвязи России от 29.06.2017 N 334 «Об утверждении методических рекомендаций по переходу федеральных органов исполнительной власти и государственных внебюджетных фондов на использование отечественного офисного программного обеспечения, в том числе ранее закупленного офисного программного обеспечения». [Электронный ресурс]. URL: <https://digital.gov.ru/ru/documents/5635/> (дата обращения: 17.03.2023).
- 3.Указ Президента РФ от 30 марта 2022 г. N 166 «О мерах по обеспечению технологической независимости и безопасности критической информационной инфраструктуры Российской Федерации». [Электронный ресурс]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202203300001> (дата обращения: 17.03.2023).

ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МЕЖПРЕДМЕТНОЙ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Л.Л. Аргунова

преподаватель

ГБПОУ

«Донецкое училище олимпийского резерва им. С.Бубки»,
ДНР, г. Донецк

Аннотация. В статье отражен многолетний опыт работы преподавателя профессиональных дисциплин по использованию в учебном процессе межпредметной технологии обучения, в основу которой положен принцип междисциплинарного изложения учебного материала.

Ключевые слова: межпредметная технология, систематизация, структурно-информационный блок, система реформирования, методическая проблема.

Современный технологический и глобальный мир ставит перед системой образования серьезные вызовы. Необходимость реформирования системы образования – проблема назревшая: невозможно отрицать слишком большой разрыв, который образовался между заявляемыми требованиями к уровню подготовки специалистов и реально сложившейся ситуацией. Сама тематика данной конференции говорит о том, что научно-методические подходы в образовательной сфере должны соответствовать вызовам времени. Сложившаяся ситуация возникла не вдруг, она формировалась в течение десятилетий и основными причинами, на наш взгляд, являются:

- запрет на выставление в учебных заведениях итоговых неудовлетворительных оценок;

- мировоззренческий кризис (слепое копирование чуждых нашему менталитету образовательных технологий); - засилье телевидения, которое убрало естественный для человека сенсорный голод и сформировало извращенную картину мира;

- увлечение системы образования интернетом, в результате чего у молодых поколений появилось ложное представление о легкости обучения, ушла потребность в постепенности и последовательности получения знаний, сформировалось «клиповое мышление». В такой ситуации попытки сделать косметический ремонт образовательной системы (поиски интерактивных методов, инновационные подходы, компетентностная стратегия, введение новых дисциплин в учебные планы и др.) проблему не решают, а лишь оттягивают принятие назревших решений. Особенно ярко все обозначенные проблемы встают в учебных заведениях со специфическим режимом обучения, к каким относятся и училища олимпийского резерва [1,3,5,6]. Специфика обучения в училищах олимпийского резерва состоит в том, что у студентов снижена значимость фактора учебы на фоне общего падения уровня школьной подготовки. По нашим наблюдениям, ими не системно усвоено 30-50% школьного учебного материала. В то же время учеба в училище предполагает большие физические и психические нагрузки, сопровождающиеся хроническим стрессом, определенным уровнем травматизма, длительным отсутствием на соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. Все особенности такого обучения отражены подробно в целом ряде моих статей [1,2,3,4]. Поэтому перед педагогическим коллективом во весь рост стоит проблема: как с минимальными затратами времени на учебный процесс дать студентам весь необходимый объем профессиональной информации, которую они могли бы прочно усвоить.

На протяжении многих лет мною используется и пропагандируется как **технология обучения** междисциплинарная подача учебного материала. Суть её состоит в том, что практически по каждому вопросу формируется «структурно-информационный блок», включающий все аспекты изучения данного вопроса. Хорошо известно, что дисциплины, относящиеся к одному циклу учебного плана, связаны единой логикой изложения, так как должны формировать системное понимание проблемы. Поэтому в программах отдельных дисциплин часть аудиторных часов всегда посвящена повторению одних и тех же

вопросов. Например, даже поверхностный анализ рабочих программ в Донецком училище олимпийского резерва (блок профессиональных дисциплин) позволяет говорить о 15-25% учебного аудиторного времени, отведенного на повторение одних и тех же вопросов (например, возрастные особенности спортсменов). Компактное же изучение вопроса позволяет не только снизить общую аудиторную нагрузку, но и исключить из учебного материала массу второстепенных фактов и сведений, которыми переполнены современные учебники, которые не только не способствуют глубинному пониманию вопроса, а «засоряют» картину. В своих публикациях я приводила много примеров того, как формируются информационные «блоки» по разным вопросам программы, при подготовке практических и лабораторных работ, оценочных материалов и пр. [1,2,3]. Приведу еще один показательный пример. Во всех читаемых мною дисциплинах (анатомия, физиология с основами биохимии, биомеханика, медико-биологические основы физического воспитания и спорта, основы реабилитации) обязательно рассматривается вопрос регуляции: рефлекторная дуга в анатомии и физиологии, принцип обратной связи в физиологии и биохимии, проявление рефлекса на растяжение в спорте, проприоцептивное рефлекторное кольцо для восстановления мышц в системе реабилитации и др. Студенты испытывают трудности при самостоятельной оценке всех этих разновидностей управления как единого универсального принципа. Поэтому сразу, уже в курсе анатомии, объясняется, изучается и анализируется общий принцип регуляции, который работает на всех уровнях живой системы и характерен не только для биологических систем, но и для технических устройств (см. схему 1). А затем, в зависимости от дисциплины, схема заполняется конкретными анатомическими и биохимическими названиями: названия нервов, мышц и нервных центров в анатомии; типы рецепторов, гормоны и железы в физиологии и т.д. Это позволяет осуществлять процесс повторения незаметно и постоянно, формируя системное видение данного аспекта работы организма. Кроме того,

автоматически убирается вопрос «зачем мне это знать?» и приходит понимание связи рассматриваемой проблемы с тренировочным процессом и будущей профессиональной деятельностью.

Схема1. Общая схема регуляции



- 1 – рецепторный аппарат
- 2 – иерархия вегетативных центров
- 3 – моторные (двигательные) пути
- 4 – эффекторы разных типов

Межпредметная технология подачи учебного материала не может применяться к изучению какой-либо учебной дисциплины, а изначально должна быть направлена на соответствующий цикл учебного плана. В Донецком училище олимпийского резерва она является методической проблемой цикловой комиссии профессиональных дисциплин: «*Междисциплинарный подход к изучению профессиональных дисциплин как методологическая основа реализации здоровьесберегающих технологий*» [4]. Длительное использование такого подхода и анализ его эффективности позволяет говорить, что он обладает рядом неоспоримых преимуществ:

- существенно снижает аудиторную нагрузку на студента, позволяя меньше времени затрачивать на домашнюю работу;

- нивелирует пробелы в знаниях по смежным дисциплинам, расширяет кругозор, повышает интерес студентов к знаниям и своей профессии;

- поднимает мышление на более высокий уровень, что позволяет включать в вопросы программы новейшие научные достижения, взгляды и представления, которые легко встраиваются в уже сформированный информационный блок.

Все это, несомненно, должно повышать конкурентноспособность выпускников, развивая их творческое начало.

Массовое внедрение межпредметной технологии пока объективно невозможно. Это связано как со сложившимися стереотипами в системе образования, отсутствием психологической готовности преподавателей и студентов к подобной практике, так и необходимостью перестройки всех уровней образовательной системы (включая подготовку учебников нового типа). Однако это гибкий и жизнеспособный подход, который может и должен быть использован как элемент качественного обучения и формирования правильной мировоззренческой позиции.

Литература:

1. Аргунова Л.Л., Дробина Д.Ю. Межпредметные технологии обучения при изучении профессиональных дисциплин в училищах олимпийского резерва как методологическая основа формирования компетенций и сохранения здоровья спортсменов/ Л.Л.Аргунова, Д.Ю. Дробина //Наука, образование и спорт: сборник материалов Открытой заочной всероссийской научно-практической конференции студентов и преподавателей училищ олимпийского резерва.- 2016. – 20 декабря. -С.96-100.

2. Аргунова Л.Л. К вопросу о реализации медико-биологического направления при подготовке спортсменов высокой квалификации / Л.Л. Аргунова// III открытая заочная Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием среди студентов и преподавателей училищ олимпийского резерва «Наука, образование и спорт». – 2018.- 26 ноября.-С.121-125.

3.Аргунова Л.Л. Межпредметные технологии и возможные направления реформирования системы образования /Л.Л. Аргунова// Материалы 1 Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы. – 2019. - 21-22 марта.– С. 5-11.

4. Аргунова Л.Л. Методическая разработка «Междисциплинарный подход к изучению профессиональных дисциплин как методологическая основа реализации здоровьесберегающих технологий (обобщение опыта работы)/ Л.Л.Аргунова// эл. сайт УМЦ профессионально-технического образования «Сокровищница преподавателя СПО».-2022.

5. Герасина У.В. Межпредметная интеграция как средство подготовки педагога по физической культуре и спорту/ У.В.Герасина// Материалы открытой заочной всероссийской научно-практической конференции студентов и преподавателей училищ олимпийского резерва «Наука, образование и спорт».-2016.- 20 дек.- С.100-102.

6. Каликина Т.Б., Носачева С.Ю. Межпредметная интеграция учебных занятий в процессе формирования профессионально-педагогических компетенций у студентов СПб ГОБУ СПО «Колледж олимпийского резерва №1» на уроках английского языка и психологии/ Т.Б. Каликина, С.Ю. Носачева// Материалы открытой заочной всероссийской научно-практической конференции студентов и преподавателей училищ олимпийского резерва «Наука, образование и спорт».-2016.- 20 дек.- С. 104-107.

ВНЕДРЕНИЕ ПРИНЦИПА ИНТЕГРАТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Т.С. Воронкова, Н.В. Сагадиева
педагоги
ГБПОУ Республики Хакасия
«Училище (техникум) олимпийского резерва»,
г. Абакан

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о внедрении принципа интегративного обучения в образовательный процесс в системе среднего профессионального образования.

Ключевые слова: интегративное обучение, общие и профессиональные компетенции, метапредметные связи, интенсификация.

В целях повышения конкурентоспособности выпускника на рынке труда, приобретения им необходимых знаний и умений, формирования профессиональных и общих компетенций согласно Федеральным государственным стандартам среднего профессионального образования педагогу необходимо перейти на совершенно новый уровень преподавания своей дисциплины. Одним из таких путей выступает построение процесса обучения на интегративной основе с учетом личностно-ориентированного подхода. В результате четко продуманной системы интеграции изучаемых учебных дисциплин и профессиональных модулей, в основе которой лежат разработанные преподавателями единые программы формирования ведущих понятий метапредметного характера, в процессе обучения будут сформированы все необходимые компетенции.

Интегративное обучение — это обучение, осуществляемое посредством сочетания методов и материала различных учебных дисциплин. Чаще всего интеграция осуществляется для смежных дисциплин, например, таких как: химия и биология, математика и физика, химия и физика, - а также между рядом общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей. Крайне важно учесть интеграцию практической направленности не только отдельно взятой учебной дисциплины, но блока смежных дисциплин, а также профессиональных модулей. Вещь крайне трудоемкая для педагога и требующая тщательной подготовки, подбора материала, но оправданная и дающая существенные результаты, а главное удовлетворение от процесса обучения как студентом, так и педагогом.

Построение процесса обучения на интегративной основе требует согласованности действий при написании рабочих программ дисциплин и модулей всех членов педагогического коллектива, ведущих образовательный процесс по конкретной специальности, дабы вычленив и проследить четкую взаимосвязь ключевых понятий. Данная согласованность действий необходима

уже на уровне построения учебного плана по специальности. Таким образом, достигается преемственность при изучении дисциплин и профессиональных модулей и постепенное раскрытие ключевых понятий, которое приведет к восприятию студентами целостной картины мира. Тем самым, мы уходим от предметно-центрического построения обучения, переходя на более высокий уровень формирования, в первую очередь, профессиональных компетенций.

Интегрированное построение учебного процесса по сравнению с предметным, ценно еще и тем, что включает в себя значительно больше возможностей применения разнообразных технологий обучения. В условиях сближения и слияния разнокачественных знаний, способов деятельности, приемов мышления и т.д., а именно эти параметры присущи интегративным образовательным процессам, легче создать, например, проблемные ситуации или эмоционально-психологические установки на занятии, обеспечить взаимное обучение, осуществить погружение и т.д., т.е. использовать доказавшие свою эффективность современные образовательные технологии.

Переход на интегративное обучение необходим в условиях построения процесса обучения будущего специалиста на компетентностной основе, которую предлагают нам образовательные стандарты среднего профессионального образования, а также базисные учебные планы. Федеральные стандарты среднего профессионального образования дают возможность каждой образовательной организации, ориентируясь на современный рынок труда, распределять вариативную часть таким образом, чтобы вновь введенные дисциплины (профессиональные модули) или увеличение объема, предложенных образовательными стандартами, обеспечивало расширение и углубление знаний, их превращению к концу обучения в мировоззренческую систему.

Интеграция учебных дисциплин и профессиональных модулей способствует интенсификации процесса обучения, повышению мотивации студента к обучению, приобщению студентов к системному методу мышления, развивает способности к аналитическому мышлению.

Повышенное внимание педагогов к проблеме интеграции объясняется их стремлением обеспечить целостность процесса обучения студента по специальности и выполнения требований образовательных стандартов среднего профессионального образования. Таким образом, в педагогике наблюдается интерес к интегративным процессам, прежде всего в области содержания и технологий образования, и необходима научная отработка новых моделей обучения.

Литература:

1. Имакаев В. Р., Русаков С. В., Семакин И. Г., Хеннер Е. К. Новые подходы к организации и обеспечению самостоятельной работы студентов [Текст] // Актуальные проблемы реализации образовательных стандартов нового поколения в условиях университетского комплекса: Материалы Всероссийской научно-методической конференции. - Оренбург: ОГУ, 2011. - 405 с.

2. Ольховикова О. В. Принципы подготовки к конкурсам профессионального мастерства студентов СПО [Электронный ресурс] // Научные труды Московского гуманитарного университета, 2020.

4. Ольховикова, О. В. Конкурсная деятельность как система повышения престижа рабочих профессий студентов СПО [Текст] // Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и психология. Ялта: РИО ГПА. Вып. 56. Ч. 1, 2017. - С. 182–188.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ
В УСЛОВИЯХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
(ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ МБУДО «ГЦДТТ ИМ. В.П.ЧКАЛОВА» г.КАЗАНИ)**

А .Ш. Гарифуллина,
заведующий научно-методическим отделом, методист,
МБУДО «ГЦДТТ им. В.П.Чкалова»,
г. Казань

Аннотация В статье рассматриваются особенности методического сопровождения развития профессиональной компетентности педагогических работников (из опыта работы методистов МБУДО «ГЦДТТ им. В.П.Чкалова» г.Казани). Раскрываются пути модернизации методической службы Центра и вектор движения для развития профессиональных и личностных качеств педагогического работника.

Ключевые слова: профессиональное развитие и непрерывное образование, T-Shaped модель навыков, вектор движения, обновленная модель компетенций, методическая служба, профкомпетентность педагогического работника.

«В здоровом теле здоровый дух» Эта пословица стала широко известной в XVII-XVIII вв. благодаря европейским философам и просветителям Дж. Локку и Ж.-Ж. Руссо. В их трактовке она выражает **идеал гармоничного развития души и тела** – цель, к которой надо стремиться, работая над собой. То, что мы видим, слышим, читаем, оказывает мощную силу воздействия на нашу жизнь. Это **кирпичики в нашу модель поведения и картину мира**. И от того какой раствор, материал мы используем зависит надежность того, что мы строим. Выбор за самим человеком. Мы мыслим, решаем, действуем. Отсюда и получаем то, что получаем. Мы же все понимаем, что настоящий признак зрелой личности – это отношение ко всему происходящему, как к возможности учиться. Даже у учителей есть учителя. Мы должны быть для учеников теми, кто поможет им твердо стоять на ногах, даст им уверенности в жизни. Таким

может быть только профессионал своего дела, интересная и яркая личность. На современном этапе развития общества, когда обновляется содержание образования, когда формируется новый взгляд на формы и методы работы, появляются Т-образные люди, которые владеют не только профессиональными навыками в своем направлении, но и в смежных областях успешность реализации непрерывного образования зависит от того, насколько каждый участник этого процесса будет конкурентоспособен. **Профессиональное развитие педагогического работника является главным условием повышения качества образования.** Чтобы педагогу быть уверенным в своем профессиональном завтрашнем дне важно особое внимание уделить развитию профессиональных и личностных качеств, раскрытию своего потенциала **в условиях совершенствования образования детей и здоровье формирующего образовательного пространства.** Готовить детей к переменам может только тот педагог, который сам готов к переменам, личностно развивающийся в профессии. **На развитие всего этого направлена деятельность методических служб, которая подвергается серьезной модернизации, обновляется содержание и меняются традиционные подходы к самому пониманию сущности методической работы.** Методическая служба и образовательное учреждение в целом ставят перед собой новые цели и задачи. Что именно влияет на это? Обратимся к **РБК трендам**, проект описывает глобальные тенденции в бизнесе, экономике и обществе. Формируется новая формула занятости, которая представляет собой несколько карьер с множеством развилок. Появляется Т-Shaped модель навыков -модель обучения, которая не ограничивается основной специализацией, а насыщается интересами из смежных областей. Результатом нового образования является умение анализировать, работать с информацией, критически мыслить, решать проблемы, реализовывать творческие и инновационные идеи. А всё это достижимо только через инвестиции в саморазвитие. Именно непрерывное образование помогает расширить свои горизонты, придумать и реализовать новый трек, а значит **НАЙТИ СЕБЯ.** В этом помогают традиционные

институты и онлайн-образование, которое дает возможность учиться в своем темпе из любой точки мира. Через него возможно освоить новые компетенции - получить подходы, видение, знания и инструменты, чтобы соответствовать новому цифровому времени. Однако не стоит забывать про живое общение – это, прежде всего, обмен теплом, энергией, эмоциями и ресурсами. Через общение мы создаем жизненные смыслы, способные помочь нам преодолевать любые невзгоды и сложности. Мы не знаем точно, какие профессии и роли появятся завтра, какие наборы компетенций будут в каждой из них нужны, - мы узнаем это только в процессе собственного развития. Но мы точно знаем, что нужно делать уже сегодня, чтобы не пролететь мимо своего нового профессионального завтра. Мы знаем вектор движения и видим, с какой скоростью несется этот поезд, и кто его пассажиры. С чего же начинается путь к себе, обновленному и настоящему?! Конечно же, через профессиональное развитие, которое идет рука об руку с саморазвитием личности. У нас есть определенная база знаний, профессиональный фундамент и каждый из нас нарабатал или еще только нарабатывает свой ценный опыт. Чтобы стать профессионалом своего дела, обрести мастерство надо очень хорошо поработать над собой, приобрести новые знания и навыки. Наша жизнь она полна возможности, но зависит от нашего с вами выбора. «Жесткие» и «гибкие» навыки способствует развитию творческой индивидуальности, формированию восприимчивости к педагогическим инновациям, способностей адаптироваться в меняющейся педагогической среде, то есть **развитию профессиональной компетентности педагогического работника**. Развитие методической службы Центра происходит, основываясь на изменения и запросы общества, пересматриваются цели и задачи по развитию профкомпетентности педагогических работников. За период с 2018 года созданы программы и проекты по системному подходу к развитию детского технического творчества («Программа за нами будущее», Инновационная площадка), наставничеству (проект «Путь к успеху»), непрерывному образованию (УМП «Два берега») и мотивации педагогических работников на

успех (началась разработка проекта «Стимул»). Это двигает нас вперед. Исходя из опыта методической работы нашего Центра, мы пересмотрели модель компетенций педагогического работника, ориентируясь на ценности нашей организации, учитывая современные запросы общества. Построить идеальную модель невозможно. Представленная модель компетенций описывает ключевые качества, поведение, знания, умения и другие характеристики, необходимые для достижения стандартов качества и эффективности трудовой деятельности в условиях совершенствования образования детей.

Таблица 1.- Обновленная модель компетенций

Ценности организации	Модель компетенций «Возможно ВСЁ»
Профессионализм	Профкомпетентность и мастерство
Качество	Саморазвитие, ответственность и потребность в достижениях
	Коммуникация и гибкость
	Командное руководство, лидерство и управление конфликтом
Обновление	Планирование и организация
	Критическое мышление
	Креативность и творческий подход
	Кооперация (взаимодействие и сотрудничество)
	Мотивация на успех и управление стрессом

И приступили к разработке проекта обучающей программы «Стимул» - модель методического сопровождения педагогических кадров Центра, которая формирует мотивацию на успех, личный и профессиональный рост. Задачи подготовительного этапа: 1. ознакомить с моделью компетенций и ценностями ОУ; 2. выявить потребности в обучении (сбор ожиданий через опрос, позитивную формулировку, эффективные вопросы, развивающий диалог, анализ модели компетенций); 3. составить траекторию развития через раскрытие потенциала, SWOT анализ; 4. определить цель для дальнейшей работы по развитию профкомпетентности (через SMART); 5. способствовать приобретению теоретических знаний и применению их на практике; 6. провести тренинги по личностному росту (развитие, мотивация, снятие психологических барьеров); 7. реализация полученных навыков и проверка эффективности обучения. Данный проект является составной частью системы

профессионального роста педработников Центра, реализуется в рамках проекта «Путь к успеху» по направлению наставничество «методист – педагог».

Исходя из современных требований, определены основные пути развития профкомпетентности педработников Центра. Материалы по распространению и обобщению опыта размещаются на сайте ОУ в ЭО РТ, что открывает дополнительную возможность для самообразования <https://edu.tatar.ru/moskow/page522054.htm/page4059437.htm> Промежуточным результатом методической работы является учебно-методическое пособие «Два берега», в котором отражены подходы к развитию профкомпетентности педработников, совершенствованию методической работы, мотивация работников к профразвитию, и, конечно же, практическая часть <https://cloud.mail.ru/public/955M/pDfSNrr2w>

При работе с коллективом важно, чтобы была эффективная обратная связь, развивающий диалог, работа в команде, поэтому мы стараемся использовать в своей работе принципы коучинга, проводить профилактику эмоционального выгорания. На психологическое здоровье воздействует множество факторов: в первую очередь, это физическое здоровье, любимая работа, занятость и досуг, и, конечно же, образование. Если говорить о спорте, то мышление и внутренние качества, уверенность в себе, правильная оценка спортсменом собственного «я», коммуникабельность в характере, которая помогает спортсмену получать радость от общения с тренером и своим окружением - основные составляющие таланта. Устойчивое психологическое состояние, вера в себя, повышение мастерства, хорошее владение своим телом, физический потенциал, гармоничное развитие личности ведет спортсмена к большому успеху, к высоким достижениям.

Литература:

1.Отзывы о книге «Психология чемпионов: Мышление, приводящее к победе в спорте и жизни». Боб Ротелла, Боб Каллен <https://www.goodreads.com/review/show/2475357697>

2.Статья. Светлана Миронюк: «Одна жизнь = несколько карьер с множеством развилок»

<https://trends.rbc.ru/trends/education/5f4cc56b9a794740ba6fe9e8>

3.Статья «Не спешите работать: как увлечения и хобби помогут вам в карьере»

<https://trends.rbc.ru/trends/education/5fa13def9a7947f4dc6185d3>

4. Статья. «Что такое soft skills и как их развивать. Полный гид»

<https://trends.rbc.ru/trends/education/5e90743f9a7947ca3bbb6523>

ГАПОУ СО «УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1 (КОЛЛЕДЖ)» В УСЛОВИЯХ ВВЕДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ФГОС СПО 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

М.Ю. Еришова,
зам. директора по УР, преподаватель
С.А. Каширина,
зав. учебной частью, преподаватель
ГАПОУ СО
«Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)»,
г. Екатеринбург.

Аннотация. Предметом исследования являются виды деятельности и профессиональные компетенции в соответствии с ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура. Целью работы является обоснование введения нового вида деятельности в рамках вариативной части образовательной программы ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура.

Ключевые слова: ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)», образовательные программы, ФГОС СПО 49.02.01 Физическая культура, интеграция, виды деятельности, профессиональные компетенции.

ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва №1 (колледж)» - (далее - Училище, УОР № 1) - это уникальное образовательное учреждение, созданное в целях подготовки высококвалифицированных спортсменов -

резерва спортивных сборных команды России и удовлетворения потребностей граждан в получении общего образования и среднего профессионального образования в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами.

В Училище реализуются дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по двадцати одному виду спорта: баскетбол, биатлон, волейбол, спортивная борьба, дзюдо, киокусинкай, конькобежный спорт, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, плавание, самбо, санный спорт, синхронное плавание, спортивная гимнастика, тяжелая атлетика, тхэквондо, футбол, хоккей с шайбой, хоккей на траве, художественная гимнастика [2].

В Училище реализуются образовательные программы основного и среднего общего образования - интегрированные с дополнительными образовательными программами в области физической культуры и спорта; основные профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного и среднего общего образования по специальности 49.02.01 Физическая культура.

В УОР № 1 созданы условия для непрерывного обучения спортсменов, продолжающих свою спортивную карьеру. После окончания 9 и 11 классов обучающимся предоставлена возможность получить среднее профессиональное образование, квалификация выпускника: Педагог по физической культуре и спорту; форма обучения очная, срок получения образования 3 года 10 месяцев (на базе основного общего образования) и 2 года 10 месяцев (на базе среднего общего образования).

Образовательные программы общего образования, реализуемые в УОР № 1 интегрированы с образовательными программами в области физической культуры и спорта. В нашем случае интеграция представлена введением учебных предметов «Общая физическая подготовка» и «Теоретические основы физической культуры и спорта» в учебные планы. Основной целью интеграции образовательных программ в области физической культуры и спорта в систему

общего образования является подготовка обучающихся к предстоящей профессиональной деятельности.

2023 год - год серьезных изменений в образовательных программах, реализуемых в Училищах олимпийского резерва. С 01.01.2023 года на основании Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ) обучающиеся Училищ олимпийского резерва должны быть переведены на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта [3]. В УОР № 1 разработаны дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по двадцати одному виду спорта на основании Приказов Министерства спорта Российской Федерации от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки» и от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» [1].

С 01.09.2023 прием обучающихся на образовательные программы среднего профессионального образования будет осуществляться в соответствии с ФГО СПО 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. № 968 (далее – ФГОС СПО). На основании пункта 2.4 ФГОС СПО предполагает освоение следующих видов деятельности: организация и проведение физкультурно-спортивной работы; методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности; преподавание по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (по выбору); преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам (по выбору); организация и проведение физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес-программам, по виду спорта с населением различных возрастных групп (по выбору). Освоение видов

деятельности предполагает, что выпускник должен обладать профессиональными компетенциями соответствующими выбранным видам деятельности, сформированными, в том числе, на основе профессиональных стандартов: 01 Образование и наука, 03 Социальное обслуживание, 05 Физическая культура и спорт.

Основываясь на требованиях профессиональных стандартов, при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта в Училище и в соответствии с пунктами 2.5, 2.9, 2.10 ФГОС СПО, образовательная организация при необходимости может самостоятельно формировать виды деятельности в дополнение к видам деятельности, указанным в пункте 2.4 ФГОС СПО, профессиональные модули, включающие один или несколько междисциплинарных курсов, типы практики в форме практической подготовки в рамках вариативной части образовательной программы, предложено сформировать новый вид деятельности: организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Данный вид деятельности позволит сформировать следующие профессиональные компетенции: определять цели и задачи, планировать учебные-тренировочные мероприятия по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на различных этапах спортивной специализации; проводить специальные учебные-тренировочные занятия по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки; осуществлять контроль и учет, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на различных этапах спортивной специализации; вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую учебные-тренировочные занятия; осуществлять набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам; проводить инструкторскую и судейскую практику и т.п.

Учитывая специфические условия реализации в образовательной организации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, с получением среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 физическая культура, считаем, что формирование нового вида деятельности в дополнение к видам деятельности, указанным в пункте 2.4 ФГОС СПО, позволит сформировать профессиональные компетенции, позволяющие повысить востребованность выпускников с учетом потребностей регионального рынка труда, т.к. по результатам многолетнего мониторинга востребованности и трудоустройства выпускников Училища более 60% выпускников отделения среднего профессионального образования УОР № 1, получившие дипломы о среднем профессиональном образовании по специальности 49.02.01 Физическая культура, продолжают обучение в высших образовательных учреждениях по направлениям подготовки Физическая культура и адаптивная Физическая культура; более 50% выпускников Училища трудоустраиваются по специальности: тренерами-преподавателями по виду спорта, фитнес - тренерами, учителями физической культуры, инструкторами физической культуры в детских садах, инструкторами – методистами по спорту.

Литература:

1. Приказ Минпросвещения России от 11.11.2022 N 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура» (Зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2022 N 71643) [Электронный ресурс] – URL:<https://minjust.consultant.ru/documents/33877> (дата обращения 14.04.2023)
2. Устав ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва№1 (колледж)», утвержденный Министерством физической культуры и спорта Свердловской области от 23.06.2017 № 332/ОС «Об утверждении Устава государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Училище олимпийского резерва№1 (колледж)»

[Электронный ресурс] – URL:https://www.uor-ekb.ru/upload/documents/Ustav_10-01-2023 (дата обращения 14.04.2023)

3. Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – URL:https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_383365/(дата обращения 14.04.2023)
4. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». [Электронный ресурс] – URL: <https://internet.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1:5> (дата обращения 14.04.2023).

ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА УРОКАХ ГЕОГРАФИИ В СВЕТЕ ПЕРЕХОДА НА ОБНОВЛЕННЫЙ ФГОС ООО

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

Аннотация. В статье предпринята попытка анализа актуального понятия УУД в свете перехода на обновленный ФГОС ООО на примере уроков географии в Казанском училище олимпийского резерва.

Ключевые слова: образование, личность, ФГОС ООО, универсальные учебные действия, образовательный результат, география.

Обновленный ФГОС ООО направлен на новые цели и ценности образования и отражает не только сегодняшние, но и перспективные потребности личности, общества и государства в сфере образования. Принципиальное отличие новых стандартов заключается в том, что целью является не только предметный, но и личностный результат. Важной является, прежде всего, личность самого ребенка и происходящие с ней в процессе обучения изменения, а не сумма

знаний, накопленная за время обучения в школе. Во ФГОС ООО чётко обозначены требования к его результатам:

- личностным (готовность и способность к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, личностных качеств и др.);
- метапредметным (умение учиться);
- предметным.

Развитие личности в системе образования обеспечивается прежде всего через формирование универсальных учебных действий, которые выступают инвариантной основой образовательного и воспитательного процессов. Овладение обучающимися универсальными учебными действиями происходит в контексте разных учебных предметов. На первый план в содержании географического образования, в требованиях к подготовке обучающихся по географии ставятся умения и навыки. Это необходимо для того, чтобы теснее увязать содержание предмета географии с реальными проблемами сегодняшнего дня и решениями практических задач, связанных с реформированием России, в том числе преобразованием ее географического пространства.

Универсальный характер учебных действий (УУД) проявляется в том, что они:

- носят надпредметный, метапредметный характер;
- обеспечивают целостность общекультурного, личностного и познавательного развития и саморазвития личности;
- обеспечивают преемственность всех ступеней образовательного процесса;
- лежат в основе организации и регуляции любой деятельности обучающегося независимо от ее специально-предметного содержания;
- обеспечивают этапы усвоения учебного содержания и формирования психологических способностей обучающегося.

Универсальным учебным действиям свойственны следующие *функции*:

- обеспечение возможностей обучающегося самостоятельно осуществлять деятельность учения, ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы достижения, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
- создание условий для развития личности и ее самореализации на основе готовности к непрерывному образованию, компетентности «научить учиться», толерантности жизни в поликультурном обществе, высокой социальной и профессиональной мобильности;
- обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков и формирование картины мира и компетентностей в любой предметной области познания.

В состав основных видов УУД входят четыре блока:

- личностный;
- регулятивный (включающий также действия саморегуляции);
- познавательный;
- коммуникативный.

1. Формирование личностных универсальных учебных действий.

Личностные универсальные учебные действия позволяют сделать учение осмысленным, увязывая их с реальными жизненными целями и ситуациями. Подростковый возраст является важным этапом формирования готовности к личному самоопределению на основе развития самосознания и мировоззрения, выработки ценностных ориентаций и личностных смыслов, включая формирование гражданской идентичности. Структура гражданской идентичности включает четыре основных элемента:

1. когнитивный – знание о принадлежности к данной социальной общности;
2. ценностный – наличие позитивного или негативного отношения к факту принадлежности;
3. эмоциональный – принятие или непринятие гражданской общности в качестве группы членства как результат действия двух первых элементов;

4. поведенческий – участие в общественно-политической жизни страны; реализация гражданской позиции в деятельности и поведении.

2. Формирование регулятивных универсальных учебных действий.

Регулятивные универсальные учебные действия обеспечивают возможность управления познавательной и учебной деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения. К ним относятся: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция. Главной функцией регулятивных УУД является обеспечение возможностей обучающегося самостоятельно осуществлять деятельность учения, ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Формирование регулятивных УУД в образовательном процессе осуществляется в контексте усвоения предмета.

3. Формирование познавательных универсальных учебных действий.

Познавательные универсальные учебные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.

4. Формирование коммуникативных универсальных учебных действий.

Коммуникативные УУД- обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками.

Формированию универсальных учебных действий на уроках географии способствует применение совокупности технологий, ориентированных на самостоятельную деятельность обучающихся на уроке, их взаимодействие

друг с другом, преподавателем, различными источниками информации, природой, социумом своего края.

На уроках географии используются элементы следующих технологий, способствующих развитию и формированию универсальных учебных действий:

- технологии работы с различными текстами, картами, таблицами;
- компьютерные технологии;
- технологии социального взаимодействия (дискуссии, анализ ситуаций, ролевые игры, групповая работа);
- практико-ориентированные технологии (проекты, практикумы);
- игровые технологии (уроки-путешествия);
- кейс-технологии.

Литература:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». [Электронный ресурс] – URL: <https://internet.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1:5> (дата обращения 10.04.2023).
2. Формирование универсальных учебных действий в Ф79 основной школе : от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / [А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская и др.]; под ред. А. Г. Асмолова. — М.: Просвещение, 2020.-159с.:ил.\
3. Актуальные проблемы географического образования в условиях введения ФГОС. М.: Планета, 2012.
4. Беловолова Е.А. Формирование ключевых компетенций на уроках географии: 6-9 классы: методическое пособие. – М.: Вентана-Граф, 2020.
5. Байбородова Л. В. Обучение географии в средней школе. М.: Владос, 2018.
6. Воровщиков С.Г. Достоинства и недостатки перечня универсальных учебных действий Федерального государственного образовательного

стандарта общего образования. // Интернет-журнал «Эйдос». - 2019.
<http://www.eidos.ru/journal/2012/0829-5.htm>.

7. Соломин В.П. Современные технологии в обучении географии. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2017.

8. Сухоруков В.Д. Новации методики обучения географии. М.: Вентана-Граф, 2012

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Р.Ш. Калимуллина,
руководитель физического воспитания
ГАПОУ «Нижекамский индустриальный техникум»
г. Нижнекамск

Аннотация. В статье представлены результаты педагогической деятельности по развитию выносливости студентов через вовлечение в игровые виды спорта на уроках физической культуры и во внеурочное время в условиях Нижнекамского индустриального техникума.

Ключевые слова: выносливость, общая выносливость, специальная выносливость, физическая культура, физические упражнения, спортивные игры.

Одна из главных задач на занятиях по физической культуре в ГАПОУ «Нижекамский индустриальный техникум» - это воспитание потребности у студентов к регулярным занятиям с физическими нагрузками, сохранение способности, качеств и навыков, полученных на занятиях по физической культуре. Процесс физического совершенствования студентов осуществляется в полном соответствии с целью и основными задачами средних специальных учебных заведений: развитие физических качеств, необходимых в будущей профессии; формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, необходимых в соответствующих условиях труда; повышение

устойчивости организма к неблагоприятным производственным факторам (воздействию высоты, укачиванию, высокой и низкой температур); воспитание эмоциональной устойчивости.

Выносливость – один из важнейших компонентов физического здоровья. По своей структуре и методике тренировки выносливость является более сложной в сравнении с такими двигательными способностями, как скоростные, силовые и другие, и задача по совершенствованию выносливости – необходимое условие для полноценной жизнедеятельности и хорошего здоровья [3].

Выносливостью в широком её смысле называется способность организма противостоять неблагоприятным воздействиям внешней или внутренней среды. В физическом же воспитании выносливость - способность организма бороться с утомлением, вызванным мышечной деятельностью [1]. Помимо этого, выносливость влияет на саму нашу жизнь, и, развивая выносливость, мы повышаем свою работоспособность, улучшаем самочувствие и укрепляем здоровье.

Выносливость подразделяется на два вида: общая и специальная.

При глобальном функционировании мышечной системы способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности и является общей выносливостью [4.] Если в процессе занятий студенты смогут длительное время выполнять игровые упражнения в умеренном темпе, к примеру, играть в настольный теннис, то и любую другую работу с подобными нагрузками они также смогут совершать продолжительное время в том же темпе.

Общая выносливость служит своеобразным фундаментом, предпосылкой выработки специальной выносливости.

Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенному виду двигательной деятельности. Занятия игровыми видами спорта – есть игровая выносливость, которая и является одним из видов специальной.

Во время учёбы в техникуме без развития своей выносливости путём регулярного выполнения определённого набора физических упражнений студентам достаточно сложно справляться с текущей нагрузкой, которую они получают в учебно-производственном процессе. Спортивная деятельность придает студенту силы и формирует дух, поднимает уровень моральных качеств, даёт ему чувство физического совершенства, а значит, и инновационный подход к жизни, учебе, новым достижениям. Для развития общей выносливости я предлагаю студентам следующие упражнения: разводка гантелями, приседания, прыжки через скакалку, пятиминутный бег, поднятие туловища из положения «лежа на спине», сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, напрыгивание на предмет, спортивный снаряд, игровые упражнения и др.

В системе физического воспитания спортивные игры и соответствующая физическая подготовка занимают, на мой взгляд, главенствующее место. Объяснить это можно их разнообразием, доступностью, дозируемостью, а также прикладному значению. Спортивные игры являются эффективным средством укрепления здоровья, на занятиях по игровым видам спорта комплексно решаются воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи. При помощи физических упражнений я, как преподаватель, ставлю задачу по овладению студентами техникума набором определённых компетенций, знаний и навыков, строго дозируя физическую нагрузку. Применяемые на занятиях физической культурой спортивные игры помогают студентам овладеть необходимыми знаниями, навыками и умениями, а также способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, формированию правильной осанки. Студенты во время игры проявляют способность к командным действиям, изобретательности, индивидуальности, лидерским качествам, предприимчивости и сообразительности.

Исходя из опыта работы, могу сказать, что в содержании занятий студенты всегда отдают предпочтение спортивным играм. Наиболее распространёнными спортивными играми на уроках физкультуры и внеурочной

спортивной деятельности в техникуме являются волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис и др. Для развития выносливости в волейболе я отрабатываю со студентами упражнения с различными двигательными движениями с отягощением – это броски набивных мячей различного веса, бег и прыжки с грузом. Кроме того, уделяю внимание подтягиваниям на турнике, лазанию по канату, отжиманию.

Выносливость в баскетболе достигается на занятиях с выполнением упражнений с гантелями - вращения, сгибания и разгибания кистей рук, очень эффективны броски набивных мячей (одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком; двумя руками снизу, из-за головы). Отрабатываем со студентами ходьбу и бег на руках, приседания и выпрыгивания из приседа, передвижение в баскетбольной стойке вперед, назад, в стороны с сопротивлением. Применяю также челночный бег, передачу мяча в тройках со сменой мест с многократным повторением.

Футбол - это коллективная и физически активная игра, связанная с высокой интенсивностью движения, требующая хорошей выносливости, развивающая соперничество и игровое взаимодействие, воспитывающая ответственность, взаимоуважение между партнерами и соперниками, дисциплинирующая студентов. Выносливость в футболе я формирую через использование упражнений, связанных с длительной затратой сил и энергии. Мы практикуем бег и ходьбу с различной интенсивностью, кроссы по пересечённой местности, с повторами операций или непрерывной двигательной деятельностью (подтягивания на перекладине; приседания; поднятие ног; многократные прыжки и скачки).

Занятие по игровым видам спорта состоит из четырех частей: вводная, подготовительная, основная и заключительная. Вводная часть урока начинается до его начала, и включает необходимость подготовки инвентаря и оборудования, проверку места занятий, проверку наличия спортивной формы, проведение построения группы и переключку. Подготовительная часть урока - это этап «вработывания» организма при постепенном повышении уровня

нагрузок, последовательное увеличение работоспособности, согласование работы центральной и периферической нервных систем, приведение сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной деятельности в соответствие к уровню нагрузок, подготовка организма к выполнению поставленных задач урока. Основная часть урока - это этап устойчивости, сохранения повышенной работоспособности на некоторое время. Заключительная часть урока – этап снижения нагрузок, наступление периода утомления и снижения работоспособности [2].

Порождаемые спортивными играми положительные эмоции, благотворно действуют на нервную систему студентов. Очевиден факт того, что игры воспитывают интерес к преодолению трудностей на пути к поставленной цели, побуждают использовать свои знания, умения и навыки в совместных действиях с товарищами по команде, развивают решительность, внимание, быстроту мышления, чувство ответственности и взаимовыручки. Проведение спортивных игр способствует привлечению большого количества обучающихся, позволяет привить желание заниматься физической культурой и спортом. Спортивные игры помогают повысить эффективность процесса физического воспитания студентов.

Спорт и спортивные игры - это здоровый образ жизни, который открывает новые возможности для реализации своих сил и талантов. Это путь, на который вступает студент, будущий специалист, чтобы прожитая жизнь была плодотворной, приносила радость ему и окружающим.

Литература:

- 1 Галкин В. А. Воспитание специальной выносливости у студентов транспортных вузов // Молодой ученый., 2019 №3, С. 1024-1027.
- 2 Галкина Т.Н., Якимова Я.Е. Развитие выносливости у девушек 1-3 курса. Журнал «Научный аспект», г. Самара, издательство «Аспект», 2019 №2.
- 3 Жукова И. В. Роль командных видов спорта в физическом воспитании студентов в непрофильных вузах / И. В. Жукова, В. А. Ильин. // Международный журнал гуманитарных и естественных наук., 2018, .№ 4, С. 47.

4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: учебник / Ю.Д.Железняк, Ю.М. Постнов.- М.: изд: «Academia», 2008 – 518с.

ВИРТУАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Р.И. Коштовный
преподаватель
ГБПОУ

«Донецкое училище олимпийского резерва им. С. Бубки»,
г. Донецк, ДНР

Аннотация Стандарт физического образования предусматривает проведение ряда лабораторных работ по физике. Однако в формате дистанционного образовательного процесса, например, в условиях учебно-тренировочных сборов, преподаватели сталкиваются с проблемой невозможности проведения экспериментов «вживую». В таких случаях хорошим решением может являться виртуальный физический эксперимент.

Ключевые слова: лабораторная работа, физический эксперимент, виртуальная лаборатория, компьютерное моделирование, интерактивные технологии.

Быстрый технический прогресс во всех сферах современной жизни, в том числе и в образовании, ставит перед преподавателями новые задачи и требует от них постоянного совершенствования своих как профессиональных, так и личностных качеств. Основной ценностью становится не усвоение суммы знаний, а приобретение обучающимися таких умений, которые позволяли бы им определять свои цели, принимать решения и действовать в типичных ситуациях, сформировать желание самосовершенствования и самообразования. Преподаватели должны быть готовы выходить за рамки традиционных форм и методов педагогики, должны обеспечить для обучающихся непрерывную мотивацию познавательной деятельности. Действенными оказываются

инновационные приемы, в основе которых лежит наглядность, доступность, самостоятельность и игровая составляющая.

В своей педагогической практике преподаватели училища олимпийского резерва нередко сталкиваются с ситуациями необходимости организации учебного процесса в дистанционном формате, что связано с пребыванием студентов на учебно-тренировочных сборах и невозможности ими посещения регулярных занятий. Вместе с тем, стандартом образования предусмотрены обязательные к выполнению всеми обучающимися лабораторные работы по ряду учебных дисциплин, в том числе по физике. В опыте моей работы решением этой проблемы явилось внедрение элементов виртуальной лаборатории в образовательный процесс. Сформированная виртуальная лаборатория составляет конкуренцию традиционным опытам, в том числе и на обычных аудиторных занятиях. Основное преимущество виртуальной лаборатории заключается в проведении обучающимися экспериментов по различным дисциплинам вне зависимости от технического оснащения кабинета физики и его обеспеченностью оборудованием, необходимым для проведения традиционных экспериментов. Сегодня многие учебные заведения используют инновационные технологии в образовательной среде, в том числе виртуальные лабораторные работы, так как многие явления и опыты образовательного характера провести в условиях учебного заведения очень сложно. Интерактивные уроки для обучающихся позволяют продемонстрировать любые явления природы просто, наглядно и доступно. Эффективное применение интерактивных тестов и демонстраций способствует не только повышению качества образования, но и стимулирует познавательный интерес обучающихся. Выполнив виртуальную лабораторную работу или ознакомившись с виртуальной демонстрацией, обучающийся может продолжить поисковую работу с электронными ресурсами, тем самым совершенствуя свои знания и развивая навыки. Важной особенностью виртуальной лаборатории является широчайший спектр изменения параметров эксперимента, что обеспечивает возможность индивидуальной работы для большого числа обучающихся в

группе – каждый проводит свой собственный, отличающийся от остальных эксперимент. Каждому доступна возможность провести эксперимент именно так, как ему это удобно, а для преподавателя это дает отличную возможность сделать лабораторную работу полностью уникальной для каждого обучающегося, но при этом сохранить основную идею, заключающуюся в физическом процессе или явлении.

Портал Phet Interactive simulations <https://phet.colorado.edu/> является ярчайшим примером виртуальной лаборатории. Особенность ресурса – возможность проведения демонстраций как непосредственно в браузере, так и автономно на персональном компьютере, используя доступные для свободного скачивания программы, представляющие собой отдельные демонстрации. Также возможна работа через мобильное приложение на смартфонах различных моделей операционных систем. Ресурс обладает внушительной базой, которая постоянно обновляется. Разработчики следят за своим продуктом, вносят исправления и устраняют ошибки в приложениях. По материалам ресурса мною разработаны методические рекомендации по выполнению лабораторных работ в формате виртуальной лаборатории, которые применяю для реализации основных, предусмотренных стандартом образования требований к количеству и содержанию лабораторных работ.

Среди прочих это:

- изучение движения тела под действием силы тяжести;
- изучение закона сохранения механической энергии;
- опытная проверка закона Гей-Люссака;
- изучение законов последовательного и параллельного соединений;
- измерение внутреннего сопротивления и ЭДС источника тока;
- наблюдение действия магнитного поля на ток;
- изучение явления электромагнитной индукции;
- определение ускорения свободного падения с помощью маятника;
- измерение показателя преломления света;
- определение фокусного расстояния собирающей линзы;

- измерение длины световой волны (изучение явления фотоэффекта).

В качестве домашнего задания виртуальная лаборатория может предложить большой простор обучающимся по реализации творческих и аналитических способностей. Студенты могут попытаться получить на практике уникальные результаты, либо проверить экспериментально уже известные законы, правила или теории. Виртуальная лаборатория всегда доступна обучающимся вне учебного заведения, поскольку для погружения в физический эксперимент требуется всего лишь домашний компьютер и доступ к сети интернет. Применяется и создание проблемных ситуаций – перед студентами ставится задача объяснить особенности протекания некоторых явлений, либо проверить, подтвердить или опровергнуть определенную теорию. Для этого обучающимся необходимо самостоятельно спланировать и провести эксперимент, что безусловно стимулирует их поисковую активность и способствует формированию информационной компетентности.

Таким образом, формат виртуальной лаборатории имеет ряд несомненных преимуществ, среди которых:

- отсутствие необходимости проведения долгих подготовительных операций по сборке работающей реальной установки, экономия времени преподавателя;

- возможность повторения заданного эксперимента необходимое количество раз простым возвращением компьютерной программы в ее исходное состояние;

- возможность проведения эксперимента с точно заданными параметрами с целью выявления некоторых особенностей;

- возможность изменения доступных параметров и создания индивидуальных уникальных условий эксперимента для широкого круга обучающихся;

- выполнение различных экспериментальных дополнительных задач.

Применение компьютерных технологий на занятиях физики отвечает целям и задачам современного образования и направлено на

совершенствование качества подготовки конкурентно-способного специалиста в современной образовательной организации среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта. Компьютерное моделирование позволяет проводить физические эксперименты в формате виртуальной лаборатории, что способствует развитию аналитического и критического мышления обучающихся, расширяет возможности к творческой деятельности, повышает познавательный интерес и мотивацию к процессу обучения. Учитывая постоянный технический прогресс можно с уверенностью ожидать повышения степени применения компьютерного моделирования в учебном процессе.

Литература:

1. Аствацатуров Г.О. Дизайн мультимедийного урока: методика, технологические приемы, фрагменты уроков [Текст] / Г. О. Аствацатуров. – Волгоград: Учитель, 2014. – 305 с.
2. Семенова, Н. Г. Информационные и коммуникационные технологии в профессиональном образовании [Текст] / Н. Г. Семенова, В. М. Вакулюк // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6 – С. 97–99.
3. Куркин, Е. Б. Управление инновационными проектами в образовании [Текст] / Е. Б. Куркин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2017.– 230 с.
4. Гиркин, И. В. Новые подходы к организации учебного процесса с использованием современных компьютерных технологий [Текст] / И. В. Гиркин // Информационные технологии. –2018. – № 6 – С. 23–28

ФОРМИРОВАНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ В ШКОЛЕ

А.В. Лисина
учитель начальных классов,
МБОУ СОШ №153,
г.Казань

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы по развитию экологического образования и воспитания экологической культуры учащихся

начальных классов, способы и возможные пути решения проблем экологического образования в современной школе.

Ключевые слова: экологическая компетентность, экологическая культура, экологическое образование.

На сегодняшний день в мире большинство возникающих проблем часто носят экологический характер. Новые обстоятельства требуют от общества более рациональных мер решения и предупреждения с применением экологического подхода, экологически рационального видения, для чего следует развивать мышление данного типа. Существует множество понятий экологического мышления, однако, в первую очередь, в сознании обучающихся оно подразумевает включение в себя устойчивой смысловой структуры, которая формируется и мало изменяется с течением времени. Поэтому над его формированием следует работать с раннего детства.

Основными элементами смысловой структуры экологического мышления выступают человек, общество и природа, а процессы, которые реализуются в их взаимодействии, приводят к единству экологических процессов. Понимание устойчивости отношений возникает в рамках экологического мышления и его развития на разных уровнях образования. Теоретическое и практическое понимание и преобразование выявляемых между человеком, обществом и природой связей в ходе обучения и воспитания направят обучающегося на взаимную адаптацию человека, общества и природы, и баланс их единства в настоящем и будущем.

ФГОС ООО [3] подтверждают необходимость развития компетенций экологического мышления в рамках всех предметов, в том числе и окружающего мира.

В освоении экологического содержания географического образования в школе в целях повышения эффективности процесса следует прибегать к более рациональным принципам обучения, а именно: ставить перед обучающимися проблему, грамотно обозначая ее границы; связывать проблему с жизненными обстоятельствами обучающихся и их интересами; ставить проблемы, близкие к

осваиваемой реальности малой родины как первоосновы для решения экологических проблем и принципа «Начинать нужно с себя», удовлетворяющего «Я-концепцию» личности обучающегося [2].

Проблемное обучение имеет большой потенциал для развития экологического мышления в школе. При изучении родного края следует включать проблемные ситуации, которые будут формировать у обучающихся мотивацию к решению экологических проблем в реальной жизни, а не только учебном процессе. Следует приводить примеры конкретных ситуаций для предупреждения анти-экологических действий в будущем. Подобного рода задания возможно применять в зависимости от глобальности проблемы в мире; значения для малой родины; текущих интересов в рамках темы.

Использование игровых технологий повышают интерес обучающихся к проблемам своего села, города, анализа конкретных экологических ситуаций, а также содействия практическому решению экологических проблем.

Экологическое мышление подразумевает понимание причинно-следственных связей между объектами и явлениями природы. Необходимо научить детей предвидеть, прогнозировать изменения окружающей среды в результате влияния хозяйственной деятельности человека на природу.

Основные устные приемы, которые следует использовать для формирования экологического мышления при беседе с обучающимися, это: вопрос-дилемма; вопрос-вызов; вопрос-ошибочное мнение; контрвопрос; узкий вопрос; широкий вопрос и др.

Основные письменные приемы, которые возможно применять в данных целях, включают все те задания, которые развивают критическое мышление при обработке информации обучающимися, а именно: заполнение с пропусками; задание на соотношение; задание на составление опорно-логической схемы и др.

Наиболее целесообразным, универсальным методом в данном случае и во внеурочной деятельности является технология проектной деятельности, где осуществляется полный цикл целеполагания обучающихся через систему

построенных экологических знаний, принципов мышления [1]. При работе над проектом обучающийся получает определенный практический результат своей деятельности и ощущает значимость решения той или иной проблемы. Входя в реальные жизненные обстоятельства, он уже имеет опыт экологического подхода к деятельности.

К основным формам внеурочной работы по формированию экологического мышления можно отнести факультативные занятия, элективные курсы, экологические кружки, экскурсии на природу и на предприятия, участие в экологических акциях, конкурсах, работа на экологической тропе, пропаганда идей устойчивого развития и т.д.

Значимость ожидаемых результатов экологической деятельности в школе заключается в улучшении российской системы образования, решении образовательных задач для повышения качества экологического воспитания в России, уменьшении антропогенной нагрузки и следовании рациональному природопользованию будущими поколениями России на основе эмоционально-ценностного и духовно-нравственного развития личности.

Литература:

1. Киямова, А.Г. Теория и методика обучения географии: учебное пособие для студ. географической специальности педагогических вузов / А.Г. Киямова. – Набережные Челны, 2019. – 146 с.
2. Возрастная и педагогическая психология: учебник для вузов / Б. А. Сосновский [и др.]; под редакцией Б. А. Сосновского. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 359 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-9795-8. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/452617> (дата обращения: 05.04.2022).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (Ред. от 31.05.2021) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте 05.07.2021).

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Г.Н. Морозова,
к. п. н., доцент, методист
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы организации научно-методического сопровождения, решение которых позволит обеспечить повышение уровня мотивации педагогических работников на разработку и внедрение инноваций. Представлены результаты исследования мотивированной готовности педагогического коллектива Казанского училища олимпийского резерва к инновационной деятельности.

Ключевые слова: инновационный процесс, научно-методическое сопровождение, экспериментальная и инновационная деятельность в сфере образования.

Функционирование и развитие Казанского училища олимпийского резерва (далее – КазУОР) происходит в условиях реализации новой государственной политики Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а также в области образования.

В свете приоритетных задач, обозначенных в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года [4], Концепциях подготовки спортивного резерва в РФ и РТ до 2025 года [2,3] результат методической работы должен быть ориентирован на научно-теоретическое обоснование и обеспечение педагогической деятельности, повышение уровня научно-исследовательской компетенции педагогических работников, работающих в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

В условиях системных изменений, происходящих в российском образовании, возрастает роль научно-методического сопровождения инновационной деятельности образовательной организации в связи с

требованиями образовательной политики к современным, актуальным и востребованным педагогической общественностью подходов, способствующих повышению качества образования.

Сегодня образовательной организации необходимы такие виды сопровождения, которые бы учитывали динамику развития образовательного организации, гибко реагировали на реальные затруднения в инновационной деятельности, отражали особенности современной образовательной политики. Под инновационным процессом будем понимать процесс преобразования сложившейся образовательной практики, приведения ее в соответствие с новыми требованиями, обусловленными социокультурной ситуацией в России и нормативно-правовыми документами. Согласно Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273 (ст. 20), экспериментальная и инновационная деятельность в сфере образования осуществляется в целях обеспечения модернизации и развития системы образования с учетом основных направлений социально-экономического развития Российской Федерации, реализации приоритетных направлений государственной политики Российской Федерации в сфере образования [5].

Для решения поставленных задач администрацией КазУОР было принято управленческое решение об организации инновационной деятельности педагогических работников в режиме экспериментальной (инновационной) площадки (далее - ЭИП) на период с 01.09.2022г по 31.12.2025г. по теме: «Формирование профессиональной компетентности педагога по физической культуре и спорту у студентов в условиях Казанского училища олимпийского резерва». В училище разработан одноименный инновационный проект, реализация которого позволит мотивировать преподавателей на профессиональный рост и активизировать деятельность в плане организации инновационной и экспериментальной деятельности в условиях перехода с 1 сентября 2023г на новый ФГОС СПО 49.02.01-Физическая культура.

Успех инновационной деятельности образовательной организации во многом зависит от профессиональной готовности педагогов к достижению новых целей и задач образования. В условиях инновационной деятельности КазУОР понятие «сопровождение» означает «следовать рядом», предоставляя, делая возможным, реально выполнимым то, что запланировано (С.И. Ожегов), в структуре которого выделяются такие виды деятельности, как методическое руководство, методическая помощь, методическое обучение, создание методической продукции.

Вполне очевидно, что научно-методическое сопровождение инновационной деятельности образовательной организации в современных условиях может быть эффективным лишь в том случае, когда сформирована мотивация педагогического коллектива на внедрение инновации. С целью выявления мотивов участия в инновационной деятельности, а также профессионального роста участников ЭИП было проведено исследование.

Для получения эмпирических данных определены методики и диагностики, позволяющие определить особенности мотивационной готовности педагогов КазУОР к инновационной деятельности. В пакет диагностических материалов были включены:

-комплект анкет на определение уровня готовности педагогов к инновационной деятельности;

-методика «Диагностика структуры мотивов трудовой деятельности» (Т.Л. Бадоев);

-«Методика диагностики мотивационной среды» и анкета «Определение мотивов трудовой деятельности педагогов», разработанные на основе материалов Т.Л. Бадоева и К. Замфир [1,6] и адаптированные автором к специфике образовательного процесса в КазУОР.

В исследовании приняли участие 19 педагогических работников.

Для определения отношения к участию в инновационной деятельности преподавателям в ходе исследования предлагалось ответить на три вопроса:

1. Есть у Вас интерес к инновациям в педагогической деятельности?

2. Чувствуете ли Вы себя готовыми к освоению новшеств?

3. Существуют ли в КазУОР условия для развития инновационной деятельности?

Ответы распределились следующим образом. На первый вопрос ответы разделились примерно поровну между «да» и «частично»: 10 чел. (53%) и 9 чел. (47%) соответственно. На второй вопрос утвердительный ответ «да» дали 8 чел. (42%), 11 чел. (58%) выбрали ответ «частично». Отвечая на третий вопрос, положительный ответ «да» выбрали 10 чел. (53%), частично согласились 7 чел. (36%), на отрицательный ответ «нет» сослались 2 чел. (11%).

Таким образом, выявлена проблема формирования устойчивой мотивированной готовности преподавателей к инновациям. В противном случае можно столкнуться с теми или иными проявлениями защитного поведения, когда педагог либо отрицает значимость инноваций, либо тем или иным способом дискредитирует их, обнаруживая сопротивление нововведениям.

Проведенная диагностика показала, что педагоги отдают разное предпочтение тому или иному мотивирующему фактору трудовой деятельности (от максимально принятия до неприятия).

Для педагогов важными оказались факторы: «уровень заработной платы» 12 чел. (63%), «работа по специальности в соответствии с образованием» - 12 чел. (63%), «ощущение значимости, признание, со стороны руководителей и коллег» 10 чел. (53%), «удобное расписание занятий» 8 чел. (42%) Лидирующее место занимает фактор «уровень комфортности рабочего места» 14 чел. (74%), что указывает на благоприятные условия для трудовой деятельности, созданные в КазУОР.

Также респондентам было предложено сгруппировать выбранные факторы по степени их влияния на желание трудиться эффективно.

Анализ результатов показал: для педагогов КазУОР наиболее важными оказались факторы:

-комфортные условия труда

- уровень заработной платы и влияние руководителей;
- хорошие взаимоотношения в педагогическом коллективе;
- признание педагогического труда коллегами, руководителями, обучающимися и их родителями.

Для качественного анализа состояния мотивации преподавателей к использованию инноваций преподавателям предлагалось оценить мотивы их включения в инновационную деятельность. Анализ результатов анкетирования педагогов позволил выявить, что руководствуются осознанием недостаточности достигнутых результатов и желанием их улучшить в своей инновационной деятельности 21 % педагогов; высоким уровнем профессиональных притязаний, сильной потребностью в достижении высоких результатов 32%; потребностью в контактах с интересными, творческими людьми 42 %; желанием создать хорошую, эффективную школу для обучающихся 32%; потребностью в новизне, обновлении, смене обстановки, преодолении рутины 16%; потребностью в поиске, исследовании, лучшем понимании закономерностей 26%; потребностью в самовыражении, самосовершенствовании 47%; ощущением собственной готовности участвовать в инновационных процессах, уверенностью в себе 16%; желанием проверить на практике полученные знания о новшествах 21%; материальные причины: повышение заработной платы, возможность пройти аттестацию и т.п. отмечена у 26%; стремление быть замеченным и по достоинству оцененным выявлена у 21%. Не выявлены факторы потребности в лидерстве и риске.

В своей инновационной деятельности педагоги в первую очередь руководствуются мотивами, связанными с потребностью в самовыражении самосовершенствовании, контактах с интересными и творческими людьми, с материальными причинами: повышением заработной платы, возможностью пройти аттестацию и т.п.; со стремлением быть замеченным и по достоинству оцененным.

Проведенное исследование показало, что инновационная деятельность, по мнению 84% педагогических работников, способствует самообразованию,

позволяет изучать новые подходы к образованию – 74%; разрабатывать новые формы педагогической деятельности – 58%, методическое и дидактическое обеспечение урока – 32%; стимулирует самопознание – 53%.

Таким образом, можно заключить, что занятия инновационной деятельностью стимулирует педагогов к повышению профессионального мастерства.

Полученные данные говорят о приемлемом уровне готовности преподавателей к инновационной деятельности, так как преподаватели выделяют мотивы, связанные с самореализацией и саморазвитием.

Анализ результатов анкетирования позволил выявить три группы педагогов по уровню новаторства. 11 чел. (57,8%) педагогических работников интересуются новшествами, но не внедряют их вслепую, рассчитывают целесообразность нововведения, полагая, что новшества следует внедрять после того, как их успешно опробовали в условиях, близких к собственным. 5 чел. (26,3%) респондентов умеренно воспринимают новшества, не стремятся быть среди первых, но и не хотят быть в числе последних. Они готовы воспринимать нововведения, как только новое будет воспринято большей частью педагогического коллектива; 3 чел. (21,1%) больше сомневаются, чем верят в инновации, отдавая предпочтение традиционным технологиям, построенным на объяснительно-иллюстративном способе обучения, при котором особое внимание отводится изложению готового учебного материала

Проанализировав полученные результаты диагностических исследований, можно сделать вывод: педагогический коллектив обладает хорошим инновационным потенциалом.

К причинам, являющимся препятствием для освоения и разработки педагогических новшеств, преподаватели отнесли: отсутствие необходимости заниматься новым, поскольку традиционная методика дает достаточно эффективные результаты 6 чел. (32%); отсутствие материального стимулирования 6(32%); недостаток сил и времени для создания и применения

новшеств 5 чел. (26%); сила привычки: меньше времени и сил требуется для работы по известному, привычному, традиционному 5 чел. (26%).

Таким образом, преобладают такие барьеры, как отсутствие материальных стимулов, большая учебная нагрузка, сила привычки, недостаток сил и времени.

Сравнительно небольшое количество инновационных барьеров указывает на благоприятную для работы мотивационную среду, сложившуюся в КазУОР. Такое заключение находится в хорошем согласии с оценкой уровня восприимчивости педагогического коллектива к новшествам: подавляющее большинство педагогов оценило свой уровень как оптимальный (21%) и допустимый (74%).

При анализе мотивации педагогов КазУОР к инновационной деятельности были выявлены слабые стороны профессиональной подготовки педагогов, определены их затруднения по тому или иному направлению деятельности.

Недостаточно высокий уровень сформированности дидактической и научно-методической профессиональных компетенций в областях проектирования и осуществления педагогического эксперимента и опытно-экспериментальной работы по актуальным проблемам училища, подготовки научных и научно-методических статей, учебно-методических пособий и рекомендаций сказываются на умении педагогов разрабатывать, осваивать и использовать нововведения. Отсутствие у педагогов достаточного опыта решения подобных затруднений указывает на необходимость организации научно-методического сопровождения деятельности педагогов, под которым будем понимать комплекс взаимосвязанных целенаправленных действий, мероприятий, направленных на оказание всесторонней помощи преподавателю в решении возникающих затруднений, способствующих его развитию и самоопределению на протяжении всей профессиональной деятельности.

Результаты исследования позволили принять управленческое решение о внутриучилищном повышении квалификации, включающим как формальное,

так и неформальное повышение квалификации за счет создания и развития инновационных продуктов.

С сентября 2022 года в КазУОР апробируется система внутриучилищного повышения квалификации, которая представляет комплекс следующих мероприятий: самообразование педагогов, проведение открытых уроков (С.В. Гузанова, Л.Р. Загртинова, О.С. Васильева, Файзуллина Р.А., Искаков Ф.А.), открытых внеурочных мероприятий (Будрейко И.И., Барханская А.Н., Прохорова О.М., Загртинова Л.Р., Васильева О.С., Загидуллин Р.А., Хусаинова Ф.С., Барышева О.А., Багорнова Н.П., Гаврилов А.А.) мастер-классов (Загидуллин Р.А.), презентационных площадок (Загидуллин Р.А.); организация и проведение на базе училища педагогических чтений «Современные педагогические технологии – технологии, проверенные практикой»; проведение консультаций, ориентированных на оказание адресной помощи преподавателям по поводу конкретной проблемы в профессиональной деятельности (Бутлеровская Л.Ю., Васильева О.С., Морозова Г.Н., Загидуллин Р.А.); психолого-педагогических семинаров (Сафиуллина Э.М.); организация наставничества, школы молодого педагога, организация и проведение на базе КазУОР Межрегиональной научно-практической конференции с международным участием «Инновационное развитие училища олимпийского резерва на современном этапе: реалии, проблемы и перспективы», включение педагогического коллектива в инновационную деятельность в режиме экспериментальной (инновационной) площадки «Формирование профессиональной компетентности педагога по физической культуре и спорту у студентов в условиях Казанского училища олимпийского резерва» и др.

В ходе реализации вышеперечисленных мероприятий, направленных на оказание всесторонней помощи преподавателю в решении возникающих затруднений, наметились следующие позитивные тенденции: повышение уровня квалификации в ходе аттестации на квалификационные категории; повышение активности педагогов в инновационной, издательской

деятельности, опытно-экспериментальной работе; количество педагогов, применяющих современные педагогические технологии, составило 100%; успешное участие преподавателей в конкурсах профессионального мастерства.

Таким образом, опыт работы подтверждает важность научно-методического сопровождения инновационной деятельности как средства повышения уровня профессионального мастерства педагогов.

Литература:

1. Бадоев Т.Л. Методика «Диагностика структуры мотивов трудовой деятельности» [Электронный ресурс] – URL: <https://studfile.net/preview/9117428/page:2/> (дата обращения 14.04.2023)
2. Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 6 марта 2020 г. №168 «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в Республике Татарстан до 2025 года»; [Электронный ресурс] – URL: https://pravo.tatarstan.ru/npa_kabmin/post?npa_id=543766 (дата обращения 14.04.2023)
3. Распоряжение Правительства РФ от 17.10.2018 №2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями); [Электронный ресурс] – URL: <https://docs.cntd.ru/document/551494049> (дата обращения 14.04.2023)
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р; [Электронный ресурс] – URL: <https://sudact.ru/law/rasporiazhenie-pravitelstva-rf-ot-24112020-n-3081-r/strategiia-razvitiia-fizicheskoi-kultury-i/> (дата обращения 24.05.2023)
5. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». [Электронный ресурс] – URL: <https://internet.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1:5> (дата обращения 14.04.2023).

6.Шорохова Л.А. Анкеты и диагностические материалы для педагогов [Электронный ресурс] – URL: https://unyugansc1.86.i-schools.ru/files/Attestasiya/Shorokhova/Shor_2.1.12_Diagnostich_sbornik.pdf (дата обращения 14.04.2023).

ОСНОВА ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ УЧИТЕЛЯ

В.Р. Нигматзянова
учитель начальных классов
МБОУ СОШ №153,
г.Казань

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы качества образования, способы и возможные пути решения проблем в современной школе.

Ключевые слова: профессиональная компетенция, самосовершенствование, личностные качества, педагогическая деятельность.

Духовное развитие общества напрямую зависит от профессионального мастерства педагога. Быстрые изменения в современной системе образования требуют повышения квалификации и профессионализма учителя, т.е. его профессиональной компетентности. Для развития профессиональной компетенции нужен динамичный процесс усвоения и накопления профессионального опыта, который предполагает непрерывное развитие и самосовершенствование.

Чтобы обеспечить качество образования учитель должен быть профессионально компетентным. Под профессиональной компетентностью учителя понимаются профессиональные и личностные качества, необходимые для успешной педагогической деятельности [1].

Профессионально компетентный учитель - это учитель, который на высоком уровне осуществляет педагогическую деятельность и достигает стабильно хороших результатов в обучении и воспитании учащихся. Профессиональная компетентность – это творческая индивидуальность,

восприимчивость к педагогическим инновациям, способность находить правильные решения в меняющейся педагогической среде. Духовное развитие общества напрямую зависит от профессионального мастерства педагога. Быстрые изменения в современной системе образования требуют повышение квалификации и профессионализма учителя, т. е. его профессиональной компетентности. Целью современного образования является соответствие личности актуальным и перспективным потребностям, потребностям общества и государства, подготовка разносторонне развитой и целеустремленной личности гражданина, который способен к социальной адаптации, началу трудовой деятельности, самообразованию и самосовершенствованию.

В связи с новыми образовательными запросами семьи, общества и государства, широкого внедрения ИК – технологий во все сферы деятельности сформировалась необходимость новой цели образования – это воспитание, социально – педагогическая поддержка становления и развития высококонкретной, ответственной, творческой, инициативной личности. Определены основы федерального государственного образовательного стандарта общего образования (ФГОС ООО) [2].

Одними из приоритетных для учителя географии являются также организационные умения. Эти умения связаны со спецификой предмета — организация экскурсий, полевых практик, туристических походов, практических работ на местности, экологических троп и т. д.

По данным современных исследований успех компетентного учителя определяют: 81% – личностные качества, 11% – знания и умения, 8% – остальное. Наиболее важными личностными компетенциями являются: позитивное влияние, управление стрессом, креативность, эмоциональная устойчивость и системное мышление. Также не менее важен потенциал к росту, личностная установка и мотивация, нацеленность на сохранение психического и физического здоровья. Профессиональная компетенция учителя, в том числе, предполагает поведенческие умения в конкретных случаях.

Техническое и технологическое развитие ставит перед учителем новые требования, с которыми необходимо справляться своевременно. Применение современных информационных систем в сфере образования обеспечивает принципиально новый уровень получения и обобщения знаний, их распространения и использования в самостоятельной и научно-исследовательской деятельности педагога. Одним из средств решения проблем, связанных с созданием новых информационных средств обучения, является эргономика, основная задача которой – задача улучшения форм представления информации с целью сделать доставленную информацию более понятной и эффективной [3].

Для того, чтобы быть профессионально компетентным, можно определить несколько направлений в деятельности педагога:

1. Работа в методических объединениях, творческих группах.
2. Исследовательская, экспериментальная деятельность.
3. Инновационная деятельность, освоение новых педагогических технологий.
4. Различные формы педагогической поддержки.
5. Активное участие в педагогических конкурсах, мастер - классах, форумах и фестивалях.
6. Обобщение собственного педагогического опыта.
7. Использование ИКТ [4].

Нужно иметь в виду, что в общеобразовательной организации должны быть условия для самореализации и благоприятные условия для педагогического роста учителя. Педагог должен быть вовлечен и в процесс управления развитием школы, что способствует развитию его профессионализма.

Литература:

1. Азаров Д.П. Мастерство воспитателя. – М., 1971. – С. 164.
2. Болонский процесс: поиск общности европейских систем высшего образования (проект TUNING) / Под ред В.И. Байденко. М., 2016. – 210 с.

3. Засобина Г.А. и др. Практикум по педагогике: Учеб. Пособие для учащихся пед. уч – щ / Г.А. Засобина, И.В. Савин; под ред. И.В. Савина. – М.: Просвещение, 1986. – 111 с.

4. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно – целевая основа компетентностного подхода в образовании / И.А. Зимняя. – М., 2014. – 381 с.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА В РАМКАХ ПЕРЕХОДА К РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Е.С. Пуртова, А.П. Стрельникова

методисты

ГАПОУ СО

«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»,

г. Екатеринбург

Аннотация: статья посвящена обзору нормативно-правовых актов федерального уровня и следующих за ними изменений в организации работы училищ олимпийского резерва.

Ключевые слова: дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, образовательный процесс, профессиональный стандарт, спорт, тренер-преподаватель, тренировочный процесс.

С 1 января 2023 года вступили в силу поправки к федеральным законам «О физической культуре и спорте в РФ» и «Об образовании в РФ», что ознаменовало необходимость выполнения ряда требований организациями, работающими по программам спортивной подготовки и в области физической культуры.

При этом закон не предусматривает переход спортивных организаций в статус образовательных. Он нацелен на то, чтобы все организации, осуществляющие спортивную подготовку, независимо от их ведомственной принадлежности, работали по единым правилам, установленным

законодательством об образовании и законодательством о физической культуре и спорте.

При вступлении закона в силу встал вопрос о необходимости реформирования и налаживания системы научно-методического сопровождения образовательного процесса в Училищах олимпийского резерва.

Научно-методическое обеспечение физической культуры и спорта ставит перед собой цель обеспечение тренеров-преподавателей, спортсменов, инструкторов-методистов, спортивных врачей и иных специалистов в области физической культуры и спорта, методическими рекомендациями и актуальной информацией по работе со спортивным резервом.

Становится ясно, что без научно-методического сопровождения в современных условиях подготовка спортсменов по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и образовательная деятельность обучающихся становится не такой эффективной. Все это происходит потому, что научно-методическое обеспечение определяет первостепенно важными задачами внедрение в тренировочный и учебный процесс инновационных средств и методов подготовки, реализацию интегративных форм и способ получения общего (профессионального) и дополнительного образования.

При решении задач необходимо опираться на следующие нормативно-правовые акты:

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 18.05.2022 №419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства Спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства Спорта РФ от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;

- Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта от 2022 года.

Принятие поправок ознаменовало перемены в научно-методическом обеспечении спортивной и образовательной деятельности.

Во-первых, в связи с принятием поправок в федеральные законы, сама цель научно-методического сопровождения для специалистов в области физической культуры и спорта корректируется. Теперь обеспечение методическими рекомендациями и актуальной информацией по работе со спортивным резервом осуществляется в соответствии с интегрированной формой реализации спортивной подготовки и непрерывного образовательного и воспитательного процесса.

В связи с принятием вышеуказанных нормативно-правовых документов с момента получения лицензии на осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки тренер переводится в должность тренера-преподавателя. Переход тренеров в статус тренеров-преподавателей наделил их социальными гарантиями, закрепленными в статье 47 ФЗ «Об образовании в РФ». При реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки тренер-преподаватель становится педагогическим работником, и должен соответствовать разработанному профессиональному стандарту «тренер-преподаватель». При этом роль и деятельность научно-методического сопровождения выходит на первый план, так как по новому законодательству необходимо выстроить планы аттестации и профессионального обучения тренерского состава.

Произошли изменения в отношении программ по видам спорта. С 1 января текущего года в деятельность специалистов в области физической культуры спорта входит пересмотр и адаптация примерных дополнительных

образовательных программ спортивной подготовки. Вносятся изменения в раздел календарных планов и графиков учебно-тренировочного процесса. В календарный план включается воспитательная работа по направлениям: профориентационная деятельность, здоровьесбережение, патриотическое воспитание обучающихся, развитие творческого мышления и другие. Немало важной становится антидопинговая политика, в связи с увеличением случаев нарушений антидопинговых правил. Таким образом, при разработке календарных планов ставится необходимость учитывать специфику видов спорта и образовательную составляющую.

Кроме того, сокращается количество рабочих часов до 36. Здесь же встает необходимость эффективного как информационно-методического, так и научного сопровождения тренеров-преподавателей для оптимального распределения нагрузки при учете образовательных потребностей, но без потери эффективности тренировочного процесса в целом.

Таким образом, принятие *Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ вносит изменения в спортивную подготовку и процесс обучения и интегрирует их в единую систему, так как* законопроектом уточняется содержание спортивной подготовки. Разработка и утверждение федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта осуществлены Министерством спорта РФ. С одной стороны, это приводит к единообразию программ для учреждений, реализующих спортивную подготовку, их пересмотру и усложнению структуры в соответствии с образовательным компонентом и особенностями подготовки спортивного резерва. Кроме того, статус тренера-преподавателя соответствует статусу педагогического работника, что свидетельствует о необходимости соблюдения обязанностей, получении всех прав, социальных гарантий, отраженных в Федеральном Закона «Об образовании в РФ». Также можно отметить усиление контроля за осуществлением научно-методического обеспечения, его форме и содержании при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

С другой стороны, возникают сложности при практической реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Встает необходимость в короткие сроки разработать множество программ по видам спорта, культивируемых в конкретном училище, пересмотр большого количества локальных актов, связанных с реализацией дополнительного образования, решение кадровых вопросов, в связи с переходом на должность тренера-преподавателя, прохождение процедуры лицензирования объектов, где проводятся тренировочные занятия влечет за собой увеличение финансовых и временных затрат.

Литература:

1. Приказ Министерства спорта РФ от 18.05.2022 №419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки». [Электронный ресурс] – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/404761141/> (дата обращения: 03.04.2023).
2. Приказ Министерства Спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» [Электронный ресурс] – URL: <https://base.garant.ru/405165197/> (дата обращения: 03.04.2023).
3. Самсонов, И.И., Клецов, К.Г «О гармонизации законодательства в сфере физической культуры, спорта и образования, концепции подготовки спортивного резерва и детско-юношеского спорта в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-garmonizatsii-zakonodatelstva-v-sfere-fizicheskoy-kultury-sporta-i-obrazovaniya-kontseptsii-podgotovki-sportivnogo-rezerva-i/viewer> (дата обращения: 02.04.2023).
4. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта от 2022 года [Электронный ресурс] – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_149243/32ceb1f201662f95c489b589c17feecf052053b7/ (дата обращения: 04.04.2023).

5. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – URL: <http://base.garant.ru/400720727/> (дата обращения: 03.04.2023).

ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТ-СЕРВИСА GOOGLE CLASSROOM ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ.

Л.И. Сазанаква
преподаватель ГБПОУ РХ
«Училище (техникум) олимпийского резерва»,
г. Абакан

Аннотация. В статье представлено исследование, посвященное применению дистанционных образовательных технологий в учебном процессе студентов-спортсменов, для которых данное направление актуально на протяжении всего обучения.

Ключевые слова: дистанционное обучение, социальная сеть, образовательные технологии, образовательный процесс, мессенджер.

Организация дистанционного обучения была всегда актуальна для педагогов образовательного учреждения спортивной направленности, так как студенты часто и надолго выезжают на сборы и на соревнования. И как следствие в образовательных учреждениях, спортивной направленности, страдает системность обучения. Таким образом возникают пробелы в знаниях, которые зачастую очень сложно, а порой и невозможно восполнить.

Долгое время эти вопросы было невозможно разрешить, но пандемия и карантинные мероприятия внесли свои положительные коррективы в организации дистанционного обучения.

Для организации обучения в дистанционном режиме были созданы современные информационные и телекоммуникационные технологии. Они

позволили полноценно осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

Опыт, который был получен во время пандемии, помог в какой-то степени разрешить эту проблему. Конечно же, нельзя заменить живое общение ничем. Но из двух зол выбирается меньшее. Дистанционное обучение можно применять как инструмент для индивидуализации образовательного процесса, где каждый отсутствующий студент может освоить образовательную программу по мере своей занятости и возможности.

Организация обучения в дистанционном режиме в начале была опробована в социальной сети ВКонтакте, так как-это очень удобный и актуальный для молодежи мессенджер, на которой можно разместить объявления, прикрепить документ, где существуют обратная связь в случае возникновения вопросов по общей теме. Но организация образовательного процесса неудобна ВКонтакте в том, что информация очень быстро устаревает и теряется среди разнообразия сообщений.

Основной платформой для реализации дистанционного образовательного процесса в ГБПОУ РХ «У(Т)ОР» был выбран Google Classroom, но для группового и индивидуального общения остались беседы в социальной сети ВКонтакте.

Google Classroom - это бесплатный веб-сервис, разработанный компанией Google для общеобразовательных заведений, целью которого является создание, упрощение, распространение и оценка заданий безбумажным способом.

На платформе можно:

- формировать курс по учебной дисциплине;
- организовать запись учащихся на курс, они могут быть приглашены по личному коду или по ссылке на курс;
- создавать задания и учебные материалы различного типа, группируя по темам и разделам;
- оценивать задания учащихся;

- упорядочивать темы и материалы по учебной программе таким образом, что обучающиеся ориентируются в последовательности изучаемых тем, в практических заданиях и контрольных работах.

В Google диске можно создавать и хранить данные, документы Google, листы и слайды для письма, Gmail для общения и Google календарь для составления расписания и определения сроков выполнения заданий.

Мобильные приложения, позволяют пользователям делать фотографии и прикреплять их к заданиям. Преподаватели могут следить за успеваемостью каждого обучающегося, а после выставления оценок возвращать работу с прикрепленными к ней комментариями или дополнительными заданиями.

Если работа выполнена недостаточно хорошо, можно повторно выполнить работу по ссылке.

Сервис Google Classroom мне помогает при:

- подготовке к занятиям –разместить лекционные материалы в ленте курса (ссылки на сайты, аудиофайлы, виде,);
- проведении урока – можно разнообразить формы работы студентов;
- проведение практических занятий (решение педагогических ситуаций, заполнение таблиц, составление схем)
- актуализация знаний – встраиваемое в ленту видео или изображение;
- контроль степени усвоения и самоконтроль – если освоить Google формы, позволяющие автоматически выставлять оценки. Проводить контроль результатов обучения в новой удобной для педагога и понятной обучающимся форме. Есть возможность загрузить тестовые задания разного вида.

Недостатки сервиса Google Classroom.

- В Google Classroom не предусмотрена вебинарная комната, однако эта проблема решается достаточно просто.

- Для авторов, имеющих личные аккаунты, существуют ограничения: количество участников курса не более 250 и присоединиться к курсу в один день могут только 100 человек. Но это проблема никак не повлияла на организацию образовательного процесса в моем случае.

Преимущества сервиса.

— Простая настройка создаваемого курса.

— Удобная форма организации занятия: к заданию можно прикрепить любой документ, в том числе аудио, видео, включая и собственные записи, например, образцы выполнения устных заданий, презентации, фото, текстовые документы и т.д.

— Оповещения о появлении новой информации приходят на почту обучающихся и педагога, либо на мобильный телефон, если установлено мобильное приложение.

— Бесплатность и доступность. В сервисе нет рекламы.

— Хранение всех материалов курса на Google Диске, в том числе заданий, выполненных обучающимися.

— Возможность коммуникации: между преподавателем и обучающимися, между обучающимися. Студенты могут просматривать задания, оставлять свои комментарии и задавать вопросы преподавателю.

Таким образом, сервис Google Classroom в данный момент является необходимым средством для педагогов при организации образовательного процесса в спортивных учебных заведениях. Взаимодействие между педагогом и студентами с использованием данного сервиса проходит намного эффективнее, быстрее и проще, а процесс обучения для студентов становится более результативным, интересным, динамичным, особенно, если педагог использует как можно больше возможностей, которые предоставляют различные веб-сайты и приложения, интегрируемые с Google классом.

Литература:

1. EduNeo. Актуальные методики преподавания, новые технологии и тренды в образовании, практический педагогический опыт. <https://www.eduneo.ru/>

2. Справочный центр – Google Classroom [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://support.google.com/edu/classroom/?hl=ru#topic=6020277> – Дата доступа: 25.10.2016.

3. Ярмахов Б., Рождественская Л. Google Apps для образования. – СПб.:Питер, 2015. -224 с.:ил.

ДИАГНОСТИКА ГОТОВНОСТИ К ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В РАМКАХ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ

М.Ю. Сигачев

преподаватель

ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,

г. Казань

Аннотация. Современные требования к уровню развития личности будущего педагога в условиях цифровой образовательной среды образуют актуальность подготовки выпускника, обладающего не только знанием и умением, но и междисциплинарными практическими навыками, предполагающими возможность творчески подходить к саморазвитию и самообразованию. Цель статьи заключается в рассмотрении ресурсов междисциплинарной интеграции в образовательной практике на базе Казанского училища олимпийского резерва для творческого саморазвития будущих педагогов. Полученные результаты исследования могут помочь педагогам ориентироваться при организации и проведении уроков и занятий, стимулировать развитие творческого потенциала и саморазвития обучающихся, а также повысить качество образования в целом.

Ключевые слова: педагогика, среднее профессиональное образование, цифровая образовательная среда, междисциплинарная интеграция

Ученые указывают на возрастающую актуальность междисциплинарной интеграции в условиях компетентностного подхода в образовании и связывают это с тем, что современный выпускник – это специалист, который не только эффективно анализирует, проектирует, выбирает оптимальные пути решения профессиональных проблем, но и владеет коммуникационными технологиями, применяет знания, умения и навыки, полученные из различных областей, в решении конкретных задач, выполняет сложные проекты. [6].

Междисциплинарная интеграция в образовании позволяет студентам получить комплексное образование, объединяющее знания и навыки из различных областей науки и техники. В рамках подготовки педагогов по физической культуре и спорту это может означать сочетание знаний в области спорта, физической культуры, психологии, педагогики, информационных технологий и других наук. Такой подход дает возможность выпускникам не только эффективно решать профессиональные задачи, но и находить инновационные решения, создавать новые продукты и услуги, участвовать в научно-исследовательской и исследовательско-проектной деятельности.

Кроме того, междисциплинарная интеграция способствует формированию у студентов универсальных компетенций, таких как: критическое мышление, коммуникативные и социальные навыки, способность работать в коллективе, адаптивность и гибкость мышления.

В целом, междисциплинарная интеграция в образовании является необходимым условием подготовки специалистов высокой квалификации, способных успешно взаимодействовать с коллегами и клиентами, развивать свой профессиональный потенциал и вносить инновационные изменения в свою профессиональную деятельность.

Особое значение междисциплинарная интеграция приобретает в связи с процессами цифровизации среднего профессионального образования. Подготовка педагогов по физкультуре и спорту требует, с одной стороны, высокого уровня личностного, творческого развития и педагогической компетентности для успешной реализации профессиональной деятельности, с другой стороны, выпускник должен владеть цифровыми технологиями.

Исследование различных аспектов междисциплинарной интеграции в высшем образовании привлекает внимание учёных. В том числе, изучаются межпредметные связи как принцип интеграции обучения [1]; междисциплинарная интеграция в образовательном пространстве рассматривается как методологическая основа современного образовательного процесса [5], как условие повышения качества профессиональной подготовки

студентов [4], как одно из условий развития интеллектуальных и творческих способностей студентов [2]. Внимание исследователей также направлено на изучение междисциплинарной интеграции в учебном процессе изучения веб-технологий и компьютерной графики [8]. Кроме того, ученые анализируют реализацию междисциплинарной интеграции в подготовке будущих учителей к профессионально-педагогической деятельности [7]. Изучение научных работ показало недостаточность исследований проблемы междисциплинарной интеграции в среднем профессиональном образовании в условиях цифровизации образования, что вызывает необходимость более глубокого рассмотрения педагогического явления.

Рассмотрим возможности использования междисциплинарной интеграции при разработке программы и содержания дисциплины «Педагогика и ИКТ в профессиональной деятельности» в Казанском училище олимпийского резерва (далее - КазУОР). Интеграция двух дисциплин «Педагогика» и «Информатика и ИКТ в профессиональной деятельности» направлена на эффективное творческое развитие и повышение уровня знаний, умений и навыков будущих педагогов по физической культуре и спорту в цифровой образовательной среде. Специфика учебного процесса в КазУОР предполагает использование дистанционного формата занятий в период участия студентов в спортивных сборах и соревнованиях и выделение значительного количества часов на самостоятельную работу студентов. Кроме того, учебный процесс училища предполагает необходимость составления индивидуальных планов обучения для будущих педагогов-спортсменов. Интегративная дисциплина не только обучает студентов педагогике, но и позволяет им творчески, компетентно использовать обучающие интернет-порталы, сайты, цифровые инструменты и аудиоматериалы, библиотечные базы данных для выполнения самостоятельной учебной работы. Так, учебная программа интегративной дисциплины включает в себя выполнение творческого проекта с использованием ИКТ по одной из предложенных тем:

- Мой идеал педагога по физической культуре и спорту.
- Нравственные идеалы современного выпускника физкультурного училища.
- Гражданское становление будущего педагога, спортсмена, физкультурника.
- Образ педагога по физической культуре и спорту в истории российского образования.
- Актуальные проблемы физкультурного воспитания учащихся школы.
- Сетевой этикет взаимодействия педагогов и студентов в цифровой образовательной среде училища олимпийского резерва.

Результатом самостоятельной работы студентов стало представление и защита творческого проекта в качестве зачетного задания.

Оценивая учебную работу студентов в процессе интегративного курса, диагностируем уровень и качество знаний, студентов, изучающих интегративную дисциплину; способность студентов критически обобщать и оценивать знания из широкого круга дисциплин; умение творчески применять базовые знания для изучения нового интегративного курса.

Для получения эмпирических данных об эффективности изучения интегративного курса ученые используют метод интервью на констатирующем и итоговом этапах работы с междисциплинарным курсом [3]. Использование повторяющихся опросов, как во время занятий, так и в качестве домашнего задания позволяет выявить и своевременно избежать формирования у студентов неправильных представлений о междисциплинарном преподавании и обучении, сравнить и обсудить, что студенты узнали, и в каком разделе дисциплины они достигли более глубокого понимания [8]. В интервью принимали участие 35 студентов КазУОР. Студентам было предложено высказать свое отношение к обучению с использованием интегративного курса. При этом 22 (62%) интервьюируемых отметили, что интегративная дисциплина помогает мыслить творчески, по-новому, так как представляет широкий круг различных точек зрения на ту или иную дисциплинарную проблему и

предоставляет возможность участвовать в творческих проектах. По мнению 19 (54%) студентов, интегративная дисциплина познакомила их с новыми взглядами и способами познания. В интервью 26 (74%) студентов указали, что интегративная дисциплина способствует пониманию того, что такое междисциплинарное исследование и как его проводить; 31 студент (89%) сообщили, что хотели бы продолжить обучение с использованием интегративного курса «Педагогика и ИКТ в профессиональной деятельности», поскольку дистанционный интегративный курс позволяет совмещать творческое отношение к учебе и спортивную деятельность. Результаты интервью свидетельствуют о готовности будущих педагогов к обучению педагогике и ИКТ с помощью интегративного курса и о творческом потенциале использования междисциплинарной интеграции в учебном процессе КазУОР.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1) междисциплинарная интеграция в учебном процессе КазУОР - это процесс и результат учебных действий, направленных на творческое развитие личности студента и получение новых компетенций, не присущих до этого интегрируемым дисциплинам;

2) в процессе междисциплинарной интеграции формирование творческих качеств личности будущего педагога по физической культуре и спорту может быть реализовано за счет интегрирующих свойств, имеющихся в содержании ИКТ дисциплин;

3) интегративный курс «Педагогика и ИКТ в профессиональной деятельности» позволяет учитывать специфику учебного процесса в КазУОР и предполагает использование дистанционного формата занятий в период участия студентов в спортивных сборах, соревнованиях, выделение значительного количества часов на самостоятельную работу студентов, а также способствует творческому развитию личности будущего педагога по физической культуре и спорту.

Литература:

1. Баляйкина В.М., Маскаева Т.А., Лабутина М.В., Чегодаева Н.Д. Межпредметные связи как принцип интеграции обучения // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 6. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29320> (дата обращения: 05.10.2022).
2. Биккинина Л.И., Шарипова А.Д., Святова Н.В. Междисциплинарная интеграция в образовательном пространстве как одно из условий развития интеллектуальных и творческих способностей студентов // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 4. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30024> (дата обращения: 05.10.2022).
3. Бушковская, Е. А. Междисциплинарная интеграция как феномен философии и стратегия обучения // Молодой ученый. — 2009. — № 5 (5). — С. 178-182. URL: <https://moluch.ru/archive/5/297/> (дата обращения: 05.10.2022).
4. Жук, О.Л. Междисциплинарная интеграция на основе принципов устойчивого развития как условие повышения качества профессиональной подготовки студентов // Весн. Белар. дзярж. ун-та. Сер.4, Філалогія. Журналістыка. Педагогіка. – 2014. – №3. – С.64–70.
5. Киприянчик Т.В. Междисциплинарная интеграция как методологическая основа современного образовательного процесса // Образовательные ресурсы и технологии. – 2013. – №1 (2). – с.168 – 172.
6. Колесников А.В., Сиренко С.Н. Междисциплинарная интеграция в процессе изучения веб-технологий и компьютерной графики // Открытое образование. 2013. – № 3(98). С.68 – 77. [https://doi.org/10.21686/1818-4243-2013-3\(98\)-68-77](https://doi.org/10.21686/1818-4243-2013-3(98)-68-77)
7. Листунов, О. Д. Междисциплинарная интеграция в подготовке будущих учителей к профессионально-педагогической деятельности: специальность 13.00.01 «общая педагогика, история педагогики и образования»: Автореферат на соискание кандидата педагогических наук / Листунов, О. Д.; Удмуртский государственный университет. — Ижевск, 2003. — 31 с.

8. Львов Л.В., Кадочников А.И. Междисциплинарная интеграция как условие эффективного формирования навигаторской компетентности // Образование и наука. – № 9(57). – 2008. – с. 41 –51

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УЧИЛИЩАХ (КОЛЛЕДЖАХ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

А.С. Стрекалова

преподаватель

АУ «Югорский колледж - интернат олимпийского резерва»,

г. Ханты-Мансийск

Аннотация. В статье рассматривается вопрос свойств научно – методического сопровождения образовательного процесса с учетом специфики образовательного процесса училищ олимпийского резерва и приводятся примеры его реализации.

Ключевые слова: образование, обучающиеся, училище олимпийского резерва.

Утверждение очередного федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура диктует новые требования к организации учебного процесса [1]. Все более актуальным становится вопрос о научно – методическом сопровождении образовательного процесса в училищах (колледжах) олимпийского резерва. Реформирование системы образования предъявляют новые требования к профессиональным компетенциям и личным качествам педагога. В настоящий момент востребованным является преподаватель, способный модернизировать содержание образовательного процесса.

Образовательный процесс можно охарактеризовать следующими свойствами: гуманизация, гуманитаризация, дифференциация, диверсификация, многовариативность, многоуровневость, компьютеризация, информатизация,

индивидуализация, непрерывность. Из этого следует вывод, что весь образовательный процесс в училище олимпийского резерва обязательно должен быть ориентирован на взаимоуважение обучающихся и педагогов, способствовать свободному общению людей различных национальностей, глубокому познанию родного языка, истории и культуры. Образовательные программы должны учитывать склонности, способности, интересы обучающихся, иметь практико – ориентированный характер. При построении образовательной программы необходим учет индивидуальных требований и возможностей обучающегося [2,3].

Обучающиеся училищ олимпийского резерва в силу специфики учебно-тренировочного и соревновательного процессов не имеют возможности систематически находиться на учебных занятиях. В этой связи необходимо сформировать в них осознание важности и компетенции по самостоятельному обучению. Обучение не должно заканчиваться по окончании учебного заведения. Непрерывность образовательного процесса объясняется тем, что человек должен постоянно ориентироваться и приспосабливаться к меняющимся условиям современной жизни, «идти в ногу со временем».

Использование информационных технологий в училищах олимпийского резерва является одной из важнейших составляющих. Применение дистанционных технологий, возможность присутствия на учебных занятиях в режиме онлайн, связь с преподавателями вне зависимости от своего местонахождения – все это позволяет оптимизировать учебный процесс спортсменов.

Высокий уровень качества образовательного процесса обеспечивается за счет инновационного построения учебного занятия [2]. Данный аспект возможно реализовать через применение информационных технологий, практико – ориентированного подхода, видеоизменения содержания и структуры учебного занятия.

Задачей научно-методического сопровождения является его выстраивание в соответствии с индивидуальными запросами и потребностями

конкретной образовательной организации. Особенное значение данный факт приобретает в условиях образовательного процесса училища олимпийского резерва, где главной особенностью является отсутствие непрерывности обучения.

Научно-методическое сопровождение – это комплекс мероприятий, направленных на улучшение качества современного образовательного процесса. Для его реализации в условиях училищ олимпийского резерва необходимо постоянное повышение методической компетенции педагогов, внедрение в образовательный процесс инновационных технологий, наличие современной материально-технической базы, обеспечение учебного процесса современными оценочными средствами.

Литература:

1. Приказ Минпросвещения России от 11.11.2022 N 968 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 физическая культура" – URL : <https://minjust.consultant.ru/documents/33877> (дата обращения 22.03.2023).

2. Горовая В.И., Петрова Н.Ф. Научно-методическое сопровождение преподавателя как фактор совершенствования образовательного процесса // Успехи современного естествознания. – 2008. – № 2. – С. 35-40.

3. Научно-методическое сопровождение персонала школы: педагогическое консультирование и супервизия: Монография. Под ред. М.Н.Певзнера, О.М.Зайченко. – Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого; Институт образовательного маркетинга и кадровых ресурсов, 2002. – 316 с.

ОПИСАНИЕ ОПЫТА РЕАЛИЗАЦИИ СМЕШАННОГО ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

В.А. Фрей
преподаватель
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация. Данная статья посвящена процессу внедрения смешанного обучения в образовательный процесс студентов-спортсменов Училища олимпийского резерва Республики Марий Эл. Оно предоставляет множество возможностей для учебного процесса: взаимодействие преподавателей и студентов на расстоянии, обучение в независимости от места нахождения обучающегося, использование современных цифровых технологий, проявление самоорганизации и самостоятельности.

Ключевые слова: дистанционные образовательные технологии, смешанное обучение, система дистанционного обучения, студенты-спортсмены, электронный учебный курс.

Создание равных возможностей для каждого обучающегося – приоритетное направление обучения в образовательных организациях.

Образовательный процесс студентов-спортсменов отличается от традиционного образовательного процесса студенческого сообщества: спортсмены уделяют много времени тренировкам, соревнованиям, восстановительному процессу и сборам.

Учитывая временные затраты на спортивную деятельность, студентам-спортсменам не хватает времени на учебный процесс в традиционном формате.

Для реализации полноценного непрерывного образовательного процесса служит смешанное обучение, являющиеся симбиозом традиционного и дистанционного обучения.

Если мы обратимся к научным работам, посвященным подготовке студентов-спортсменов, то увидим описанный опыт по решению проблем реализации образовательного процесса студентов-спортсменов, но описание

технологии смешанного обучения, а также опыта её внедрения для Училища олимпийского резерва не представлено.

В нашей работе мы хотим рассказать об опыте внедрения смешанного обучения в образовательный процесс студентов Училища олимпийского резерва Республики Марий Эл.

Реализация смешанного обучения началась с описания модели подготовки педагогов по физической культуре и спорта. (рис.1)

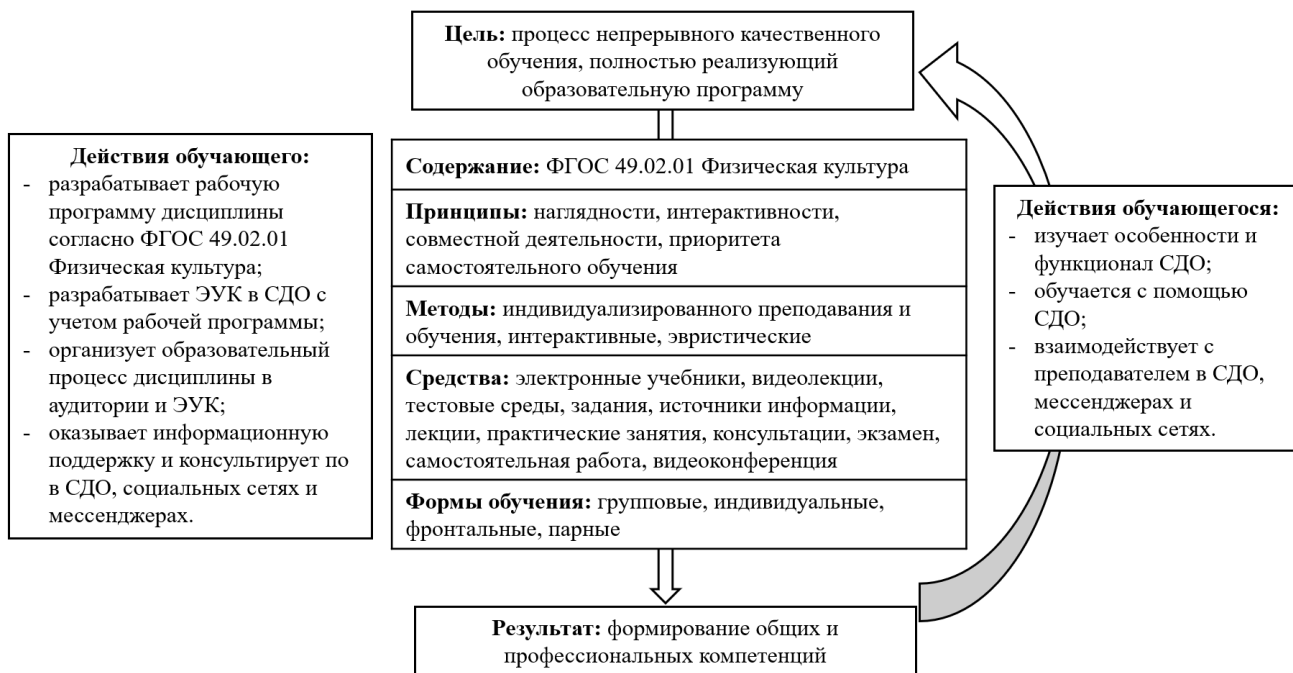


Рисунок 1. Модель подготовки педагогов по ФК и С в условиях смешанного обучения

Смешанное обучение строится с той же целью, что и традиционное: по тем же образовательным программам и с тем же содержанием. Однако формы организации, взаимодействия участников учебного процесса иные и обусловлены взаимодействием в цифровой образовательной среде.

Далее мы обратились к технологии смешанного обучения, которая позволила выявить необходимые цифровые инструменты.

Система дистанционного обучения – фундамент, на котором строится и смешанное обучение. В 2019-м году выбор Училища олимпийского резерва Республики Марий Эл пал на систему дистанционного обучения Google Класс Почему мы обратились к этой системе?

Он прост в освоении, имеет интерфейс, схожий с современными социальными сетями и выполняет основные функции, необходимые для полноценного образовательного процесса: размещение электронного курса, создание различных элементов, присоединение студентов и автоматические уведомления для них, наличие ведомости успеваемости, а также удобная мобильная версия.

Благодаря внедрению системы дистанционного обучения, мы облегчили образовательный процесс, сделав его мобильным, доступным, понятным.

Но для любой системы необходимо обучение, поэтому были созданы методические рекомендации в текстовом и видео-формате как для педагогов, так и для студентов.

Недавние события в IT-сфере сказались и на нашем образовательном процессе. Училище олимпийского резерва сменило систему дистанционного обучения. С сентября 2022 года мы реализуем образовательный процесс с помощью системы дистанционного обучения Moodle.

Если Google класс был направлен на применение сервисов Google и Google аккаунта, то Moodle представляет собой автономную систему.

Данная система предлагает множество возможностей для реализации смешанного обучения, которые отражены в разнообразии элементов электронного учебного курса.

Для того, чтобы педагоги могли ориентироваться в новой системе, они прошли обучение на курсах повышения квалификации, которые способствовали расширению знаний о системе дистанционного обучения, а также созданию качественного контента для электронного учебного курса.

Как выглядит электронный учебный курс наших преподавателей? Он опирается на рабочую программу и календарно-тематический план дисциплины. Все темы представлены отдельно, а элементы курса выбраны в зависимости от формы организации обучения. Например, если на данном занятии представлен теоретический материал, то в тему могут быть включены

следующие элементы: интерактивная, модульная лекция, тест, видео-лекция, скринкаст и др.

Важно, чтобы студент не потерялся во множестве курсов, а был постоянно ориентирован в системе. Для этого существуют различные помощники в настройке элементов курсов: например, отметка о выполнении задания только при получении положительной оценки, выполнение работы с ограничением времени, подробные инструкции, которые могут быть размещены как с помощью пояснения, так и в самом описании элемента курса.

Студент должен получать подробную информацию о том, что ему необходимо освоить. Для этого необходимо «живое» общение: комментарий к выполнению заданий, вставка форума, где студенты могут задать интересующие вопросы, и мобильность самой системы.

Не нужно забывать про адаптационный период, который проходят преподаватели и студенты при внедрении системы дистанционного обучения. Для Училища олимпийского резерва Республики Марий Эл - это пройденный этап, и сейчас преподаватели задаются вопросом: как с помощью Moodle обеспечить повышение качества обучения, а также разнообразить контент?

Внедрение смешанного обучения в реализации образовательного процесса студентов-спортсменов неизбежно. Важно понимать, что его компоненты и процесс рационального применения.

Училище олимпийского резерва Республики Марий Эл не останавливается на месте в реализации технологии смешанного обучения, а продолжает идти вперёд, стараясь соответствовать образовательным трендам и вызовам века цифровых технологий.

Литература:

1. Буянов В.Н. Особенности и условия организации процесса обучения студентов-спортсменов высокой квалификации / В.Н. Буянов, В.Я.// Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: материалы XVI Международной научно-практической конференции (Россия, г.

Ульяновск, 15-17 июня 2018 г.). – 2018. – URL: <http://venec.ulstu.ru/lib/disk/2017/355.pdf> (дата обращения: 16.07.2022).

2. Вайндорф - Сысоева М.Е. Методика дистанционного обучения: учебное пособие для вузов / М.Е.Вайндорф-Сысоева, Т.С.Грязнова, В. А. Шитова; под общей редакцией М.Е. Вайндорф - Сысоевой.– Москва: Издательство Юрайт, 2019.– 194с.– ISBN 978-5-9916-9202-1.

3. Галимов А.М. Интеграция учебного процесса со спортивной подготовкой в вузе физической культуры и спорта. Кейс поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма / А.М. Галимов, С.В. Поройский, С.В. Сорокин, М.А. Пономарев, Е.В. Рудой // Кейсы российских университетов / К.В. Зиновский, Е.А. Савеленок. – Екатеринбург, 2018. – С. 294 –313.

4. Глинчикова Л.А. Проблемы совмещения спортивной деятельности с процессом обучения / Л.А. Глинчикова, И.А. Ребезов // Инновационные подходы в рекреации, туризме и физической культуре. – 2018. – С. 45–50.

5. Запорожко В.В. Создание электронных учебных курсов в системе Moodle для реализации образовательных программ факультетом дистанционных образовательных технологий: методические рекомендации / В.В. Запорожко, Е.В. Дырдина, И.В. Парфенов; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2016. – 41 с.

6. Зотова Ф.Р. Отношение студентов-спортсменов к интеграции образовательного процесса и спортивной подготовки / Ф.Р. Зотова, В.М. Афанасьева, Н.Х. Давлетова, Ф.А. Мавлиев / Ученые записки университета Лесгафта. – 2015. – №10 (128). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-studentov-sportsmenov-k-integratsii-obrazovatel'nogo-protsess-a-i-sportivnoy-podgotovki> (дата обращения: 20.07.2022).

7. Саханский Ю.В. Дистанционное обучение как форма подготовки специалистов по физической культуре и спорту в вузе / Ю.В. Саханский, Ю.С. Ерина // Новая наука: от идеи к результату. – 2017. – № 1–2. – URL:

https://www.elibrary.ru/download/elibrary_28096283_60179726.pdf (дата обращения: 07.02.2023)

8. Степанова Н.В. Преимущества дистанционного обучения для студентов-спортсменов / Н.В. Степанова // Современное состояние гуманитарных и социально-экономических наук: материалы Международной научно-практической конференции 31 января 2019 г.: в 3-х ч. – 2019. – Часть III. – С. 160-163.

9. Фрей В.А. Практика применения системы дистанционного обучения Google Classroom в подготовке педагогов по физической культуре и спорту / В.А. Фрей // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта. – 2020. – URL: http://uormari-el.ucoz.net/Fotodok2019/Documenty/sbornik_2020.pdf (дата обращения: 21.12.2022)

10. Хадиуллина Р.Р. Интегративная организация виртуальной образовательной среды в процессе обучения студентов-спортсменов информатике и физике: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Хадиуллина Резеда Ренатовна; ИПСП. – Казань, 2015. 25 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ УОР В УСЛОВИЯХ МОДЕРНИЗАЦИИ СИСТЕМ ОБРАЗОВАНИЯ И ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В РОССИИ

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

Аннотация. В настоящей статье авторы рассматривают современные проблемы училища олимпийского резерва, решение которых позволит выявить перспективные направления его развития в условиях модернизации системы

российского образования и системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации. Представлены результаты деятельности по разработке Программы развития Казанского училища олимпийского резерва на период до 2027 года.

Ключевые слова: инновационное развитие, система УОР, государственная политика, интеграция, спортивный резерв, специалист по физической культуре и спорту.

В настоящее время Министерством спорта России, во исполнение ряда поручений Президента Российской Федерации, проводится модернизация системы подготовки спортивного резерва в России. Утверждена Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года [2].

Основные направления Концепции направлены на развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации, а также на повышение требований к качеству подготовки спортивного резерва, что диктует необходимость изменения процесса подготовки специалистов отрасли, формирования нового поколения тренеров-преподавателей, обладающих знаниями особенностей взросления детского организма, соответствующих нагрузок с учетом сенситивных периодов без форсированной подготовки. Подготовка спортивного резерва - это основа для развития спорта высших достижений, тот базис, который позволяет готовить спортсменов высокого класса и достигать серьезных результатов на соревнованиях различного уровня.

В настоящее время разработка научных основ подготовки спортивного резерва, развитие индустрии спорта является одной из ключевых проблем спорта высших достижений. Актуальность данной проблемы обусловлена следующими основными факторами:

- организация системы отбора юных спортсменов и учебно-тренировочного процесса практически не учитывает достижения спортивной науки и новейших информационных технологий;

- построение программ многолетней спортивной подготовки до настоящего времени лишено персонифицированного подхода, учитывающего генетические психофизические особенности юных спортсменов;

- недостаточен по качеству и оперативности контроль за психофизическим состоянием юных спортсменов, что является причиной большого процента отчислений по состоянию здоровья и прекращению роста спортивных результатов.

Вышеуказанные факторы, снижающие качество подготовки спортивного резерва и негативно влияющие на здоровье и результативность юных спортсменов, могут быть во многом преодолены за счёт развития индустрии спорта в целом.

Как показывает практика, наиболее ощутимые потери молодых перспективных спортсменов происходят на этапе перехода из юношеского спорта в спорт высших достижений. Укрепление позиций России на международной спортивной арене может быть достигнуто при условии создания эффективной системы формирования спортивного потенциала и освоения социально-ориентированных образовательных программ.

Целенаправленное решение комплекса задач по созданию условий для эффективной подготовки ближайшего резерва спортивных сборных команд возможно при развитии системы УОР, призванных обеспечить оптимальные условия роста спортивного мастерства и социальную защиту спортсменов юношеских и молодежных спортивных сборных команд.

Система подготовки спортивного резерва в УОР уникальна тем, что функционирует на стыке двух федеральных законов - «Закона о физической культуре и спорте» [5] и Закона «Об образовании в Российской Федерации» [6].

В отрасли образования в настоящее время также происходит становление новой системы образования, ориентированной на демократические ценности гражданского общества. Инновационное развитие, рассматриваемое как приоритетная задача обновления экономики и социальной сферы страны, во многом определяется уровнем качества образования, инновационностью

данной сферы общественной жизни. Это обуславливает потребность в разработке новых моделей, программ и технологий подготовки обучающихся к самостоятельной жизни и выбору образовательного маршрута, осознанному выбору последующей профессиональной деятельности; созданию современной высокотехнологичной среды образования, усилении государственно-общественного управления образованием.

Функционирование и развитие Казанского училища олимпийского резерва (далее – КазУОР) происходит в условиях реализации новой государственной образовательной политики, основными ориентирами которой являются формирование российской идентичности, создание условий для сохранения, приумножения культурных и духовных ценностей, рост качества социальной среды, обеспечение условий развития каждой конкретной личности, понимание зависимости изменения качества человеческого ресурса от изменения качества образования, становление открытой, гибкой и доступной системы образования.

В соответствии с целями реализации государственной политики Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а также в области образования разработана Программа развития КазУОР – локальный акт училища, определяющий перспективы и пути развития на ближайшую перспективу (до 2027 года)

Создание Программы продиктовано влиянием следующих внешних и внутренних факторов:

Внешние факторы:

1. Изменения в нормативно-правовой базе Российской Федерации, закрепляющие приоритетный характер детства в государственной политике и определяющие одной из национальных целей – предоставление возможности для самореализации и развития талантов.

2. Повышение требований к системе УОР:

- возросла ответственность учреждений за содержание и качество предоставляемых образовательных услуг и качество подготовки спортивного резерва в России;
- усиливается воспитательная составляющая в сферах образования, физической культуры и спорта;
- остро стоит вопрос о создании доступной спортивно-образовательной среды для различных групп населения, граждан всех возрастных категорий.

3. Внедрение «Концепции подготовки спортивного резерва в Республике Татарстан до 2025 года» [1] и «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», определяющей «развитие Российской Федерации как ведущей мировой спортивной державы, граждане которой ведут здоровый образ жизни и активно вовлечены в массовый спорт, с экономически стабильным профессиональным спортом, высоким авторитетом на международной спортивной арене и нулевой терпимостью к допингу» [4].

4. Появилась на федеральном уровне Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года. В общеобразовательной, средней профессиональной и высшей школе вопросы воспитания вошли в требования государственных образовательных стандартов [3].

Внутренние факторы:

1. Завершилась реализация мероприятий предыдущей «Концепции развития образовательной деятельности, физической культуры и спорта ГБОУ СПО «Казанское училище олимпийского резерва».

2. Появилась потребность в создании наиболее эффективных условий и механизмов:

-устойчивого развития модели государственного учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, основанной на интеграции спортивного и образовательного пространства;

-эффективной подготовки высококвалифицированных спортсменов и спортивного резерва для спортивных сборных команд Республики Татарстан и Российской Федерации;

- осуществления подготовки специалиста по физической культуре и спорту, обладающего общими и профессиональными компетенциями, личностно-профессиональными характеристиками, творческим, духовно-личностным опытом, способного к спортивным достижениям и успешной продуктивной самостоятельной профессионально-педагогической деятельности в социокультурном пространстве современного общества.

SWOT-анализ современного состояния системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и образовательной системы училища позволил определить основные конкурентные преимущества КазУОР:

- значительный авторитет КазУОР среди организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва в г. Казань, Республике Татарстан и в окружающем социуме;
- высококвалифицированный коллектив педагогических работников, мотивированный на работу по развитию учебно-тренировочного и образовательного процессов;
- преимущественно высокий уровень подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Республики Татарстан и Российской Федерации;
- обеспечение круглогодичного учебно-тренировочного процесса с предоставлением комплексного питания, проживания (по необходимости), медицинского обслуживания и сопровождения психолога;
- качественная подготовка выпускников отрасли «физическая культура и спорт» по программе подготовки специалистов среднего звена по очной форме обучения;
- интеграция учебно-тренировочного и образовательного процессов;
- сформированная система методического обеспечения деятельности КазУОР;
- сформированная система воспитательной работы.

Вместе с тем выявлены противоречия и проблемы на разрешение которых направлена Программа развития училища. Актуальным для КазУОР является обновление материально-технической базы училища в соответствии с современными стандартами и передовыми технологиями с целью обеспечения требований государственной политики в области физической культуры и спорта, а также в области образования, развитие инфраструктуры. Ввиду продолжительного пребывания студентов - спортсменов членов сборных команд РФ и РТ на сборах и соревнованиях необходимо развивать элементы электронного обучения и дистанционных технологий, формирование базы электронных учебников и учебно-методических материалов, создание онлайн среды, внедрение цифровых технологий в спортивно-образовательный процесс. Важен высокий уровень подготовки педагогических работников, что достигается через курсы повышения квалификации, стажировки, процедуры аттестации на первую и высшую категории, вовлечение в экспериментальную и инновационную деятельность, обучение проектным технологиям, обмен опытом на научно-практических конференциях, семинарах, круглых столах различных уровней.

Миссия Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Казанское училище олимпийского резерва»: создание единого спортивно-образовательного пространства, способствующего выбору каждым обучающимся траектории личностного развития с целью совершенствования спортивного мастерства, дальнейшего профессионального и жизненного самоопределения.

Видение КазУОР – конкурентоспособное спортивно-образовательное учреждение, имеющее обновленную материально - техническую базу, современное аппаратно-техническое и программно-методическое обеспечение учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процессов, занимающее лидирующие позиции в системе УОР РТ и РФ, обеспечивающее высокое качество подготовки спортсменов высокого класса и специалистов по физической культуре и спорту, в котором работают высококвалифицированные

педагогические работники, реализующие инновационные технологии обучения и спортивной подготовки по олимпийским видам спорта с учетом возрастных особенностей юных спортсменов.

Стратегическая идея развития КазУОР ориентирована на решение задач новой государственной политики в области физической культуры и спорта, а также в области образования. Современные УОР, осуществляющие подготовку спортивного резерва, вовлечены в поток преобразований: новые федеральные стандарты, механизмы финансирования, инструменты оценки качества предоставления государственных услуг, соответствие принципу открытости учреждений, инновационные технологии, информатизация основной деятельности учреждений.

Исходя из целей государственной политики в сферах образования, физической культуры и спорта, намечена основная **цель Программы развития**: обеспечение высокого уровня подготовки спортсменов для спортивных сборных команд Республики Татарстан и Российской Федерации по олимпийским видам спорта и высококвалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта со средним профессиональным образованием.

Одним из важнейших определений достижения высокого уровня в подготовке спортсменов и специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта является создание следующих условий и механизмов:

- устойчивого развития модели государственного учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, основанной на интеграции спортивного и образовательного пространства:

- эффективной подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва для спортивных сборных команд Республики Татарстан и Российской Федерации;

- осуществления подготовки специалиста по физической культуре и спорту, обладающего общими и профессиональными компетенциями, личностно-профессиональными характеристиками, творческим, духовно-

личностным опытом, способного к спортивным достижениям и успешной продуктивной самостоятельной профессионально-педагогической деятельности в социокультурном пространстве современного общества.

Достижение целей Программы предусматривается осуществить путем обеспечения качественного выполнения государственного задания на оказание государственных услуг, а также путем реализации следующих **задач**:

- обеспечение круглогодичного тренировочного процесса в рамках реализации программ спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта;

- обеспечение успешного выступления спортсменов училища на всероссийских и международных соревнованиях;

- обеспечение образовательного процесса в соответствии с требованиями обновленных и обновляемых образовательных стандартов ФГОС ООО и ФГОС СПО с использованием информационно-коммуникационных технологий для повышения качества образовательного процесса и спортивной подготовки;

- внедрение различных моделей индивидуального образования спортсменов на основе индивидуальных учебных планов и технологий обучения;

- совершенствование научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения и системы социально-психологической поддержки спортсменов училища:

- развитие воспитательного компонента образовательного процесса, формирующего у обучающихся базовые общечеловеческие духовно-нравственные ценности, патриотическое сознание, правосознание, гражданский долг, антикоррупционное мировоззрение, правовую культуру и ответственное отношение к природной и социокультурной среде, внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни

- обеспечение условий для саморазвития и самореализации спортсмена;

- совершенствование условий и мотиваций для внедрения передовых методик спортивной подготовки и инновационных технологий обучения и воспитания в образовательный процесс;

- оптимизация системы работы с персоналом, подбора кадров, способных осуществлять профессиональную деятельность и эффективное взаимодействие в вопросах спортивной подготовки, обучения и воспитания спортсменов;

- качественное улучшение кадрового обеспечения учебно-воспитательного процесса путем совершенствования и развития системы повышения квалификации педагогических и руководящих работников, административно-хозяйственного персонала училища в различных формах;

- развитие различных форм внебюджетной деятельности, обеспечивающих диверсификацию образовательных услуг, технологий и форм их предоставления;

- развитие инфраструктуры, укрепление ресурсообеспечивающего потенциала, финансового и материально-технического обеспечения училища, направленного на достижение целей Программы развития;

- обеспечение стабильности в эффективном расходовании бюджетных средств путем целевого финансирования мероприятий;

- расширение партнерских связей, развитие перспективных форм сотрудничества КазУОР и учреждений (организаций) всех форм собственности – социальных партнеров в организации подготовки высококвалифицированных специалистов по ФК и С среднего звена;

- участие в реализации Национального проекта «Образование» и Федерального проекта «СПОРТ-норма жизни».

- Цели, задачи и основные направления деятельности КазУОР в значительной степени связаны и сочетаются с целями и задачами региональной политики в сфере спорта. 243 обучающихся КазУОР специализируются по 19 олимпийским видам спорта (биатлон, водное поло, волейбол, дзюдо, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, плавание, прыжки в воду, пулевая стрельба, синхронное плавание, спортивная (вольная) борьба, спортивная (греко-римская) борьба, стендовая стрельба, тхэквондо, тяжелая атлетика, фехтование, хоккей на траве, гребной спорт). Анализ данных официальной статистики по Республике Татарстан показал правильность выбора и

определения культивируемых в КазУОР видов спорта. Следует также отметить тот факт, что увеличение количества граждан республики, массово занимающихся данными видами спорта, в период, начиная с 2013 года (XXVII Всемирная летняя Универсиада в Казани), позволяет в будущем говорить и об увеличении численности спортсменов на этапах спортивной подготовки.

Потенциал, качество и результативность работы спортивной отрасли в республике в сфере подготовки спортивного резерва по приоритетным для училища видам спорта способны обеспечить относительно полноценную загруженность КазУОР.

В этом плане приоритетной для КазУОР является деятельность по развитию сотрудничества и партнерства с органами власти РТ в сфере физической культуры и спорта, республиканскими и муниципальными учреждениями спортивной подготовки и спортивными Федерациями РТ.

Развитие деятельности КазУОР позволит решить целый комплекс отраслевых задач и удовлетворить интересы и потребности целого ряда субъектов отраслевой деятельности:

-для КазУОР - это основание для разработки и реализации качественных и востребованных на отраслевом рынке платных услуг (организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий для региональных сборных команд и спортивного резерва, реализация программ дополнительного профессионального образования и курсов повышения квалификации для отраслевых специалистов), реализуемых на основе соответствующего государственного заказа и, соответственно, возможность улучшения финансового благополучия училища за счет привлечения дополнительных средств. Кроме того, это реальная возможность для КазУОР систематически «пропускать» через свою систему наиболее талантливых и перспективных спортсменов, отслеживая их развитие, и привлекая к учебе и работе в КазУОР;

-для региональных организаций спортивной подготовки - это наличие стабильного поставщика услуг – КазУОР, интегрированного со спортивной

подготовкой, гарантирующего качество услуг и их предоставление на основе федеральных стандартов и требований Минспорта РТ.

Перспективы развития КазУОР соответствуют основным направлениям, приоритетам и подходам в сфере развития спорта в стране, в первую очередь в сфере подготовки спортивного резерва.

К приоритетным направлениям реализации Программы развития училища относятся:

- формирование системы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва для спортивных сборных команд Республики Татарстан и Российской Федерации в соответствии с Концепцией подготовки спортивного резерва в Российской Федерации;

- развитие и достижение нового качества образовательного процесса в соответствии со стратегией развития российского образования;

- развитие инфраструктуры, материально-технической базы училища в соответствии современными стандартами и передовыми технологиями с целью обеспечения требований государственной политики в области физической культуры и спорта, а также в области образования.

В рамках направления «формирование системы подготовки спортсменов высокой квалификации и спортивного резерва для спортивных сборных команд Республики Татарстан и Российской Федерации» предстоит обеспечить: совершенствование системы подготовки спортсменов высокого класса; создание условий, направленных на увеличение числа перспективных спортсменов, способных войти в составы сборных команд Российской Федерации; подготовку и успешное выступление спортсменов училища в составах спортивных сборных команд Российской Федерации на олимпийских играх, международных и всероссийских соревнованиях, спартакиадах Российской Федерации; совершенствование системы отбора в КазУОР и подготовки спортивного резерва по олимпийским, видам спорта; повышение качества оказания государственных услуг в рамках государственного задания училищу в установленной сфере деятельности; эффективное и качественное

управление государственными финансами и использование государственного имущества; совершенствование форм взаимодействия со спортивными федерациями по видам спорта и общественными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта; повышение квалификации и профессиональной переподготовки работников - руководящего, тренерского, педагогического и инструкторско-методического состава училища.

В рамках направления «развитие и достижение нового качества образовательного процесса» предстоит обеспечить: качественный переход училища на выполнение обновленных и обновляемых федеральных государственных образовательных стандартов с соблюдением преемственности всех уровней образования; создание интегрированного учебно-методического пространства педагогических работников для наиболее эффективного взаимодействия в вопросах обучения, воспитания и спортивной подготовки; разработку и внедрение различных моделей индивидуального образования обучающихся на основе индивидуальных учебных планов, технологий обучения и совершенствования системы работы с одаренными детьми; подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации; обновление программы подготовки специалистов среднего звена и обеспечение условий их реализации; использование информационно--коммуникационных технологий для повышения качества образовательного процесса; обеспечение прохождения стажировок педагогическими работниками в соответствии с требованиями ФГОС; обновление материально-технической оснащенности образовательного процесса.

В рамках направления «развитие инфраструктуры, материально-технической базы училища в соответствии с современными стандартами и передовыми технологиями с целью обеспечения требований государственной политики в области физической культуры и спорта, а также в области образования» предстоит обеспечить: проектирование и строительство многофункционального (универсального) спортивного зала; проектирование и

строительство стрелкового тира (для отделения биатлона); строительство отдельного помещения (пристроя) сухого плавания, непосредственно прилегающего к зданию бассейна, капитальный ремонт здания спортивно-оздоровительного лагеря «Искра», реконструкцию поля хоккея на траве в т.ч. замену покрытий беговых дорожек; капитальный ремонт учебных кабинетов и спального корпуса на 90 мест; выполнение работ по ремонту и модернизации помещений медико-восстановительного центра; проведение ремонта помещений административного здания; выполнение работ по благоустройству и озеленению территории учебного корпуса, павильона и ремонту ливневой канализации; разработку и согласование спецификаций на закупку материально-технических ресурсов; приобретение литературы, методических пособий, электронных образовательных ресурсов; приобретение спортивного оборудования, инвентаря и экипировки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Реализация Программы развития осуществляется поэтапно (3 этапа), в течение 5 лет.

I этап (февраль-декабрь 2022 год) – проектно-мобилизационный - становление системы работы, определение Концепции и принципов реализации Программы, разработка Плана мероприятий Программы, проведение аналитической и диагностической работы.

II этап (январь-2023г. – июнь 2027 г.) –внедренческий- реализация Программы развития, внедрение модели развития, активизация работы за счет внутренних резервов и внешних связей; анализ деятельности, подведение промежуточных итогов реализации Программы.

III этап (сентябрь 2027г.-декабрь 2027г.) –рефлексивно-обобщающий- обобщение и анализ конечных результатов Программы, планирование новых перспектив развития.

Литература:

1.Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 6 марта 2020 г. №168 «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в

Республике Татарстан до 2025 года»; [Электронный ресурс] – URL: https://pravo.tatarstan.ru/npa_kabmin/post?npa_id=543766 (дата обращения 31.05.2023).

2. Распоряжение Правительства РФ от 17.10.2018 №2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями); [Электронный ресурс] – URL: <https://docs.cntd.ru/document/551494049> (дата обращения 31.05.2023).

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р); [Электронный ресурс] – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_180402/400951e1bec44b76d470a1deda8b17e988c587d6/ (дата обращения 31.05.2023).

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р; [Электронный ресурс] – URL: <https://sudact.ru/law/rasporiazhenie-pravitelstva-rf-ot-24112020-n-3081-r/strategiia-razvitiia-fizicheskoi-kultury-i/> (дата обращения 31.05.2023).

6. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); [Электронный ресурс] – URL: <https://base.garant.ru/12157560/> (дата обращения 31.05.2023).

7. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». [Электронный ресурс] – URL: <https://internet.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1:5> (дата обращения 31.05.2023).

СЕКЦИЯ № 2

НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ: ВЕКТОР РАЗВИТИЯ И РЕАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

ПРИМЕНЕНИЕ ЛИЧНОСТНО - ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Горохова Л.В
преподаватель
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация. В статье раскрыты новые методики и технологии проведения занятий, чтобы заинтересовать обучающихся. Приведены примеры личностно-ориентированного подхода к созданию на уроках физической культуры условий для реализации повышения качества знаний.

Ключевые слова: физическое воспитание, личностно-ориентированный подход, индивидуальный подход, дифференцированный подход, физическая подготовленность, мотивация.

Актуальность темы обусловлена целью формирования физической культуры личности, гармоничного физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Личностно-ориентированный подход – это способ реализации содержания дифференцированного физкультурного образования посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающий эффективное достижение цели образования.

В последние годы личностно-ориентированный подход стремительно завоевывает образовательное пространство России. Популярность личностно-ориентированного подхода обусловлена рядом объективно существующих обстоятельств:

Во-первых, динамичное развитие общества требует формирования в человеке не столько социально-типичного, сколько ярко индивидуального, позволяющего обучающемуся оставаться самим собой в быстро изменяющемся социуме.

Во-вторых, психологи и социологи отмечают, что нынешним студентам свойственны прагматичность мыслей и действий, раскрепощенность и независимость, а это, в свою очередь, обуславливает применение педагогами новых подходов и методов во взаимодействии с обучающимися.

В-третьих, современное образование остро нуждается в гуманизации отношений обучающихся и взрослых, в демократизации ее жизнедеятельности. Отсюда очевидна необходимость построения лично-ориентированных систем обучения и воспитания студентов.

Личностно ориентированное образование стало альтернативной сложившейся в прежние годы традиционной образовательной системе, подразумевающей, что «хороший ученик» - это тот ученик, который точно исполняет требования педагога. В лично-ориентированном образовании, напротив, педагог управляет учеником не непосредственно, а через создание соответствующей образовательной среды, через построение целостной системы условий, позволяющих каждому студенту в группе учиться самостоятельно, самому принимать осознанные решения, делать ответственный выбор.

Цель лично-ориентированной системы образования заключается в раскрытии и развитии индивидуальности каждого обучающегося, быстром и эффективном накоплении каждым обучающимся своего собственного общественно значимого личного опыта.

Государственным образовательным стандартом по физической культуре определены следующие задачи:

- развитие основных физических качеств и способностей;
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений;

- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленности;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Под личностно-ориентированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей.

Содержание личностно-ориентированного обучения - это совокупность педагогических технологий дифференцированного обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования знаний и методических умений и технологий управления образовательным процессом, обеспечивающих достижение физического совершенства.

Обучение проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и «разведением» их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения.

Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучающийся может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности.

Доказательством эффективности данного подхода в обучении двигательным действиям служит изменение качества успеваемости по технической подготовленности. В определении сложности частей техники и

способах их объединения - суть дифференцированного обучения двигательным действиям. Для закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития соответственных координационных способностей на уроке необходимо многократно использовать специально-подготовительные упражнения, целенаправленно и часто изменять отдельные параметры движения, их сочетания, условия выполнения этих упражнений.

Очень эффективным в основной части урока является групповой метод работы, когда обучающиеся делятся на группы в зависимости от подготовленности к освоению конкретного раздела программы. усвоения и закрепления учебного материала. Рационально давать разные учебные задания каждой группе: одной – подготовительные или подводящие упражнения, выполняемые в облегчённых условиях, другой – усложнённые подводящие упражнения; третьей – действие в целом, но в облегчённом варианте и т.д.

Пример: обучение технике волейбольной передачи мяча сверху в паре: первая группа подбрасывает мяч партнёру, тот отбивает; вторая группа - подбрасывает себе мяч, затем делает передачу партнёру, партнёр ловит мяч и повторяет те же движения; а третья - в одно касание отбивают мяч друг другу.

Так создаются оптимальные условия обучения для всех обучающихся. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, могут выполнять посильные и рекомендованные врачами - специалистами задания и упражнения.

Литература:

1. Васенков Н.В., Миннибаев Э.Ш. Инновационные методы преподавания физической культуры в вузе // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 10-7. С. 72-75.

2. Давыдова Т.П. Современные образовательные технологии на занятиях физической культурой // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXXV Междунар. студ. науч.-практ. конф. № 24(35). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/24\(35\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/24(35).pdf)

3. Лихачев, О.Е. Интерактивное обучение в физическом воспитании студентов вуза/О.Е. Лихачев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева//Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции, 15 апреля 2013, Самара. С. 44-46.

4. Мокеева Л.А., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В. Физическая культура в вузе: интерактивные методы обучения//OlymPlus. Гуманитарная версия. -2015. -№ 1. -С. 82-84.

5. Николаев П.П., Николаева И.В. Мониторинг и современные технологии в процессе организации занятий силовым троеборьем в вузе // Теория и практика физической культуры. 2017. № 11. С. 89.

6. Савельева О.В., Иванова Л.А., Шеханин В.И. Использование информационных технологий в области спорта/В сборнике: Социальное поведение молодежи в Интернете: новые тренды в эпоху глобализации. Материалы Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. 2015. С. 182-188.

МЕСТО СПОРТА В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Л. В. Ермилова

методист

ГАПОУ СО

«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»,

г. Екатеринбург

Аннотация. В статье рассматривается проблема взаимосвязи экологии и здорового образа жизни, спорта и окружающей среды. Автор обосновывает важность соблюдения принцип экологичности и здорового образа жизни в организации подготовки спортивного резерва на любом этапе.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, рациональное питание, спортивный резерв, экологические проблемы, экология.

Спорт – одна из ключевых сфер деятельности нашей страны, основа здоровья, одна из главных составляющих досуга миллионов людей. Мы часто слышим, что нужно вести экологичный и здоровый образ жизни. Этот принцип должен быть основным подходом в организации подготовки спортивного резерва на любом этапе. В связи со стремительным развитием информационного общества, здоровью человека, в особенности здоровью спортсмена наносится непоправимый вред. Поэтому на современном этапе изучение взаимосвязи экологии, спорта и здорового образа жизни особо важно.

Экологии придается большое значение при решении задач как в сфере физической культуры, так и олимпийского и массового спорта. Это обусловлено тем, что физическая культура и спорт нуждаются в здоровой окружающей природной среде, а физкультурно-спортивная деятельность не должна наносить вред живой природе и здоровью человека.

Места проведения различных спортивных соревнований никогда не выбирают случайно. На спортсменов, а именно их состояние, влияют климатические и экологические факторы. Учитывают все условия, потому проводят процедуру экологизации регионов перед соревнованиями.

Самый «известный» [фактор влияния среды на спортсмена](#) – нарушение состояния нормальной микрофлоры кишечника под действием неблагоприятных условий внешней среды (повышенные физические нагрузки, трансконтинентальные перелёты и многое другое). Процесс происходит в том числе из-за патогенного влияния на иммунную систему организма. Так, например, воздействие хлорированной воды у пловцов [вызывает](#) изменения микрофлоры кишечника при заболеваниях мочеполовой системы. Поэтому перед каждым заплывом спортсменов проводят специальные исследования и процедуры.

Не стоит забывать о важной экологической проблеме современности – изменении климата. Напрямую это [влияет](#) на лыжный, биатлонный и любой другой зимний вид спорта, ведь повышение температуры воздуха способствует таянию лыжных склонов, а также нестабильности выпадения осадков.

Условия проживания спортсменов должны отвечать всем санитарно-гигиеническим требованиям, место тренировочного процесса должно располагаться в зеленой зоне или на берегу моря (реки), чтобы спортсмен перед сном мог совершить прогулку, а утром пробежку. Один из сборов у спортсменов должен проводиться в такой же климатогеографической зоне, как и зона, где будут проходить соревнования, и желательно в конце этого сбора провести прикидку в то же время. Важно дать оценку влияния окружающей среды на состояние здоровья спортсмена.

Особенно важно знать влияние загрязнения воздуха на лиц, занимающихся спортом в промышленно развитых странах, в городах с неблагоприятными экологическими условиями (высокая солнечная радиация, пылевые бури, смог и т. п.). В отличие от норм потребления воды и пищи, норма потребления кислорода очень категоричная и снизить ее невозможно даже на короткое время. У человека нет механизмов защиты от недостатка кислорода. Химический состав и физические свойства воздуха должны обеспечивать существование человека без напряжения его компенсаторных физиологических механизмов и тем более без патологических сдвигов в состоянии здоровья. Физические свойства и качество воздуха зависят от высоты над уровнем моря, а также от хозяйственной и промышленной деятельности людей. Наиболее часто в атмосфере встречаются пыль, сажа, несгоревшие частицы угля, оксид углерода, сернистый газ, сероводород, пары серной, азотной и соляной кислот, а также смолистые вещества.

Установлено, что яд, проникающий через легкие, действует в 80-100 раз сильнее, чем при поступлении его через желудочно-кишечный тракт. Поэтому нельзя тренироваться вдоль дорог (автотрасс), вблизи заводов и фабрик, в долинах, расположенных поблизости от промышленных предприятий. Чистота воздуха имеет особое значение при проведении крупных международных соревнований в городах с загрязненной атмосферой.

Трасса соревнований должна проходить вдали от промышленных предприятий, предпочтительнее на окраине города. Тренировочные занятия

обычно проводятся в лесу, в парке, в роще, на стадионе, велосипедисты готовятся к соревнованиям на вело станках или далеко за городом, или рано утром. Биологическое действие солнечных ультрафиолетовых лучей проявляется прежде всего в их положительном влиянии на организм человека. Известно, что при длительном недостатке солнечного света нарушается физиологическое равновесие организма, развивается своеобразный симптом-комплекс, именуемый «световым голоданием». К людям, испытывающим это «голодание», относятся спортсмены (борцы, гимнасты, штангисты, пловцы, игровые виды спорта). Однако спортсменам следует избегать тренировок в дневное время на открытых площадках. Особенно не показано искусственное ультрафиолетовое облучение и «загорание» на пляжах в период подготовки к соревнованиям. Эти процедуры ведут к снижению иммунитета, простудным заболеваниям и, в конечном итоге, к снижению спортивной работоспособности, нарушению сна и другим негативным явлениям. В зимнее время необходимо кварцевание залов, комнат отдыха, раздевалок, также необходимы влажная уборка, проветривание, аэроионизирование.

Очень важна и экологическая гигиена питания. При питании недоброкачественными продуктами возникает интоксикация находящимися в них веществами. Химическое загрязнение почвы удобрениями ведет к попаданию их в продукты растениеводства, в дальнейшем в продукты животноводства (молоко, мясо), а также в овощи и фрукты. Опасно для здоровья употребление продуктов, загрязненных пестицидами в количествах, превышающих максимально допустимые уровни.

В связи с этим организация рационального питания спортсменов должна быть основана на эколого-гигиенических принципах. Применение продуктов питания с повышенным содержанием различных микроэлементов может привести не только к снижению спортивной работоспособности, но и к серьезным отклонениям в состоянии здоровья. Практика спорта высших достижений свидетельствует о том, что питание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и других крупных соревнованиях играет особую роль. От его

качества, национальных факторов (национальные кухни), приготовления и многого другого зависит успешное выступление спортсменов. Прием непривычной пищи нередко приводит к расстройствам функции желудочно-кишечного тракта.

Двигательная деятельность способствует лучшей адаптации организма к изменяющимся факторам среды. Тренированный организм быстрее и с меньшими энергозатратами приспосабливается к изменяющимся природным и социальным факторам. Правильная организация тренировочного процесса и систематические занятия спортом сохраняют здоровье и продлевают жизнь.

Многие природные, особенно адаптогенные факторы, наряду с позитивным влиянием оказывают и негативное влияние на организм спортсмена. Знание закономерностей и физиологических механизмов приспособления человека к различным климатогеографическим и производственным условиям позволит обосновать принципы их взаимоотношений, направленных на сохранение и укрепление здоровья человека.

Таким образом, экологию физической культуры мы рассматриваем как один из важнейших факторов эффективности спорта в связи с тем, что изменение экологических условий вызывает значительные сдвиги в функциональном состоянии и здоровье при высокой двигательной активности.

Необходимость повышения экологической направленности образования будущих специалистов по физической культуре и спорту вызвана в первую очередь тем, что в своей профессиональной деятельности они должны уметь широко использовать факторы окружающей среды для самооздоровления в своей педагогической работе в образовательных учреждениях.

Экологическое сознание и поведение специалистов в сфере физической культуры и спорта должны быть направлены на экологическое воспитание спортсменов, особенно юных, а знание экологических проблем, полученные умения и навыки в этом направлении позволят им полноценно участвовать в решении задач по формированию здорового образа жизни.

Взаимосвязь экологии и здорового образа жизни, спорта и окружающей среды – актуальная проблема человечества, которая требует ещё более углубленного изучения со стороны деятелей науки. Однако каждый из нас имеет возможность позитивно повлиять на окружающую среду уже сейчас.

Литература:

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с. ISBN 5-7695-0723-3.

2. Меерсон, Ф. З., Пшенникова, М. Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам.– М. : Медицина, 1988. – 256 с. : ил. ISBN 5-225-00115-7.

3. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2003.– 480 с. ISBN 5-7695-0853-1.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К СИСТЕМАТИЧЕСКОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

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

Аннотация. Методическая разработка представляет собой обобщение опыта преподавателя по проведению открытого внеурочного занятия-экскурсии по профессиональному модулю ПМ 02 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения» в формате презентационной площадки с использованием инновационных интерактивных и информационно-коммуникационных педагогических технологий. В видео

фильме обозначены способы мотивации обучающихся Казанского училища олимпийского резерва к систематической двигательной активности, в том числе через знакомство с ее эффективной формой – спортивно – оздоровительным туризмом (видео спортивных походов, выставка туристского инвентаря и т.д.).

Ключевые слова: двигательная активность, мотивация, спортивно-оздоровительный туризм.

Ссылка для просмотра:

<https://rutube.ru/video/169ffc0ed8b5253bc24f2a049d30cac0/?r=a>

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Ф.А. Искаков
Э.Д. Андреева
преподаватель, студентка 4 курса
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация. В этой статье рассматривается одна из важнейших проблем преподавателей, тренеров, инструкторов, медицинских работников, дирекции школ - профилактика травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом. Рассмотрены случаи нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера, которые приводили и приводит учащихся к травмам. Описана разработанная авторами методика по предупреждению травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, травмы, повреждения

На занятиях по физическому воспитанию преподаватели используют разнообразное спортивное оборудование. Безопасность таких занятий зависит, прежде всего, от твердых знаний обучающимися правил установки в рабочее и исходное положение снарядов, обучения приемам страховки и самостраховки. Во избежание возможных травм необходимо выполнять следующие правила:

должен сделать кувырок вперед ноги врозь; при соскоках со снарядов, влекущих за собой падение, также выполнить кувырки.

Одна из важнейших функций физкультурных работников это профилактика спортивного травматизма. Причины травматизма заключаются, как правило, в нарушениях учебно-тренировочного процесса и правил соревнований, а также в нарушениях санитарно-гигиенического характера.

Цель исследования: теоретический разбор проблем и перспектив профилактик физкультурно - спортивного травматизма.

Проблема исследования: поиск оптимальных средств и методов для профилактики травматизма.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по профилактике травматизма на занятиях физической культуры и спортом.

2. Разработать методику по предупреждению травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

3. Определить эффективность разработанной методики по предупреждению травматизма на занятиях физической культуры и спортом

К недостаткам оборудования и мест занятий относятся:

- плохое качество или изношенность снарядов, матов;
- наличие на местах занятий посторонних предметов;
- плохое качество, неисправность спортивного инвентаря или его неправильное хранение;
- несоответствие размеров и массы инвентаря индивидуальным особенностям занимающихся.

Рекомендации по оказанию первой доврачебной помощи

Первая помощь - это совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно возникшего заболевания. Правильно оказанная первая помощь сокращает время специального лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим моментом при спасении жизни пострадавшего. Первая

помощь должна оказываться сразу на месте происшествия, быстро и умело еще до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в больницу.

Обращение с пострадавшим

При оказании первой помощи необходимо уметь обращаться с пострадавшим, в частности, уметь правильно снять одежду. Это особенно важно при переломах, сильных кровотечениях, при потере сознания. Переворачивать и тащить за вывихнутые и сломанные конечности пострадавшего - это значит усилить боль, вызвать серьезные осложнения и даже шок.

Врачебный контроль — система медицинского обеспечения всех контингентов населения, занимающихся спортивными играми. Врачебный контроль как неотъемлемая часть медицинского обеспечения населения решает задачи, связанные с оздоровительной направленностью физкультурного движения. Целью врачебного контроля является всемерное содействие эффективности физического воспитания народа, правильному использованию средств физической культуры и спорта, всестороннему физическому и духовному развитию, сохранению здоровья людей.

Заключение.

Многообразие причин спортивного травматизма можно свести к 5 основным группам:

- 1) неправильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований и недостатки в методике их проведения;
- 2) неудовлетворительное состояние мест занятий и неблагоприятные условия проведения занятий;
- 3) неудовлетворительное состояние оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена;
- 4) нарушение правил врачебного контроля;
- 5) нарушение спортсменами дисциплины во время тренировок и занятий.

б) в независимости от вида спорта, существует общая профилактика травматизма, т.е. правила, не соблюдение которых значительно повышает риск получить травму: внимательность и собранность, знание техники безопасности, качественный инвентарь и покрытие зала, правильная форма и обувь, соблюдение правил личной гигиены, хорошая разминка и разогрев мышц, правильное выполнение техники движений и приемов, адекватный расчет своих сил и возможностей организма, а также соблюдение режима дня; старые травмы нужно долечивать до конца; профессионально подготовленный тренерский состав, нарушение методики тренировок, врачебный контроль, баланс между силой и гибкостью.

Опыт работы показывает, что должное внимание к предупреждению спортивных повреждений при занятиях спортом, правильному выполнению методических и организационных указаний, хорошей постановке врачебного контроля и воспитательной работы, позволяют, как правило, избежать травм.

Литература:

1. <http://www.sportmedicine.ru/genruls.php>
2. <http://www.medeffect.ru/surg/surg-0016.shtml>
3. <http://festival.1september.ru/articles/528325>
4. http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=11&part=articles
5. <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
6. Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия 2007
7. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1981.

ТЕХНИКО ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СВЯЗУЮЩЕГО ИГРОКА В ВОЛЕЙБОЛЕ

Ф.А. Искаков
преподаватель,
Р.Д. Костенко,
студент 4 курса,
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация. В данной работе рассматриваются только индивидуальные тактические действия, то есть тактическая реализация технических приёмов. Представлена разработанная авторами модель совершенствования тактико-технических действий игрока в волейболе

Ключевые слова: тактическая подготовка, связующий игрок, технико-тактические действия волейболиста, игровая задача.

Тактические действия прямо зависят от технического мастерства волейболистов и их физической подготовленности, то есть эти компоненты игры взаимосвязаны. Техника – это способ выполнения физического упражнения, при помощи которого двигательная задача решается целесообразно и с наибольшим эффектом. Техника – это комплекс специальных приёмов, необходимых волейболисту для успешного решения игровых задач.

Цель исследования: разработка модели совершенствования тактико-технических действий игрока в волейболе

Методы исследования: анализ литературных источников и обобщение передового практического опыта тренеров, анализ техник ведущих спортсменов на основе видеоматериалов.

Связующий

Связующий игрок реализует тактический замысел игры команды в нападении. Он – хозяин, который определяет какую комбинацию будет играть команда в данный момент и при данной расстановке своей команды и команды соперника. Безусловно, связующий в совершенстве должен владеть всеми

разновидностями передач (как в опоре, так и в прыжке, по высоте, длине, скорости и т.д.). Перед матчем связующий игрок должен изучить оборонительную систему соперника – организацию блока и построение на задней линии. Во время игры связующий постоянно анализирует игровые ситуации, чтобы лучшим образом сочетать атаки первым и вторым темпом. Чтобы победить, связующий игрок должен делать три вещи:

- уметь обслуживать скоростной передачей своего центрального в широком диапазоне, даже при условии, что доводка мяча не совсем точна.
- с недовведенного мяча уметь точно направить быструю передачу на края сетки в зоны 4 и 2.
- максимально помогать команде в «очковых» элементах игры – подача, блок, атака.

Как модель современного связующего, предлагается Лучший связующий мира Vermiglio Valerio (ИТА)

Волейбол является одной из самых популярных спортивных игр в России. Среди множества средств физического воспитания эта игра очень эффективна для физического совершенствования и по праву занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности.

Тренеру–преподавателю по волейболу часто приходится сталкиваться с трудностями, связанными с обучением не только техническим, но и тактическим действиям игроков. Стремление к решению этой проблемы побуждает к всестороннему анализу практики своей работы, самооценке сложившейся системы преподавания, поиску наиболее эффективных способов обучения, нацеленность на собственные оригинальные подходы в работе.

Характеристика деятельности связующего игрока

На сегодняшний день для игр сильнейших команд характерен рост темпа проведения атак. Команды почти перестали применять высокие передачи для нападающих ударов (при качественном приёме мяча), но значительно увеличилось количество атак, проводимых с низких и быстрых передач. Желание увести нападающих игроков от блока связано с тем, что в каждой команде имеется много высокорослых волейболистов, способных выстроить мощную броню над сеткой. Вот эту-то задачу и решают связующие игроки за счёт нестандартных и разумных технико-тактических действий.

По мнению абсолютного большинства специалистов волейбола, боеспособность команды в значительной мере зависит от мастерства связующих игроков. Если кто-то из нападающих игроков по различным причинам не играет в полную силу, то это положение можно исправить путем его замены, временно «выключить» его из атак и т.д. Но, если срывается диспетчер команды, то потенциал коллектива заметно снижается, что приводит к поражению в игре. Главенствующая роль связующего игрока в ведении игры бесспорна, и он в гораздо большей степени (нежели игроки других амплуа) несет ответственность за результат игры.

Современная игра в волейбол протекает в условиях активного противодействия соперников, при непрерывном потоке информации о движущихся объектах (мяч, партнер, соперник), когда необходимо быстро, точно и качественно выполнить передачу для нападающего удара. Развитый объём поля зрения является основой тактического мастерства связующего.

Связующий выполняет технико-тактические действия в условиях жесткого лимита времени, что предъявляет большие требования к развитой скорости реакции. Без точной оценки времени, скорости, темпа, используемых мышечных усилий, специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки») невозможно эффективно выполнять передачи. Динамичность игры (высокая скорость полёта мяча, быстрые перемещения, внезапные смены игровых ситуаций) предъявляет к вниманию (нервно-психическим качествам) связующего игрока повышенные требования. От того,

как оно интенсивно, как оно распределяется в игровых фрагментах соревнования, во многом зависит качество атакующих действий.

Скоротечность многочисленных и разнообразных игровых атакующих эпизодов, различная по дистанциям и скоростям доводка мяча к связующему игроку, требуют от него проявления высокой скорости перемещений и скоростной выносливости. Если связующий игрок правильно и максимально быстро воспринимает и анализирует ту, или иную, игровую ситуацию, то при высоком уровне развития двигательных качеств и совершенном владении техникой второй передачи тактическая задача будет решена успешно за счёт неожиданного для соперника и скоростного выполнения нападающих действий. Помимо своих основных функций связующий, по необходимости, должен уметь выполнять нападающие удары и постоянно принимать участие в блокировании. В игре из 5-и партий связующий игрок выполняет около 150 прыжков, из них 50-60 – блокирований.

Итак, деятельность связующего игрока в игре характеризуется:

- высоким уровнем владения рациональной и гибкой техникой второй передачи;
- развитым тактическим мышлением, способностью предугадывать действия соперника, психофизиологическим свойствами – объёмом поля зрения, памятью, скоростью переключения внимания, скоростью обработки информации и т.д.;
- постоянной соревновательной активностью (умение поддерживать максимальное напряжение психических и физических нагрузок на протяжении 1,5-2 часов соревнования);
- хорошей ориентацией на площадке и взаимодействием с партнерами, «чувством» мяча, сетки, площадки;
- высоким уровнем развития скорости перемещений, прыгучести, скоростной, прыжковой выносливости

Литература:

1. Романенко В.О., Фомин Е.В. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока), (методическое пособие) Выпуск №9 — М: ВФВ, 2012.
2. Беляев, А. В. Волейбол [Текст] / А.В. Беляев.– М.: Физкультура и спорт, 2006.
3. Железняк, Ю.Д. Волейбол / Ю.Д. Железняк. –М: Просвещение, 2016.
4. Клещев, Ю.Н. Подготовка команды к соревнованиям, 2018 г.

ИГРОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ МДК 02.01 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ. РАЗДЕЛ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Т.А. Козлова
преподаватель
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация В данной статье рассматривается подготовка будущего педагога по физической культуре в технологическом аспекте. В статье описан аналитический материал по соотношению понятий игровой технологии. Данная статья может быть интересна студентам - будущим педагогам по физической культуре, а также специалистам высшей физкультурно-спортивной педагогической школы, работающим в направлении их профессиональной подготовки.

Ключевые слова: игры, игровая технология, подвижные игры, физическая культура, студент.

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

На учебных занятиях по МДК.02.01 «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки» для формирования и оценки качества образовательных результатов успешно применяются игровые технологии, поскольку эти технологии позволяют в естественной и непринужденной атмосфере развивать не только профессиональные знания, практические умения и навыки, опыт профессиональной деятельности, но и общих, и профессиональных компетенций студентов.

По характеру педагогического процесса выделяются следующие группы игр:

- обучающие, тренировочные, контролирующие и обобщающие;
- познавательные, воспитательные, развивающие;
- репродуктивные, продуктивные, творческие;
- коммуникативные, диагностические, профориентационные, психотехнические и т.д.

Что дает применение игровых технологий на учебных занятиях?

- повышается интерес студентов к учебным занятиям и к тем проблемам, которые оказываются включенными в содержание учебного занятия;
- повышается результативность обучения, так как происходит соотношение теоретических знаний студентов с их личным опытом;
- формируются навыки практической деятельности посредством приближения учебного процесса к реальной профессиональной деятельности;
- создаются условия для формирования личной позиции студента;
- развиваются коммуникативные навыки студентов и др.

Применение игровых технологий (в отличие от других методов обучения) позволяет создавать и условия для реализации целостности педагогического процесса.

Среди различных активных методов в игровой технологии, я выделяю подвижные игры.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами, нацеливающими игроков на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели. В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

Подвижные игры, проводимые с обучающимися, решают следующие задачи:

- *Оздоровительные.* При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки, а также повышают функциональную деятельность организма. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ. Мышечная нагрузка стимулирует работу желез внутренней секреции.

- *Образовательные.* Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Правила и двигательные действия создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни.

- *Воспитательные.* Подвижные игры в большей степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Соревновательный характер коллективных подвижных игр может активизировать действия игроков, вызывать проявления решительности, мужества и упорства для достижения цели. Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников оказывает влияние на поведение каждого игрока.

Цель проведения подвижных игр на занятиях со студентами – формирование у студентов умения проводить подвижные игры с детьми школьного возраста.

Задачи:

- 1) Рассмотреть подвижную игру как условие развития школьников.
- 2) Формировать у студентов умение проводить подвижные игры.
- 3) Развивать профессиональную компетентность.

Пример игр в легкой атлетике:

«Бег по прямой из различных положений»

Место проведения: беговая дорожка, футбольное поле.

Инвентарь: флажки.

Основная цель – развитие реакции, ловкости, быстроты.

Организация. Чертят три параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, – стартовые, третья – финишная – располагается на расстоянии 15–20 м от ближней к ней стартовой линии.

Участники делятся на две команды: например, «красные» и «синие». «Красные» располагаются на одной стартовой линии, «синие» – на другой.

Участники команды, находящиеся на стартовой линии, расположенной ближе к финишной, занимают положение сидя или лежа, а игроки, располагающиеся на другой стартовой линии, принимают высокий или низкий старт.

Проведение. По сигналу преподавателя участники обеих команд начинают бег. Задача игроков, стартующих с ближней линии, – быстрее добежать до финиша, не дав себя догнать игрокам другой команды. За каждого осаленного игрока команда получает 1 очко.

Игра повторяется несколько раз. При проведении следующего забега игроки меняются местами. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Метание в подвижную цель»

Место проведения: ровная площадка или футбольное поле.

Инвентарь: 3 флажка для разметки площадки, мяч для гандбола.

Основная цель – обучение метанию мяча.

Организация. Разметить треугольник со сторонами длиной 10–15 м. Возле каждой из его вершин игроки выстраиваются в колонну по одному. У каждого члена команды – свой номер. Мяч – у первого номера. По сигналу ведущего он начинает бег. Как только он сделает 2–3 шага, начинает бежать первый номер из группы, которая стоит возле следующей вершины треугольника. В этот момент игрок с мячом делает ему передачу. Как только игрок, начавший бег вторым, получил мяч, начинает бег первый номер из третьей колонны, которому в этот момент направляется передача. Тот, в свою очередь, возвращает мяч игроку, начавшему бег первым, и т.д. Игроки бегут по сторонам треугольника.

Игра проводится до тех пор, пока все игроки не вернуться на свои места. Затем тоже самое выполняют вторые номера, и т.д.

Таким образом, опыт работы доказывает, что подвижная игра, как один из методов активного обучения игровой технологии помогает систематизировать и актуализировать профессиональные знания будущих педагогов по физической культуре, придав им жизненность, действенную направленность, способствует формированию опыта профессиональной деятельности, общих и профессиональных компетенций.

Именно поэтому сегодня значительное внимание уделяется внедрению новых педагогических технологий, способных делать общее образование гибким, комбинированным, проблемным, направленным на активизацию и повышения качества профессионального образования.

Литература:

1. Конради С. В. — Игровые технологии / 2001.-70 с.
2. Петунин, О.В. Теоретические основы подготовки студентов к профессиональной деятельности учителя физической культуры: автореф. дис... канд. пед. наук / О.В.Петунин. – СПб., 1995. – 23 с.
3. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т. Т.1 М.: НИИ школьных технологий, 2006. 816с.

4. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКИ, 2007, - 128с.

5. Чесноков, А.В. Формирование профессионализма и качеств педагога по физической культуре / А.В.Чесноков // ТИПФК. – 2001. - № 10. - С. 18.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ФУТБОЛЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ CROSSFIT

А.В.Котляров, Д.О.Заливан

Преподаватели

КГАПОУ

«Красноярский колледж олимпийского резерва»,

г. Красноярск

Аннотация Современные тенденции развития футбола обусловили необходимость развития комплекса таких качеств игрока, как: ловкость, быстрота, выносливость. Вместе с этим к игрокам предъявляется такое требование, как умение использовать физические качества как средство повышения эффективности игры.

Ключевые слова: футбол, Crossfit, комплекс, инновация, Бразилия, крайние защитники.

Футбол – одна из популярных игр во многих странах. Проанализировав выступление ведущих сборных на Чемпионате мира 2022 года в Катаре, где все встречи выходили за рамки отведенного времени, проходили на высоких скоростях, где от каждого футболиста, в независимости от его амплуа на поле, приходилось выполнять действия с максимальной интенсивностью достаточно продолжительное время, можно сделать следующий вывод, что тенденции тренировочного процесса, в спорте высших достижений, определяют необходимость внедрения современных видов подготовки, средств и методов тренировки.

Современные тенденции развития футбола обусловили необходимость развития комплекса таких качеств игрока, как: ловкость, быстрота, выносливость. Вместе с этим к игрокам предъявляется такое требование,

как умение использовать физические качества как средство повышения эффективности игры. Задача тренера сводится к максимально возможному развитию одного из наиболее ведущих качеств и к доведению остальных до оптимального уровня. Важно, чтобы высокий уровень физического развития сочетался с качеством выполнения приемов владения мячом, силовой борьбы, специальных техник и с эффективностью тактических действий. Физическую подготовку необходимо согласовать со специфическими требованиями футбола. Занятия должны органично сочетаться с техническими приемами владения мяча, силовыми и контактными элементами игры. Тренировки общего характера должны быть максимально приближены к условиям реальной игры. Игроки постоянно должны ощущать связь тренировок с игрой. Сознательное отношение к работе на тренировке может появиться только после понимания того, как данная работа может повлиять на успех игровой деятельности, как это может быть применено в игре.

Crossfit – это **система функциональных высокоинтенсивных тренировок**, в основу которой включены элементы таких дисциплин, как тяжелая атлетика, гимнастика, аэробика, гиревой спорт, упражнения стронгменов и других видов спорта.

Создателями CrossFit являются Грег Глассман и Лорен Дженай. В 2001 году был открыт первый спортивный зал, где проводились специальные занятия, направленные на повышение физической силы, выносливости и формирование идеального тела. Они получили свою популярность за счет высокой эффективности, интенсивности и результативности. Благодаря уникальным и разнообразным программам, кроссфит подходит новичкам и профессиональным спортсменам, помогает подготовиться к соревнованиям и улучшить функциональные способности организма. [1, С. 12];

Инновационная тренировка имеет ряд особенностей, что отличает ее от других физических занятий, в частности, круговых.

CrossFit направлен, на улучшение функциональных возможностей. Он включает силовые и кардиоупражнения, которые задействуют разные группы мышц и ускоряют липолиз. Как правило, выбирается несколько упражнений, которые выполняются циклами по кругу. Тренинг проводится с высокой интенсивностью и с минимальным отдыхом между подходами (до 15 секунд). В идеале отдых отсутствует вовсе, что позволяет улучшить результативность и добиться ожидаемых результатов.

Комплексы специальных упражнений варьируются в зависимости от нагрузки, позиции на поле и необходимых физических качеств для каждого амплуа игроков.

За счет широкого разнообразия программ, каждый спортсмен вне зависимости от возраста и уровня физической подготовки, может подобрать подходящий комплекс. Начинать следует с более простых нагрузок, постепенно увеличивая интенсивность и скорость, что обеспечит быстрое достижение цели.

Во время матча игрок совершает большое количество разнообразных движений высокой интенсивности, требующих всесторонней подготовленности тела. По большому счёту, игра непредсказуема и хаотична, поэтому часть тренировок должна моделировать такой процесс, и этого можно добиться благодаря CrossFit комплексам.

Примерные CrossFit комплексы, направленные на совершенствование специальной выносливости крайних защитников:

Первый комплекс:

Методы развития выносливости	Упражнения (средство)	Содержание компонентов нагрузки			
		Кол-во повторений	Кол-во подходов	Отдых	Темп
задача набрать наибольшее кол-во отрезков в челночном беге					
Повторно-интервального	Велотренажер Assault AirBike	15 cal.	8	Без	Субмакс.

упражнения	Челночный бег с ведением мяча (отрезок 20 м)	макс.	по 1'	отдыха / ЧСС 140-150 уд. / мин	ЧСС 170-180 уд. / мин
------------	--	-------	-------	--------------------------------	-----------------------

1. Станция. Велотренажер Assault AirBike. По сигналу спортсмен начинает выполнять работу на тренажере до выполнения задания.

2. Станция. Челночный бег. Спортсмен переходит на отрезок 20 м, старт до линии с касанием одной рукой пола, перемещение происходит за следующую линию с касанием пола рукой и обратно до истечения отведенного времени.

Второй комплекс:

Методы развития выносливости	Упражнения (средство)	Содержание компонентов нагрузки			
		Кол-во повторений	Кол-во подходов	Отдых	Темп
задача поддерживать максимально возможную скорость на всех отрезках					
Повторно-интервального упражнения	спринт 100 м с препятствиями	4	2	ЧСС 140-150 уд. /мин / 3 мин	Субмакс. ЧСС 170-180 уд. /мин
	20 приседаний +200 м спринт	4			

1. Станция. Отрезок 100 м, через 30 м от старта находятся препятствия в виде 6 колонн на расстоянии 5м друг от друга. Спортсмен по сигналу выполняет бег из высокого старта и проходит дистанцию в максимально возможной скорости.

2. Станция. Круг 200м. Спортсмен по сигналу выполняет 20 приседаний и по завершению выполнения начинает бег с выходом на максимальную скорость.

Данные комплексы были взяты для примера из тренировочного процесса сборной Бразилии по футболу и могут изменяться под каждое амплуа игроков.

Так же в основу тренировки в футболе, как и в других видах спорта, внедряются специальные контрольно-измерительные тесты, с помощью

которых можно увидеть прирост показателей тех или иных физических качеств игрока.

В данном случае мы говорим о специальной выносливости крайних защитников и предлагаем следующие контрольно-измерительные тесты:

1. Тест для футбола К 400, измеряется в секундах.

В тесте K_{400} испытуемый футболист преодолевает с максимальной возможной скоростью дистанцию 100 м, затем отдыхает на протяжении 3 минут в положении стоя, затем пробегает с максимальной возможной скоростью дистанцию 400м, вновь отдыхает на протяжении 3 минут в положении стоя и после этого пробегает с максимальной возможной скоростью дистанцию 100м. Результат теста K_{400} рассчитывается по формуле:

$$K_{400} = \frac{4t_{100A} + t_{400} + 4t_{100B}}{12}$$

где t_{400} – время преодоления дистанции 400м, t_{100A} – время преодоления первой дистанции 100м, t_{100B} – время преодоления второй дистанции 100м (все – в секундах).

2. Bronco тест, измеряется в секундах.

Требуется установить отметки на 20, 40 и 60 м от начальной точки. Испытуемый бежит сначала до 20, 40 и 60 метров. Это повторяется 5 раз без паузы на отдых.

3. Бег челночный 104 метра с высокого старта (2x6+2x10+2x20+2x10+2x6), измеряется в секундах.

Из всего выше сказанного, мы можем прийти к выводу, что эффективность тренировочного процесса в футболе, благодаря внедрению средств CrossFit подготовки, заметно улучшается, это было видно из выступления ведущих сборных на Чемпионате мира 2022 года в Катаре, а так же страны Африки и Азии заметно улучшили свои физические и технические показатели игры, об этом свидетельствует успешное

выступление сборной Марокко, которая смогла побороться за третье место. [5, С. 45];

Литература:

1. Greg Glassman. «CrossFit» - 2018.
2. Groenewald B., Joubert R. Principles for Successful Coaching. Game Development. England. – First edition 2019.
3. Губа В.П. «Теория и методика футбола» - 2020.
4. Роперо Мариано. «Школа испанского футбола». – 2020.
5. Стула А.С. «Тестирование и контроль подготовленности футболистов» – 2019.

ВЫЯВЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОЙ ЧСС ДЛЯ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА В БИАТЛОНЕ

В.-А.С.Медведева
студентка 91108 гр.

Ю.С.Ванюшин
научный руководитель – д.б.н., профессор
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»,
г.Казань

Актуальность.

Физическая нагрузка, полученная на дистанции перед началом стрельбы, является фактором, влияющим на меткость в биатлоне. Таким образом, для построения эффективной тренировки необходимо сократить воздействия неблагоприятных факторов, влияющих на качество стрельбы. В виду того, что эти факторы полностью исключить невозможно, для поддержания качества стрельбы оптимальным будет воздействие на скорость подхода к огневому рубежу.

Исследование скоростных режимов подхода к огневому рубежу показали, что высокая скорость спортсмена перед огневым рубежом не препятствует эффективному переключению управляющих систем мозга на обеспечение последующей меткой стрельбы. Нами была использована ЧСС как

критерий оценки интенсивности полученной нагрузки спортсменом во время нахождения на дистанции.

В ходе нашего исследования мы определили, что более точной стрельба была при ЧСС, равной 130 ± 5 ударов в 1 минуту (уд/мин). В такой пульсовой зоне стрельба во время соревнований не встречается. Во время соревнований у биатлонистов пульс находится в пределах 150-160 уд/мин. В данной пульсовой зоне точность стрельбы биатлонистов снижается по сравнению со стрельбой при ЧСС 130-140 уд/мин, однако за счет высокой скорости прохождения дистанции биатлонисты компенсируют незначительный штраф за относительно качественную стрельбу.

На высокой пульсовой зоне точность стрельбы резко ухудшается (190 уд/мин и более). Высоко интенсивная физическая нагрузка, может стать одной из причин снижения точности стрельбы биатлонистов и привести к рассогласованию в деятельности анализаторов систем организма. Во время целенаправленной подготовки, высоко квалифицированные спортсмены могут добиться точности в данной пульсовой зоне.

Исследование этой проблемы показало, что большинство биатлонистов при подходе к огневому рубежу снижают темп лыжной гонки, в результате чего на последующих 100-110 м (за 18-20 с) ЧСС снижается с 162-186 уд/мин до уровня 150-170 уд/мин (в среднем на 13-15 уд/мин).

Поиск индивидуально-оптимальных режимов подхода к огневому рубежу является одним из важнейших вопросов тактики биатлониста. Практика показывает, что большой резерв спортивного результата кроется в скорости подхода биатлонистов к огневым рубежам.

Некоторые специалисты рекомендуют снижать темп передвижения перед стрельбой, что, по их мнению, увеличит вероятность качественной стрельбы. Так же существует возможность стрелять на высоких пульсовых зонах (ЧСС 170-180 уд/мин), что сокращает время пребывания на огневых рубежах. Так, при подходе к огневому рубежу ЧСС у спортсмена находилась в пределах 186-193 уд/мин. За время изготовки к стрельбе ЧСС снижалась в среднем на 8

уд/мин, а в процессе выполнения пяти выстрелов (в пределах 45-50 с) снижалась в среднем на 30 уд/мин. Но стоит заметить, что количество времени получаемое от выстрела к выстрелу и отклонение пробоин от средней точки попадания не уменьшилось, что свидетельствует о не существовании прямой зависимости между результатом стрельбы и частотой сердечных сокращений. В спортивной физиологии существуют данные о том, что ЧСС увеличивает подвижность грудной клетки, ухудшается функция зрительного анализатора, повышает сложность скоординировать двигательные действия организма. Чем ниже исходная частота сердечных сокращений в начале стрельбы, тем меньшее время на стрельбу тратит спортсмен, и ЧСС восстанавливается до более низких значений.

Целью исследования явилось изучение скоростных режимов биатлонистов при подходе к огневому рубежу на примере ЧСС.

Результаты исследования и их обсуждение.

Исследование проводилось на биатлонистах обоих полов, 1 и 2 спортивных разрядов (15-16 лет). В исследовании приняли участие 22 спортсмена, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Контрольная группа стреляла при ЧСС 180-190 уд/мин. Экспериментальная группа стреляла при ЧСС 150-160 уд/мин.

Для выполнения поставленной цели мы провели педагогический эксперимент, который состоял из педагогического наблюдения, которое проводилось в процессе тренировок биатлонистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Тесты по стрельбе из положения лёжа проводились в условиях специализированного стрелкового тира для того, чтобы условия при стрельбе были более идентичными, а показатели – точными.

Таблица – 1. Показатели стрельбы из положения лёжа при различных ЧСС

Испытуемые	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	до	после	до	после
1	64	67	74	79
2	70	73	67	72
3	65	69	70	75
4	84	87	71	76
5	80	82	66	70
6	65	67	77	84
7	69	72	70	76
8	69	71	74	80
9	71	75	65	69
10	76	79	79	85
11	66	69	66	71

Таблица – 2.

	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	до	после	до	после
M	70,8	73,6	70,8	76,1
m	1,9	1,88	1,5	1,6
t	1,04		2,4	

Таким образом, можно сказать, что результаты стрельбы биатлонистов по экспериментальной методике оказались выше, чем в контрольной. Из этого следует, что данную методику можно использовать при подготовке биатлонистов высокого класса.

Выводы.

1. В итоге нашего исследования была выявлена оптимальная частота сердечных сокращений биатлонистов при стрельбе из положения лёжа. Чем ниже показатель ЧСС в разумных рамках, тем выше результат стрельбы биатлонистов.

2. В ходе исследования мы наблюдаем зависимость частоты сердечных сокращений и меткость стрельбы в биатлоне.

Литература:

1. Зубрилов Р.А. Стрелковая подготовка биатлониста: [монография] / Р.А. Зубрилов. - К., 2010. - 296 с.: ил. - Библиогр.: с. 290-293. Киев 2010
2. Загурский, Н.С. Анализ соревновательных пульсограмм биатлонисток высшей квалификации / Н.С. Загурский, Я.С. Романова, В.И. Михалев // Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы Всерос. с международным участием науч.-практ. конф. (Малаховка, 16-17 мая 2017 г.) / Моск. гос. акад. физ. культуры. – М., 2017. – С. 110-119.
3. Ванюшин Ю.С. Особенности кардиореспираторной системы спортсмена при физической нагрузке. /Ю.С. Ванюшин, М.Р. Гибадуллин, Р.Ш. Файзрахманов, //Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. 2022. С. 60-64.

СПОРТИВНАЯ ИННОВАЦИОННАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

И.Ю. Михута

к. п. н., доцент

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,
г. Брест, Республика Беларусь

Аннотация Спортивная лаборатория проводит педагогический контроль, фитнес-тестирование, спортивный отбор спортсменов, проводит научное сопровождение спортсменов во время соревнований. Набор тестов позволяет быстро и эффективно оценить двигательные навыки спортсмена и выбрать

наилучшую стратегию тренировочного процесса. На основе тестов можно создать индивидуальный план тренировок для улучшения слабых сторон спортсменов. Проводит комплексный контроль и коррекцию физической подготовленности спортсменов. Система тренировки позволяет выявить количественные и качественные индивидуальные скоростные показатели циклических движений спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Тестирование способностей сможет оценить природные данные и сопоставить их с существующими спортивными направлениями. Инновационные методы и аппаратно-программный комплекс лаборатории позволяет улучшить подробную картину предрасположенности будущего чемпиона к различным видам спорта.

Ключевые слова: тестирование, физическая подготовленность, инновационные методы, биомеханика, скоростные показатели

Ссылка для просмотра:

<https://drive.google.com/drive/folders/1HK5tofHQQOXZmARhEN8jicQxjoPDkZW>

Е

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

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

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

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

Актуальность

В организациях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, большое значение имеет внедрение системы комплексного

контроля, который представляет собой целостный подход в получении объективной информации о состоянии организма спортсмена.

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

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

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

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

Общая характеристика контингента спортсменов УОР

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

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

Качественные и количественный показатели спортсменов по видам спорта

Отделение по видам спорта	Кол-во чел.	Разряд / звание				Члены спортивных сборных команд России
		МС	КМС	1 разряд	Массовые разряды	
дзюдо	7	2	2	2	1	
легкая атлетика	8	1	4	1	2	2
лыжные гонки	6	3	3			
плавание	3	2	1			
спортивная борьба	18	2	15	1		4
спортивная гимнастика	8	4	4			
футбол	7			2	5	
самбо	12		9	3		
ИТОГО	70	14/ 20%	38/ 54%	9	8	5

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

Основные виды контроля в УОР

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

соревновательную деятельность; количество, километраж специализированных упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- **антропометрическое исследование** (оценка состава тела, опорно-двигательного аппарата, конституции и пропорций тела);
- **функциональное исследование** (оценка емкости легких, измерение давления, вариабельность ритма сердца, электрокардиограмма, реография, анализ биомпедантных процессов).

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

4. Контроль психологического состояния

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

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

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

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

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

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

Литература:

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

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

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ В БАСКЕТБОЛЕ

А.С. Никифорова, магистрант, *И.Е Коновалов*,
научный рук., д.п.н., доцент,
зав. кафедрой теории и методики волейбола и баскетбола,
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»,
г. Казань

Аннотация. В данной статье рассматривается необходимость совершенствования специальной физической подготовки в соревновательном периоде, так как от неё зависит результативность соревновательного сезона. Для этого была изучена специальная литература, которая позволила проанализировать специальные средства и методы для развития физических качеств и двигательных действий.

Ключевые слова: баскетбол, специальная физическая подготовка, соревновательный период, метод, средства.

Актуальность. Задачей соревновательного периода в баскетболе является поддержание и повышение уровня подготовленности, достигнутого во время тренировок в подготовительный период, в условиях, когда изменяется (уменьшается) объем и состав тренировочных средств подготовки. В то же время с началом соревнований значительно увеличивается объем игровой деятельности баскетболистов, в ходе которой спортсмены проявляют все свои способности, в условиях жесткого противодействия соперника, усталости и психологического напряжения [3].

Не всегда удается поддерживать высокий уровень физической подготовки игроков на протяжении всего турнира. Зачастую к концу соревновательного периода прослеживается отрицательная динамика физической подготовленности, что сказывается и на результативности игр. В современном

спорте высокие требования предъявляются к двигательным возможностям спортсменов в соревновательном периоде, высокий уровень которых достигается в результате специальной физической подготовки [2].

Цель исследования. Изучение основных положений организации и содержания специальной физической подготовки в соревновательном периоде в баскетболе.

Результаты исследования и их обсуждение. Проанализировав научно-методическую литературу, мы определили, что специальная физическая подготовка-это специфический процесс развития определенных физических качеств и функциональных способностей спортсменов, который соответствует специфике выбранного вида спорта и гарантирует достижение высоких спортивных результатов. Несмотря на общий характер игровой деятельности, организму необходимо развивать все физические качества и двигательные навыки, крайне важно уделять внимание общей и специальной физической подготовке [3].

Цель специальной физической подготовки – это использование определенных средств тренировки для максимально эффективного развития физических качеств и двигательных способностей, необходимых в баскетболе, учитывая его специфику и особенности. Для эффективного проведения специальной физической подготовки в баскетболе целесообразно использовать следующие методы тренировки: повторный, повторно-серийный, интервальный и метод круговой тренировки [1].

Повторный метод – это выполнение упражнений на более высоком уровне той или иной качественной характеристики движения (например, скорости, количества усилий). Следовательно, общее количество повторений упражнения контролируется утомляемостью. При выполнении упражнений отдыха должно быть достаточно для процесса восстановления работоспособности организма, чтобы он достиг оптимального состояния, при котором можно качественно выполнять упражнения.

Повторно-серийный метод характеризуется множественным

выполнением одного и того же или похожих по своей тренирующей направленности упражнений. Характерными чертами этого метода является субмаксимальная интенсивность работы и всесторонняя объемная нагрузка организма. Повторно-серийный метод предусматривает некоторое количество выполнений упражнений наиболее соответствующими для организма фазами отдыха (серия), которые повторяются несколько раз. Пауза отдыха между сериями должна быть довольно длительной. Количество повторений в серии, количество подходов в подготовке и продолжительность фаз отдыха определяются текущим состоянием и уровнем физической формы спортсмена, задачами назначенной тренировки, порядком выполнения упражнения.

Интервальный метод предполагает многократную работу в режиме максимальной или субмаксимальной интенсивности с регулярными регламентированными перерывами на отдых. Направленность метода контролируется интенсивностью и продолжительностью работы, а также периодом отдыха между подходами. Часто этот метод применяют для развития специфической выносливости, но его можно использовать и для повышения силы и мощности мышечной деятельности и системы энергообеспечения спортсмена.

Метод круговой тренировки отличается от других методов более универсальным действием на организм за счет использования упражнений разнообразной тренировочной направленности и малой интенсивности мышечной работы. Этот метод в основном способствует увеличению мощности его источников энергии, а также повышению работоспособности различных групп мышц и активной реконструкции в организме [4].

Важную роль в эффективной подготовке баскетболистов играет оптимальный подбор специальных средств. Средства специальной подготовки – это упражнения, направленные на развитие общей и специальной выносливости организма, силы, скорости, мощности и координации, а также на совершенствование технических навыков спортсменов [5].

Вывод. По результатам исследования и анализа научно-методической

литературы можно сделать вывод, что специальная физическая подготовка в баскетболе в различные периоды годового цикла тренировки может отличаться как по средствам, так по методам. Хорошая специальная физическая подготовленность игрока на протяжении всего матча позволяет сохранить контроль над собственными кондициями, темпом и качеством игры в целом.

Литература:

1. Андрющенко, Л.Б. Анализ реализации уровня специальной подготовленности баскетболистов в условиях игровой соревновательной деятельности /Л.Б. Андрющенко, В.Е. Калинин, Ю.Г. Смирнов. – Текст: непосредственный // Научно-методические проблемы физического воспитания, спорта и оздоровительной физической культуры: сб. докл. – Волгоград: ВГАФК, 1995. – С. 111-113.– Текст: непосредственный.

2. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика: учебное пособие / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров / Под ред. Н.Н. Маликов. – Москва: Академия, 2006. – 528 с.–ISBN 5-7695-2421-9. – Текст: непосредственный.

3. Богдановский, А.Н. Развитие специальных физических качеств юных баскетболистов / А.Н. Богдановский. – Текст: непосредственный // Вестник Южно-уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2008. – № 4(104). – С. 127-128.

4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – 2-е изд. – Москва: Советский спорт 2021. – 332 с. : ил. – ISBN 978-5-906132-48-2 – Текст: непосредственный.

5. Елевич, С.Н. Динамика специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годового цикла:автореф. дис.. канд. пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания и спортивной тренировки» / Елевич Сергей Николаевич.– Москва, 2004. – 27 с. – Текст: непосредственный.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Плотникова А.А., магистрант, *Коновалов И.Е.*,
научный рук., д.п.н., доцент,
зав. кафедрой теории и методики волейбола и баскетбола
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»,
г. Казань

Аннотация. В данной статье рассматривается необходимость целенаправленного развития прыгучести у юных волейболистов, так как от этой двигательной способности зависит качество и эффективность выполнения элементов техники. Для этого были разработаны комплексы упражнений, которые как показало данное исследование, способствует развитию прыгучести у юных волейболистов. В статье представлены полученные данные развития прыгучести у юных волейболистов, которые показывают, что если в начале исследования не были выявлены достоверно значимые различия между группами, то в конце исследования показатели в экспериментальной группе улучшились более значимо, чем в контрольной группе. Здесь наблюдается достоверно значимые межгрупповые различия.

Ключевые слова: юные волейболисты, прыгучесть, комплексы упражнений, физическая подготовка.

Актуальность. Современный волейбол, характеризуется высокой динамичностью игры, где происходит быстрая и частая сменой игровых ситуаций, что в свою очередь связано с многообразием применяемых тактических действий, требует от волейболистов качественной всесторонней подготовленности (физической, технической, тактической и пр.) [1].

При этом необходимо учесть, что для качественного овладения большим арсеналом технических приемов и широким спектром тактических действий, игроку необходимо иметь хорошую физическую подготовленность, что предполагает достаточный уровень развитие физические качества и двигательных способностей, а в контексте нашего исследования особенно

скоростно-силовых способностей [3].

Скоростно-силовые способности необходимы волейболистам для эффективной игровой деятельности, они проявляются в многократных прыжках, быстрых перемещениях по площадке, силовых подачах, падениях в защите и т.д. Скоростно-силовые способности характеризуются возможностью проявления человеком предельных или около предельных усилий в кратчайший промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движений. Одной из ведущих способностей в волейболе, которая относится к скоростно-силовым способностям, является прыгучесть [4].

Прыгучесть – это способность человека достичь максимальной высоты прыжка, за счёт мышечных усилий, которые в свою очередь связаны с работой преимущественно белых мышечных волокон и скоростью их сокращений [2].

Учитывая вышеизложенное можно заключить, что прыгучесть является одной из важных двигательных способностей необходимых волейболисту. Поэтому развитию прыгучести у юных волейболистов необходимо уделять внимание уже с раннего возраста, учитывая возрастные закономерности состояния и работы всех систем организма.

Цель исследования: разработка и экспериментальная проверка эффективности комплексов специальных упражнений, целенаправленных на развитие прыгучести у волейболистов 12-13 лет.

Методы и организация исследования. В процессе исследования мы использовали следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе СШОР «Юность» г. Казань. В исследовании приняли участие 20 волейболистов 12-13 лет. Волейболисты были разделены на две группы - экспериментальная и контрольная, по 10 человек в каждой. Тренировочные занятия в группах проводились по расписанию 5 раз в неделю по 2 часа.

Результаты исследования и их обсуждения. Для сравнения показателей

прыгучести волейболистов 12-13 лет были проведены следующие тесты: прыжок в длину с места; прыжок вверх с места «Косой экран»; прыжок вверх с разбега «Косой экран», «Прыжок вверх с разбега с достижением максимальной высоты толчком правой ноги».

В начале эксперимента в исходных показателях прыгучести волейболистов 12-13 лет экспериментальной и контрольных групп достоверных различий не обнаружено ($P > 0,05$) (Таблица 1).

Таблица 1 – Исходные показатели прыгучести волейболистов 12-13 лет

Тест	ЭГ, $X \pm S_x$	КГ, $X \pm S_x$	t_p	$t_{кр}$	P
Прыжок вверх с места (см)	37,10±1,02	37,90±0,88	0,59	2,101	> 0,05
Прыжок вверх с разбега с достижением максимальной высоты толчком правой ноги (см)	56,90±1,18	57,80±1,15	0,55		> 0,05
Прыжок в длину с места (см)	215,90±0,87	216,60±1,41	0,42		> 0,05
Прыжок вверх с разбега «Косой экран» (см)	47,00±0,72	47,50±0,91	0,43		> 0,05

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа, X – средняя арифметическая величина, S_x – ошибка средней арифметической, t_p – расчетное значение критерия Стьюдента, $t_{кр}$ – критическое значение критерия Стьюдента, P – уровень значимости при 0,05.

На этапе формирующего эксперимента в тренировочный процесс юных волейболистов экспериментальной группы в рамках программы СШОР по физической подготовке были реализованы разработанные нами комплексы специальных упражнений. Продолжительность эксперимента составила 6 месяцев.

Всего было разработано 4 комплекса специальных упражнений, которые реализовывались в конце основной части тренировочного занятия 4 раза в неделю по 20-25 мин., микроцикл реализации составлял 3-1-2-1 (3 тренировочных дня, 1 – выходной день, 2 тренировочных дня, 1 – выходной день).

Комплексы № 1 и № 2 применялись в первый и третий дни микроцикла

(понедельник и среда), комплексы № 3 и № 4 – применялись в пятый и шестой дни микроцикла (пятница и суббота), в дальнейшем проводилось их чередованием.

Контрольная группа занималась по программе СШОР.

В конце эксперимента нами было проведено повторное тестирование оценки показателей прыгучести у волейболистов 12-13 лет (Таблица 2)

Таблица 2 – Итоговые показатели прыгучести волейболистов 12-13 лет

Тест	КГ, $X \pm Sx$	ЭГ, $X \pm Sx$	t_p	$t_{кр}$	P
Прыжок вверх с места (см)	40,60±0,86	45,20±0,77	3,98*	2,101	> 0,05
Прыжок вверх с разбега с достижением максимальной высоты толчком правой ноги (см)	59,90±1,17	60,70±1,09	2,83*		> 0,05
Прыжок в длину с места (см)	218,50±1,34	222,60±1,4	2,111*		> 0,05
Прыжок вверх с разбега «Косой экран» (см)	49,60±0,93	53,40±0,83	3,05*		> 0,05

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; X – средняя арифметическая величина; Sx – ошибка средней арифметической; $t_{кр}$ – критическое значение критерия Стьюдента; t_p – расчетное значение критерия Стьюдента; P – уровень значимости при 0,05; * – различие между экспериментальной и контрольной группами достоверно ($P < 0,05$).

Как видно из таблицы 2 в конце эксперимента волейболисты экспериментальной группы статистически значимо превосходят волейболистов контрольной группы по всем исследуемым показателям ($t_{кр}=2,101$).

Так средний показатель волейболистов контрольной группы в тесте «Прыжок вверх с места» составил 40,60±0,86 см, а в экспериментальной группе 45,20±0,77 см. Разница между результатами групп составляет 2,0 см. Различия в показателях между группами является статистически значимым ($t_p 3,98 > t_{кр} 2,101$).

В тесте «Прыжок вверх с разбега с достижением максимальной высоты толчком правой ноги» средний показатель волейболистов контрольной группы составляет 59,90±1,17 см, а в экспериментальной группе 60,70±1,09 см. Разница

между результатами групп составила 0,8 см. Различие в показателях между группами является статистически значимым ($t_{p2,83} > t_{кр2,101}$).

В тесте «Прыжок в длину с места» средний показатель волейболистов контрольной группы составили $218,50 \pm 1,34$ см, а в экспериментальной группе $222,60 \pm 1,4$ см. Разница между результатами групп составила 4,1 см. Различие в показателях между группами является статистически значимым ($t_{p2,111} > t_{кр2,101}$).

В тесте «Прыжок вверх с разбега «Косой экран»» средний показатель волейболистов контрольной группы составили $49,60 \pm 0,93$ см, а в экспериментальной группе $53,40 \pm 0,83$ см. Разница между результатами составляет 3,8 см. Различие в показателях между группами является статистически значимым ($t_{p3,05} > t_{кр2,101}$).

Вывод. По итогам проведенного исследования можно сделать вывод о том, что за период эксперимента волейболисты 12-13 экспериментальной группы превосходят своих сверстников из контрольной группы во всех исследуемых показателях. При этом между группами во всех показателях выявлены статистически значимые различия ($p < 0,05$). Таким образом, разработанные нами комплексы специальных упражнений можно признать эффективными, и соответственно их можно применять в тренировочном процессе юных волейболистов.

Литература:

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методы тренировки: учебник / А.В. Беляев, Л.В.Булыкина. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 184 с. – Текст: непосредственный.
2. Беляев, А.В. Прыжковая подготовка квалифицированных волейболистов в подготовительном периоде: учебник / А.В. Беляев. – М.: ВФВ, 2004. – 184 с. – Текст: непосредственный.
3. Данилова, Г.Р. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие. – 2-е изд. / Г.Р. Данилова, Е.В. Невмержицкая, И.Е. Коновалов, К.А. Баранова, В.А. Макаров. – Казань : Отечество, 2020. – 195 с. – Текст:

непосредственный

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В ЗАЩИТЕ БАСКЕТБОЛИСТОК 11-12 ЛЕТ

А.П. Самойлова, магистрант, *И.Е., Коновалов*
научный рук., д.п.н., доцент,
зав. кафедрой теории и методики волейбола и баскетбола,
ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»,
г. Казань

Актуальность. Поскольку баскетбол – это игра, в которой результат сосредоточен на действиях рук, легко потерять из виду важность работы ног. Особенно важна четкая и правильная работа ног в защите. В баскетболе защита требует большого технического арсенала навыков, а также желания и стремления, чтобы стать хорошим защитником. Современными тренерами, очень ценятся такие игроки, потому что против сильного и результативного нападающего должен быть тот, кто его может ему противостоять. Чтобы правильно играть в защите, большинство тренеров и игроков знают, что нужно начинать работу с совершенствования защитных передвижений и действия, связанных с обороной против нападающего. Первое требование от хорошего защитника – это остановить игрока с мячом, и после этого дать ему только одну возможность – сделать передачу [1]. Отлаженная и освоенная работа ног в защите, помогает игрокам умело перемещаться по площадке, удерживать баланс, увеличивать свою маневренность, менять своевременно темп перемещения, и выполняя повороты, остановки и рывки. Все эти технические элементы являются основной составляющей техники передвижения в защите. Самым благоприятным возрастом для совершенствования передвижений в защите баскетболисток, является возраст 11-12 лет – сенситивный период развития быстроты у девочек.

Целью исследования является теоретически обосновать, разработать и определить эффективность применения комплексов упражнений для совершенствования техники передвижений в защите баскетболисток 11-12 лет.

Результаты исследования и их обсуждения.

Игроки в баскетболе должны уметь бегать в различном темпе, быстро и резко останавливаться, менять направление движений, делать неожиданные повороты, хорошие прыжки и целый ряд отвлекающих движений, «сбивающих» противника и помогающих свободе действий игрока на площадке [1, 2]. В баскетболе защита от нападения отличается одним важным техническим элементом – это защитным передвижением (приставным шагом). Основной особенностью структуры экспериментальных комплексов, которые проводились в течение 3 месяцев, является распределение способов передвижений по направленности:

Комплекс №1 направлен на совершенствование простых передвижений в защите: ходьба, бег, рывки, прыжки. Это основные способы передвижений, которые применяются не только в защите, но и в нападении. Любое техническое действие баскетболиста, требует для начала от игрока умение ускориться, свободно двигаться спиной вперед, неожиданно сделать рывок, резко изменить направление движения и т.д. Основные подобранные нами методы для совершенствования этих передвижений, являлись повторный, игровой и соревновательный.

Комплекс №2 направлен на совершенствование основных (специфичных) передвижений в защите баскетбола: стойки, повороты, остановки, приставной шаг. Главное действие защитника в игре — это остановить нападающего любым способом. Отрабатываемые приемы в этом комплексе помогают защитнику освоить повороты, во время смены направления движения, стойки против игрока с мячом и без мяча, остановки для восстановления позиции и правильный скользящий приставной шаг. Методы: повторный, круговой, игровой.

Комплекс №3 направлен на совершенствование всех видов передвижений и упражнения в нем сочетались все выше перечисленные средства и методы. Комплексы применялись в микроцикле 5-2 (5 тренировочных дней, 2 – выходных), в начале или в середине основной части тренировочного занятия. Комплекс №1, проводился один раз в микроцикле, комплекс № 2 и №3 по 2 раза в каждом микроцикле. Время каждого комплекса 15-20 минут. Каждый комплекс, включал в себя 5-6 упражнений, время отдыха между упражнениями составило от 30 секунд до 1 мин.

Выводы. Анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время мировой баскетбол характеризуется наращиванием темпа игры и активизацией действий и в нападении, и в защите. Естественно, что при этом возрастают требования к способам передвижения. Поэтому очень важно в подростковом возрасте 11-12 лет расширять знания и диапазон в подборе средств совершенствования такого важного элемента, как передвижения в защите. В основе экспериментальной части нами были разработаны комплексы и систематизированы упражнения в них, которые были апробированы и внедрены в тренировочный процесс экспериментальной группы. В результате нашего эксперимента показатели экспериментальной группы заметно улучшились и в 4 из 5 тестов произошли статистически значимые изменения. Следовательно, разработанные комплексы упражнений можно рекомендовать тренерам, как вспомогательный материал для совершенствования техники передвижений баскетболисток 11-12 лет.

Литература:

1. Баскетбол: научно-методический вестник: Выпуск 19 /Сост. Б. Е. Лосин, Е. Р. Яхонтов: Редкол.: С. Н. Елевич и др. – Санкт-Петербург: Изд-во «Олимп-СПб», 2015. – 94 с. ISBN 978-5-91021-012-9. - Текст: непосредственный
2. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л. В. Костикова. – Москва: Физкультура и спорт, 2002. – 175 с. ISBN 5-278-00676-5. – Текст: непосредственный.

3. Мардини, В. Х. Факторы, определяющие эффективность защитных приемов и движений у юных баскетболистов / В. Х. Мардини. – Москва : Физкультура и спорт, 2012. – 23 с. – Текст : электронный.

СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ СУБКУЛЬТУРЫ И ИХ ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Р.А.Файзуллина

преподаватель

ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»
г. Казань

Аннотация. В статье рассматриваются особенности спортивных молодежных субкультур и закономерности их включения в пространство современного спортивного движения и олимпийского спорта.

Ключевые слова: олимпийский спорт, субкультура, современный спорт, спортивное движение.

Актуальность. Современный спорт как неотъемлемая часть культуры общества не может не изменяться под действием разнообразных факторов и, в свою очередь, не оказывать влияния на различные процессы, в том числе и социальные. Спорт оказывает значительное влияние на социокультурные явления, в том числе на экономику, политику, искусство, язык и т.д. Спорт, как никакая другая деятельность, инициирует международные контакты, оказывает существенное влияние на жизнь и культуру людей во всем мире.

Целью исследования является изучение и выявление особенностей спортивных субкультур и закономерностей их включения в пространство олимпийского спорта.

Достижение цели требует решения следующих **задач**:

1. Раскрыть понятие «субкультура».
2. Изучить и выявить разновидности спортивных субкультур.
3. Рассмотреть «олимпийские перспективы» молодежных субкультур.

Субкультура – особая зона культуры, суверенное целостное образование внутри господствующей культуры, отличается собственным ценностным строем, обычаями, нормами.

К спортивным субкультурам мы относим такие направления современных видов спорта, которые стали продвигаться в мире, и связаны с использованием городского, воздушного, водного, подводного, наземного и подземного пространства. Такие как кайтбординг, джиббинг (сноубординг), стритстайл (скейтбординг, велосипед bmx, роликовые коньки), паркур, воркаут, урбан-фрирайд, триал. Их характеризует высокая степень опасности для жизни и здоровья спортсмена, большое количество акробатических трюков, высокий уровень адреналина, который выделяется у спортсмена во время занятия спортом. Появление экстремальных видов развлечения в рамках молодежных субкультур обусловлено их значимостью в контексте приспособления человека к современным условиям существования общества [2].

Молодежные субкультуры, имея спортивную направленность и всё более привлекая к себе международную аудиторию, имеют перспективу создания федераций и включения их в программу Олимпийских игр. Например, некоторые из них уже включены, такие как сноуборд (1998г.), но с годами события изменились и во время зимних Олимпийских игр 2018 года сноубордисты соревновались уже в биг-эйре, хаф-пайпе, параллельном гигантском слаломе, слоупстайле и сноуборд-кроссе. Скейтбординг признан олимпийским видом спорта и был включен в программу летней Олимпиады-2020 в Токио, которая из-за пандемии коронавируса проходила 2021 году. Кайтбординг включен в программу Олимпийских игр 2024, которые пройдут в Париже. Международный олимпийский комитет (МОК) выражает стремление привлечь в олимпийское движение всё новые виды спорта и новую аудиторию.

Наиболее распространенными видами являются следующие.

Кайтбординг – это одно из направлений кайтинга – спорта, в котором основным элементом является кайт (воздушный змей), с помощью которого спортсмен создает тягу, используемую для катания по воде, снегу, или суше.

Скейтбординг – катание на доске. Экстремальный вид, заключающийся в катании, а также в исполнении различных трюков на скейтборде.

Скейтбординг наиболее актуален в двух разновидностях: уличный и хаф-пайп.

Джиббинг – городской сноуборд – зимний вариант катания по городу с применением той же доски, однако в качестве естественных горных склонов используются внутреннее устройство фабрик и внешние фасады офисных зданий, или крыши малоэтажных строений [4].

Велосипедный мотокросс или ВМХ – одна из дисциплин велосипедного спорта, где спортсмены выполняют трюки на велосипедах.

Стритстайл – катание по городу на велосипеде, доске и роликах с использованием урбанистических препятствий бордюров, скамеек, ступенек, труб, бровок и т.д. для выполнения акробатических трюков.

Паркур – искусство эффективного передвижения и преодоления тресейром, использующим только возможности своего тела, различных городских препятствий посредством бега, виса, прыжков, карабканья на различные возвышенности, сохранение равновесия. Многими занимающимися воспринимается как стиль жизни. В настоящее время активно практикуется и развивается многими объединениями и частными лицами во многих странах. Главной идеей паркура является принцип «нет границ, есть лишь препятствия», и любое препятствие можно преодолеть.

Воркаут – одна из разновидностей массовых физкультурных занятий, включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках, горизонтальных лестницах и прочих конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Иногда его называют видом спорта, но в официальный список видов спорта это направление не входит ни в одной из стран. Люди, увлекающиеся такими тренировками, называют себя по-разному: воркаутеры, дворовые (уличные) гимнасты.

Урбан-фрирайд – вариант фрирайда в условиях мегаполиса, скоростной агрессивный спуск на байке по городским улицам, технический слалом между

людьми, прыжки со ступенек на несколько метров, машинами и использование в качестве трамплинов бетонных парапетов.

Триал – настоящая велоакробатика, использующая именно городское пространство, поскольку для триала нужны технические сложности, которые надо пройти, не снимая ноги с педалей.

Обусловлен данный процесс развития спортивных субкультур поиском и формированием новых форм культуры движений, которые, в свою очередь, давали бы возможность освоения ранее недоступных пространств. Город, на наш взгляд, находится в их числе. Тотальная урбанизация формирует у жителей города чувство замкнутости, ограниченности, недоступности окружающего пространства. Соответственно, возникновение спортивных субкультур и видов экстремального спорта можно рассматривать как путь присвоения территории, как возможность использования ее в качестве поля развлечений, как способ демонстрации своих сил и потенциалов.

Исследователи современного эволюционного процесса отмечают, что человек как элемент эволюционирующей социоприродной системы не может не претерпевать некоторых изменений. Речь идет о тех неизбежных переменах в телесности и психике индивида, которые сопряжены с ходом современной техноэволюции, и которые с наибольшей вероятностью будут цениться цивилизацией завтрашнего дня. Названные перемены нашли свое отражение в содержании молодежных спортивных субкультур.

Выводы. Формирование отдельных видов экстремального спорта можно представить следующим образом:

1. Появление в урбанистических условиях экстремального развлечения среди молодежи. Самостоятельная разработка правил и программ, проведение соревнований и состязаний.
2. В процессе развития спортивных субкультур стандартизируются правила и программа, подразумевается разработка классификационных требований для выполнения разрядов.
3. Включение субкультурного вида спорта в программу крупных

международных соревнований и олимпийских игр. В принципе, возникновение любого нового направления или вида спорта первоначально автоматически подразумевает его нахождение в статусе внедрения в спорт высших достижений. Затем по мере структурирования – разработки официальных требований, нормативов, правил, программ, создание федераций, участия в официальных соревнованиях различного уровня и т.д. – он обретает официальный статус. Однако процесс институционализации может осуществляться и сравнительно быстро в революционных темпах, и иметь затяжной характер, и находиться в латентном состоянии, лишь периодически напоминая о себе.

Современный олимпийский спорт существенно отличается от всех исторически предшествующих ему форм, ряд исследователей утверждает, что он превратился в отрасль современного шоу-бизнеса. Происходит бурное развитие зрелищных видов спорта. Но спорт – настолько уникальное культурное явление, что в его среде аккумулируются различные молодежные субкультуры, которые несут черты культуры общества и ведут к его прогрессу. Для анализа развития спортивного пространства современной культуры значительный интерес представляет рассмотрение взаимодействия молодежных субкультур и студенческого спорта.

Рассмотрев особенности спортивных субкультур, можно с уверенностью сказать, что значимость этих видов спорта, сложившихся в рамках молодежных субкультур, во многом определяется наличием у них «олимпийской перспективы». Включение экстремальных видов спорта в программу Олимпийских игр разнообразит и обогатит ее, т.к. они становятся популярными среди молодежи. Это привлечет в олимпийское движение новые виды спорта и новую аудиторию, усилит возможности демонстрации человеческих возможностей и зрелищность состязаний.

Литература:

1. Аверина М.В. Маргинальность в спорте: морфологические динамические аспекты анализа / М.В. Аверина. – М.: Инфа-М, 2012.

2. Быховская И.М. Спорт: культурологические векторы анализа феномена / И.М. Быховская. – М.: Культурологический журнал, – 2011. – № 1.
3. Егоров А.Г. Фейр Плэй в современном спорте: учебное пособие / А.Г. Егоров, М.А. Захаров. – Смоленск, 2006.
4. Луков В. А. Особенности молодежных субкультур в России/ В. А. Луков // Социол. исследования. – 2002. – № 10. –С.79-87.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

А.Р. Хизбуллина
заведующий спортивным отделом
ГАПОУ СО
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»,
г. Екатеринбург

Аннотация: По истечению времени теория подготовки спортсменов совершенствовалась, преобразовалась и вышла на новую ступень развития. В настоящее время подготовка спортсменов, спортивного резерва, в рамках Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, претерпевает ряд изменений.

Ключевые слова: спортивная подготовка, спортивный резерва, тренировочный процесс, физическая культура, цифровые технологии, эффективность.

Эффективный и результативный тренировочный процесс – главная цель каждого тренера и спортсмена. История формирования, развития, становления теории тренировки берет свое начало от известных древних философов и врачей.

Ученные пытались понять и систематизировать, создать основу науки по подготовке атлета, что привело к формированию современной теории спортивной подготовки.

Основоположником развития современной теории подготовки можно считать древнеримского философа и врача Галена (Клавдий Элий Гален – II век н.э.), который написал трактат «Сохранение здоровья», где рассмотрел различные аспекты физической подготовки.

Одна из первых монографий, которая отражала теорию спортивной подготовки, была опубликована Борисом Котовым в книге «Олимпийский спорт».

В дальнейшем из основ теоретической подготовки зародилась спортивная медицина. Автором публикации стал В.В. Гориневский. В своей работе автор подробно рассмотрел влияние разностороннего развития атлета, как основа эффективной подготовки в конкретном виде спорта.

В 1930 годах в учебных пособиях конкретизировали такие блоки как общие и специальная подготовки. В изданных пособиях очень подробно проанализировали влияние физических, психологических, технических факторов.

По истечению времени теория подготовки спортсменов совершенствовалась, преобразовалась и вышла на новую ступень развития.

В настоящее время, подготовка спортсменов, спортивного резерва, в рамках Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, претерпевает ряд изменений.

Внедряются цифровые технологии (большая часть информации обрабатывается и хранится в электронном варианте, что позволяет ускорять процесс работы, улучшать качество анализируемой информации). С помощью цифровых технологий стало возможно планировать подготовку спортивного резерва на тренировочный сезон, видеть эффективность применения того или иного метода и на основе полученных данных, вносить корректировку в план подготовки спортсменов; нельзя не отметить положительную динамику применения цифровых технологий (видео-повторы, онлайн-трансляции) в соревнованиях. Применение видео-повторов во время соревнований позволило улучшить качество судейства, так как появилась возможность оспорить

полученную оценку спортсмена. Запись соревнований позволяет проанализировать технику, тактику спортсмена в соревновательном моменте, что безусловно является большим плюсом, так как есть возможность сделать детальный анализ подготовки спортсмена.

Построение эффективной структуры стратегического управления в сфере физической культуры и спорта с учетом индивидуальных особенностей видов спорта и региональной специфики.

Развитие системы подготовки спортивного резерва и спорта высших достижений: подготовка качественного спортивного резерва в спортивную сборную команду Российской Федерации является одной из главных задач Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года. В рамках данной Концепции рассматривается построение системы отбора спортсменов, способных войти в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, способных показать высокий уровень спортивной подготовки и конкурировать с сильнейшими спортсменами мира. Органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации формируют региональную систему подготовки спортивного резерва с учетом вертикально-интегрированных моделей подготовки спортивного резерва по видам спорта. Указанная модель обеспечивает формирование единого тренировочного процесса от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и включения спортсменов в состав спортивных сборных команд на основе реализации программ спортивной подготовки по видам спорта в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Формирование системы индивидуального отбора одаренных детей с использованием передовых методик спортивной селекции и отбора как из сферы физической культуры и спорта, так и организаций других сфер, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Реализация механизмов перевода спортсмена из одной организации в другую для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на следующих

этапах спортивной подготовки, с учетом внедрения механизмов стимулирования и поощрения тренеров, внесших вклад в подготовку спортсмена.

Функционирование эффективной системы спортивных соревнований.

Максимальное сохранение здоровья спортсмена и формирование культуры «нулевой терпимости» к достижению результата с использованием запрещенных в спорте средств и методов (допинга).

Развитие инфраструктуры физической культуры, спорта и спортивной медицины.

Министр спорта Российской Федерации Олег Матыцин сообщил, что в 2023 году планируется ввести в эксплуатацию 58 новых спортивных объектов, в 2024 году - 78 объектов.

Строительство новых современных спортивных объектов дает базу для подготовки качественного спортивного резерва. Наличие в каждом районе спортивного объекта позволит вовлечь в сферу спорта большее количество занимающихся, что в дальнейшем позволит отобрать одаренных детей в сферу спортивного резерва.

В настоящее время уделяется большое внимание развитию спортивного резерва.

Мероприятия, направленные предотвращению допинга в спорте, курсы повышения квалификации тренеров, использование современного спортивного оборудования, экипировки, привлечение таких специалистов, как спортивный психолог, спортивный врач – дает возможность подготовить качественный спортивный резерв нашей страны. Безусловно, только слаженная и совместно организованная работа всех специалистов может дать положительный результат подготовки спортивного резерва.

Литература:

1. Иссурин, В. Б., Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин – М. : Спорт, 2016 – 133-134 с. – ISBN 978 5 906839 57 2

2. Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года: утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 . - № 2245-р. – С.6 –URL:

<http://static.government.ru/media/files/QNINOzIXgAYfExx0bzmyGXxIQm6Sff54.pdf>. (Дата обращения: 02.04.2023).

3. Сетевое издание РИА новости [Электронный ресурс]. –URL:

<https://rsport.ria.ru/20221011/obekty-1823071424.html>. (Дата обращения 02.04.2023)

4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020. - № 3081-р. - С.16 -URL:

<http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf>. (Дата обращения: 02.04.2023).

ДИЕТОЛОГИЯ И НУТРИЦИОЛОГИЯ В СПОРТЕ

Д.О.Хомяков
зам. директора по спортивной работе, МСМК
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы диетологии и нутрициологии в спорте. Представлены разработанные автором рекомендации по правильному здоровому питанию спортсмена – тяжелоатлета.

Ключевые слова: диетология, спортивная нутрициология, большой спорт, БАДы, mTOR, БЖУ

Все, кто в большом спорте, понимают насколько мы зависим от того, что едим. Ни для кого не секрет, что на сегодняшний день существуют сложности с питанием у многих людей, в том числе и у спортсменов. Современные условия заставляют нас следить за своим образом жизни для определенных достижений в спорте. Все знают, что на статусных соревнованиях присутствует допинг

контроль, который в свою очередь тщательно проверяет всех на запрещенные вещества. Поэтому для качественного восстановления спортсменам необходимо соблюдать правильное питание и также внимательно контролировать употребление БАДов.

На примере тяжелой атлетики спортсмен начинает показывать высокие спортивные результаты с 18 лет, когда точно становится понятен потенциал и конкурентоспособность на статусных соревнованиях. Ежедневные тренировки и череда многих факторов (генетика, режим, образ жизни, характер, питание) позволяет выходить спортсмену на высокий уровень. Если генетику, конституцию тела и характер не поменять, то над своим образом жизни можно качественно работать. Внутренний резерв в подростковом возрасте может позволить какое-то время существовать при больших физических нагрузках без внедрения особого порядка, но с каждым годом процесс восстановления замедляется и на помощь приходят те факторы, что озвучены выше. Важно донести до каждого занимающегося спортсмена, что правильное питание формируется в раннем возрасте, а нарушение этого порядка может спровоцировать некоторые заболевания, которые, в свою очередь, могут перейти в хронические.

Изначально хотелось бы обсудить рекомендуемую норму приемов пищи в день. Слишком частые приемы пищи (каждые 2-3 часа) стимулируют поджелудочную железу к выделению инсулина. Инсулин, в свою очередь, тормозит процесс липолиза — сжигания жира. Таким образом, 5-6 приемов пищи в день могут значительно замедлить сжигание жира. На сегодняшний день существует ошибочная версия, особенно это часто практикуется в фитнес клубах. Происходит так называемый обратный эффект. Приемы пищи каждые 2-3 часа провоцируют развитие инсулинорезистентности, при которой клетки организма не чувствуют сигналы инсулина. Это, в свою очередь, увеличивает уровень глюкозы в крови. Избыточное содержание сахара увеличивает риск развития диабета, проблемы с сердечно-сосудистой системой, почками и печенью.

Важную роль в процессе пищеварения играет печень. Она метаболизирует более половины выработанной энергии. Постоянные перекусы «изнашивают» систему преобразования «топлива». В результате, мы получаем нарушение процесса детоксикации организма, ощущение чувства усталости и упадка сил после очередного приема пищи.

Частые приемы пищи способствуют синтезу mTOR — это «дирижер» синтеза белка в клетках. Излишняя активация работы mTOR может провоцировать избыточное деление клеток и вести к развитию раковых заболеваний. Деятельность mTOR может пригодиться спортсменам, которым из-за большого объема тренировок нужно восстановление мышечной ткани, однако тем, у кого нет подобной нагрузки, активация mTOR может скорее навредить».

Что такое mTOR? mTOR (от англ. mammalian target of rapamycin) — это особый внутриклеточный протеин, который регулирует развитие волокон мышц.

Перейдем к вопросу БЖУ, часто употребляемая аббревиатура в спорте.

БЖУ – это белки, жиры, углеводы в рамках суточной калорийности.

Предположим, для похудения вам нужно 1600 ккал. Вы можете набрать эти калории из чего угодно, но это не разумно, поскольку потребности организма не всегда соответствуют вашим желаниям.

Чтобы восстанавливаться после тяжелых тренировок, нужен белок (всем известный факт). Чтобы кожа, волосы, нервная и гормональная системы были в порядке, нужны насыщенные и ненасыщенные жиры. Чтобы была энергия для тренировок, необходимы углеводы.

Если приход/расход калорий – это основной фактор похудения, то расчет БЖУ и управление им станет долгосрочной стратегией потери веса, которая поможет избежать плато, сохранить здоровье и придать телу форму, а не просто стать легче.

Исходя из своего опыта, автор выработал для себя среднюю суточную норму без интенсивных тренировок:

- 1 – 1,2 г белков на кг веса;
- 1 г жиров на каждый кг веса;
- Минимум 3 г углеводов на каждый кг веса.

Дальше идут индивидуальные корректировки.

Если предстоят активные тренировки, то белка необходимо употреблять больше – 1,5 - 2 г на каждый кг. Углеводов необходимо употреблять минимум 3 грамма на килограмм собственного веса. Но нужно понимать в процентном соотношении 80% это должны быть сложные углеводы, 20% - быстрые углеводы. К сложным углеводам относятся клетчатка, пищевые волокна, гликоген, крахмал в чистом виде, к простым (быстрым) - глюкоза, фруктоза и различные их соединения. Продукты, содержащие углеводы быстрого усвоения, - это сахар — представляет собой союз глюкозы и фруктозы (сахарозу). Фрукты, сладости, молоко (в нем содержится лактоза — молочный сахар), некоторые овощи. Преимуществом сложных углеводов является медленное усвоение. Организм получает необходимую ему энергию и успевает ее расходовать, поэтому жир не откладывается. По количеству употребляемых жиров необходимо употреблять 1 грамм на килограмм веса. На долю растительных жиров должно приходиться около 30%. К ним относятся масла (оливковое, кунжутное, масло грецкого ореха и т.д.). На жиры животного происхождения - соответственно 70%. К таким жирам относят, прежде всего, молочный жир (представлен в виде сливочного масла и топленого масла), жир птиц, животных, а также морских млекопитающих и рыб.

Также необходимо знать, какую роль в спортивной сфере играет нутрициология.

Спортивная нутрициология — это наука о питании спортсменов. Её задача — поиск и разработка таких продуктов, которые повышают адаптацию к силовым нагрузкам и ускоряют восстановление организма.

Предметом спортивной нутрициологии являются:

- изучение влияния пищи и БАДов на организм спортсмена;
- создание и внедрение новых добавок и продуктов спортивного питания;

- разработка программ питания для улучшения работоспособности спортсменов.

В рамках данной статьи хотелось бы затронуть тему микронутриентов, ссылаясь на популярную книгу авторов А.В. Дмитриева и Л.М. Гуниной «Спортивная нутрициология» [1]. Тезисно изложу важные факты.

1. Базовая диета современного спортсмена, несмотря на ее многообразие и возможность выбора, не обеспечивает достаточного количества микронутриентов, соответствующего рекомендованным суточным значениям.

2. Включение в состав регулярной диеты пищевых добавок позволяет значительно снизить недостаточность поступления в организм спортсмена микронутриентов.

3. Несмотря на дополнительный прием добавок, дефицит витамина D остается проблемой, учитывая наше местожительство.

4. При отсутствии приема пищевых добавок имеется высокий риск недостаточности витаминов B1, B2 и A и относительно умеренный риск недостаточности витаминов B3, C и микроэлемента селена.

5. У определенного числа женщин (но далеко не у всех), не применявших пищевые добавки, содержащие железо, имеется риск недостаточности этого микроэлемента. Прием пищевых добавок позволяет компенсировать дефицит железа.

6. В ряде случаев при использовании пищевых добавок имеет место избыточное потребление микронутриентов по сравнению с рекомендованными суточными количествами, например, витамина B3.

7. Почти у трети женщин-спортсменок имеется недостаточность поступления железа по сравнению с рекомендованными суточными значениями, что повышает риск развития железодефицитной анемии. В то же время высокая частота аменореи (составная часть «женской спортивной триады») снижает потери железа, риск анемии и потребность в дополнительном приеме препаратов железа.

8. Определенная часть спортсменов имеет недостаточность потребления тиамина (В1) и рибофлавина (В2), а у женщин еще и фолатов, что может сопровождаться замедлением восстановления после нагрузок, снижением регенерации тканей после травм.

9. Потребление сбалансированной диеты с большим выбором молочных, растительных и других продуктов обеспечивает адекватный уровень витаминов и МЭ с антиоксидантными свойствами (витамины С, Е и А, селен и цинк). Дополнительный прием пищевых добавок такого состава, как правило, не требуется.

В то же время *нецелесообразно*:

- хаотичный и неконтролируемый прием продуктов спортивного питания и пищевых добавок, особенно не имеющих научного и клинического обоснования;
- прием высоких доз витаминов и минералов, включая микроэлементы, с антиоксидантными свойствами (например, витаминов А, С и Е, селена); вместо этого следует озаботиться составлением недельного рациона сбалансированного питания на расчетной основе с включением овощей и фруктов;
- избегать превышения рекомендованного суточного лимита микронутриентов, использования экстремально высоких доз пищевых добавок или их комбинаций, добавок сомнительного качества и происхождения.

Научно обоснованных рекомендаций по правильному питанию великое множество. Уложить их все в рамках одной статьи невозможно. Поэтому автор ограничился базовыми советами и верит, что читатель будет им следовать, если заинтересован в поддержании своего здоровья на достойном уровне.

Литература:

1. Дмитриев, А.В., Гунина, Л.М. Спортивная нутрициология. 2-е изд. стереотипное /А. В. Дмитриев, Л. М. Гунина. - М.: Спорт, 2022. - 640 с., ил.- ISBN 978-5-4475-9655-2.

ЗНАЧЕНИЕ ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

И.И. Царегородцев

преподаватель

ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,

г. Йошкар-Ола

Аннотация Изложенный материал в статье поможет тренеру-преподавателю правильно провести отбор и ориентацию в спортивной деятельности на начальном этапе. Антропометрия, как один из критериев отбора, поможет тренеру определить, подходит спортсмен к избранному виду спорта или его нужно ориентировать на другой.

Ключевые слова: отбор, ориентация, критерии, антропометрия, спорт.

Индивидуальные особенности, лежащие в основе спортивной предрасположенности, не позволяют при её определении ограничиваться каким-либо одним критерием. Определение её затруднено далеко не полной изученностью глубинных свойств индивида, закономерностей проявления и развития индивидуальных способностей. Это придаёт проблеме верной диагностики спортивной предрасположенности большую сложность и делает её проблемой, для решения которой требуется кропотливая, по сути, исследовательская работа.

Для проведения **антропометрических исследований** используют антропометрические точки, имеющие строгую локализацию (выступы, бугры, кожные складки и т. д.).

Антропометрические исследования выполняют стандартным оборудованием: медицинские весы, антропометр, динамометры, эклиптор и др. В антропометрии определяют поперечные, продольные и глубинные размеры тела и на их основании составляют антропометрическую карту спортсмена с 36-ю показателями. Ориентируясь на морфологические признаки, тренеры могут прогнозировать, на что способен спортсмен в будущем, то есть проводить отбор и ориентацию. Для определения соответствия

индивидуальных соматических и антропометрических особенностей выбранной спортивной специализации следует сопоставить показатели строения тела с характерными морфологическими особенностями спортсменов высших спортивных разрядов.

Образец антропометрической карты спортсмена.

Карта антропометрического исследования

Ф.И.О. _____

Дата рождения _____ Спортивное общество _____

Спортивный стаж _____ (лет) Спортивная квалификация _____

Дата обследования _____

I. Высота антропометрических точек над полом

1. Верхушечная _____

2. Яремная _____

3. Акромиальная _____

4. Лучевая _____

5. Шиловидная _____

6. Пальцевая _____

7. Подвздошно-остистая _____

8. Лобковая _____

9. Верхняя большеберцовая _____

10. Нижняя большеберцовая _____

V. Обхватанные размеры тела

1. Обхват грудной клетки:

А) в спокойном состоянии _____

Б) при макс. вдохе _____

В) при макс. Выдохе _____

Г) экскурсия грудной клетки _____

2. Обхват плеча

А) напряжённое состояние _____

Б) расслабленное состояние _____

В) экскурсия плеча _____

3. Обхват предплечья _____

4. Обхват бедра _____

5. Обхват голени _____

II. Продольные размеры тела

1. Длина тела _____

2. Длина корпуса _____

3. Длина туловища _____

4. Длина руки _____

5. Длина плеча _____

VI. Кожно-жировые складки (мм)

1. На спине _____

2. На плече _____

А) спереди _____

Б) сзади _____

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 6. Длина предплечья _____ | 3. На предплечье _____ |
| 7. Длина кисти _____ | 4. На груди у мужчин _____ |
| 8. Длина ноги _____ | 5. На животе _____ |
| 9. Длина бедра _____ | 6. На бедре _____ |
| 10. Длина голени _____ | 7. На голени _____ |

III. Диаметры тела

1. Ширина плеч _____
2. Диаметр грудной клетки:
 - А) Поперечный _____
 - Б) Сагиттальный _____
3. Ширина таза _____

IV. Диаметры дистальных эпифизов

1. Плеча _____
2. Предплечья _____
3. Бедра _____
4. Голени _____

VII. Компоненты массы тела

1. Вес тела _____
2. Поверхность тела (S) _____
3. $D_{абс.}$ _____
4. $D_{отн}$ _____
5. $M_{абс}$ _____
6. $M_{отн}$ _____
7. $O_{абс}$ _____
8. $O_{отн}$ _____
9. Длина стопы _____
10. Высота ладьевидной бугристости _____
11. J свода стопы _____

Вывод.

Для вычисления показателей поверхности тела, жирового, мышечного и костного компонентов и с последующим внесением их в антропометрическую карту, используются следующие формулы.

1. Поверхность тела – S. Вычисляется по формуле Изаксона:

$$S = 1 + \frac{P+L}{100},$$

P – масса тела;

L – отклонение от 160 см с указанием знака «-» или «+».

2. Жировой компонент D вычисляется по формуле Я. Матейки:

$$D_{abc} = S d k \text{ (кг)},$$

S – поверхность тела

d – средний кожно-жировой слой

k – константа равная 1,3

$$d = \frac{\text{сумма к-ж скл. (спина+плечё+предплечье+грудь+живот+бедро+голень)}}{7 \times 2}$$

$$D_{отн} = \frac{D_{abc}}{P} \times 100\%,$$

3. Мышечный компонент – M

$$M_{отн} = \frac{M_{abc}}{P} \times 100\%,$$

$$M_{abc} = Lr^2 \text{ (кг)},$$

где L - длина тела;

k=6,5;

r – средний радиус сегментов конечностей.

$$r = \frac{\sum \text{обхватов (плечо+предпл+бедро+голень)}}{4 \times 2\pi} - \frac{\sum \text{к-ж скл (пл+п+б+г)}}{4 \times 2 \times 10}$$

$$O_{отн} = \frac{O_{abc}}{P} \times 100\%$$

4. Костный компонент – O

$$O_{отн} = \frac{O_{abc}}{P} \times 100\%$$

$O_{abc} = Lo^2k$ (кг), где L – длина тела; k=1,2;

средний диаметр дистальных эпифизов.

$$o = \frac{\sum \text{диам. дист. эпиф. (плечо+предпл+бедро+голень)}}{4}$$

Заключение.

В заключение можно сказать, что не только на начальном этапе отбора и ориентации, но и в последующей спортивной деятельности, проводя систематические измерения жировой, мышечной и костной массы

относительно общего веса тела, можно контролировать и корректировать эти компоненты.

Литература:

1. <https://studfile.net/preview/4403987/>
https://studopedia.su/13_85968_vichislenie-poverhnosti-tela.html

ДЕТЕРМИНАНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОДУКТИВНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Щипцова М.Н., Горяинов С.В.
преподаватели
ГБПОУ МО «Училище (техникум)
олимпийского резерва №3»,
г. Химки

Аннотация. В статье описаны причины, влияющие на эффективность деятельности педагога по физической культуре. Особое внимание обращается на педагогические способности и психофизические качества личности, как компонента профессиональной подготовленности.

Ключевые слова: продуктивность деятельности, педагог по физической культуре и спорту, психофизические качества личности, педагогические способности, олимпийский резерв.

Быстрые изменения во всех сферах жизни современного общества коснулись и системы спорта: регулярно повышается уровень спортивных достижений, растут тренировочные нагрузки. Для успешного выступления на спортивных соревнованиях требуется совершенствовать систему психолого-педагогической подготовки спортсменов. А это, в свою очередь, предъявляет очень высокие требования к тренерам. Для успешного функционирования системы «спортсмен-тренер» необходим анализ социально-педагогических факторов, определяющих эффективность деятельности тренера. В связи с этим, мы сформулировали цель, объект и предмет исследования.

Цель исследования. Выявить причины, определяющие продуктивность деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Объект исследования. Причины, оказывающие влияние на плодотворное сотрудничество спортивного педагога и студента.

Предмет исследования. Педагогические способности и психофизические качества личности, как звено профессиональной подготовленности.

Поскольку понятие эффективной педагогической деятельности неоднозначно трактуется и разными исследователями, под функциональными продуктами деятельности мы понимаем создание принципиально новых подходов, и коммуникативных приёмов, и методов, разработку практических методик, занятий и др. [3]. Главным результатом педагогической деятельности при таком подходе является обучающийся, развитие его компетентностей и способностей, а психические новообразования личности становятся продуктами деятельности. Понимание сущности репродуктивной деятельности делает очевидной необходимость поиска путей рационализации и повышения эффективности процессов спортивной подготовки.

Три слагаемых достижения творческого результата: профессионализм личности + профессионализм деятельности + творчество [3].

Так же на эффективность деятельности педагога влияют различные факторы.

Четыре группы факторов: содержание обучения, средства и способы коммуникации, состав преподавателей и студентов [2].

После анализа теоретических подходов к изучению причин, влияющих на эффективность деятельности тренера, были подробно рассмотрены педагогические способности и психофизические качества личности спортивного педагога. На основании этого мы сформулировали рабочую гипотезу: педагогические способности развиваются в течение всей педагогической деятельности. Для доказательства выдвинутой гипотезы мы провели диагностику педагогических способностей и способности к саморазвитию у студентов и тренеров.

Исследование проводилось в Училище Олимпийского резерва №3 Московской области г. Химки.

В нем приняли участие студенты, тренеры и преподаватели специальных дисциплин.

Большинство студентов, принявших участие в исследовании, не имели педагогического опыта, либо он был незначительным (менее 5 лет). Тренеры и преподаватели, участвовавшие в тестировании, разделились на три группы по стажу работы (более 20 лет, от 10 до 20 лет, от 5 до 10 лет).

Основным методом нашего исследования явилось анкетирование, которое включало в себя две методики: «Педагогические ситуации» для оценки педагогических способностей» и методика: «Самодиагностика способности педагога к саморазвитию» И.В. Никишиной.

В ходе математической обработки результатов анкетирования, мы выяснили, что все опрошенные педагоги с большим стажем работы (от 10 лет и выше) обладают высокоразвитыми педагогическими способностями (набрали среднюю оценку 4,5 балла и выше). Среди студентов такая степень развития наблюдалась только у 5 человек. Большинство опрошенных студентов набрали от 3,5 до 4,4 баллов, что позволяет сделать вывод о среднеразвитых способностях к педагогической деятельности. Только один из опрошенных студентов набрал 3,42 балла, что говорит о слаборазвитых педагогических способностях.

При обработке результатов методики «Самодиагностика способности педагога к саморазвитию» выяснилось, что абсолютное большинство студентов склонны к активному саморазвитию (набрали в сумме 55 баллов и выше) и только у 3 человек отсутствует система саморазвития.

Ниже 34 баллов (остановившееся развитие) не набрал ни один из опрошенных студентов. У педагогов также в большинстве наблюдается высокий уровень саморазвития. На основе данных результатов можно сделать вывод: педагогические способности совершенствуются постоянно, поднимаясь с опытом на более высокий уровень.

Мало, кто из студентов начинает свое обучение с высокоразвитыми педагогическими способностями. Однако, отсутствие студентов с низким уровнем педагогических способностей, говорит о том, что большинство студентов имеют склонность к педагогической профессии. Стремление подавляющего большинства опрошенных к активному саморазвитию позволяет говорить о возможности будущих педагогов достичь высокого уровня в выбранной сфере деятельности.

Профессия преподавателя физической культуры предполагает наличие врожденных способностей и склонности к педагогической деятельности. Однако, как и любые способности, их можно успешно развивать. Обычно это приходит с опытом работы, но может быть достигнуто при помощи специальных упражнений и тренингов.

Каждая личность индивидуальна и некоторые способности, предполагающие наличие специальных задатков тяжело сформировать даже при целенаправленных усилиях. Тем не менее, практика показывает, что отсутствие какой-либо способности может успешно восполнить другими при стремлении педагога к саморазвитию и самосовершенствованию.

Литература:

1. Никишина *И.В.*- Диагностическая и методическая работа в дошкольных образовательных учреждениях. – Волгоград: Учитель, 2007. – 156 с.
2. Хозяинов, Г.И. Мастерство педагога в процессе образования и обучения / Г. И. Хозяинов. – М.: Физическая культура, 2006. – 224 с.
3. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова // Мин-во образования и науки РФ, Урал.федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с.

СЕКЦИЯ № 3

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ВОСПИТАНИЮ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО УОР

ОСОБЕННОСТИ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ КАЗУОР НА УРОКАХ ЛИТЕРАТУРЫ

Н.П.Багорнова

преподаватель

ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,

г. Казань

Аннотация. В статье раскрывается значимость проблемы духовно-нравственного воспитания современной молодежи. Автор рассматривает собственный опыт работы по духовно-нравственному воспитанию обучающихся на занятиях по литературе в Казанском училище олимпийского резерва.

Ключевые слова: культура, нравственность, духовность, мораль, нравственное воспитание.

Преобразования последних лет привнесли в наш мир не только новые рыночные отношения, но и ломку нравственных ориентиров. Девальвируется духовность, в прошлое уходят доброта и порядочность, человечность и великодушие. Словом, мы безвозвратно теряем тот духовный мир, который некогда на Западе вызывал смешанное чувство уважения и удивления. Мир этот вытесняется жестоким прагматизмом, неумной жадой наживы. Безусловно, все это не могло не сказаться и на нашей молодежи. В последние годы обучающиеся очень изменились, наблюдается падение уровня культуры (а культура, по словам В. И. Даля, — это «образование, умственное и нравственное» [1]), идет активное отчуждение от мировых и отечественных ценностей, духовное и культурное обеднение. Молодежь стала жить, руководствуясь инстинктами и порой не задумываясь о культурных нормах своего поведения. Поэтому существенно повысилась актуальность проблемы

формирования общей культуры личности. Древнегреческий философ Аристотель говорил, что природа дала человеку в руки оружие — интеллектуальную и моральную силу, но он может пользоваться этим оружием в обратную сторону; поэтому человек без нравственных устоев оказывается существом самым нечестивым и диким, низменным в своих половых и вкусовых инстинктах.

Сегодня недостаточно готовить лишь высококвалифицированных специалистов. Жизнь подтверждает, что значительных качественных изменений не произойдет, если мы не решим основную задачу — возрождение духовности и нравственности молодежи. Вопрос нравственного воспитания настолько актуален, что это нашло свое отражение в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. В статье 2 закона указывается: «Государственная политика в области образования основывается на одном из принципов: гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности, воспитание гражданственности и любви к Родине...» [2]. Законом «Об образовании» перед образовательным учреждением поставлена задача защиты и развития национальных культур, регионально-культурных традиций и особенностей. Национальные традиции, без сомнения, обладают значительным педагогическим потенциалом и могут служить эффективным средством духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения. Духовно-нравственное состояние общества справедливо считается одним из основных показателей его развития и благополучия. Ведь духовность — это стремление к возвышенному, истине, прекрасному, позволяющему постичь подлинные высшие ценности. В требованиях ФГОС ООО и ФГОС СПО обозначено, что программа духовно-нравственного развития должна быть направлена на обеспечение духовно-нравственного развития обучающихся в единстве урочной, внеурочной деятельности, в совместной педагогической работе образовательного учреждения, семьи и других институтов общества. Таким образом, цель

духовно-нравственного воспитания — это создание системы формирования духовно-нравственных ориентиров для жизненных выборов, развитие способности сделать верный выбор в начале жизненного пути. Задача нравственного воспитания — формирование ценностных ориентаций у подростков в процессе их приобщения к наиболее значимым человеческим ценностям: Семье, Труду, Знаниям, Человеку, Культуре, Миру, Земле, Отечеству.

Что такое нравственность? По С. И. Ожегову, нравственность — это правила, определяющие поведение; духовные и душевные качества, необходимые человеку в обществе, а также выполнение этих правил поведения [3]. Нравственное воспитание — это целенаправленное формирование у обучающихся системы моральных отношений: к людям, обществу, Родине, самому себе и труду. Мораль и нравственность — понятия-синонимы. Слово «мораль» и произошло от латинского корня, в переводе означающего «нравственный».

Литература занимает особое место в формировании личности, духовного мира человека, его нравственности, мышления, эмоций, речи, творческого начала. Душа, духовность, нравственность, смысл жизни, совесть, любовь — основные концепты урока литературы. Они же являются и общечеловеческими ценностями. По мнению Л. Н. Толстого, «совесть — это закон добра в душе человека» [4]. Русская литература является частью мировой художественной культуры и поэтому обладает огромными возможностями, для того чтобы помочь молодому человеку войти в сегодняшний мир и пусть не сразу, не в полном объеме, но воспринять существующие культурные нормы. Известный русский писатель и педагог А.И. Герцен говорил, что книга — это духовное завещание одного поколения другому, совет умирающего старца юноше, начинающему жить. Уроки литературы тем и выигрышны, что они побуждают вести взволнованный разговор о непростых проблемах нашей жизни, о сложной судьбе героев произведений, о бездуховности, об утрате нравственных идеалов, о добре и зле, о роли семьи в воспитании человека. Специфика нравственного

воздействия урока литературы заключается в том, что читатель-подросток имеет возможность сверить собственную оценку жизни с авторитетными оценками писателей, осмысливая свой подход к миру и человеку. Таким образом, процесс самопознания осуществляется через познание других. Главное назначение словесника — быть источником нравственного влияния. Урок — это творчество, которое предполагает новизну, оригинальность. Умение правильно выбирать цели урока, продумывать его содержание, определять взаимосвязь учебной ситуации на уроке, выбрать приоритетные методы, приемы, средства обучения, спрогнозировать конкретный результат занятия являются определяющими в формировании профессиональной деятельности словесника. Необходимо учитывать цель урока, которая достигается не сразу, а постепенно, через выполнение ряда последовательных заданий. Структурообразующей единицей урока литературы в методической литературе принято считать учебную ситуацию, т. е. задание, которое является этапным в достижении цели урока. Учебная ситуация — это микро-деятельность преподавателя и студента, которая имеет свою цель, содержание (методы, приемы, средства обучения, формы организации учебной деятельности) и результат. И главным результатом, на мой взгляд, является воспитание духовно-нравственной личности подрастающего поколения. Остановимся на некоторых педагогических приемах, применяемых на уроках литературы в Казанском училище олимпийского резерва (далее - КазУОР).

1. Четкая формулировка темы урока (часто проблемной), которая содержит знак вопроса. Всегда обсуждаем с обучающимися название темы, для того, чтобы сформулировать цель. Примерные темы: «Был ли выход у Катерины?» (по драме А. Н. Островского «Гроза»), «Легче жить с совестью или без совести?» (по сказке М. Е. Салтыкова-Щедрина «Пропала совесть»), «Можно ли наказать любовью, жалостью, пониманием?» (по роману Ф. М. Достоевского «Преступление и наказание») и др.

2. На всех уроках работаем с текстами произведений (комментированное чтение, анализ поступков героев, самостоятельные выводы). Студенты

пытаются отвечать на вопросы, втягиваются в беседу. Каждый обучающийся имеет право высказаться, не боится говорить, чувствует себя свободно, даже если ошибается. Затем по вопросам анализируем текст и делаем выводы, всегда на уроках происходит диалог преподавателя с обучающимися. В каждой группе есть самые активные студенты, которые помогают преподавателю вести урок.

3. С первых уроков при анализе художественных произведений обсуждаем с обучающимися те вечные проблемы, которые будут интересны всегда. Например, при изучении романа И. С. Тургенева «Отцы и дети» идет разговор о проблеме отцов и детей, в которой мы пытаемся разобраться; при изучении романа Л. Н. Толстого «Война и мир» поднимаются проблемы нравственного выбора, проблемы семьи, поиска смысла жизни, патриотизма и т. д. Меняется время, мода, политика — человек не меняется. Он так же хочет быть счастливым, так же плачет, когда ему плохо, больно, когда его не любят или предадут. На уроках литературы можно, опираясь на произведение, поговорить о любой проблеме. Даже о той, которая возникла сегодня у какого-то конкретного студента.

4. Нравственное воспитание невозможно без психологической культуры. А разве она мыслима без понимания законов развития личности, без умения осознать душевное состояние? На уроках литературы перед студентами раскрывается психологический мир персонажей, что побуждает студентов к нравственной оценке и совершенствованию собственного внутреннего мира. Мы обсуждаем следующие темы: «Внутренний мир Родиона Раскольникова» (по роману Ф. М. Достоевского «Преступление и наказание»), «Пути духовных исканий Андрея Болконского и Пьера Безухова» (по роману Л. Н. Толстого «Война и мир»), «Любовь — это великая тайна или великая трагедия?» (по рассказу А. И. Куприна «Гранатовый браслет») и др.

5. Использование такой формы самостоятельной работы, как сочинение-рассуждение, постепенное подталкивание обучающихся к осознанию необходимости иметь собственную позицию, уметь ее отстаивать. Предлагаются такие темы, которые требуют нравственного осмысления,

сопоставления себя с литературным героем, например: «Чем я похож на Базарова?»; «Можно ли загладить одно преступление тысячами добрых дел?»; «Как не стать Ионычем?»; «Стоит ли платить маленькой подлостью за будущее благополучие?» и др. Как ни странно, большинству студентов нравится писать сочинения. Постепенно они «расписываются».

6. Ценность нравственного воздействия письменных творческих работ (сочинений, эссе, ответов на проблемные вопросы) очевидна, так как обучающиеся сами поднимают нравственные проблемы на своем возрастном уровне доступным им языком. Главным считаем то, что они не столько говорят о проблемах нравственности, сколько решают их для себя, и в будущем, скорее всего, это выразится в соответствующих поступках. Важным в работе преподавателя-филолога считаем создание атмосферы творческого комфорта, общего вдохновения на уроке. Почему не все студенты пишут искренне? Возможно, они боятся быть непонятыми. У нас свой подход к творчеству обучающихся. Предлагаем темы, которые увлекают студентов, актуальны для их возраста и доступны, побуждают каждого к самоанализу, но не провоцируют на излишнюю откровенность. Тем бывает не менее трех (на выбор студента). Каждая работа требует индивидуального подхода, поэтому после проверочной работы обязательно даются комментарии в виде пожелания, похвалы (два-три предложения).

Педагог должен помнить: творчество — самый мощный импульс в развитии студента. Потенциальная гениальность живет в каждом человеке. В каждом есть индивидуальное своеобразие. Наша задача — разбудить, развить творческие силы в студенте.

Литература:

1. Даль, В. И. Толковый словарь живого великорусского языка [Текст] / В. И. Даль. — М.: Олма Медиа Групп, 2009.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». — М.: Омега, 2014.

3. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка [Текст] / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. — М.: ИТИ Технологии, 2008.
4. Л. Н. Толстой «Путь жизни» 1910г.
5. Обернихина Г. А. Литература: книга для преподавателя: методические пособие для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы общего образования по профессиям начального профессионального образования и специальностям среднего профессионального образования / Г. А. Обернихина, Е. В. Мацыяка. — М.: Академия, 2018.
6. <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-duhovno-nravstvennyh-kachestv-obuchayuschih-sya-na-urokah-literatury-v-ramkah-fgos/viewer>

К ВОПРОСУ О ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ В УОР НА ВНЕУРОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

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

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы патриотического воспитания в рамках цикла внеурочных мероприятий «Разговоры о важном» в условиях реализации обновленного ФГОС ООО. Автор описывает опыт формирования мировоззрения, нравственного сознания и самосознания обучающихся Казанского училища олимпийского резерва, которые необходимы им для выработки своей гражданской и патриотической позиции.

Ключевые слова: патриотизм, патриотическое воспитание, духовно-нравственное развитие личности, цикл внеурочных мероприятий «Разговоры о важном».

Формирование гражданско-патриотического воспитания всегда являлось одной из важнейших задач современного общества в России. Чувство патриотизма многогранно по своему содержанию: это и любовь к родным

местам, и гордость за свой народ, и ощущение неразрывности с окружающим, и желание сохранить, приумножить богатство своей страны.

В современных условиях, когда происходят глубочайшие изменения в жизни общества, участие и помощь в воспитании нового поколения становится главной целью всех образовательных учреждений. Реформы в сфере образования и модернизация современного общества, широкий спектр педагогических возможностей заставляют педагогов совершенствовать свои знания, пересматривать взгляды и искать новые формы, приемы, технологии при организации воспитательной работы с обучающимися и взаимодействии с родителями.

Перед педагогами ставится задача подготовки ответственного гражданина, способного самостоятельно оценивать происходящее и строить свою деятельность в соответствии с интересами окружающих его людей. Задачи могут быть различными по своему содержанию и наполнению: творческие, активные, интеллектуальные. Самое главное - заинтересовать обучающихся-юношей служить России и быть верными клятве до конца:

«Пока свободою горим,
Пока сердца для чести живы,
Мой друг! Отчизне посвятим
Души прекрасные порывы!» (А.С. Пушкин).

События последнего времени подтвердили, что утрата духовных ценностей оказала негативное влияние на общественное сознание большинства подростков, резко снизили воспитательное воздействие. Стало более заметным постепенное обесценивание подростками традиционно российского патриотического сознания. В общественном сознании получили широкое распространение равнодушие, эгоизм, цинизм, немотивированная агрессивность, неуважительное отношение к государству.

Новое поколение молодёжи вырастает на американских боевиках и азиатских наркотиках. И как неизбежный результат - растут наркомания, пьянство и детская преступность. В связи с этим, современное общество, как

никогда, нуждается в социально активной, инициативной и социально ориентированной личности. Возрастает и уровень запросов к выпускникам образовательных организаций СПО. Жизненно важно возродить у них чувство истинного патриотизма, как духовно-нравственную и социальную ценности, сформировать гражданские, социально значимые качества, которые они смогут проявить в избранных им видах деятельности, и в созидательном процессе на благо российского общества.

«Любить свою Родину — значит пламенно желать видеть в ней осуществление идеала человечества и по мере сил своих способствовать этому»-писал В. Г. Белинский [1, С.489].

Проблема патриотического воспитания в современных условиях обретает новые характеристики и соответственно новые подходы к её решению как составная часть целостного процесса социальной адаптации, жизненного самоопределения и становления личности обучающихся.

Для начала рассмотрим определения понятий о воспитании и патриотизме в различных словарях и документах.

Представления о воспитании связывались с идеями служения Отечеству и личной свободы воспитуемых, «возбуждения у учащихся и учащихся уважения к человеческому достоинству и истине» (Н. И. Пирогов) [4]. Речь здесь идет о воспитании человека, обладающего многими положительными качествами, волевого, способного устоять от многочисленных пороков современного ему общества.

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012гю (ред. от 31.07.2020) гласит: «Воспитание – это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону

и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде» [7, ч.1 статьи 2-3].

Патриотизм – (от греческого *patriotes* – соотечественник, *patris* – родина), любовь к родине, привязанность к родной земле, языку, культуре, традициям [6].

Уважение к историческим личностям, Героям Отечества, уважение к культуре и традициям вполне обосновано занимает важное место в современных нормативно-правовых документах, раскрывающих образовательно-воспитательную политику нашего государства.

В Концепции духовно-нравственного развития личности гражданина РФ, говорится, что патриотизм – чувство и сформировавшаяся позиция верности своей стране и солидарности с её народом. Патриотизм включает чувство гордости за своё Отечество, малую родину, т.е. край, республику, город или сельскую местность, где гражданин родился и рос. Патриотизм включает активную гражданскую позицию, готовность к служению Отечеству [3, С.7].

Из определений видно, что главным показателем патриотизма является высокое чувство, показывающее понимание молодым человеком значимости для него служения Отечеству.

В Казанском училище олимпийского резерва (далее - КазУОР) разработана Концепция воспитательной работы в соответствии с приоритетными направлениями молодежной политики и развития образования в Российской Федерации. Основные направления: гражданское, патриотическое, духовно-нравственное воспитание. Определены особенности реализации обозначенных направлений в рамках нововведений образовательной системы, в том числе программы по патриотическому воспитанию обучающихся, направленной на развитие исторической памяти, формирования патриотических, гражданских и нравственных чувств,

готовности к выполнению своего гражданского долга, укреплению дружеских отношений с народами Российской Федерации.

Сохраняя традиции и преемственность поколений, развивая чувство гражданственности и любви к своей родине, в КазУОР патриотическое воспитание органично вплетается в образовательную программу училища. Это уроки литературы, истории, русского языка, музыки и внеклассные мероприятия. Цель таких мероприятий – погрузить обучающихся в историю, отечественную культуру, сформировать такие качества, как любовь к Родине, милосердие, толерантность. Патриотизм тесно переплетается с духовно-нравственным и трудовым воспитанием обучающихся.

Основными задачами современного патриотического воспитания являются расширение спектра деятельности патриотической направленности, использование проблемных, дискуссионных методов. Этому способствует введение в 2022-2023 учебном году во всех образовательных организациях цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном» по обновленному ФГОС ООО. «Разговоры о важном»- это не монолог и даже не диалог. В них слышен голос каждого собеседника. Это - всё со всеми: друг с другом, с преподавателем, учёным, писателем, кинорежиссером. И, что очень важно – про жизнь без штампов и банальностей, с противоречиями и сомнениями.

С 5 сентября 2022 года в КазУОР каждый понедельник проводятся внеурочные занятия «Разговоры о важном». Основные темы цикла связаны с ключевыми аспектами жизни человека в современной России и направлены на «укрепление традиционных российских духовно-нравственных ценностей» и «воспитание патриотизма» среди российских обучающихся [3].

В наше время широкое распространение получили равнодушие, эгоизм, увлечённость компьютерными играми. Поэтому сейчас наиболее остро педагоги и воспитатели чувствуют необходимость работы по формированию у обучающихся духовно-нравственных, патриотических качеств. Патриотизм не возникает сам по себе. Задача педагогов найти слова, чтобы грамотно донести обучающимся суть происходившего в те далекие годы, поведать о войне, о

великом подвиге нашего народа-победителя, и вызвать в их душе чувство гордости, сострадания, почитания, патриотизма.

В рамках гражданско-патриотического воспитания обучающиеся КазУОР принимали участие во внеклассных мероприятиях: «Поговорим о маме» ко Дню матери России, «Россия в мире - это не только территория, это прежде всего люди, культура, традиции и история», «Музыка - целый мир высоких чувств и мыслей, "Рубежный камень" к 80-летию прорыва блокады Ленинграда, с использованием различных средств наглядности, творческих заданий и компьютерным сопровождением.

Цель проведения таких мероприятий - дать обучающимся возможность осмыслить значимость определенных исторических событий в жизни нашей страны. Это обогащает их личный опыт. Дружеская атмосфера, позитив и неформальная обстановка, положительно влияют на обучающихся, помогая раскрывать индивидуальные особенности каждого. Особо хочется акцентировать внимание на внеурочных мероприятиях, способствующих воспитанию патриотических чувств через осознание сопричастности к судьбе Отечества, его прошлого, настоящего и будущего.

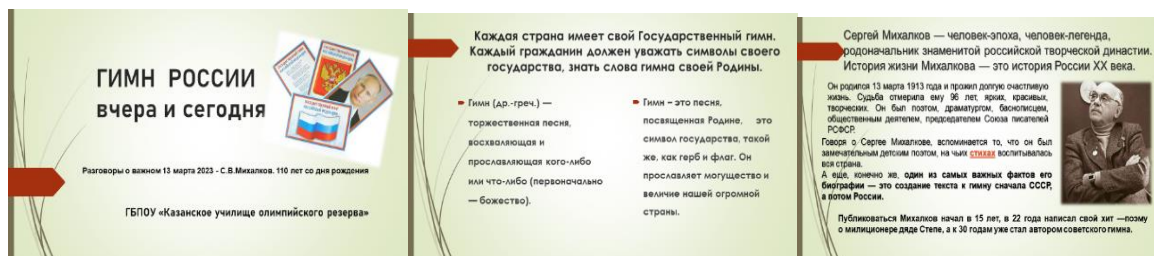
«Жизнь учителя – ежедневный подвиг!»



«День в истории – 7 ноября»



«Гимн России – вчера и сегодня» к 110 -летию со дня рождения Сергея Михалкова



«Преступления, о которых нельзя молчать!» о Геноциде мирного населения, совершенного нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.



Сами названия мероприятий, их содержание через вызов эмоций и переживаний, оказывают большое влияние на формирование нравственных качеств обучающихся, помогают осознать связь поколений, испытать чувство гордости за силу и мужество своего народа. Посредством живой практической деятельности, обучающиеся развивают способность выражать своё мировоззрение и чувства через творчество и создание чего-то нового: рассказ, творческий проект, рисунок или песня.

Каждое мероприятие – это результат сотрудничества педагога-библиотекаря, классных руководителей, преподавателей и обучающихся, способствующий воспитанию истинных патриотов своего Отечества. Таким образом, в ходе учебной и внеурочной деятельности обучающиеся КазУОР осознают свою причастность к чему-то великому, может быть, ещё не до конца ими изученному, но глубокому и многогранному.

В заключение хочется сказать, что патриотическое воспитание обучающихся – процесс сложный и многогранный. Воспитать обучающихся,

любящими свою землю, свой народ, быть готовыми к защите своей Родины – очень непростая задача. Но она, безусловно, осуществима, если педагоги будут выполнять ее с любовью и добротой, не забывая известную многим цитату, произнесенную еще мыслителем Древней Греции Плутархом: «Ученик – это не сосуд, который нужно наполнить знаниями, а факел, который нужно зажечь, а зажечь факел может лишь тот, кто сам горит!».

Литература:

1. Белинский В. Г. Полн. собр. соч.: в 13 т. Т. 4. М., 1954. - 675 с.
2. Голованов, В. П. Гражданско-патриотическое и нравственные аспекты современного дополнительного образования / В. П. Голованов // Гражданско-патриотическое воспитание детей и молодежи в 21 веке как ресурс личностного развития человека: традиции, инновации, перспективы исследования. - Издательство: ООО "Научно-технический центр" (Самара) 2018. – С. 44-56
3. Данилюк А.Я. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А.Я.Данилюк, А.М.Кондаков, В.А.Тишков. – Москва: Просвещение, 2014. - 23с.
4. Пирогов П.И. Избранные педагогические сочинения. — М.: Педагогика, 1985. — 496 с. — (Педагогическая б-ка).
5. Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2015 г. N 1493 "О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (с изменениями на 30 марта 2020 года). Режим доступа: <http://www.consultant.ru/document/>
6. Современный энциклопедический словарь /Патриотизм// [электронный ресурс]: Москва: Большая российская энциклопедия, 2012. – Режим доступа: URL: <https://slovar.cc/enc/sovremenniy/1843618.html>
7. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012гю (ред. от 31.07.2020). Режим доступа: <http://www.consultant.ru/document/>

МЕТОДИКА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ГБПОУ «КАЗАНСКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

О.С. Васильева

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

Аннотация. В данной статье представлены основные направления работы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» (СППС ОП ГБПОУ КазУОР), которая представляет собой совокупность разнообразных методов коррекционно-развивающей работы с обучающимися, выступает как методика, особая культура поддержки и помощи обучающимся в решении задач развития, обучения, повышения спортивных результатов, воспитания, сохранения здоровья и планирования своего профессионального будущего.

Ключевые слова: сопровождение, обучающиеся, профориентация, психологическая поддержка

Происходящие изменения в системе среднего профессионального образования, связанные с обновлением стратегий достижения его иного качества. Предметом изменений становятся:

- новые федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования (ФГОС СПО), основанные на компетенциях;
- требования к общим и профессиональным компетенциям выпускников со стороны работодателей;
- внедрение информационно-коммуникационных и педагогических технологий в образовательном процессе;
- система оценки качества образования.

В последнее десятилетие в системе образования России складывается особая культура поддержки и помощи студенту в учебно-воспитательном

процессе - психолого-педагогическое сопровождение, что обуславливает актуальность данного исследования.

Психолого-педагогическое сопровождение - это система профессиональной деятельности, направленная на создание социально-психологических условий для успешного воспитания, обучения и развития студента на каждом этапе обучения в образовательном учреждении [1].

Поэтому в последние десятилетия в системе образования России складывается особая культура поддержки и помощи обучающегося в учебно-воспитательном процессе – социально –психологическое сопровождение. В настоящее время в соответствии с Законом РФ от 10.07.92 № 3266 – 1 «Об образовании» под сопровождением понимается система профессиональной деятельности специалистов службы (психологов, социальных педагогов, логопедов, дефектологов и др.), направленная на создание социально-психологических условий для успешного обучения и развития обучающегося в ситуациях внутриучилищного взаимодействия [3].

Таким образом, под сопровождением понимается метод, обеспечивающий создание условий для принятия субъектом оптимальных решений в различных ситуациях. При этом осуществляется опора на внутренний потенциал развития субъекта, следовательно, на право субъекта самостоятельно совершать свой выбор и нести за него ответственность. Среда должна содержать значительное число возможностей, обеспечивающих вариативность выбора. Проще, сопровождение – это помощь человеку в принятии решения в сложных ситуациях жизненного выбора [2].

Объектом сопровождения в ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» выступает учебно-воспитательный процесс (УВП), предметом деятельности является ситуация развития, обучающегося как система его отношений с миром, с окружающими (взрослыми, сверстниками), с самим собой.

Цель сопровождения в ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» – создать в рамках объективно данной обучающемуся социально –

педагогической среды условия для его максимального в данной ситуации личностного развития и обучения (в соответствии с возрастной нормой развития).

Задачи сопровождения в ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»:

1. Предупредить возникновение проблем развития обучающегося.
2. Помощь (содействие) обучающемуся в решении актуальных задач развития, обучения, социализации: учебные трудности, проблемы с выбором профессионального и образовательного маршрута, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы взаимоотношений со сверстниками, педагогами, родителями.
3. Психологическое обеспечение образовательных программ.
4. Развитие психолого-педагогической компетентности и психологической культуры обучающихся, родителей, педагогов.

В соответствии с целью и задачами сопровождения мы предлагаем создание системы работы по психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса в ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва». Одному специалисту заниматься этим непосильно. Поэтому мы предлагаем функционирование службы социально-психологического сопровождения образовательного процесса, в которую входят педагог-психолог, социальный педагог, педагог-организатор, медицинский работник, тренерский состав, классные руководители (кураторы групп) и заведующий производственным обучением.

Задачи службы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» (СППС ОП ГБПОУ КазУОР) конкретизируются в содержании работы на каждом учебном курсе:

1 курс. Основная задача – комплексное изучение поступивших обучающихся, их профессиональной пригодности, наблюдение за процессом их

адаптации, выявление обучающихся, склонных к дезадаптации. Работа с ними. Организация работы по сплочению групп.

2 курс. Основная задача – развитие личностных и профессиональных навыков, формирование навыков общения, профессионально-важных качеств. На этом этапе у обучающихся складывается представление о себе, своих способностях, усвоение их внешней оценки, происходит переход от позиции объекта деятельности к реализации активной субъективной позиции. Этот процесс находится под наблюдением педагогов, что позволяет отследить происходящие изменения.

3 курс. Основная задача – расширение профориентационной работы и работы по подготовке обучающихся к самостоятельной профессиональной деятельности. Организуется деятельность по анализу процесса обучения с соответствующими выводами.

4 курс. Основная задача – завершение профориентационной работы и работы по подготовке обучающихся к самостоятельной профессиональной деятельности. Организуется деятельность по оценке эффективности психолого-педагогического сопровождения процесса обучения с соответствующими выводами.

Таким образом, далее представим основные виды деятельности СППС ОП ГБПОУ КазУОР:

1. Диагностическая деятельность:

– создание банка социально-психологических данных по каждому обучающемуся: общие данные, информация о родителях, о его состоянии здоровья, социальном статусе, личностном, профессиональном развитии, уровне соответствия выбранной профессии, обученности, воспитанности, интересах, посещаемости занятий, дальнейших профессиональных планах;

– изучение морально-психологического климата в студенческом и педагогическом коллективах.

2. Организационно-педагогическая деятельность:

- определение степени готовности абитуриентов, первокурсников к учебной деятельности на разных ее этапах;
- мониторинг личностного и профессионального развития по курсам обучения;
- регулярное уточнение социального статуса семьи обучающихся;
- выявление учащихся «группы риска», «группы внимания», «группы поддержки» через организацию психолого-педагогических консилиумов, ведение на них индивидуальных регистрационных карт;
- рейды с целью проверки посещаемости обучающихся на занятиях;
- посещение уроков с целью наблюдения за отдельными обучающимися, группой.

3. Консультативная и профилактическая деятельность:

- применение здоровьесберегающих технологий в работе с обучающимися;
- оказание индивидуальной педагогической, психологической, социальной, медицинской и юридической помощи обучающимся;
- консультирование по результатам диагностики;
- профориентационное консультирование с подбором учебного заведения;
- спортивно-массовая работа: туристические слеты, веселые старты, спартакиада, дни здоровья, неделя здоровья, встречи со специалистами в целях профилактики вредных привычек, профилактики правонарушений;
- тренинговые занятия с целью сплочения групп 1 курса, занятия «Линия жизни» с целью профилактики вредных привычек;
- оформление тематических стендов.

4. Коррекционно-развивающая работа:

- учащимся – в саморазвитии, формировании профессионально важных качеств посредством диагностики и последующей корректировки;
- с родителями – в гармонизации детско-родительских отношений;

– создание благоприятного психологического климата в учебных группах, в педагогическом коллективе;

– реализация плана работы с обучающимися «группы риска» через коррекционные занятия;

– участие в заседаниях «Совета профилактики»;

– развитие профессионально-важных качеств учащихся, навыков общения, регуляции эмоционального состояния, навыков профессионального самоопределения.

5. Просветительская работа:

– помощь преподавателям в повышении психолого-педагогической и социально-психологической культуры отношений с обучающимися;

– участие в проведении семинаров, педсоветов, «круглых столов», «лаборатории нерешенных проблем» по проблемам психологического сопровождения учебной деятельности учащихся;

– проведение семинаров по изучению здоровьесберегающих технологий и возможности их внедрения в УВП;

– выступления на родительских собраниях, педсоветах;

– тренинговые занятия для педагогов;

– диспуты, беседы, круглые столы, деловые игры для родителей;

– беседы для обучающихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья, половому воспитанию, профориентационной направленности.

6. Научно-методическая работа:

– повышение профессионального уровня через посещение лекториев, курсов повышения квалификации;

– выработка рекомендаций первокурсникам по вопросам адаптации к особенностям, условиям обучения в училище, развития коммуникативных навыков, а преподавательскому составу – по методике оказания помощи первокурсникам в адаптационный период;

– разработка памяток, методических рекомендаций для педагогов по работе с учетом индивидуально-типологических особенностей обучающихся.

7. Сотрудничество с организациями по вопросам обучения, воспитания, здоровья обучающихся, их социальной адаптации (ПДН, пенсионный фонд, ЦСТВ ГБПОУ КазУОР, спортивные объекты ГБПОУ КазУор, центр занятости населения Кировского района РТ).

В целом работа строится по двум направлениям:

1. Актуальное – ориентировка на решение проблем, связанных с теми или иными трудностями в обучении, овладении специальностью, воспитанием, поведением, общением.

2. Перспективное – нацелено на развитие, обновление личности и индивидуальности каждого, формирование его готовности к самоопределению, к жизни в обществе.

Направления неразрывно связаны между собой: социальный педагог, педагог-психолог, решая перспективные задачи, повседневно оказывают конкретную помощь нуждающимся в ней обучающимся, родителям, педагогам, мастерам, классным руководителям.

Разрабатываемая и внедряемая модель выпускника (профессиограмма) является ориентиром в перспективном определении направления деятельности.

В личностном и профессиональном становлении обучающихся используются новые технологии и методы социально-психологической поддержки, различные тренинги, ролевые игры, способствующие формированию способностей к самоактуализации, навыков адаптации к изменяющимся условиям и требованиям времени.

В системе организации службы социально– психологического сопровождения можно выделить:

- социальное сопровождение, осуществляемое социальным педагогом,
- психологическое – педагогом– психологом,
- медицинское – медицинским работником,
- педагогическое – педагогами-предметниками, классными руководителями.

Далее подробнее рассмотрим систему психологического сопровождения обучающихся в процессе профессионального обучения, т.к. это является

основной деятельностью педагога-психолога, направленной на создание условий для максимального содействия личностному и профессиональному развитию каждого обучающегося. При этом он создает условия для развития не только обучающихся, но и педагогов и родителей.

1 этап. Психологическое сопровождение профориентации и профессионального отбора.

Первоначально на этом этапе психолог участвует в профориентационных беседах с обучающимися школ района с целью предварительного комплектования контингента. По результатам работы готовят проектную работу «Я и моя профессия». Участие обучающихся в организации еженедельных классных часов «Разговоры о важном».

С поступившими первокурсниками запланировано психологическое обследование с целью определения соответствия профессии. В этот период происходит анализ личных дел, изучение данных психологического обследования. Формы работы: занятия «Твоя профессиональная карьера» для учащихся 9 классов школы, занятие с элементами тренинга «Самомаркетинг – путь к успешному трудоустройству» (для участников «Ярмарки профессии»), участие в профориентационных классных часах для учащихся 9 классов, тестирование, анализ личных дел, собеседование.

2 этап. Психологическое сопровождение процесса адаптации обучающихся к новым условиям обучения.

В этот период продолжается изучение учащихся, выявление их интересов, способностей к обучению, лидерских способностей, психологического климата в студенческих коллективах через тестирование, организацию наблюдения за обучающимися как во время урока, так и вне уроков, беседы с педагогами, классными руководителями. В первый месяц адаптации обучающимся очень важно как можно ближе познакомиться с другими обучающимися в группе. С этой целью по группам проводятся часы знакомства с элементами тренинга. Происходит анализ конфликтных ситуаций, возникающих среди учащихся, между учащимися и педагогами, причин затруднений в период адаптации. Вся

полученная в процессе данной работы информация используется при проведении круглого стола для обучающихся, педагогов, родителей по теме: «Трудности перехода учащихся из школы в училище». Данное мероприятие позволяет выявить те трудности, с которыми сталкиваются все субъекты образовательного процесса, а также найти пути выхода из создавшейся ситуации, выслушав мнение самих обучающихся, их родителей и педагогов.

Психолого-педагогический консилиум по адаптации первокурсников является обобщающим мероприятием в данном направлении. На консилиуме происходит обсуждение педагогами особенностей, обучающихся как индивидуально, так и особенностей группы, выявляются проблемы и разрабатывается план по ликвидации данных проблем.

В результате этого для обучающихся сокращается период адаптации, педагоги могут эффективно организовать учебный процесс.

3 этап. Психологическое сопровождение оценки и развития профессионально-важных качеств (ПВК) личности обучающегося, способствующего профессиональному самоопределению, соотнесению своих возможностей с реальными требованиями выбранной специальности. Формирование ПВК происходит в ходе освоения профессиональной деятельности. В целом эта работа приводит к образованию компетенций, которые формируют готовность специалиста к профессиональной деятельности.

Формы работы: развивающие занятия с элементами тренинга (групповые и индивидуальные), профориентационные часы, психологические игры, акции, занятия с элементами тренинга по развитию зрительного восприятия, внимания, памяти, мышления, коммуникативных качеств личности.

4 этап. Психологическое сопровождение профессионального самоопределения выпускников, подготовки их к самостоятельной трудовой деятельности.

В процессе обучения педагог ведет мониторинг личностного и профессионального развития обучающихся, результаты которого становятся

основой для построения траектории дальнейшего профессионального развития выпускников. Для них организуются занятия по профессиональному самоопределению, на которых они знакомятся с особенностями трудоустройства, возможностями продолжения обучения.

Формы работы: занятия по профессиональному самоопределению («Куда пойти учиться?», «Как устраиваться на работу»), консилиум по профессионально-личностной компетентности выпускников, профориентационные консультации, беседы со специалистами, мониторинг трудоустройства.

Работа в данном направлении обеспечивает профессиональную мобильность, продуктивность профессиональной деятельности, способствует профессиональному росту, повышению квалификации и развитию карьеры специалиста.

5 этап. Психологическое сопровождение обучающихся «группы риска».

Первоначально выявляются обучающиеся с трудностями в адаптации, отклонениями в поведении на основе наблюдения, результатов диагностики, бесед с педагогами. Педагогом-психологом разработаны факторы риска, по накопляемости которых данные обучающиеся на заседании ССПС относятся либо к «группе внимания» или к «группе риска». После чего для каждого обучающегося «группы риска» разрабатывается индивидуальный план работы с ним, в соответствии с которым организуется работа всех сотрудников ССПС, заводится индивидуальная карта, в которой фиксируется работа с данным обучающимся, отслеживаются изменения в его развитии.

Формы работы: наблюдение за обучающимися, тестирование, психолого-педагогический консилиум по адаптации, заседание ССПС по уточнению списков учащихся «группы риска», составление индивидуального плана работы с учащимися «группы риска», индивидуальные коррекционные беседы, индивидуальные коррекционные занятия, профилактические беседы.

Таким образом, по результатам работы ССПС ОП ГБПОУ КазУОР прогнозируется положительная динамика в направлении снижения

агрессивности, повышения мотивации обучения, улучшение спортивных результатов студентов, освоении правил социального поведения и взаимодействия с другими людьми.

Однако, для реализации данной программы, мы также выявили необходимость повышения психолого-педагогической компетентности педагогов.

Формы работы с педагогами, тренерами, кураторами групп: тестирование, мастер-классы, видео-лектории, информины, онлайн-беседы, библиомиксы, занятия с элементами тренинга, семинары-практикумы, тренинговые занятия.

Кроме того, для более эффективной работы выявлены различные группы обучающихся, имеющие свои особенности и различные направления работы с ними: обучающиеся «группы риска», «группы внимания», «группы поддержки», способные обучающиеся по всем предметам, по общеобразовательным предметам, по профессиональным предметам, с ослабленным здоровьем. Для отнесения обучающихся к той или иной группе выработаны различные параметры (факторы риска), что позволяет также осуществлять индивидуальный подход.

В свою очередь, организующим элементом являются заседания СППС ОП ГБПОУ КазУОР, на которых рассматриваются планы работы по различным направлениям, в том числе индивидуальные планы работы с учащимися «группы риска», уточняются списки обучающихся названных выше групп.

В рамках функционирования СППС ОП ГБПОУ КазУОР также запланирована организация психолого-педагогических консилиумов с целью обсуждения всеми членами образовательного процесса проблем, возникающих на разных этапах обучения (адаптация, совершенствование ПВК, подготовка к трудовой деятельности) и выработке коллективного решения по их разрешению.

Выводы: таким образом, психолого-педагогическое сопровождение СППС ОП ГБПОУ КазУОР это не просто совокупность разнообразных методов

коррекционно-развивающей работы с обучающимися, оно выступает как комплексная методика, особая культура поддержки и помощи обучающимся в решении задач развития, обучения, повышения спортивных результатов, патриотического воспитания, социализации, сохранения здоровья и планирования своего профессионального будущего.

Литература:

1. Зеер Э.Ф. Психология профессионального образования: Учебное пособие. – Москва: НПО “МОДЭК”. 2019. – 180 с.

Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. – Санкт-Петербург: Речь, 2017. – 192 с

ОРГАНИЗАЦИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ 14-15 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Е.И. Веселова

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

Д.Ф. Садретдинов

к.г.н., доцент ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
г. Казань

М.С. Ферт

студент ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
г. Казань

Аннотация. Статья посвящена роли силовой подготовки подростков на внеурочных занятиях по плаванию. Затрагиваются вопросы дидактики и организации силовой подготовки в рамках школьной секционной работы. Отмечаются особенности секций плавания в средней школе с 14-15-летними подростками.

Ключевые слова: внеурочная деятельность, индивидуальные различия, общеобразовательная школа, силовая подготовка, школьная секция

Одним из важнейших направлений в воспитании новых поколений граждан всегда было и остаётся развитие и совершенствование физических качеств человека. Педагогический процесс, осуществляемый с указанной целью, располагает широким спектром методик, которые дифференцируются по разным признакам, в первую очередь диктуемым спортивными дисциплинами, которые осваиваются в рамках программы по физическому воспитанию школьников. Таковым является, например, плавание.

Роль плавания в развитии физических качеств школьников очень велика. Систематические занятия плаванием благотворно сказываются на развитии координационных и кондиционных возможностей, позитивно влияют на психологическое состояние подростков, дисциплинирует их.

Начальной организационной формой занятий, на которых приобретаются первичные навыки плавания может стать как школьный урок, так и внеурочное занятие. По мере последующего укрепления растущего организма и совершенствования приобретенных умений все большее значение начинают приобретать внеурочные занятия. Данное положение объясняется очевидной необходимостью применять индивидуальный подход к развитию у учеников необходимых физических качеств, а урочное время весьма ограничено, что не позволяет педагогу уделить внимание укреплению достигнутых результатов. Компенсировать этот недочет также возможно при проведении внеурочных занятий.

Подростки среднего школьного возраста, находящиеся в так называемом переходном периоде, проходят один из самых сложных этапов своего развития - половое созревание, которое длится два-три года. В эту пору физическое состояние изменяется значительно, особенно у мальчиков: отмечается прибавка роста в среднем 7-8 см в год, а в отдельных случаях до 18-20 см при относительно малых прибавках веса - 2-3 кг. У отдельных ребят в 13-14 лет изменения биологических параметров могут быть такими, как у некоторых других лишь в 16-17 лет.

Согласно многолетним наблюдениям, подросткам свойственна быстрая утомляемость при физических нагрузках, но с другой стороны их организм способен к быстрому восстановлению работоспособности. Отсюда понятна необходимость мониторинга и регулирования моторной плотности занятия, что позволяет подросткам наработать достаточно высокую степень тренированности. При этом отмечается хорошая приспособляемость к скоростным нагрузкам, но слабая переносимость продолжительной интенсивной работы. Следует заметить, что в начале периода полового созревания спортивные результаты могут снизиться. Задача педагога грамотно построить систему подготовки таких детей, чтобы не потерять прогресс в их физическом развитии. При всех возрастных и других индивидуальных различиях школьников развитие их физических качеств подчинено общим закономерностям, которые характеризуются наличием «критических периодов» на отдельных этапах физического и психического становления личности.

Школьные секции плавания могут насчитывать разное количество участников, что определяется популярностью данного вида спорта и масштабом образовательных учреждений. Нередко формируются группы пловцов разной квалификации, что требует тщательности и продуманности при построении мониторинговых программ для выявления наиболее способных детей с целью определения их в соответствующие их развитию и возможностям группы. При составлении планов и программ следует учитывать не только проведение регулярных внеурочных занятий, но и предусмотреть организацию соревновательных событий и участие в таковых на других спортивных площадках.

Занятия по плаванию со школьниками во многом доступны и удобны тем, что не требуют дорогостоящей экипировки. Школьные секции могут быть смешанными как по гендерному составу, так и возрастному [1]. Поэтому педагогу предстоит дифференцировать предлагаемую нагрузку, соответствующую состоянию занимающихся и их физическому развитию.

Преимущество плавания как вида спорта состоит в том, что его организационные условия позволяют включиться в занятия даже самым физически слабым учащимся, с которыми вполне уместна реализация программ по упрощенным тренировочным схемам. Для таких учащихся моделируются учебные и соревновательные ситуации, предполагающие облегченные правила и нормативы, когда не ведется учёт времени, разрешено большее количество попыток на исполнение и т.д.

Внеурочная работа по плаванию должна проводиться с учетом личностных качеств каждого ученика, его физических возможностей, а также индивидуальных внутренних запросов, что в конечном счете совокупно определяет специализацию в каком-либо виде плавания.

Школьники 14-15 лет, занимающиеся плаванием, к этому времени обычно определяются со специализацией. Они начинают систематические занятия в избранном направлении даже в еще более раннем возрасте. Не удивительно, что между участниками секции могут обнаружиться индивидуальные различия, которые надо учитывать при их дальнейшем развитии. Так, практика работы по плаванию показывает, что уже в школьном возрасте достижим уровень мастера спорта. А при работе с пловцами такого уровня в тренировочный процесс включаются все виды подготовки.

Спортивные достижения в плавании обеспечиваются как степенью технической тренированности, так и силовыми характеристиками пловцов. Силовая подготовка пловцов школьного возраста должна быть организована с учетом их возрастных, антропометрических особенностей и исходного уровня развития. С другой стороны, не стоит забывать, что физическое развитие - процесс не однонаправленный, что регулярные целенаправленные занятия спортом формируют морфологическую структуру человека, совершенствуют его физическое развитие, создают базу для спортивных достижений.

Когда учащиеся только приступают к регулярным занятиям по плаванию, силовая подготовка носит характер всесторонней общей подготовки, которая направлена на укрепление мышечного каркаса и проявление силовых качеств

при выполнении самых разных двигательных заданий. Впоследствии занятия обогащаются упражнениями с использованием специальных тренажеров. Часто тренировки проводятся на суше с упором на освоение правильной техники специальных силовых упражнений. Мы исходим и из того, что современная школа позволяет осуществлять развитие и совершенствование силовых качеств средствами плавания. Главные условия успеха - систематичность, регулярность, правильный подбор упражнений, направленных на развитие силы.

Работа по развитию силы проводится не только при многосторонней подготовке пловцов на занятиях с менее сильными учениками, но и организуется в качестве самоподготовки учащихся. При этом надо быть очень внимательным и не допускать подростками переоценки своих возможностей, что является их типичной ошибкой. Ребята гордятся достигнутым уровнем развития силы, стараются её проявить даже в случаях, когда это неуместно, игнорируют принципы постепенности, последовательности, допускают неоправданно завышенные напряжения, зачастую идя наперекор чувству самосохранения.

Тяга юных спортсменов к состязательности, ожидание выхода в соревновательную сферу - дело захватывающее, понятное и легко объяснимое. А так как любое соревнование - всегда своего рода итог, анализ зафиксированных результатов дает новый импульс к началу освоения очередной спортивной высоты, в покорении которой большая роль принадлежит волевым и силовым качествам спортсмена.

Из всего вышесказанного следует, что контроль достигнутого уровня развития силы следует осуществлять на всех этапах учебно-воспитательного процесса. Для этого имеется довольно широкий диапазон тестов [2]. Оценка достигнутого уровня развития силы оценивается как с количественной, так и качественной стороны, а полученные результаты позволяют строить дальнейшую стратегию развития силы у пловцов. Контрольные испытания позволяют выявить уровень развития силовых качеств, оценить степень

технической и тактической подготовки, сравнить подготовленность как отдельных занимающихся, так и группы в целом, а также выявить преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации силовых занятий [3].

Строгое соблюдение таких дидактических принципов, как доступная трудность, систематичность, постепенность, последовательность, активность, сознательность и осуществление индивидуального подхода должно лежать в основе силовых занятий с подростками. Затруднительность детализации направлений силовой подготовки, ограничивающий фактор урочного времени на занятиях по физической культуре в школе приводят к выводу о необходимости использования внеурочной работы по воспитанию тех качеств, которые востребованы молодыми людьми и обществом.

Литература:

1. Байбородова Л.В. Внеурочная деятельность школьников в разновозрастных группах. - М.: Просвещение, 2013. - 176 с.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М.: ООО «Фирма Издательство АСТ», 2008. - 272 с.
3. Якимович В.С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи в различных учебных заведениях. - Волгоград: ВолгГАСА, 2002. - 136 с.

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

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

Аннотация: В статье рассматривается олимпийское образование как средство профессиональной подготовки студентов Казанского училища олимпийского резерва.

Ключевые слова: олимпийское образование, профессиональная подготовка, ценности олимпизма, профессиональная мотивация, педагогические принципы, подготовка специалистов.

Актуальность. Приобщение студентов УОР к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические, духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях нашей страны. Это связано с разрушением прежних идеологических стереотипов, а также развитием у части молодежи безразличия к духовным ценностям. Проблеме олимпийского образования посвящено значительное количество научных работ – И.В.Барина, В.В.Столбова, В.И.Столярова и других авторов. Все эти работы касаются олимпийского образования учащейся молодежи и студентов, но не затрагивают обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования спортивной направленности, контингент и специфика подготовки которых напрямую связана с идеями олимпийского образования.

Вопрос реализации идей и ценностей олимпизма в воспитании студентов в условиях училищ олимпийского резерва должен решаться многопланово, так как, с одной стороны, эти идеи и ценности необходимы будущим спортсменам, а, с другой стороны, учебно-тренировочный процесс, соревнования представляют большие возможности реализации идей и ценностей олимпизма. Поэтому мы рассматриваем олимпийское образование как средство профессиональной подготовки студентов училища.

Объект исследования: профессиональная подготовка студентов УОР.

Предмет исследования: олимпийское образование.

Цель исследования: разработка программы профессиональной подготовки студентов УОР через олимпийское образование.

Гипотеза: разработанная программа позволит качественно повысить профессиональную подготовку выпускников УОР.

Задачи:

1. Изучить специальную литературу по обозначенной теме.
2. Разработать основные разделы программы профессиональной подготовки студентов УОР через олимпийское образование.
3. Выявить эффективность ее применения на практике.

Методы исследования:

1. Анализ - научно методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Анкетирование
4. Педагогический эксперимент.

Теоретическая значимость работы заключается в обосновании сущности олимпийского образования как составной части профессиональной подготовки выпускника УОР.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности дальнейшего использования преподавателями и тренерами положений, методических рекомендаций и выводов по формированию готовности студентов УОР к воспитательной деятельности на основе идей олимпизма; создании в училище педагогических условий, способствующих повышению эффективности подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Результаты исследования рекомендуется использовать в качестве учебно-методических материалов при проведении занятий со студентами училища по профессиональным модулям и учебным дисциплинам.

База исследования: ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва».

В начале эксперимента с целью выяснения, понимания сущности олимпизма и олимпийского движения и мотивации занятий спортом мы провели анкетирование.

Анкета состояла из трех блоков: в 1ом блоке проверялись знания и потребности студентов придерживаться идей олимпизма, 2-ой блок определял потребность студентов в физическом развитии, 3-ий блок выяснял степень отрицательного отношения к вредным привычкам и формирования основ здорового образа жизни.

В соответствии с оценочной шкалой мы получили следующие результаты: 25,6 % респондентов придерживались идей олимпизма в своей повседневной жизни; 36,7 % респондентов испытывали потребность в физическом развитии и укреплении здоровья; отрицательное отношение к вредным привычкам высказали 69,1 % человек. Для продолжения эксперимента мы разработали программу олимпийского образования в УОР. За основу программы мы выделили три тесно связанных между собой, но все же самостоятельных направлений деятельности.

Первое направление включало формирование и развитие определенных знаний по олимпизму. Темы олимпизма были включены в учебные дисциплины в соответствии с новыми стандартами СПО для формирования общих и профессиональных компетенций. Темы были включены в рабочие программы гуманитарного, социального и экономического циклов. Были введены темы по истории, философии, экономике, политологии в профессиональные дисциплины. Формы работы: учебные занятия.

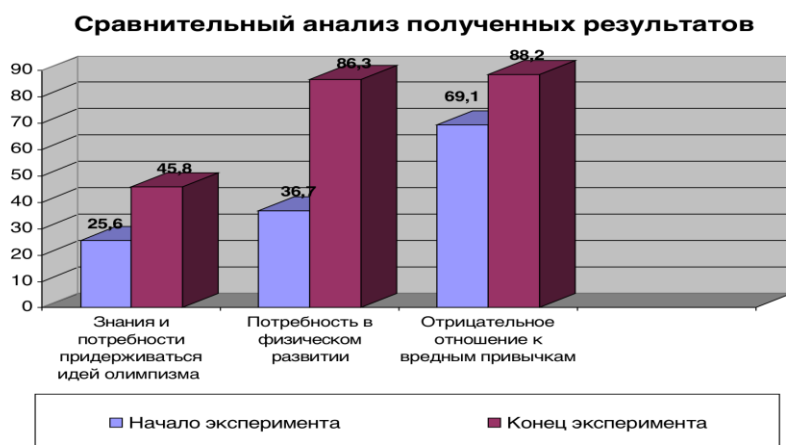
Таким образом, это позволило формировать у студентов следующие группы знаний:

- об олимпийских играх и олимпийском движении, их истории, целях, задачах, об основных идеалах и ценностях олимпизма;
- о гуманистическом, социально-культурном потенциале спорта;
- об основных идеях гуманизма, его идеалах и ценностях, касающихся отношений между людьми и человеческой личности.

Второе направление олимпийского воспитания связано с формированием и развитием у студентов профессиональной мотивации.

Формы работы: тренировочный процесс, соревнования, чемпионаты, турниры, выставки, научно-практические конференции, спортивные праздники, конкурсы профессионального мастерства, экскурсии, просмотр и анализ видеозаписей различных соревнований и выступлений, участие во всех спортивных праздниках и выставках, связанных с пропагандой спорта, участие в выставках, в спортивных праздниках, днях здоровья, проведение олимпийских уроков в училище и в школах города, проведение предметных декад, посвященных олимпийским играм, встречи с олимпийскими чемпионами, известными спортсменами города и области. Ежегодно в училище проводятся научно-практические студенческие конференции.

Третье направление работы по олимпийскому образованию было связано с формированием и развитием у студентов профессиональных способностей и умений проводить учебные и тренировочные занятия в соответствии с требованиями охраны здоровья, честного судейства, умений работать в команде, пропагандировать идеалы олимпизма, проводить разъяснительную работу по пропаганде спорта и идей олимпизма. Формы работы: проведение учебных занятий и учебных тренировок, соревнований, самостоятельное судейство, педагогическая практика и т.д. Через год мы опять провели анкетирование и провели сравнительный анализ полученных результатов.



Если в начале эксперимента знаний и потребности придерживаться идей олимпизма в повседневной жизни отмечалось у 25,6 % респондентов, то по окончании эксперимента эта категория составила 45,8 %. Прирост составил 20,2 %. Потребность в физическом развитии и здоровом образе жизни в начале эксперимента наблюдалась у 36,7 % студентов, а в конце – у 86,3 %, т.е. на 49,6 % больше, чем в начале эксперимента. Отрицательное отношение к вредным привычкам отмечалось в начале эксперимента у 69,1% студентов, в конце – у 88,2%, т.е. больше на 19, 1% студенты повысили свою готовность к воспитательной деятельности на основе идей олимпизма по всем выделяемым нами направлениям работы. Стали осознанно и заинтересованно относиться к педагогической деятельности, чувствовать ответственность за осуществление процесса воспитания, понимать его сущность и роль в развитии личности и коллектива, разбираться в вопросах организации и осуществления воспитательного процесса на основе идей олимпизма, повысив, при этом, уровень практических умений.

Опираясь на данные исследования, мы пришли к выводу, что олимпийское образование представляет собой неотъемлемую часть подготовки выпускника училища олимпийского резерва. Оно органически связано с профессиональным образованием, но имеет свои особенности и содержание. Поэтому олимпийское образование является педагогически обоснованным и включает в себя следующие составляющие:

1. Знания и духовные ценности, их трансформацию и потребление.
2. Педагогические принципы реализации программы (сотрудничество, всесторонность, гармония, индивидуально – творческая ориентация, профессионально – этическая взаимответственность).
3. Готовность студентов училища к профессиональной деятельности на основе идей олимпизма – это профессионально-личностное новообразование, включающее профессионально-личностные качества, систему знаний и умений, позволяющих реализовывать идеи олимпизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Литература:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура.- Ростов – н /Д: Феникс, 2004.
2. Олимпийский учебник студента.- Пособие для формирования системы олимпийского образования.- 3-е изд., - М.: Советский спорт, 2013.
3. Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность): XVII Олимпийская научная сессия молодых ученых и студентов России, посвященная 110-летию современных Олимпийских игр: Материалы.- М.: Советский спорт, 2006.

КОНЦЕПЦИЯ ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПОВЫШЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Е.Л. Матова,
к.п.н., преподаватель,
А.А. Петров
зам. директора по УВР
ГБПОУ Калининградской области
«Училище (техникум) олимпийского резерва им. ЗМС А.А. Шумилина»,
г.Калининград

Аннотация. Статья посвящена вопросам совершенствования Концепции воспитания в училище олимпийского резерва. Авторы отмечают [гуманизацию](#) и демократизацию учебно-воспитательного процесса, развитие студенческого самоуправления, включение командных соревнований для повышения социальной активности будущих педагогов физической культуры.

Ключевые слова: Концепция воспитания, гуманизация, демократизация, самоуправление, соревнования, социальная активность.

Задача Концепции воспитания студентов в училище олимпийского резерва - обозначить критерии и ориентиры воспитательного процесса, определение целей, принципов и направлений воспитания личности будущего педагога физической культуры. В Концепции воспитания студентов реализуется стратегическая цель [воспитательной работы](#) образовательного учреждения.

Формирование личности студента, как специалиста, заключается в развитии качеств и профессиональных свойств, значимых педагогических способностей, учитывая сочетание соревновательной деятельности и требования процесса обучения.

Цель исследования – разработать методические рекомендации по совершенствованию воспитательного процесса в училище на основе использования соревновательной активности обучающихся.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс.

Предмет исследования – средства, методы и формы повышения соревновательной активности студентов училища.

Гипотеза исследования: предполагаем, что использование игровых и соревновательных воспитательных проектов позволит эффективно реализовать Концепцию воспитания образовательного учреждения.

Задачи исследования:

1. Установить современное состояние проблемы учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении (Училище олимпийского резерва, УОР).

2. Выявить возможности совершенствования учебно-воспитательного процесса в УОР.

3. Обобщить опыт внедрения соревновательных и игровых проектов в Программу воспитания. 4. Разработать практические рекомендации.

Методы исследования: анализ литературных источников, опрос, педагогическое наблюдение, анкетирование.

Реализация Концепции воспитания - сложный и многогранный процесс. Осуществляется с учетом специфики организационных и целевых особенностей конкретного образовательного учреждения. Осуществляется через Программу воспитания. Формы работы разнообразны: беседы, лекции, ситуативные практикумы, встречи с интересными людьми, совместные занятия в творческих объединениях, [коллективно-творческие](#) дела, экскурсии, концерты, проведение социальных акций и проектов. Программа воспитания проводится в

соответствии с планом воспитательных мероприятий, разрабатываемым на учебный год и реализуемым под руководством заместителя по учебно-воспитательной работе, кураторами, педагогом-организатором и воспитателями. При этом главной задачей в воспитательной работе с обучающимися является создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей обучающихся в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии.

Мы считаем, что соревновательная деятельность обладает не только своим прямым потенциалом, который заключается в конкуренции силы, воли и характера спортсменов. При помощи состязаний человек осваивает разные виды деятельности - художественную, интеллектуальную, профессиональную. Поэтому, соревновательная деятельность в реализации Программы воспитания, в первую очередь, способствует гармоничному формированию будущего педагога физической культуры, содействует развитию активной социальной позиции. Организация учебно-воспитательного процесса в Училище олимпийского резерва решает вопросы формирования профессиональных и универсальных компетенций выпускников. В режиме учебно-воспитательного процесса Программа воспитания осуществляется в следующих формах:

1. Учебно-тренировочные занятия.
2. Учебные занятия, предусмотренные учебным планом и расписанием.
3. Режим отдыха и самоподготовки.
4. Физкультурно-спортивные мероприятия (проводимые в выходные дни в течении учебного года и в каникулярное время).
5. Восстановительно-оздоровительные мероприятия (сборы в оздоровительно-спортивных лагерях в период зимних и летних студенческих каникул).

Следует отметить, что перечисленные формы учебно-воспитательного процесса взаимосвязаны и дополняют друг друга. Объединяющей концепцией учебно-воспитательного процесса является теория личностно-

ориентированного образования. В общей педагогике она нашла своё отражение в работе М.Е. Кузнецова, в сфере физической культуры в трудах М.Я. Виленского, Л.И. Лубышевой. В данных работах рассматривается дифференцированный подход к воспитанию в образовательном учреждении среднего профессионального образования на основе субъективного опыта студентов [2,3,5,6]. При этом главными условиями в организации учебно-воспитательного процесса являются его [гуманизация](#) и демократизация. Демократизация студенческой жизни предполагает развитие такой системы отношений между всеми участниками образовательного и воспитательного процесса, которая основана на постоянном расширении прав и полномочий, и в тоже время, обязанностей и ответственности участников образовательного процесса. Большая роль принадлежит студенческому самоуправлению.

Студенческое самоуправление - инициативная, самостоятельная и ответственная деятельность обучающихся по решению вопросов по организации обучения, быта, досуга. В настоящее время студенческое самоуправление предполагает широкий спектр возможностей участия обучающихся в общественной, волонтерской, благотворительной жизни общества. Под системой студенческого самоуправления в училище понимается целостный механизм, позволяющий обучающимся участвовать в управлении училищем и организации своей жизнедеятельности. Органом студенческого самоуправления является Студенческий совет. Мы определили развитие системы внеучебной воспитательной работы, создав условия для раскрытия творческих способностей обучающихся, приобретения организаторских и управленческих навыков, необходимых будущему педагогу. Воспитательная деятельность в училище организуется в соответствии с Программой воспитания ГБПОУ КО «УОР» до 2025 г.

Спортивные соревнования являются сущностью любого вида спорта. Они направлены на максимальную реализацию духовных и физических сил, проявление различных сторон подготовленности спортсмена или команды в регламентированных условиях соревнований. Под соревновательной

деятельностью понимают совокупность действий спортсмена в процессе состязаний, объединённых соревновательной целью. Однако, особенностями соревновательной деятельности в командных видах спорта являются «командный дух», коммуникативные навыки, сплоченность спортивной группы и умение достигать групповой победы [1]. Поэтому мы включили командные соревнования в Программу воспитания для формирования профессиональных и универсальных компетенций обучающихся, необходимых в будущей педагогической деятельности. При этом использовали различные стратегии в организации командной работы - проектная деятельность, игровые технологии, foresight, quest, инициативные сценарии и др.

Для изучения отношения обучающихся к участию в воспитательных мероприятиях мы разработали анкету «Оценка отношения к Программе воспитания», в которой предполагалась оценка в баллах (от 1 до 5-ти). Исследование проводилось на базе ГБПОУ КО «УОР» им. ЗМС А.А. Шумилина. В исследовании приняли участие 60 юношей и девушек 1 и 2 курсов. Сравнительный анализ отношения к Программе воспитания девушек показал, что занимающиеся на первом курсе студентки проявляют положительное отношение к мероприятиям по сохранению здоровья, где можно показать свои навыки и способности. Аналогичные показатели получены в исследовании А.О. Егорычева [4]. Юноши и девушки проявляют положительное отношение к мероприятиям, где есть двигательная активность (соревнования по волейболу, футболу). Обучающиеся подчеркнули удовольствие и положительные эмоции от движения (значение составило 4,3 балла). На втором курсе появляются цели «приобретения практических навыков», «физкультурно-спортивный интерес», «соперничество», поэтому отношение к воспитательным мероприятиям приобретает профессиональный смысл. Положительные эмоции и позитивное отношение к воспитательным мероприятиям сохраняются (средний балл – 4,5). Более часто отмечается положительное отношение к общению в проводимых воспитательных проектах,

так как ко 2 курсу в учебных группах формируется позитивное межличностное взаимодействие.

Таким образом, нами обобщен опыт реализации Программы воспитания в Училище олимпийского резерва. Программа включает комплекс игровых проектов, в которых студенты состязались учебными группами по заранее составленным программам-сценариям («Турнир по баскетболу», «Турнир по футболу», «Праздник военно-прикладных умений», «Праздник ВСК ГТО» и др.). Проведенное исследование доказало эффективность использования разработанных игровых проектов, а также используемых установок по повышению соревновательной активности студентов. Наблюдается повышение активности обучающихся в студенческом самоуправлении, физкультурно-массовых, спортивных и научных проектах.

Литература:

1. Базилевич, М.В. Моделирование спортивно ориентированного физического воспитания в ССузе на основе баскетбола: дис. ... канд. Пед. Наук / М.В. Базилевич. – Сургут, 2017. – 164 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебное пособие для ССузов / Барчуков И.С. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2016. – 255 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под общ. Ред. Н.Н. Маликова. – 7-е изд., стар. – М. Издательский центр «Академия», 2018. – 528с.
4. Егорычев, А.О. Мониторинг здоровья студентов в процессе профессионального образования / Материалы 2-го Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России» (часть 2). – М.: НЦССХ им. А.Н. Бакулева РАМН, 2017. – С. 79-80.
5. Ильинич, В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2016. – 366 с.

6. Ларина, Е.М. Формирование физической культуры личности студентов в условиях модернизации образования: дис. ... канд. Пед. Наук. / Е.М. Ларина. – М. – 2016. – 171 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИДЕОМАТЕРИАЛОВ НА УРОКАХ ИСТОРИИ И ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА И НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ УОР

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

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы организации просмотра видеоматериалов на уроках истории и обществознания, решение которых повышает познавательный интерес к обучению и позволяет развивать морально-нравственные качества обучающихся в условиях современного училища олимпийского резерва. Автор делает акцент на том, что киноискусство обладает универсальными возможностями для развития обучающихся, занимающихся спортом.

Ключевые слова: нравственность, мораль, познавательный интерес, киноискусство, видеоматериалы, духовно-нравственные ценности.

В настоящее время остро стоит проблема, связанная с общей культурой подрастающего поколения, с их нравственным обликом и эстетической воспитанностью. Именно подростковый возраст - это самый важный период для становления личности, во время которого активно протекает процесс формирования мировоззрения. Развитие общей культуры и эстетическое воспитание проходит под влиянием таких факторов как семья, школа, дружеский коллектив, и конечно же, искусства, в особенности экранного искусства, интерес к которому у подростков необычайно высок.

В профессиональных образовательных организациях дисциплины «История» и «Обществознание» имеют нравственно - этический характер. Одной из ключевых задач этих дисциплин является овладение обучающимися умениями характеризовать духовно-нравственные ценности, в том числе ценности человеческой жизни, семьи, морали и нравственности, прав и свобод человека, гуманизма, милосердия, справедливости, осознание ценности культуры России. Преподавателю поддерживать интерес к предметам на современных уроках истории и обществознания не просто. Для того чтобы занятия по истории и обществознанию были интересными, результативными и познавательными преподавателю необходимо постоянно находиться в творческом поиске, экспериментировать, использовать «хорошо забытое старое».

Многолетний опыт преподавания истории и обществознания в Казанском училище олимпийского резерва (далее - КазУОР) показал, что процент усвоения учебного материала обучающимися составляет примерно: на уроках-лекциях – 5%; при использовании элементов самостоятельного чтения – 10%; наглядных и аудиоматериалов – 20%; аудиовизуальных материалов – 30-40%; при организации работы в дискуссионных группах – 50%; на практических занятиях через действие – 75%; при использования мультимедийных технологий – 80-85% и метода взаимобучения - 90% .

Таким образом, анализ опыта позволил прийти к заключению, что использование видеоматериалов на уроках истории и обществознания обеспечивает стабильную 100% успеваемость и повышает мотивацию учебной деятельности обучающихся КазУОР.

Документальное и художественное кино играет существенную роль в развитии познавательного интереса и нравственных качеств обучающихся и принципиально отличается от других форм образования тем, что ничего им не диктует, не навязывает, а лишь формирует эстетический образ исторических персонажей и социально-общественных событий. В общении с серьезными произведениями киноискусства создаются предпосылки для противостояния

личности антисоциальному, аморальному влиянию со стороны общества, формированию навыков критического мышления и соотнесение получаемой информации с научно-обоснованными знаниями, приобретенными на уроках истории и обществознания. В процессе просмотра возникает достаточно устойчивое, произвольное внимание, что обусловлено яркостью, динамичностью, размерами, контрастностью изображения, звуковым сопровождением. Именно этим объясняется прочное запоминание обучающимися отдельных, ярких, эмоционально насыщенных кадров. Создаются предпосылки для сознательного и глубокого усвоения материала.

Все видеоматериалы делятся на три большие группы: художественные фильмы; документальные фильмы (научно-популярные); образовательные фильмы (специальные учебные).

Кино обладает большими возможностями для личного развития обучающихся. Воспитательные особенности киноискусства настолько широки, что можно говорить о его универсальности для обучающихся КазУОР. Киноэкран обладает огромной убедительной силой, идеи и образы, воспринятые при помощи киноискусства, подкрепленные яркими эмоциями, усваиваются глубоко и прочно, становятся основой для развития мировоззрения обучающегося. Изучение искусства экрана с обучающимися направлено прежде всего на то, чтобы сформировать у них навыки восприятия аудиовизуальных произведений, уметь их анализировать, развить способность адекватно понимать экранный текст.

Использовать видеофрагменты можно на разных этапах урока:

- 1) в начале урока – для актуализации, мотивации, постановки проблемы или проблемной ситуации;
- 2) в ходе изучения нового материала – поиск необходимой информации, решение проблемы;
- 3) в конце занятия – для закрепления полученных знаний;

С одной стороны, фильмы значительно облегчают работу преподавателя по активизации внимания обучающихся к содержанию учебного материала. С

другой стороны, важно, чтобы демонстрация не носила развлекательный характер, поскольку основной ее функцией является обучающая функция. Демонстрация художественных или научно-популярных фильмов требует от преподавателя тщательной подготовки к уроку, знания киноматериала, подбор кинофрагментов, идеально подходящих к изучаемой теме. Нельзя забывать, что используемый киноматериал должен быть хорошего качества, не должен содержать материалы эротического и сексуального характера, ненормативную лексику. Преподавателю необходимо владеть дополнительной информацией о фильме, режиссере, особенностях создания фильма. Необходимо продумать четкую организацию урока с использованием киноматериала; все должно быть логически обоснованно. Не просто демонстрация фильма или фрагмента, а вступительная беседа, проверка понимания кинофрагмента, определение конкретных задач по итогам просмотра (определить основную мысль, охарактеризовать поведение главных героев сюжета, высказать собственное мнение о событиях, написать рецензию на фильм и др). Работа по итогам просмотра фильмов проводится в устных и письменных формах. К устным относятся: вступительное слово преподавателя перед просмотром, обобщение увиденного после просмотра; чтение во время занятий отрывков из опубликованной кино литературы (по поводу данного фильма или о проблеме, связанной с ним); дискуссия после просмотра; просмотры-сравнения на материале фильмов-экранизаций. Письменные формы: рецензии на фильм (в том числе сравнительные – на экранизацию); сочинение по фильму; отзывы; рецензирование, реферирование литературы о кино. Как показывает практика, наиболее эффективной формой развития познавательного интереса и нравственных качеств у обучающихся в процессе просмотра видеоматериала является дискуссия.

За время работы в КазУОР сложилась определенная практика по использованию видеоматериалов на уроках истории и обществознания.

1) Образовательные фильмы на занятиях используются в объеме 70-80 % от общего объема изучаемых тем. В качестве рекомендации обучающимся

предлагается воспользоваться аудиозаписью урока, которые не надо покупать, достаточно зайти в интернет. Размещенные в свободном доступе файлы легко скачиваются и прослушиваются в режиме онлайн. Такой формат обучения актуален для обучающихся-спортсменов, имеющих академические задолженности или пропустивших занятия. Но главное для обучающихся КазУОР – это пользование материалов во время прохождения тренировочных сборов и спортивных соревнований (при отсутствии учебника), а также во время многочисленных трансферов. Результат – больше усвоенной информации. Качество знаний оценивается тестовым контролем по изученным темам. Эта форма контроля позволяет оценить максимальное количество обучающихся в классе/группе, что также является преимуществом при обучении спортсменов.

2) Документальные и художественные фильмы предполагают различные формы работы: демонстрация фрагмента или части фильма; рекомендации к просмотру в домашних условиях; полный просмотр фильма на занятии и др.

Для наглядности ниже приводится пример применения видеоматериала на уроке. Так, при изучении темы «Мораль» по учебной дисциплине «Обществознание» студентам 1 курса предлагается посмотреть короткометражный художественный фильм «Скрипач».

Для удобства работы создается рабочий лист, который позволяет обучающимся во время просмотра делать записи. На этом листе также сформулировано задание по итогам просмотра.

Рабочий лист

ФИО студента(обучающегося) _____

Название фильма: короткометражка «Скрипач» из новеллы «Москва, я люблю тебя»

Страна производства: Россия

Режиссер: продюсерский центр Е. Кончаловского (автор сценария Сергей Попов)

Тема урока: Мораль

Задание:

1. Пересказать сюжет/ пересказать сюжет через характеры героев.
 2. Дать оценку фильму.
 3. Связать тему урока с содержанием фильма.
 4. Подвести к выводам по теме:
 - что же такое мораль?
 - чем мораль отличается от права?
 - привести собственные примеры морально-нравственных поступков из истории, литературы, обыденной жизни.
 5. Изложите свои мысли (свою точку зрения, отношение) по поводу поднятых в приведенных высказываниях проблем. Приведите необходимые **аргументы** для обоснования своей позиции. Выполняя задание, используйте **знания**, полученные в курсе обществознания, соответствующие понятия, а также **факты** общественной жизни и собственный жизненный опыт.
- 1. Человек может одновременно носить столько масок, сколь ни одному лицедейных дел мастеру за всю жизнь не изготовить.*
 - 2. Значение нравственности в современном мире.*
 - 3. Мораль в действии: нравственный поступок.*
 - 4. Как вы понимаете, что такое «нравственный закон».*
 - 5. Настоящие качества человека проявляются в экстремальной ситуации.*

Развитие навыков рассуждать и критически мыслить – важная часть образовательного процесса. Способность критически мыслить развивается постепенно в процессе проверки, оспаривания и оттачивания собственных суждений. Этот процесс носит социальный характер. Быть «критическим» - это способность понимать и исследовать фильмы во всем их многообразии и формировать подход, благодаря которому обучающиеся способны постоянно анализировать, какое влияние кино оказывает, побуждает, озадачивает или противоречит. Эта способность включает также осознание других сторон искусства, которые затрагивают, влияют и увеличивают то удовольствие,

которое развивается при кинопросмотре. У обучающихся вырабатываются свои собственные морально-нравственные критерии аналитического и творческого взаимодействия с кино, они учатся анализировать, рефлексировать, вопрошать, сравнивать и интерпретировать. Обучающиеся учатся формулировать свое мнение о киноматериалах, опираясь на его элементы и передавать свое личное эмоциональное впечатление.

Обобщая, можно с уверенностью сказать, что кино служит важным средством в работе преподавателя, особенно действенным ввиду его визуальной наглядности, зрелищности, образности. Документальное и художественное историческое кино подтверждает народную истину: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».

РОЛЬ СПОРТА В СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

Э.М. Сафиуллина

педагог-психолог

ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,

г. Казань

Аннотация В жизни современного человека спорт – это не только способ физического развития, поддержания на должном уровне и укрепления его здоровья, но и область общения людей и проявления социально-активных потребностей или форма культурного проведения свободного времени, это еще и неопределимое влияние на авторитет личности в обществе. При необходимости воспитать всесторонне развитую личность в еще подрастающем ребенке, важно уделять время не только на сайт репетиторов, а и на поиск подходящего спортивного увлечения. Потому, как в процессе регулярных спортивных занятий, у человека вырабатывается характер, закаляется воля, совершенствуется самоуправление и смекалка. Подросток посещающий секцию или спортивный клуб, обучается в кругу друзей и знакомых. Соревнования проходят в духе соперничества, что в свою очередь обогащает ребенка

навыками и опытом человеческого общения. Так тренируется умение выражать свои желания, а также слышать и понимать других, то есть происходит влияние спорта на социализацию подростка.

Ключевые слова: спорт, спортивная деятельность, подростковый возраст, социализация, социальные группы, эмоции.

Подростковый возраст (период пубертата) – это период в жизни человека от детства к юности, он начинается в 11–12 лет и заканчивается в 14–15 лет. Границы возраста можно рассмотреть широко, тогда пубертатный период – это период от 11 до 17 лет. Внутри он разделяется на собственно подростковый (11–15 лет) и раннюю юность (15–17 лет). В этот самый короткий период ребенок подросткового возраста проходит большой путь в своем развитии. Через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он становится личностью [7].

Особенность подросткового возраста в том, что это период сильнейших изменений. Идет активная работа эндокринной системы, вырабатываются значимые гормоны для развития вторичных половых признаков. Так же идет развитие лобных долей мозга, отвечающих за регуляцию поведения, планирования деятельности. Такая работа центральной нервной системы влияет на повышенную возбудимость нервных окончаний, что является следствием понижения торможения, характеризует сложности в самоконтроле и импульсивности поведения. Происходит окончательное формирование скелета, увеличивается мышечная масса. Изменения проявляются, в том числе и в социально- психологическом уровне. Подросток ищет себя, свое место в жизни, смысла собственной жизни. Появляется потребность в настоящей дружбе, общения с противоположным полом. Имитируется различные модели поведения, как у взрослых, это может выражаться как в конструктивной реализации, так и в деструктивном поведении, через девиантное поведение. Очень важной, значимое темой для подростков является самооценка, идет переход с мнения сверстников на формирования собственной Я- концепции себя. Это сложный процесс. Подросток меняется как внешне, так и физически,

ему важно принять себя. На принятие так же влияет групповое мнение, поэтому он находится в напряжении и стрессе. Делая выводы, мы понимаем, что психическая организация подростка в данный период нестабильна [2,3].

Самореализация подростка в спорте имеет огромное значение. Спорт развивает эмоционально – волевую регуляцию, которая в этом возрасте подвержена огромной нестабильности. Ребенок в подростковом возрасте не всегда может совладать со своими эмоциями. Спорт как вид деятельности приучает контролировать свои эмоции в кризисных ситуациях, приучает преодолевать трудности и развивает способность к концентрации. Это имеет значимое влияние как на волевые качества в обучении, так в общении и способствует стрессоустойчивости. Так же спортивная деятельность может стать причиной снятия напряжения и релаксации за счет выделяемых эндорфинов, которые повышают эмоциональный фон подростка, соответственно снижается подростковая тревожность. Спорт играет важную роль в социализации спортсмена [1].

Социализация – одна из важных частей общего процесса становления личности — та часть, которая «ответственна» за формирование наиболее общих, наиболее значительных, наиболее распространенных и устойчивых черт личности. Эти черты проявляются прежде всего в социально организованной деятельности индивида и реализуются через те или иные конкретные социальные роли. Контактируя с разнообразными партнерами по социальному общению или виду деятельности, индивид непроизвольно отбирает тех, кто в его глазах в наибольшей степени является носителем общезначимых социокультурных ценностей и стандартов поведения, интенсивно «впитывая» в себя эти ценности и стандарты. Известно, что другим важным элементом социализации являются выполняемые личностью роли. Изучение и освоение каждой конкретной роли происходит под влиянием социализирующих агентов (родителей, учителей, сверстников и т.д.), в различных социальных институтах (в семье, школе, спортивной команде), каждая из которых характеризуется

определенной системой норм и ценностей, отраженных в социальных моделях поведения [6].

Как уже и говорилось, спорт играет большую роль в социализации подростка, который включается в новые социальные группы, усваивает правила этой группы, обучается групповым ценностям, расширяет круг общения, пробует себя в разных социальных ролях, что влияет на расширение социальных моделей и правила межличностных взаимоотношений [5].

Спортивная деятельность для подростка является конструктивным инструментом в решении такой возрастной задачи, как поиск себя: подросток может найти себя в спорте в качестве профессионализации. Спорт как увлечение способствует повышению собранности и осознанности, что влияет на дистанцирование от девиантного поведения [1].

Спортивная деятельность повышает самооценку, способность ставить достижимые цели, что ведет к расширению собственного поля проб и ошибок. Спортсмены замотивированы, они нацелены на достижение, а не на страх неудачи [1].

Обобщая, можно утверждать, что спорт выполнял и выполняет комплекс очень важных социокультурных функций гуманистической ориентации в процессе социализации личности, плавно включенный в единую социально-педагогическую систему. Спорт является одним из действеннейших средств воспитания личности (имеется в виду его главная роль как средства физического совершенствования человека). Многие спортсмены убеждены, что спортивная деятельность поможет им в дальнейшей жизни [4].

Литература:

1. Бабушкин Г.Д. Психология физической культуры // Спорт, 2016.
2. Гатило В.Л., Ильин А.В., Рыльский С.В. Спорт как фактор формирования социального здоровья студенческой молодежи // Современные проблемы науки и образования. 2015.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М., 2009.

4. Грицак Н.И. Молодежь и спорт в современном социуме // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2019.
5. Американская социологическая мысль: Р. Мертон, Дж. Мид, Т. Парсонс, В. Щюц. М., 2020.
6. Апциаури Л.Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности // Теория и практика физической культуры. 2013.
7. Феурман В.В. Гуманизация процесса воспитания растущей личности: нравственность и ее влияние на молодежь, занимающуюся спортом // Физическое воспитание студентов. 2012.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ВОСПИТАНИЮ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО УОР

Сафонова Я. А.
студентка
ГАПОУ ВО «Училище олимпийского резерва
имени дважды Героя Советского Союза А.И. Родимцева»,
г.Волгоград

Аннотация. В данной работе автор рассматривает тему воспитания и социализации обучающихся УОР, а также инновационные подходы к воспитанию.

Ключевые слова: спорт, воспитание, социализация, физкультура, образование, училище олимпийского резерва.

Подходы к воспитанию

Педагогическая теория – своеобразная стратегия педагогической деятельности: она «отслеживает» изменения в культуре, социальных потребностях общества и предлагает новые решения вечных воспитательных проблем, новые подходы к организации жизни и деятельности воспитанников, их отношений к миру и к самим себе. Чем сложнее происходящие вокруг нас

перемены, тем более глубоким должно быть переосмысление наших прежних теоретических представлений. Привычные и казавшиеся фундаментальными, они «рассыпаются» в современной социокультурной ситуации, уступают место новым теоретическим концепциям, определяющим новые подходы к воспитанию. В настоящее время в отечественной теории воспитания достаточно определенно оформились такие подходы: формирующий, культурологический, синергетический, социализирующий, герменевтический, аксиологический, антропологический, психотерапевтический.

Формирующий подход (И. З. Гликман, А. И. Кочетов, Б. Т. Лихачев, Г. М. Филонов). Сторонников этого подхода отличает безграничная убежденность в том, что будущая яркая индивидуальность ребенка напрямую зависит от целенаправленного воспитательного воздействия словом, примером, делом. «Формирование» понимается как самая широкая характеристика всех преобразований личности ребенка под влиянием воспитателя. Формирующее воздействие должно «разбудить» духовные ресурсы детей, организовать их, оформить и обеспечить устойчивые механизмы регуляции поведения и деятельности воспитанников. В настоящее время уже достаточно понятно, что формирующий подход к воспитанию активно реализует бихевиористический взгляд на личность. В этом контексте воспитание – не что иное, как организация специальных педагогических воздействий, которые вызывают определенное поведение личности как систему ее реакций.

«Воспитание как формирование» всегда ориентировано на систему устойчивых мотивов воспитанников, на основе которых вырабатываются определенные качества личности. Набор этих качеств напрямую связан с социальным заказом общества, его идеологией и политикой. Практика воспитания организует систему идеальных качеств личности в форме «Правил для учащихся», «Законов школы», «Кодекса чести» и др.

Социальная роль спорта в социализации личности

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной

деятельности, что позволяет спортсмену нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Придя в спортивную секцию или школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу. Для каждого человека особенно важна *«первичная социализация»*, когда закладываются основные психофизические и нравственные качества личности. В первичной социализации спортсмена наряду с семьей, школой задействован социальный институт физической культуры и спорта. По отношению к ребенку, проходящему социализацию, родители занимают превосходящую позицию. Для юного спортсмена тренер также играет одну из ведущих ролей. Ровесники, напротив, равны ему. Они прощают ему многое из того, что не прощают родители и тренер. В каком-то смысле, с одной стороны – ровесники, а с другой – родители и тренер воздействуют на юного спортсмена в противоположных направлениях. Тренер в данном случае усиливает позиции родителей в формировании базисных ценностей, а также регулирует сиюминутное поведение, ориентируя юного спортсмена на спортивный стиль жизни, достижение высоких результатов. Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд воспитательных задач. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях. Термин *«вторичная социализация»* охватывает те социальные роли, которые стоят во втором эшелоне влияния, оказывают менее важное воздействие на человека. Вторичная социализация охватывает вторую половину жизни человека, когда он сталкивается с формальными организациями и учреждениями, называемыми институтом вторичной социализации.

Инновационные подходы к воспитанию

Основной задачей УОР является подготовка спортивного резерва для пополнения спортивных сборных по различным видам спорта и подготовка квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта со средним специальным образованием. Переход от подросткового возраста к

юношескому характеризуется неустойчивостью психических процессов, изменением антропометрических и физиологических показателей. Это подразумевает дифференцированный подход к каждому обучающемуся, учёт психических свойств и качеств личности, индивидуализацию системы подготовки воспитанников.

Инновации в воспитании – это системы или долгосрочные инициативы, основанные на использовании новых воспитательных средств, способствующие социализации детей и подростков и позволяющие нивелировать асоциальные явления в детско-юношеской среде.

В основе развития новой воспитательной системы лежат современные технологии. Воспитательные технологии как одно из средств воспитания позволяют получить определённые результаты: позитивный социальный опыт учащихся – опыт взаимодействия, общения, совместной деятельности.

Необходимость инновационного характера развития образования в условиях его модернизации стала очевидной: без инновационного прорыва в применении образовательных технологий невозможно получить принципиально новое качество уровня образования выпускников.

Понятие «инновация» в российской и зарубежной литературе определяется по-разному в зависимости от различных методологических подходов, среди которых можно выделить следующие:

1. Инновация рассматривается как результат творческого процесса.
2. Инновация представляется как процесс внедрения новшеств.

Инновационные воспитательные технологии включают в себя: коллективное творческое дело, информационно – коммуникативные (создание сайтов, банка идей, видеосюжеты, Интернет), нестандартные технологии (импровизация, дни науки и культуры, интеллектуальный марафон), социальное проектирование, технология исследовательской деятельности, технология проектов, технология дидактической игры, здоровьесберегающая технология, личностно- ориентированная технология, экологообразовательные, кейс – технологии, арт-технологии, шоу- технологии (организация публичных

конкурсов, соревнований, КВН), групповая проблемная работа (разработка проектов), диалоговые технологии (диспуты, дискуссии, дебаты), диалог «педагог- воспитанник», тренинг общения, «информационное зеркало» (различные формы настенных объявлений, стенды)

В современных условиях обучение и воспитание должны и могут стать источником личного успеха, ресурсом общественного развития, инструментом реализации важнейших общечеловеческих ценностей. Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества, государства.

Литература:

1. Карнаухов Г.З. Подготовка профессиональных кадров и высококвалифицированных спортсменов в полиструктурной функциональной педагогической системе//Физическая культура.-2003.-№2. – С.61-63
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш.учебзаведений.-2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 450 с.

Электронные ресурсы:

3. <https://studfile.net/preview/2532310/page:13/>

СЕКЦИЯ № 4

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ И ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 9-11 КЛАССАХ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ

В.М.Амосова, Р.А.Загидуллин
студентка группы ФО-302,
руководитель,
зав. производственной практикой
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г.Казань

Аннотация. В статье анализируется современное состояние проблемы ухудшения здоровья учащихся 9-11 классов общеобразовательной школы. Представлены результаты сравнительного анализа уроков физической культуры в школе, тренировочных занятий в спортивных секциях и занятий в фитнес-клубах. Установлено, что использование фитнес-технологий на уроках «физической культуры» в школе обеспечивает повышение внутренней мотивации старшеклассников к осознанным самостоятельным занятиям физической культурой как в школе, так и дома, сохранение и укрепление их здоровья.

Ключевые слова: урок физической культуры, фитнес, фитнес- клуб, спортивная секция, тренировка, мотивация.

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

физической культуры психологическими 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 исследования: учебно-тренировочный процесс учащихся 9-11 классов общеобразовательной школы.

Предмет исследования: влияние интеграции различных видов фитнеса с другими видами двигательной активности, влияние на учебный процесс

Цель: выявить эффективность использования фитнес-технологий на уроках физической культуры в средних и старших классах общеобразовательной школы

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 физической культурой. Программа по физической культуре в школе содержит разделы, которые, порой, трудновыполнимы для обучающихся с небольшим ростом, так как длина конечностей, рост не позволяет их выполнять (волейбол- подача мяча, баскетбол – броски в кольцо, легкая атлетика – прыжки в длину и другие нормативы).

2.Основным методом обучения физической культуре 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 культуры и в спортивной секции преподаватель 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 культуры 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 физической культуры 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 физической культурой 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 учащийся 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 физической культуры. Причем из них 32% школьников причиной посещения занятий называют потребность в двигательной активности; 19 % причиной посещения выбрали симпатию к преподавателю, 17% респондентов занимаются лишь из-за того, чтобы получить хорошую оценку, и только 13% школьников нравится сам процесс занятий.

Также были исследованы мотивы, по которым учащиеся не посещают занятия. Самое печальное, что основной причиной непосещения занятий у старшеклассников является банальная лень. Такой мотив непосещения занятий физической культурой выбрали 37% респондентов.

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 старшеклассника задавался вопрос: «Если бы у Вас была возможность выбора форм занятий физической культурой и спортом, какую бы вы выбрали?»

52% из всех респондентов - девушек выбрали фитнес (аэробика, шейпинг, йога). Также 34% респондентов – юношей предпочли занятия в

тренажерном зале. 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).

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.

Обобщая вышеизложенное, можно прийти к заключению, что 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 культуры - это сохранение здоровья, внедрение 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.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ.

Байбулатова Э.Ж, Хусаинова Ф.С.
студентка 2 курса, преподаватель
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния лыжной подготовки на сохранение и укрепление здоровья подростков.

Ключевые слова: здоровье, спорт, лыжи, физические качества, нормативы

Актуальность. Основная ценность и богатство государства и нации – это здоровье. Важным профилактическим фактором в укреплении здоровья человека является здоровый образ жизни. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – всё это показатели общей культуры человека.

Не раз говорилось о том, что занятия спортом – это залог здоровья. Занятия спортом разнообразны и актуальны круглый год. Спортивные победы не раз прославляли нашу страну на весь мир. А в 2014 году наша страна была хозяйкой зимних Олимпийских игр. Лыжный спорт представляет широкие возможности разнообразной спортивной деятельности на свежем воздухе и при этом вовлекает в работу почти все системы организма. Тренировочный эффект от лыжного спорта повышается и благодаря восстанавливающему, способствующему укреплению здоровья влиянию свежего воздуха. Лыжный спорт является важным средством поддержания и улучшения здоровья. Кроме того, лыжные гонки развивают упорство и выносливость, а прыжки на лыжах и

горнолыжные дисциплины воспитывают смелость и решительность. Лыжный спорт как средство досуга не связан со спортивными сооружениями.

Цели исследования: доказать необходимость занятий лыжной подготовкой для сохранения и укрепления здоровья подростков.

Задачи исследования:

- выбрать тему исследования;
- собрать максимальное количество информации по данной теме;
- подготовить и провести анкетирование, опрос;
- обработать полученные данные и сделать выводы.

Методы исследования: поиск информации; отбор информации; систематизация собственного опыта; анкетирование; обработка результатов.

Заслуженной популярностью у желающих укрепить здоровье пользуется лыжный спорт. Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта. Скользящие лыжи как средство, облегчающее передвижение по снегу, находили применение еще в Древней Руси. Начало истории лыжного спорта было положено в Москве. 28 января 1896 года на Ходынском поле было проведено первое в России соревнование на скользящих лыжах на дистанцию 3 версты. В настоящее время лыжный спорт поддерживается на государственном уровне, он включен в перечень испытаний Всероссийского физкультурного комплекса ГТО, ежегодно проводится «Лыжня России». Популярность этого культурно-массового мероприятия растет с каждым годом. Катание на лыжах способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, помогает выработать такие физические качества, как быстрота, ловкость, выносливость, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную систему.

Положительный эффект от регулярного лыжного спорта невозможно переоценить. Ведь во время ходьбы на лыжах в работу вовлечены абсолютно все мышцы тела. При этом нагрузка распределяется достаточно равномерно, что позволяет значительно снизить нагрузку на позвоночник и суставы. По этой

причине лыжи станут прекрасной альтернативой бегу или прыжкам для тех, кому противопоказаны эти виды аэробной нагрузки. Важной особенностью лыжного спорта является то, что эффективность достигается благодаря длительности и регулярности тренировок. Такой подход позволяет гармонично развивать дыхательную систему организма. Человек, регулярно совершающий прогулки на лыжах, реже болеет и меньше подвержен вирусным заболеваниям и простудам. У него со временем развивается чувство равновесия, а вестибулярный аппарат становится более совершенным. Плюс ко всему, организм становится менее восприимчив к различным болезням, то есть, закаливающий эффект налицо. При занятии данным видом спорта испытывают нагрузку и развиваются группы мышц ног, плечевого пояса, пресса и всего туловища в целом. Также ЦНС получает сигнал от глазных нервов, суставов, вестибулярного аппарата, координирует их групповую работу. При регулярных занятиях налаживается «совместная» фазовая работа дыхательной и мышечной систем, а легочная вентиляция и жизненная емкость легких заметно увеличиваются. При передвижении огромную нагрузку и укрепляющий эффект получает позвоночник. Лыжники практически не знают травм спины — растяжек, смещения межпозвоночных дисков, вывихов и прочих видов. А также они защищены от развития остеохондроза, и поэтому лыжный спорт является одним из лучших способов укрепления позвоночника и мышечного корсета. Ходьба на лыжах оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую и кровеносную системы. Венозная кровь к сердцу поступает больше, следовательно, минутный объем его увеличен, и сердце работает в «экономном» режиме.

Организация исследования

Проведено исследование в двух группах, состоящих из лыжников Казанского училища олимпийского резерва (далее - КазУОР) и учащихся школы №8 г. Бугульма. Возраст исследуемых в группах составил 15-17 лет. Для определения физических качеств были отобраны следующие упражнения:

- 1) бег 30 метров (с высокого старта);
- 2) челночный бег 4*10 метров;
- 3) прыжки в длину с места;
- 4) 6-минутный бег (м);
- 5) наклон вперед из положения сидя (см);
- 6) подтягивания на низкой перекладине.

Данные упражнения позволяют выявить такие физические способности, как: скорость, координация, скоростно-силовые качества, сила, выносливость и гибкость. Результаты испытаний представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Сравнительный анализ результатов испытаний

	Бег 30 м	Челночный бег	Прыжки в длину с места	6 – минутный бег	Наклон вперед из положения сидя	Подтягивания
Лыжники	4,1	10,3	207	1685	17	29
Школьники	5,2	9,4	177	1129	13	16

Вывод.

В ходе проведенного исследования доказана необходимость занятий физической культурой и спортом, а в частности лыжной подготовкой. Для качественного проведения тестирования были отобраны наиболее точные упражнения, позволяющие выявить физические способности (скорость, координацию, силу, выносливость, гибкость и скоростно-силовые качества) подростков. Сравнительный анализ полученных результатов выполнения упражнений показал, что результаты лыжников – гонщиков КазУОР превышают среднестатистический уровень физической подготовленности, а результаты школьников, не занимающихся лыжным спортом, находятся на среднем уровне.

Лыжи – одно из эффективных средств физического воспитания. Оно позволяет укрепить здоровье, закалять организм занимающихся, содействовать их всестороннему развитию и привитию им жизненно важных двигательных навыков. Это также хорошее средство приобщения человека к систематическим занятиям физической культурой и спортом, активному отдыху. Это занятие благоприятно для людей всех возрастов, но особенно для молодёжи. Лыжня введена в учебные программы физического воспитания в общеобразовательных школах, колледжах, высших образовательных учреждениях и т.д. Таким образом, лыжи – это не только замечательное времяпрепровождение, но и долгосрочный вклад в ваше хорошее самочувствие.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика/Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров. – Москва: Академия, 2020. - 528с. Манжосов, В.Н. Лыжный спорт./ В.Н.
2. Мальгинова, Е.А. Формирование заинтересованности у студентов технического вуза к занятиям физической культурой / Мальгинова Е.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Липовцев С.П. // Успехи современного естествознания. - 2018. - № 5. - С. 101-102.
3. Манжосов, И.Г. Огольцов, Г.А. Смирнов – М.: Высшая школа, 2018. – 127с.
4. Попова, С.Ю. Развитие личностных качеств будущих инженеров средствами физической культуры / Попова С.Ю., Чернышева И.В., Шлемова М.В., Липовцев С.П. // Успехи современного естествознания. - 2019. - № 5. - С. 103.
5. Раменская, Т.И. Гордись великая Россия. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 221 с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО И СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

И.Д.Быков, студент группы ФО-201, Р.А.Загидуллин
руководитель,
зав. 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.

Актуальность. 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 ученых, 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 образования 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, искренний 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 школе-интернате для детей с ОВЗ Пестречинского района Республики Татарстан. 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 ГБОУ «Пестречинская школа-интернат 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 2022 года по февраль 2023 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 возрастнo-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 возрастнo-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 ослабленным здоровьем и с ОВЗ.

Особая ценность подвижных игр для детей с ОВЗ заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий. Игры вынуждают мыслить наиболее экономно, реагировать на действия партнеров, приспосабливаться к обстановке.

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.

Организовывая игру, важно создавать благоприятные двигательно-игровые условия для реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Принцип «не навреди» является одним из наиболее существенных в организации подвижной игры. Известно, что дети с различными отклонениями в состоянии здоровья имеют разные физические возможности, и эту особенность необходимо учитывать при проведении подвижных игр. Для ребенка с нарушением в развитии крайне важно, из каких двигательных действий состоит игра, с какой интенсивностью (напряженностью, темпом) она проводится, как отвечает на полученную нагрузку организм. Подбирая подвижные игры необходимо учитывать характер и глубину дефекта, реальные двигательные возможности ребенка и его индивидуальную реакцию на физическую нагрузку. Важно, чтобы нагрузка была доступной для ребенка и не вызывала у него перенапряжения и утомления, содержание и дозировка нагрузки должны предусматривать постепенность усложнения игровой деятельности.

ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГАПОУ СО «УОР №1 (КОЛЛЕДЖ)»

Ю.А. Вакорина,
преподаватель
ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»,
г. Екатеринбург

Аннотация. Учебная дисциплина «Индивидуальный проект» направлена на формирование общих и профессиональных компетенций студентов. В «Методических рекомендациях организации проектной деятельности» нашли отражение разделы: теоретическое обоснование, практическое обоснование темы, требования к защите индивидуального проекта и критерии оценки индивидуального проекта.

Ключевые слова: индивидуальный проект, компетенции, критерии оценивания, объективность оценки, проектная деятельность.

Для грамотной и профессиональной постановки целей, разработки эффективных планов по их достижению, для формирования общих и профессиональных компетенций студентов необходимо осваивать специальные средства и методы, которые применимы для решения практических проблем. В связи с изменениями, внесенными в ФГОС СПО, в учебный план государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Училище олимпийского резерва №1 (колледж)» (далее – ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)») с 2020-2021 учебного года была включена обязательная учебная дисциплина – «Индивидуальный проект».

Индивидуальный проект представляет собой учебный проект, выполняемый студентами в рамках одного или нескольких учебных дисциплин с целью продемонстрировать свои достижения в самостоятельном освоении содержания избранных областей знаний и/или видов деятельности и способность проектировать и осуществлять целесообразную и результативную деятельность (учебно-познавательную, конструкторскую, социальную, художественно-творческую, иную).

Результатом (продуктом) проектной деятельности является учебно-исследовательская работа в виде индивидуального проекта - письменная работа (реферат, аналитические материалы, обзорные материалы, отчеты о проведенных исследованиях и др.).

Требования к организации проектной деятельности, к содержанию и направленности проекта, а также критерии оценки проектной работы разрабатываются с учётом целей и задач проектной деятельности на данном этапе образования и в соответствии с особенностями образовательной организации. Общим требованием ко всем работам является необходимость соблюдения норм и правил цитирования, ссылок на различные источники. Защита проекта осуществляется в процессе специально организованной деятельности комиссии образовательной организации или на конференции.

Индивидуальный проект выполняется обучающимся самостоятельно под руководством педагога по выбранной теме. Обучающимся предлагается связать тематику индивидуальных проектов со сферой физической культуры и спорта. Результаты выполнения индивидуального проекта должны отражать:

- сформированность навыков коммуникативной, учебно-исследовательской деятельности, критического мышления;
- способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности;
- сформированность навыков проектной деятельности, а также самостоятельного применения приобретенных знаний и способов действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей;
- умение постановки цели и планирования работы, отбора и интерпретации необходимой информации, структурирования аргументации результатов исследования на основе собранных данных, презентации результатов.

Преподаватели, курирующие проектную деятельность в ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)» - специалисты в области истории, общественных наук и филологии с 2020 по 2022 г.г. подготовили со студентами около 300 проектных работ. По результатам работы коллектив преподавателей разработал «Методические рекомендации организации проектной деятельности», в которых нашли отражение следующие разделы: теоретическое обоснование темы (содержание теоретической части и чек-лист по работе над проектом), практическое обоснование темы (содержание практической части, примеры продуктов проекта), требования к защите индивидуального проекта и критерии оценки индивидуального проекта. Кроме того, в методических рекомендациях размещены приложения, которые включают образцы титульного листа, оформления содержания, списка информационных источников.

Особый интерес представляют критерии оценки индивидуального проекта: итоговая (годовая) оценка по учебной дисциплине «Индивидуальный проект» выставляется по трем критериям (оценкам):

1) Работа над проектом обучающегося в течение учебного года от учителя-руководителя проектной деятельностью:

Критерии оценки	Примерное наполнение критериев оценки	Кол-во баллов				
Раздел I «Работа над проектом в течение года»						
<i>Критерии руководителя проекта</i>	Системность	1	2	3	4	5
	Последовательность	1	2	3	4	5
	Выполнение требований	1	2	3	4	5
	Современность	1	2	3	4	5
Итоговая оценка выводится по сумме баллов: 20-18 баллов – отлично; 17 – 14 баллов – хорошо; 13 – 11 баллов – удовлетворительно; менее 10 баллов – неудовлетворительно.					Итого: Оценка:	
Руководитель _____ / _____ подпись Ф. И. О.						

2) Оценивание индивидуального проекта со стороны комиссии:

Лист оценки индивидуального проекта

Критерии оценки	Примерное наполнение критериев оценки	Кол-во баллов				
Раздел II «Оценка работы»						
<i>Тема работы</i>	Глубина раскрытия темы	1	2	3	4	5
	Насколько точно тема отражает содержание работы	1	2	3	4	5
<i>Актуальность работы</i>	Актуальность работы	1	2	3	4	5
<i>Практическая значимость работы</i>	Возможность использования полученных данных в процессе различных видов деятельности	1	2	3	4	5
<i>Результаты (продукт) работы</i>	Наличие в работе практических достижений автора	1	2	3	4	5
<i>Изучение источников информации</i>	Использование известных результатов и научных фактов Знакомство с современным состоянием проблемы.	1	2	3	4	5
<i>Практическая часть</i>	Глубина выводов и новизна Ценность исследования	1	2	3	4	5

Выводы (заключение)	Формулировка выводов	1	2	3	4	5
		Итоговая оценка выводится по сумме баллов: 40 - 35 баллов – отлично; 34– 27 баллов – хорошо; 26 – 20 баллов – удовлетворительно; менее 19 баллов – неудовлетворительно.		Итого: Оценка:		
Эксперт _____ / _____ подпись Ф. И. О.						

3) Оценивание защиты индивидуального проекта со стороны комиссии:

Критерии оценки	Примерное наполнение критериев оценки	Кол-во баллов				
Раздел III «Оценка защиты работы»						
Доклад и его презентация	Умение правильно, убедительно раскрыть основное содержание работы в устном выступлении.	1	2	3	4	5
	Качество его презентации	1	2	3	4	5
Ответы на вопросы	Умение отвечать на заданные вопросы	1	2	3	4	5
Итоговая оценка выводится по сумме баллов: 15-13 баллов – отлично; 12 – 10 баллов – хорошо; 9 – 7 баллов – удовлетворительно; менее 6 баллов – неудовлетворительно.		Итого: Оценка:				
Эксперт _____ / _____ подпись Ф. И. О.						

«Методические рекомендации организации проектной деятельности» систематизировали актуальную информацию, необходимую для написания индивидуального проекта, оптимизировали процесс самостоятельного написания индивидуального проекта студентами на этапе высшего спортивного мастерства, часто отъезжающими на тренировочные сборы и соревнования. Разработанные критерии оценки индивидуального проекта позволяют учесть работу студента на протяжении учебного года, что обеспечивает объективность итоговой оценки по учебной дисциплине «Индивидуальный проект».

Литература:

1. Винник, В. К., Основы проектной деятельности: учебник / В. К. Винник, А. А. Воронкова. — Москва: КноРус, 2023. — 167 с. — ISBN 978-5-406-11066-9. — URL: <https://book.ru/book/947835> (дата обращения: 03.04.2023). — Текст: электронный.
2. Земсков, Ю. П. Основы проектной деятельности: учебное пособие для спо / Ю.П. Земсков, Е.В. Асмолова. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2022. -184 с. – ISBN 978-5-8114-9825-3. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/200399> (дата обращения: 01.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Мандель, Б. Р. Основы проектной деятельности: учебное пособие для обучающихся в системе СПО / Б.Р. Мандель. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 293 с. – ISBN 978-5-4475-9655-2.

ДОПИНГ В СПОРТЕ

А. Д. Вахрамеев, студент, О.Г. Трусова
преподаватель ГБПОУ РХ «У(Т)ОР»,
г. Абакан

Аннотация. В статье рассмотрена проблема применения допинга в спорте с целью искусственного улучшения физических возможностей и выносливости спортсмена, а также последствия употребления запрещенных веществ на здоровье подростка.

Ключевые слова: допинг, спорт, спортсмены, здоровье, последствия.

Проблема применения допинга в детском и юношеском спорте за последнее десятилетие стало стремительно расти. В отличие от уже состоявшихся взрослых спортсменов, осведомлённых о риске употребления стимуляторов, дети выполняют приказы своих тренеров, навязывающих им свою модель спортивного поведения, разрушая понятия о морали и нравственности в спортивных соревнованиях.

Актуальность: на протяжении многих лет ведётся борьба с допингом в спорте, но результаты не утешительные. Тому пример отстранение наших спортсменов от Олимпийских игр в Пхёнчхане. Ни для кого не секрет, что послужило причиной отстранения от олимпиады, и на каких условиях всё же допустили российских атлетов до зимних Олимпийских игр – 2018 года. Хотелось бы отметить, что допущены были не все спортсмены, а только те, кто получил приглашение от МОК (Международный олимпийский комитет), «чистые атлеты», никогда не были замечены в положительных допинг – пробах.

Цель проекта: выявить уровень знания студентов о допинге в спорте и его вреде здоровью.

Задачи проекта:

1. Узнать об истории появления допинга.
2. Узнать о допинге и допустимости его применения в среде спортсменов.
3. Узнать, что думают студенты на счет допинга, методом социологического опроса.

Гипотеза: я считаю, что основным методом борьбы с принятием запрещённых препаратов в детском и юношеском спорте должно быть повсеместное информирование подрастающих спортсменов о вреде допинг – препаратов, а также активное включение родителей в спортивную жизнь своих детей.

Термин «допинг» происходит от английского слова «dope», жаргонно фразы означающей «давать наркотик». Правилами МОК установлено, что допингом считается введение в организм спортсменов любым путем (в виде уколов, таблеток, при вдыхании и т. д.) фармакологических препаратов, искусственно повышающих работоспособность и спортивный результат. Причем под определение допинга препарат попадает только в том случае, если следы его присутствия в организме можно обнаружить с высокой точностью и достоверностью.

Современный профессиональный спорт требует постоянных изнурительных тренировок, соблюдения правильного режима и строгой дисциплины, ведь в условиях огромной конкуренции по-другому успеха не достичь. Однако по такому пути идут не все, и некоторые спортсмены выбирают удобный компромисс — допинг, который позволяет при меньших усилиях добиться желаемого результата, что, в свою очередь, ведёт к неравенству условий для участников соревнований.

Логично, что допинг сейчас строго запрещен, и спортсмены регулярно сдают специальные допинг-тесты. В случае, если он оказывается положительным, несут наказание в виде различных штрафов и отстранений. Тем не менее, несмотря на все запреты, решить проблему полностью не удалось, и в прессе постоянно мелькают все новые и новые допинговые скандалы, которые порой не обходят даже самых известных спортсменов.

Применение допинга широко распространено почти во всех видах спорта и конечная цель его применения везде примерно одинаковая. Сегодня употребление допинга — это осознанный приём веществ, излишних для привычного нормального функционирования организма спортсмена с целью искусственного улучшения физических возможностей и выносливости на время выступления. Большинство видов допинга оказывают следующее влияние на организм:

- создают ложное ощущение повышения возможностей,
- возбуждают нервную систему,
- искусственно понижают чувство утомления.

Также организм начинает тратить нерационально большое количество сил, которое в привычном ему состоянии он бы не тратил. Это в свою очередь несет в себе и обратную сторону медали, ведь такие чрезмерные нагрузки дадут о себе знать впоследствии и восстановление будет намного более тяжелым, нежели если бы спортсмен не стал прибегать к применению допинга. Эти последствия могут в конечном итоге вылиться в проблемы с сердцем, невротическим расстройствам и даже привести к летальному исходу.

Факт того, что допинг — отличное средство для набора оптимальной формы в кратчайшие сроки, отрицать глупо. Однако, таким образом, спортсмен сам оказывает себе и своему организму «медвежью услугу». Да, в короткий период карьеры спортсмен за счет регулярного применения допинга сможет добиться многого, но в какой-то момент организм просто не выдержит нагрузок, что приведет в лучшем случае к серьезному спаду, а в худшем — к завершению карьеры или даже смерти. К тому же допинг рушит саму концепцию равенства спортсменов, ведь одни честно готовятся к соревнованиям, прикладывая максимум усилий, а другие обходят эти проблемы применением допинга.

С целью получения информации о мнении студентов У(Т)ОР на счет допинга, был проведен опрос. В анкетировании приняли участие 25 обучающихся.

На вопрос, можно ли принимать допинг в спорте, 93% опрошенных ответили, что нельзя, 7% ответивших дали положительный ответ.

На вопрос, вреден ли допинг для здоровья спортсмена, были даны следующие ответы: 71% - да, 29% - нет.

99% респондентов ответили, что спортсмену принимать допинг не нужно, и лишь 1% анкетированных ничего плохого в этом не видят.

На основе опроса, я сделал вывод, что большинство студентов У(Т)ОР против употребления допинга. При этом есть часть опрошенных, которые считают иначе. Я думаю, что спорт - это прежде всего здоровье и честная борьба между спортсменами. И принятие запрещенных препаратов всегда влечет за собой плохие последствия, поэтому всегда перед тем как, что-то сделать нужно хорошо подумать. Всегда нужно помнить о том, что важнее здоровья ничего нет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2020/05/07/issledovatel'skaya-rabota-doping-v-sporte>

2. <https://sport-in-kazan.ru/doping-istoriya-dopinga-doping-i-olimpijskie-igry/>
3. https://velomania.ru/2013/05/06/sportivnyjj_doping_klassifikacija_i_vozdejstvie.html

ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

А.А.Винокурова, Михайлов М.А.,
студентка группы ФО-102,
руководитель, преподаватель
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация. Статья посвящена проблеме снижения двигательной активности в современном мире. Изучено понятие «двигательная активность», рассмотрены ее основные виды и связь двигательной активности с состоянием здоровья человека.

Ключевые слова: двигательная активность; здоровье и физическая культура.

В Уставе Всемирной ассоциации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье - это «состояние полного, физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».

В укреплении здоровья, повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды и увеличении продолжительности жизни важная роль принадлежит систематической мышечной деятельности человека.

Актуальность. Здоровье - это важнейшая ценность, основа жизни, работоспособности, творческих успехов, благополучия, настроения и долголетия. На сегодняшний день, в связи с «цифровизацией», развитием онлайн товаров и услуг, возрастает проблема ухудшения здоровья, связанного с малоподвижным образом жизни. Недостаток времени и мотивации для

регулярных занятий спортом и общее снижение двигательной активности влияет на физическое и психическое здоровье человека.

Предметом исследования явилось изучение уровня двигательной и физической активностей населения различных стран. Выделены основные причины, которые влияют на нежелание людей заниматься физической культурой. Также приведены данные о разработках основных направлений по развитию физической культуры в нашей стране.

Двигательная активность - это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии.

У человека 600 мускулов и этот мощный двигательный аппарат требует постоянного движения. В современном мире большую часть физической нагрузки выполняют механизмы, прогресс постоянно увеличивает объём информации, т. е. нагрузку на мозг, физическая нагрузка сведена в минимуму.

Человек должен сам выработать в себе постоянную привычку заниматься физической культурой, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками [1].

Различают следующие виды двигательной активности:

-физкультурная деятельность (это развитие физических способностей при помощи общеукрепляющих и общеразвивающих упражнений);

-спортивная деятельность (заключается в обучении основам определенного вида спорта; эту деятельность мы выбираем самостоятельно и стремимся максимально совершенствоваться, достигать наивысших результатов);

-спортивно-игровая деятельность (это деятельность, где спортивные результаты зависят от командной борьбы за достижение общих целей, прежде всего командного успеха);

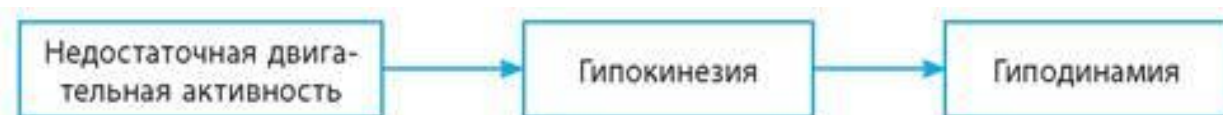
-физкультурно-игровая деятельность (это вид активности в детском саду и начальной школе; ее сутью является подвижная игра, а не достижение спортивных результатов).

Виды двигательной активности можно классифицировать по физической нагрузке:

- легкая двигательная активность - несложная домашняя работа (приготовление пищи, мытье посуды, уборка), прогулки, утренняя зарядка;
- умеренная двигательная активность - ремонтные работы в доме, катание на коньках и лыжах, езда на велосипеде, туризм;
- высокая двигательная активность - плавание, гребля, профессиональный спорт, копание, погрузочно-разгрузочные работы и т. п. [2].

Влияние двигательной активности на физическое здоровье сложно переоценить. Скелетные мышцы составляют около 40 % массы тела. Тысячелетиями человек занимался преимущественно физической работой, на которую тратил до 90 % полученной энергии.

В современном мире человек столкнулся с проблемой гипокинезии - это особое состояние организма, возникающее вследствие недостаточной двигательной активности. В отдельных случаях это может привести к гиподинамии - совокупности негативных изменений в организме человека в результате длительной гипокинезии.



Вследствие гипокинезии нарушается нормальная работа всех органов и систем организма:

- ослабляется деятельность сердца;
- нарушается обмен веществ, что ведет к избыточной массе тела;
- дегенерирует мышечная ткань (атрофия и дегенерацией скелетных мышц);
- происходят изменения в кровеносной системе: уменьшается размер сердца, учащается пульс, уменьшается масса циркулирующей крови, увеличивается время ее кругооборота;

- нарушаются соотношения между мышечными и психическими усилиями, что приводит к излишнему возбуждению центральной нервной системы.

Когда скелетные мышцы включаются в работу, организм начинает выделять эндорфины, происходит активация окислительно-восстановительных процессов, все органы и системы человека «просыпаются» и включаются в деятельность. Улучшается процесс газообмена, кровь циркулирует по сосудам быстрее, а сердце работает более эффективно. Гормоны счастья снимают нервное напряжение и повышают общий тонус и работоспособность человека [3].

Некоторые физиологи считают, что каждый час двигательной активности продлевает жизнь человека на 2-3 ч. Пешие прогулки могут обеспечить организм человека необходимой «дозой» движения. Ходьба тренирует сосуды, улучшает кровообращение. Легкие начинают работать более эффективно, происходит насыщение крови кислородом. Ускоряются процессы пищеварения, метаболизма в клетках и тканях, улучшается деятельность внутренних органов.

Утренняя гимнастика - еще одна полезная привычка. Легкие упражнения быстро приведут организм в рабочее состояние и поднимут настроение. Также они улучшают многие физические качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость и координацию.

Лыжные прогулки позволяют избавиться от склонности к постоянным простудам, закалить организм, стать выносливее. Даже неспешные лыжные прогулки влекут за собой расход большого количества калорий. Укрепляются различные группы мышц.

Оптимальный уровень физической нагрузки - дело индивидуальное, он должен соответствовать не только возрасту, но и состоянию здоровья.

Существует три главных принципа правильно организовать физическую активность:

-*постепенность* (повышение двигательной активности должно происходить плавно, с малых нагрузок, чтобы не нанести вред организму);

- (*последовательность*) (сначала необходимо изучить, как правильно выполнять упражнения, а потом переходить к комплексным элементам; (принцип «от простого к сложному»);

-(*регулярность и систематичность* (если заниматься неделю, а потом забросить дело на месяц, то эффекта не будет; организм становится сильнее и выносливее только при условии регулярных нагрузок [4],

В современном мире резко снижается физическая активность. По мнению ученых, незаинтересованность людей в здоровом образе жизни заключена в культурно-исторических традициях и недостаточной мотивации.

В таблице 1 проанализированы и обобщены некоторые информационные источники с целью выявления особенностей уровня физической активности в разных странах.

Таблица 1 - Уровень физической активности в разных странах [5]

Страна	Уровень физической активности населения от общего числа жителей страны	Факторы влияния
Нидерланды, Германия	более 40%	Государственная политика в приоритетности физическая культура и спорт
Испания, Бельгия, Франция, Швеция	менее 25%	Урбанизация (рост городов), плотность застройки, сокращение парков, естественную двигательную активность заменяют прогрессивные технологии - пользование автомобилем
Соединенные Штаты Америки (белокожие американцы)	54,8%	Мотивированы на приобретение красивого физического облика
Афроамериканцы	менее 40%	Отсутствие свободного времени и комфортных условий проживания
Страны Африки	менее 30%	Материальные условия
Государства Азии	7%	Темпы развития экономики привели к урбанизации, автомобилизации и в итоге - к изменению образа жизни населения
Китай	6%	Нехватка спортивных сооружений, отсутствие времени, низкий уровень мотивированности

Россия	Россия – 52,9 % (по данным Министерства спорта РФ за 2022 год)	Федеральный проект: Спорт - норма жизни
--------	--	---

На основе исследований можно выделить ряд причин, которые влияют на нежелание людей заниматься физической культурой.

1. Стереотипы (вся ценность занятий спортом заключается только в их физическом воздействии на состояние человека).

2. Переоценка общего состояния здоровья и физической подготовки (искажение объективной реальности ситуации).

3. Наличие иных средств влияния на здоровье, кроме спорта (медицинские препараты, витамины и БАДы, кофе, энергетики и т.д.).

4. Отсутствие желания продолжительного участия в активном образе жизни (например, для достижения определенных результатов в каком-либо виде спорта необходимо длительно и регулярно заниматься).

3. Отсутствие моральных и материальных стимулов.

Основной причиной снижения активности и мотивации к занятиям спортом опрошиваемые отмечали отсутствие времени [1].

В России с начала 1990-х по 2000 г. наблюдался кризис развития сферы физической культуры, снижение популярности занятий спортом среди населения. Поиск решений этой проблемы привел к возрождению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

С возобновлением деятельности комплекса ГТО возникли положительные перспективы в области активизации физической подготовки и спорта.

Многие вузы стали засчитывать выполнение тестов ВФСК ГТО на золотой знак как дополнительные баллы от 1 до 10 [6].

Таблица 2 - Топовые вузы, в которых дают дополнительные баллы за ГТО

Город	ВУЗ	Баллы
Москва	МГТУ им. Баумана	4
	РНИМУ им. Пирогова	3
	Московский архитектурный университет (МАРХИ)	2
	Московский политехнический университет	2
	МГХПА им. Строганова	5
	Российский университет дружбы народов (РУДН)	3
Санкт-Петербург	СЗГМУ им. Мечникова	5
	Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова	2
	Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения	7
	Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого	5
	Военно-космическая академия им. А.Ф. Можайского	3
	Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена	5
	Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна	5
	Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта	10
Национальный открытый институт	5	
Екатеринбург	Уральский государственный аграрный университет	5
Воронеж	Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина	3
Калининград	Калининградский государственный технический университет	3
Архангельск	Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова	4
Новосибирск	Новосибирский государственный технический университет	3
Казань	Казанский государственный медицинский университет	2

Старшее поколение, вспоминая молодость, пробует свои силы в выполнении норм ГТО - это 10-я (60-69 лет) и 11-я (70 лет и старше) ступени.

В рамках государственных программ в области физкультуры и спорта запущена Федеральная программа «Старшее поколение», Федеральный проект «Спорт – норма жизни» в рамках Национального проекта «Демография»[7].

Этот цикл мероприятий получил широкую популярность среди значительной части старшего поколения (и не только!)и изменил цифровые показатели в сторону положительной динамики.

По итогам статистики Центра медицинской профилактики физическая активность населения за последнее десятилетие повысилась. Наметились некоторая положительная динамика в росте мотивированных к спорту людей.

Основываясь на собранной информации, можно с уверенностью сказать, что систематические целенаправленные занятия физической культурой и постоянная двигательная активность - необходимые условия для сохранения здоровья человека.

В разные возрастные периоды жизни физическая активность преследует разные цели. В молодом возрасте она направлена на совершенствование физической подготовленности и физическое развитие.

В среднем возрасте используется в первую очередь для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, повышения работоспособности.

В преклонном возрасте двигательная активность необходима для сохранения здоровья и активного долголетия, замедления процесса старения, предупреждения прогрессирования хронических заболеваний и возможных осложнений.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого человека от всех болезней. Двигательная активность - единственное средство защиты от всех болезней сразу. Она направлена на предотвращение не каждой болезни в отдельности, а всех в совокупности.

Литература:

1. Фролов М.П. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие. - М., 2009;
2. <https://uahistory.co/pidruchniki/taglina-health-basics-9-class-2017-rus/7.php>: Учебник по Основам здоровья. 9 класс. Таглина - Новая программа;
3. Т.Н. Акулова, Н.В. Плаксина, Е.В. Смирнова, Снижение физической активности населения как комплексная проблема: пути решения: Научная работа. - Российский химико-технологический университет имени Д.И. Менделеева, М., DOI: 10.14258/ssi(2020);

4. <https://www.37gp.by/informatsiya/shkola-zdorovogo-obraza-zhizni/543-dvigatelnaya-aktivnost-i-zdorove-cheloveka>;
5. http://krizis48.ru/iblock/news/zdorovij_region/e/dvigatelnaja_aktivnost_i_ee_znachenie_dlja_organizma20-09-2017/.
6. <http://propostuplenie.ru/article/topovye-vuzy-kotorye-dajut-dopolnitelnye-bally-za-gto/?ysclid=lhnn8txtb1305302288>
7. <https://xn--80axcecfegn.xn--p1ai/>

РОЛЬ ЖЕЛЕЗА В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

А.А. Захарина студентка 1 курса, Ю.Р.Рамазанова
преподаватель
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация: в статье рассматривается роль железа в организме человека, приводятся результаты исследования продуктов питания на содержание железа.

Ключевые слова: железо, продукты питания, роль железа, здоровье.

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

Какую роль играет железо в жизни человека? Для того, чтобы ответить на этот вопрос мы под руководством преподавателя химии Казанского училища олимпийского резерва Ю.Р. Рамазановой провели исследование» [2].

Цель исследования: изучить влияние железа на организм человека.

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

Железо – микроэлемент, который важен для развития и здоровья людей. Содержание железа в организме человека, зависит от пола и возраста и

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

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

Различают 2 вида железа, которое находится внутри организма:

1. Гемовое, которое входит в состав гемоглобина и содержится: в мясе; в печени; в почках; в кровяной колбасе; в сухой крови. Оно усваивается практически полностью.
2. Негемовое железо, находящееся в свободной ионной форме: 2 валентное – Fe II, 3 валентное – Fe III.

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

Дефицит железа в организме может привести к развитию различных состояний: 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» [4].

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.

На содержание железа мы исследовали 42 разных продукта питания: крупы, бобовые, грибы, сыр, овощи и фрукты, специи (таблица 1). Некоторые продукты имеют окраску, препятствующую определению содержания железа, поэтому приходилось закладывать опыт несколько раз. Несмотря на закладки опыта несколько раз, не смогли обнаружить содержание железа в голубике, томате, свекле. Кабачок был нарезан кубиками и окрашивался в ярко-синий цвет как при реакции индикатора на металл (нож, скальпель). По всей видимости окраску кабачок приобрел благодаря использованию ножа при нарезке и успел «напитаться железом» достаточно сильно, а значит ионы железа поступают и в наш организм!

В таблице приведены данные о содержании железа в мг на 100г продукта из интернет – ресурсов [3]. К сожалению, наши данные не совпадают с некоторыми позициями: в одних случаях оболочка семян льна и гвоздики не успевала разрушиться под действием соляной кислоты, в других случаях, видимо, индикатор не обладает высокой чувствительностью (яблоко, перловка, сыр, грибы).

По результатам проведенного исследования можно утверждать, что железо содержится даже незначительное количество во многих продуктах питания. И это не удивительно, ведь его роль в организме очень важна.

Много железа содержат такие продукты питания, как: базилик, булгур, гречка, бобовые культуры – красная и зеленая чечевица, горох, фасоль, соя, нут.

Таблица 1.- Содержание железа в продуктах питания

№ п/п	Наименование продукта	реакция индикатора		мг/100г продукта
		жкс	ккс	
1	2	3	4	5
1	авокадо	–	–	0,5
2	базилик красный	+++	++	3,2
3	банан	+	–	0,6
4	булгур	+	+	2,5
5	виноград черный	+	+	0,6
6	гвоздика	–	–	12
7	голубика	?	?	0,8
8	горох	+	+	6,8
9	гранат	+	+	1
10	гречка	+	+	4,9
11	кабачок	?	?	0,4
12	капуста брокколи	+	–	0,73
13	капуста пекинская	+	–	0,3
14	капуста цветная	–	–	1,4
15	капуста морская нори	?	?	16
16	кардамон	+	–	14
17	картофель	+	–	0,4
18	лук зеленый	–	–	1
19	манго	+	+	0,2
20	морковь	–	+	0,7
21	нут	++	++	2,6
22	огурец	+	+	0,6
23	овес	+	+	3,92
24	пажитник	–	–	33,5
25	перловка	–	–	1,8
26	пшеница	+	+	4,7
27	пшено	+	+	2,7
28	рис белый	+	+	1
29	свекла	?	?	1,4

30	семя льна	–	–	5,7
31	соевое мясо	++	+	9,7
32	сыр адыгейский	–	–	0,6
33	томат	–	–	0,8
34	тофу	+	+	9,7
35	фасоль стручковая зеленая	–	–	0,7
36	фасоль красная	++	++	3
37	хурма	–	–	2,5
38	чернослив	–	+	3
39	чечевица зеленая	+	++	11,8
40	чечевица красная	++	+	11,8
41	шампиньоны	–	–	0,3
42	яблоко	–	–	0,2–0,5

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» [4].

Литература:

1. Агошкова С.А. Железо – металл века, металл жизни [электронный ресурс] / С.А. Агошкова и др. // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018006932> (дата обращения: 16.02.2022)
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. Таблица содержания железа в продуктах питания. [Электронный ресурс]: <http://frs24.ru/st/soderzhanie-zheleza-v-produktah/>
4. Ягупова В.Т. Влияние микроэлемента железа на организм человека / В.Т. Ягупова // Поиск (Волгоград). – 2019. – № 1 (10). – С. 74–77.

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Ю. А.Иванова

преподаватель

ГАПОУ ВО

«Училище олимпийского резерва имени Дважды Героя Советского Союза А.И. Родимцева»,

г. Волгоград

Аннотация. В статье описывается опыт применения инновационной технологии проектной деятельности обучающихся на уроках английского языка в училище олимпийского резерва.

Ключевые слова: проектная деятельность, инновационное развитие, проектная работа, исследовательские умения, мотивация, личностно-ориентированный подход.

Организация проектной деятельности студентов на уроках английского языка как поиск новых путей совершенствования среднего профессионального образования в условиях училища олимпийского резерва обусловлена запросами современного общества. На смену традиционным методам обучения приходит инновационные педагогические технологии. Следует отметить, что в последнее время также ежегодно пересматривается подход и к оценке результатов обучения. Все более востребованными становятся специалисты, которые не просто имеют набор знаний в определенной области, а обладают рядом интеллектуальных умений, таких как: умение анализировать, принимать решения, сопоставлять, сравнивать, систематизировать, прогнозировать, соотносить результат действия с выдвигаемой целью.

В современном мире при обилии информации, поступающей из различных источников, все острее встает проблема извлечения необходимой и актуальной информации. Такой выбор возникает не только у обучающихся, но и у преподавателей. Работа над проектом позволяет перейти к совместному поиску решений поставленных задач и достижению поставленных целей.

Внедрение творческой составляющей в учебный процесс становится очень популярным в последнее время. Студенты училища олимпийского резерва могут выбрать любую тему для написания проектной работы по иностранному языку как по специальности, так и по другим темам, например: «Достопримечательности Великобритании», «Виды хобби», «Английский язык в современном мире», «Великие Британские путешественники», «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Спорт и его значение», «Новые виды спорта», «Спорт в Британии» и т.д.

Работа над любым проектом способствует формированию у обучающихся определенных навыков и умений, которые будут необходимы им на протяжении всей жизни. Такая работа подразумевает четкое, однозначное определение поставленных задач, сроков выполнения и требований к разрабатываемому объекту. Работа над любым проектом начинается с формулирования цели и постановки задач. После того, как определяется содержание проекта, формулируется цель работы, уточняются сроки выполнения проекта, перед каждым участником группы ставятся конкретные задачи в виде индивидуальных заданий. Заключительный этап - защита проектов проводится в устной форме с демонстрацией компьютерной презентации.

Проектная деятельность студентов является одним из методов личностно-ориентированного обучения и направлена на формирование самостоятельных исследовательских умений: постановка проблемы, сбор, анализ и обработка информации. Работа над проектом способствует развитию у студентов творческих способностей, логического мышления, систематизирует знания.

Задача преподавателя активизировать деятельность каждого обучающегося, создать ситуации для их творческой активности в процессе обучения. Использование новых информационных технологий не только оживляет и делает разнообразным учебный процесс, но и открывает большие возможности для расширения образовательных рамок, несомненно, несет в себе огромный мотивационный потенциал и способствует принципам

индивидуализации обучения. Проектная деятельность позволяет обучающимся выступать в роли авторов, соиздателей, повышает творческий потенциал, расширяет не только общий кругозор, но и способствует расширению языковых знаний. Участие в проектах повышает уровень практического владения английским языком и компьютером, а, главное, формирует навыки самостоятельной деятельности. В процессе выполнения проектной работы ответственность возлагается на самого обучающегося. Самое важное то, что студент, а не преподаватель, определяет, что будет содержать проект, в какой форме и как пройдет его презентация. Проект – это возможность обучающихся выразить собственные идеи в удобной для них, творчески продуманной, форме.

Анализ личного опыта применения инновационной технологии проектной деятельности на занятиях английского языка показал, что обучающиеся:

- достигают хороших результатов в изучении иностранного языка;
- имеют практическую возможность применять информационно-коммуникационные навыки, полученные на уроках.

Метод проектной деятельности обладает рядом преимуществ перед традиционными методами обучения. Основными преимуществами являются следующие:

- повышение мотивации обучающихся к изучению английского языка;
- создание условий для активной творческой познавательной деятельности;
- активное использование ИКТ, Интернет-технологий;
- поощрение стремления обучающегося к поиску своих траекторий и способов решения проблем;
- личностно-ориентированный подход;
- создание «ситуации успеха».

В рамках проектной деятельности на этапе презентации проекта обучающиеся работают собственно над техническим выполнением проекта, студенты сами набирают тексты своих сочинений на компьютерах, учатся работать с текстовыми и графическими редакторами, совершенствуют навыки

работы на компьютере, появляется практическая возможность использовать знания и навыки, полученные на уроках информатики.

Заключение. Работа над творческим проектом вызывает у обучающихся интерес к предметам, способствует развитию пространственного мышления, формирует у студентов целостное представление о спорте, стране изучаемого языка. Творческий подход к обучению представляет несомненную ценность также и для преподавателей. Погружение обучающихся в исследовательскую работу позволяет охватить большой объем материала. При работе над проектом для обучающихся создаются условия, которые позволяют сформировать у них умение анализировать большой объем информации, систематизировать результаты, ответственность за свою деятельность, что позволяет подготовить компетентных и востребованных специалистов среднего звена, способных с успехом реализовать себя в дальнейшей трудовой деятельности.

Литература:

1. Бим, И.Л. Некоторые актуальные проблемы современного обучения иностранным языкам, 2001. [Текст] / И. Л. Бим // Иностранные языки в школе. - 2001. С.12
2. Каримуллина, О. В. Развитие проектно-исследовательской деятельности учащихся // Управление качеством образования. – 2013. – С. 3-5
3. Елухина Н.В. // Иностранные языки в школе М.: Просвещение, 1995- № 2. – С.13-24.

«ПРЕСТУПЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ» В СВЕТЕ СОВРЕМЕННЫХ ПРОБЛЕМ ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА

К.Т. Мадиишина, студентка группы № 103, Н.П. Багорнова
руководитель, преподаватель
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г.Казань

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы нравственного распада общества, показанного в романе «Преступление и наказание». Проведен

сравнительный анализ проблем личности и общества, поднятых в романе, с проблемами современного российского общества.

Ключевые слова: проблемы, ложные убеждения, милосердие и сострадание, свобода и ответственность, вина и совесть, нищета, самоубийство.

Актуальность. Роман «Преступление и наказание» можно определить как философско-социально-психологический. В нем органически соединились темы его творчества: тема социального гнета, тема насилия и нравственного распада личности и общества, тема денег. Роман натолкнул меня на мысль, что проблемы общества девятнадцатого века, описанные Достоевским, остаются нерешенными и по сей день.

Цель исследования: провести сравнительный анализ проблем нравственного распада общества, показанного в романе «Преступление и наказание», с проблемами современного российского общества.

Задачи:

1. Изучить историю создания романа «Преступление и наказание».
2. Ознакомиться с содержанием романа «Преступление и наказание».
3. Проанализировать проблематику романа «Преступление и наказание».
4. Изучить современные информационные источники о проблемах современного российского общества.
5. Проанализировать проблемы современного российского общества.
6. Установить взаимосвязь между проблемами общества, поднятыми в романе «Преступление и наказание», и проблемами современного российского общества.

Основная часть.

Роман «Преступление и наказание» написан Ф. М. Достоевским в 1866 году.

Проблематика романа «Преступление и наказание».

Проблема ложных убеждений является актуальной во все времена. Идея, которой был предан Раскольников, это идея о сильной личности. Одни, согласно этой идее, всю жизнь подчиняются и страдают («твари дрожащие»),

другие же, их единицы, имеют власть и право переступать закон, чтобы в будущем принести в мир что-то новое. Родион одержим идеей проверить на деле: «тварь ли он дрожащая или право имеет», что приводит к преступлению и как итог к разрушению его личности.

Проблема милосердия и сострадания занимает также занимает большое место в этом романе. Люди замыкаются в кругу своих интересов, не видят и не хотят видеть, как страдают их близкие. Это ведет к тому, что все мы становимся эгоистами, удел которых – жалость к себе. Но решить проблемы мы можем только сообща, поэтому необходимо объединиться в борьбе с ними, проявляя отзывчивость и доброту к тем, кто нуждается в этом.

Родион Раскольников-нищий студент, он недоволен своим положением в обществе. Он страдает под давлением своих проблем. Для него единственный выход-преступление.

В свою очередь, Родион Романович-олицетворение милосердия, доброты, в той или иной степени. Это показывается не один раз.

Свобода и ответственность. Родион искал в теории возможность вырваться из узкого круга того, что он мог себе позволить. Однако идея о вседозволенности лишь загнала его в тупик и едва не лишила разума. Это говорит о том, что настоящая свобода возможна только при условии ответственности за то, что делает человек. Раскольников освободился лишь тогда, когда полностью принял на себя груз раскаяния и покаяния, когда ответил за то, что сделал, и научился обдумывать последствия своих поступков.

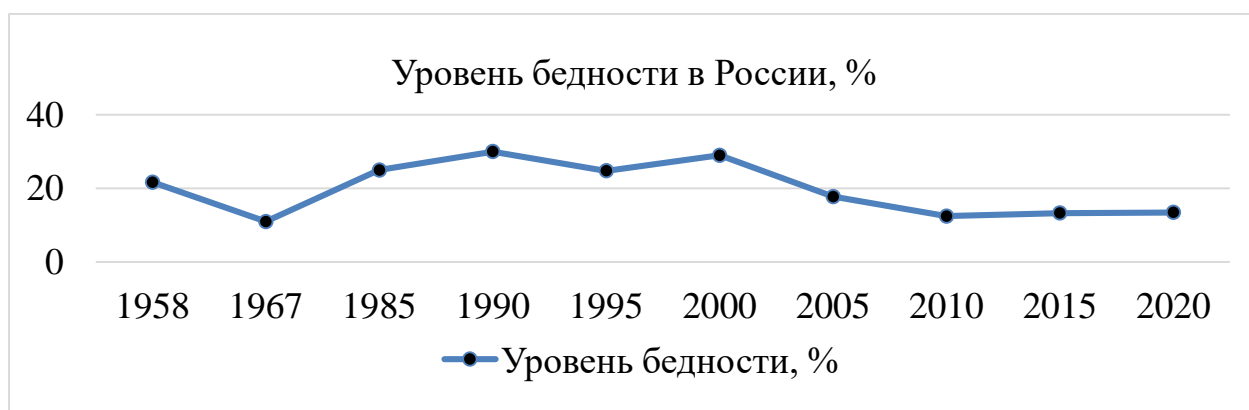
Вина и совесть. Человек не может раскаяться и исправить ошибку, пока не осознает вину. В этом ему помогает только совесть, которая формируется в процессе правильного воспитания. Автор рассматривает эти понятия через религиозную призму, говоря, что именно христианское вероучение способно привить личности обостренное чувство ответственности и справедливости. Стоит только отказаться от веры, и человек потеряет способность верно оценивать свои поступки. [2]

Нищета. Федор Михайлович поднимает сложные социальные проблемы России. Он показывает, к чему приводит человека нищета. Нечеловеческие условия жизни толкают на преступления разного характера: Раскольников, идет на убийство, а Соня, – в проституцию. Нищета и пьянство становятся синонимичными понятиями. Люди пьют, наполняя трактиры. Алкоголь не лечит души трудового населения. Алкоголь меняет человека, раскрывая в нем самые низменные желания. Примером такого существования является Мармеладов. Нищета представлена образом Петербурга. Город дополняет роман своими отвратительными трактирами, насыщает воздух вонью. [3]

Самоубийство. Проблема преднамеренного лишения себя жизни также поднимается в романе. Дважды Федор Михайлович рассказывает нам об этом. Первый эпизод - девушка бросается в канал с моста от безысходности. Второй эпизод связан с одним из героев романа – Аркадием Ивановичем Свидригайловым. Это глубоко порочный человек, не скрывающий, что большинство его поступков грешны.

Проблемы современного российского общества

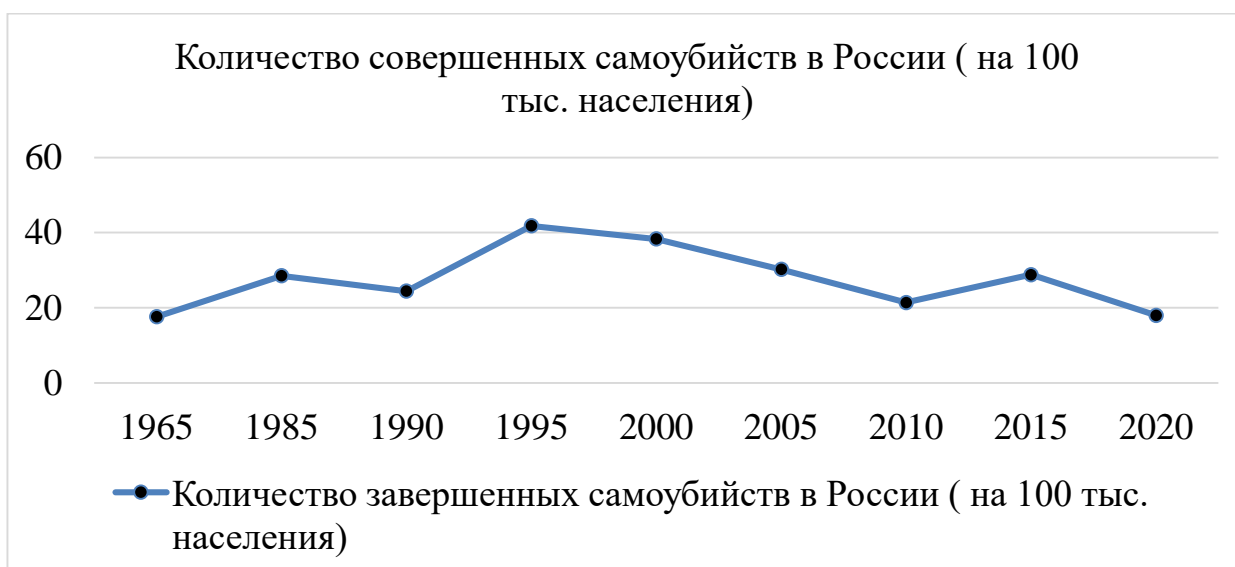
Нищета. Проблема бедности и нищеты является одной из важнейших социально-экономических проблем России. [4]



Проблема ложных убеждений. В современном российском обществе проблема ложных убеждений переросла в основу экстремизма. [8]



Самоубийства. Самоубийства в Российской Федерации являются важной социальной проблемой национального масштаба. Уровень самоубийств в стране остаётся одним из самых высоких в мире. [10]



Практическая часть

Был проведен сравнительный анализ проблем общества, показанного в романе «Преступление и наказание», и проблем современного российского общества.

Проблема ложных убеждений.

Проблема ложных убеждений играет в романе ведущую роль. Её придерживаются лишь несколько человек. В современном мире же, эта проблема привела к появлению экстремизма, а также к появлению теории сверхчеловека и теории расового превосходства. Теорию сверхчеловека можно

рассмотреть в творчестве немецкого философа Фридриха Ницше: «Человек есть нечто, что должно превзойти. (...) Все существа до сих пор создавали что-нибудь выше себя; а вы хотите быть отливом этой великой волны? Что такое обезьяна в отношении человека? Посмешище или мучительный позор. И тем же самым должен быть человек для сверхчеловека». [1] О теории расового превосходства говорит французский писатель Жозеф Артюр де Гобино. [5] Этим двум теориям придерживался Адольф Гитлер, что привело к появлению фашизма.

Проблема милосердия и сострадания. В произведении показывается искреннее милосердие, которое идёт от сердца человека. В современном же мире создаются многочисленные коммерческие структуры, оказывающие помощь. Но, к сожалению, многие из них не оправдывают своё назначение. Распространено мошенничество в социальных сетях, прикрытое нуждой в помощи больным.

Свобода и ответственность. Одним из главных постулатов романа «Преступление и наказание» является, утверждение, что человек всегда свободен в своем выборе. Однако, сделав выбор, человек берет и ответственность за него. Несмотря на это, именно свобода, переросшая во вседозволенность и губит людей. В современном мире можно заметить похожую тенденцию, но уже среди большего круга людей. Но свобода на самом деле ограничивается различными нормами. К этим нормам относятся и правовые, и моральные, и многие другие. Владимир Ленин: «Жить в обществе и быть свободным от общества нельзя». [6]

Вина и совесть. В романе вина и совесть показываются через христианство, в современном же российском обществе наблюдается отказ от религиозных убеждений, что равносильно отказу от христианских заповедей. Совершая грех, они не осознают свою вину, что приводит в конечном итоге к деформации совести.

Ниццета.

Причины нищеты в обществе, показанного в романе «Преступление и наказание»:

Социальный строй. Даже после отмены крепостного права сохранились многочисленные пережитки феодализма. Сохранение сословных привилегий давало дворянству значительные преимущества: оно продолжало занимать ключевые позиции в государственном аппарате. Основная часть населения не могла устроиться на хорошо оплачиваемые должности.

На уровень жизни также влияют внешние факторы, такими как пожары, неурожай, градобития, падежи скота. Эти бедствия имели следствием обеднение или разорение крестьян.

Беднейшая часть рабочего класса, комплектовавшаяся в основном из крестьян, не могла позволить себе питание и хорошее жилище. Это влияло на здоровье людей, что еще больше приводило к нищенству.

Причины нищеты в современном Российском обществе:

Социальное расслоение. В России процесс расслоения имеет динамический характер, поэтому бедные люди становятся еще беднее, а богатые лишь богатеют.

Экономические (падение доходов населения, высокая дифференциация, низкая заработная плата и безработица);

Социальные (инвалидность, старость, детская безнадзорность);

Демографические (неполные семьи, семьи с высокой нагрузкой иждивенцев, молодежь и старшее поколение со слабыми позициями на рынке труда). [4]

Самоубийства. В обществе, показанном в романе «Преступление и наказание» и в современном российском обществе имеют разные причины. В романе причинами являются нищета и невостребованность общества. В современном российском обществе основными причинами являются отсутствие возможности реализоваться, домашние проблемы, пресыщенность жизнью, одиночество и возрастной кризис [7].

Литература:

1. Фридрих Ницше «Так говорил Заратустра. Книга для всех и ни для кого»
2. Достоевский Ф.М. Преступление и наказание: роман. – М.: Дрофа, 2007.
3. История русской литературы XIX века. В 3ч. Ч.3 (1870 – 1890 годы): учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности «Русский язык и литература»; под ред. В.И. Коровина. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2015.
4. Ф.М. Достоевский в русской критике. – М., 2017.
5. <https://litrekon.ru/analiz-proizvedenij/prestuplenie-i-nakazanie/>
6. <https://ratenger.com/economics/bednost-rossiya-statistika/>
7. https://ru.m.wikipedia.org/wiki/Гобино_Жозеф_Артюр_де
8. https://ru.m.wikipedia.org/wiki/Партийная_организация_и_партийная_литература

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ОСНОВЕ УСТНОГО НАРОДНОГО ТВОРЧЕСТВА

М.Д. Низамеева, С.В. Гузанова,
обучающаяся 8 А класса,
руководитель, преподаватель
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация Русский фольклор— собирательное название произведений русского устного народного творчества. В данную работу включены пословицы, поговорки на тему здорового образа жизни. Весь материал разделен на пять тематических разделов.

Ключевые слова: фольклор, пословица, поговорка, здоровый образ жизни, спорт, закаливание, гигиена.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Существует множество способов, чтобы мотивировать людей соблюдать ЗОЖ. Одним из таких способов может служить фольклор, который способствует пробуждению интереса заниматься спортом и физической культурой. Также для юных спортсменов наша подборка пословиц и поговорок о спорте станет стимулом улучшать свой результат.

Актуальность выбора темы исследования.

Потеря своих корней, незнание традиций своего народа приводит к губительному состоянию молодого поколения. Не получая знания традиций, мы не можем передать их дальше. Если мы не знаем своего прошлого, какое будущее нас ждет? Фольклор включает в себя многовековую мудрость русского народа и является необходимым фактором воспитания личности, способствует формированию образного мышления, обогащению речи, воспитанию любви к родному краю, пониманию собственной принадлежности к русскому народу, воспитанию бережного отношения к национальным традициям, дает великолепные образцы русской речи, которые формируют грамотное восприятие фольклорных форм.

Цель исследования: изучение и пропаганда навыков здорового образа жизни через традиции и ценности народной культуры в области здоровья.

Цель определила следующие **задачи**:

1. Изучить специальную литературу.
2. Проанализировать тематику и содержание фольклора по теме.
3. Оформить полученные данные в виде альбома.

Гипотеза.

Мы предположили, что обучающие училища мало знакомы с фольклором по теме спорта, движения и здорового образа жизни, несмотря на то, что сами стараются соблюдать правила ЗОЖ.

Объект исследования: фольклор о спорте.

Предмет исследования: смысловое значение фольклора.

Методы исследования:

- сбор и анализ существующей информации об объекте исследования;
- обобщение.

Практическая направленность.

Данный проект расширяет знания о пословицах и поговорках, мотивирует обучающихся вести здоровый образ жизни, приобщает к многовековой народной мудрости. Устное народное творчество помогает бережнее относиться к своему здоровью, применять полученные знания в жизни.

Фольклор – (от английского folk – народ, lore – мудрость) – особый вид искусства, устное народное творчество. Знание фольклора может дать человеку знание о русском народе, и, в конечном итоге, о самом себе. Нас интересуют пословицы и поговорки. Из толкового словаря мы узнали, что пословица -это малая форма устного народного поэтического творчества, облаченная в краткое, ритмизованное изречение, выражающее собой народную мудрость, обобщённую мысль, вывод, иносказание имеющее назидательный смысл.

Поговорка — краткое образное выражение, метко определяющее и оценивающее то или иное жизненное явление.

Опросив обучающихся 8-9 классов в количестве 59 человек, мы сделали вывод, что не все знают пословицы и поговорки о спорте. При опросе каждый обучающийся смог привести не более двух примеров по теме. Из чего мы можем сделать вывод, что большинство респондентов знает ограниченное количество пословиц и поговорок о ЗОЖ.

Поэтому мы решили расширить и систематизировать знания о ЗОЖ и узнать, чем пословица отличается от поговорки, создать их тематическую подборку. Обратившись к книгам, Интернету и пообщавшись с родителями и преподавателями, мы собранный материал о ЗОЖ классифицировали следующим образом:

- общие пословицы и поговорки о здоровье;
- пословицы и поговорки о правильном питании;

- пословицы и поговорки о режиме дня;
- пословицы и поговорки о пользе труда
- пословицы и поговорки о гигиене;
- пословицы и поговорки о психическом состоянии.

Русские пословицы и поговорки о здоровье

- Закаляй свое тело с пользой для дела.
- Холода не бойся, сам по пояс мойся.
- Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Русские пословицы и поговорки о правильном питании

Главным фактором, оказывающим самое большое влияние на состояние здоровья, является, конечно же, **питание**. Образно говорят:

- Мы – это то, что мы едим.
- Умеренная еда — отрада уму.
- Чеснок и лук - прогонят недуг.

Пословицы и поговорки о соблюдении режима дня

- Без сна долго не проживешь.
- Поспал, словно в отпуску побывал.
- Экономия на сне — самая безрассудная экономия.
- Кто не спит, тот и нервный.
- Сон лучше всякого лекарства.

Общепризнано, что благодаря труду человек стал Человеком. Поэтому рационально организованный, приносящий моральное удовлетворение труд — основа здорового образа жизни. Всё это метко подмечают и колко отражают такие **русские народные пословицы и поговорки о труде**:

- Здоровье и счастье — в труде.
- Здоровье, радость и труд – всегда рядом вместе идут.
- Человек, лишенный работы, гибнет, как мясо сырое без соли портится.

- Работа веселит сердце человека.
- Хорошая работа — душе отдых.
- Труд одолеет не только недуг, но и старость.
- Занятого и хворь не берёт.
- Труд больного на ноги ставит, а лень даже здорового с ног валит.

Много удачных присказок посвящено необходимости исправного соблюдения правил **личной**, а также и **общественной гигиены** в цепях профилактики заболеваний. Вот лишь некоторые из них:

- Мудрый человек предупреждает болезнь, а не лечится от неё.
- В чистом ходить — здоровым вечно быть.
- Не желай быть нарядным, а старайся быть опрятным.
- Баня — твоя мать вторая: свои кости попаришь, и всё тело заново поправишь.

Известно, что состояние здоровья во многом зависит от функции **центральной нервной системы**, эмоциональной устойчивости человека. Учеными доказано, что именно эмоциональные **стрессы** — основные виновники гипертонии, инфаркта миокарда и других грозных недугов сердца и сосудов, тяжелейших поражений нервной системы и развития многих других болезней. В то же время медикам хорошо известно, какой огромной целебной силой обладают **положительные эмоции**. Об этом давно уже знали в народе, о чем свидетельствуют такие изречения:

- Самый верный друг и самый злостный враг — это наши нервишки.
- Ссора — враг здоровью.

В ходе проекта нам удалось реализовать поставленные задачи. Мы систематизировали свои знания о ЗОЖ, собрали и классифицировали много пословиц и поговорок. Выдвинутая в ходе исследования гипотеза подтвердилась. Собранный материал мы оформили в альбом «Пословицы и поговорки о ЗОЖ». Материалы проекта могут использоваться на уроках и классных часах. Древнегреческий философ Сократ отмечал, что если человек

сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам. Таким образом, состояние нашего здоровья зависит от нас самих, от того образа жизни, который мы ведем.

Литература:

1. Абрамов В.Н. 1800 мудрых мыслей и афоризмов. Из записей Б.Н. Абрамова: сборник / Сост. и ред. Н.В. Башкова. М.: Амрита, 2019. 248 с.
2. Даль В.И., Пословицы русского народа. М.: Изд-во Эксмо, Изд-во ННН, 2003.
3. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений / Российская академия наук. Институт русского языка им. В.В. Виноградова. — 4-е изд., дополненное. — М.: Азбуковник, 1999.
4. Орлов Е.Н. Сократ, его жизнь и философская деятельность. - СПб., 1897.
5. Ушакова О.Д. Пословицы, поговорки и крылатые выражения. / О.Д. Ушакова. - Санкт-Петербург: Литература, 2007.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ПЕРЕЖИВШИХ СПОРТИВНУЮ ТРАВМУ

А.Р. Петров., студентка 2 курса
А.Г. Лырчиков, к.б.н., доцент преподаватель
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №3», г. Химки

Аннотация. В статье рассматриваются психологические аспекты восстановления атлетов после получения травмы. Проводится анализ спортивной травмы, факторов, влияющих на переживание спортивных травм.

Ключевые слова: травма, спорт, психология, аспекты личности, симптомы, переживания.

Актуальность: В настоящее время все острее становится вопрос оздоровления нации и массового приобщения к спорту. Однако, спорт высоких достижений, находится в другой категории по сравнению с массовым спортом. Высокая конкуренция на мировых спортивных аренах обязывает спортсменов тренироваться при высоких физических нагрузках, что иногда приводит к спортивным травмам [1]. Травма зачастую становится препятствием для дальнейшего развития спортсмена и тяжело переносится психологически. При достаточном уровне изученности данного вопроса западными и отечественными учеными, на наш взгляд, остаются недостаточно раскрытыми следующие аспекты: большое внимание уделяется физической реабилитации, но также не стоит забывать о восстановлении душевного состояния спортсмена, пережившего спортивную травму [2]. По окончании процесса реабилитации спортсмены сталкиваются с различными трудностями, такими как: страх повторной травмы, неясность своего спортивного будущего, неуверенность в себе, снижение спортивных результатов после травмы, стресс, отторжение и другие моменты.

Цель: изучение психологической характеристики личности спортсмена, пережившего спортивную травму и исследование влияния спортивной травмы на самооценку спортсмена.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ психолого-педагогической литературы.
2. Дать психологическую характеристику личности спортсмена.
3. Исследовать отличительные компоненты самооценки спортсменов.
4. Описать особенности переживания спортивной травмы, учитывая различные факторы.
5. Изучить эмоциональное состояние спортсмена во время реабилитации и после нее.

Предмет: самооценка спортсмена, психологическая характеристика личности спортсмена, пережившего спортивную травму.

Методы исследования: наблюдение, беседа, опросные методы, анкетирование, статистическая обработка полученных результатов для реализации эмпирического исследования; мы использовали следующие диагностические инструменты: авторская анкета, стандартизированные опросники, беседа.

Гипотеза исследования: мы исходим из предположения о том, что спортивная травма является особым жизненным событием в спортивной карьере, особенностью травмы, душевными переживаниями, специфическими навыками и умениями преодолевать психологические барьеры, а также, что травма оказывает определённое влияние на формирование самооценки спортсмена.

Психологическая характеристика личности — спортсмена- это глобальное и многогранное понятие. В основном «личность» определяется как человек в совокупности его социальных, приобретенных качеств. В понятие «личность» обычно входят более или менее стабильные черты, свидетельствующие об индивидуальности человека и определяющего его действия, а также значимые для людей поступки. Таким образом, «личность» - это совокупность психологических параметров человека, характеризующих его в социальной сфере, является устойчивым и обуславливают его нравственные поступки, которые влияют на самого человека и на окружающих его людей. На основе оценки свойств личности можно составить ее психологический портрет, который включает в себя следующие компоненты: способности- это индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие успех в деятельности, быстроту и легкость овладения деятельностью; темперамент- индивидуальные особенности человека, определяющие динамику его поведения и психических процессов; характер - качества, определяющие действия человека по отношению к себе и другим людям; волевые качества - особые личные качества, влияющие на желание человека добиваться поставленных целей, эмоции, переживания, и побуждения к действию; социальные установки - убеждения и отношение людей. *«Один из самых*

важных компонентов структуры личности спортсмена - это направленность его личности (в систему устойчивых мотивов, которая определяет поведение личности спортсмены под воздействием изменяющихся внешних условий)» [3].

Реакция спортсмена на травму имеет 5 этапов (фаз) и развивается в следующем порядке: 1-отрицание, 2-гнев, 3-компромисс, 4-депрессия, 5-принятие [4].

Выборка: в эксперименте приняли участие 47 спортсменов, получивших спортивную травму, прошедших лечение и реабилитацию – мужчины и женщины в возрасте 20-25 лет, спортивной квалификации КМС и выше в разных видах спорта.

Результаты исследования.

1.Основные травмы спортсменов в нашем исследовании: 51%-голеностоп; 19%- колено; 12%- кисть; 8%- спина.

2.Чем является спорт для Вас (спортсменов) : 46%- жизнь; 27%- работа; 19%- дисциплина; 8%- другое.

3.Обращались ли Вы к врачу при получении травмы и вернулись ли Вы обратно в спорт: 48%- обращались и вернулись; 29%- не обращались и не вернулись; 14%-не обращались и вернулись; 9%- обращались и не вернулись.

4.Кто Вам оказывал поддержку при реабилитации: 35%- родственники; 35%- команда и тренер; 20%- друзья; 10%- никто.

5.Я не вовлечён в спорт, как раньше (до травмы): 29%- иногда; 20%- часто; 19%-всегда; 18%- никогда; 14%- редко.

6.Я не забочусь о своих спортивных достижениях, как раньше: 29%- часто; 24%- никогда; 19%- редко; 15%- иногда; 14%- всегда.

7.Насколько часто Вы испытываете напряжение: 57%-редко; 29%- часто; 14%- очень часто.

8.Уровень надёжности после травмы: 55%-высокий; 36%- средний; 9%- низкий.

9.Уровень самооценки спортсменов после травмы: 46%- высокий; 35%- средний; 19%- низкий.

10. Вы стали относиться к себе по-другому после травмы: 65%- нет; 35%- да.

Проведенные исследования и анализ полученных результатов показывает, что спортивная травма существенно влияет на психику спортсмена и требует к себе большое внимание, как со стороны самого спортсмена, так и со стороны его окружения- родные и близкие, тренер и команда, друзья. Знание психологии спортсмена после травмы, а также этапы восстановления и реабилитации позволяют своевременно и направленно воздействовать на спортсмена для смягчения последствий.

Выводы:

1. Спортсмены, перенёвшие спортивную травму, имеют немного ниже уровень самооценки, по сравнению со спортсменами, у которых не было травмы.

2. В основном спортсмены, перенёвшие травму, имеют высокий уровень самооценки, однако, самооценка спортсмена имеет определённую динамику, которая может изменяться по разным причинам: долгая реабилитация, отсутствие поддержки, быстрое возвращение к тренировкам и спорту и т.д.

3. Понимание психологического состояния спортсменов после травмы и осуществление правильной поддержки спортсмена может существенно влиять на качество и скорость реабилитации.

Заключение.

Прибегнув к методу критического анализа литературы и нашего исследования, по данной проблематике, мы подтвердили свою гипотезу и делаем вывод, что на спортивную травму влияют особые жизненные события в карьере спортсмена, характеризующиеся биографическими предпосылками, душевными переживаниями, а также специфическими навыками и умениями преодолевать психологические барьеры, а также делаем вывод, что спортивная травма оказывает определённое влияние на уровень самооценки личности спортсменов. Спортсмены, пережившие спортивную травму, уже по-другому

начинают относиться к себе, некоторые более бережно, другие же теряют интерес к спорту и завершают спортивную карьеру.

Литература:

1. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте/ М: Советский спорт, 2010. -160с.
2. Горбунов Д.Г. Психопедагогика в спорте / М: Советский спорт, 2006. -292с.
3. Малкин В.Р., Рогалева Л.Н. Спорт - это психология/ М: Спорт, 2015. -176с.
4. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте/ М: Физкультура и спорт, 2008.-200с..

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ УОР К ПРЕДСТАВЛЕНИЮ И ЗАЩИТЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ ПРОЕКТОВ (ИЗ СОБСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА ПОДГОТОВКИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ РЕСПУБЛИКАНСКИХ КОНКУРСОВ НАУЧНО- ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ ПРОЕКТОВ)

Е.Е. Сазонтова
преподаватель
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»,
г. Йошкар-Ола

Аннотация. В данной статье освещаются вопросы, касающиеся процесса подготовки студентов УОР к созданию и защите научно-исследовательских проектов. Автор статьи, опираясь на собственный многолетний педагогический опыт, формулирует и обосновывает целесообразность применения практических рекомендаций по работе студента и его научного руководителя на каждом из этапов подготовки проекта.

Ключевые слова: проект, научно-исследовательская деятельность, творчество, конкурсное выступление, интеллектуальные и творческие способности.

В современную эпоху быстрого обновления знаний важное место в формировании творческих способностей студентов занимает приобщение их к основам исследовательской деятельности и умению достойно представить себя, свой проект, своё учебное заведение на научных и творческих конкурсах, фестивалях, форумах.

Начнём с того, ЧТО даёт нашим студентам участие в конкурсах исследовательских работ, и почему обучающихся УОР обязательно надо привлекать к данному виду деятельности.

Во-первых, на такие конкурсы попадают, действительно, лучшие представители от учебных заведений. Как правило, это активные, любознательные студенты, которые хорошо учатся, позитивно мыслят, умеют держаться на публике, не теряются в незнакомой аудитории, вступают в диалог и поддерживают его. В атмосфере здоровой интеллектуальной конкуренции, слушая выступления других участников конкурсов, студенты видят достойный образец, на который можно и нужно равняться. Кроме того, авторы представленных проектов учатся справляться с конкурсным волнением и не теряться при ответах на вопросы жюри и других участников.

Во-вторых, в процессе работы и последующего выступления студенты УОР получают опыт научно-исследовательской деятельности. Они осваивают структуру научной работы, которая поможет им в будущем активно реализовывать себя не только в представляемом ими учебном заведении, но и при получении высшего образования и в будущей профессиональной деятельности.

Что даёт педагогу подготовка и участие в данных мероприятиях?

1. Педагогическая копилка пополняется новыми знаниями о структуре, новых направлениях исследовательских работ.
2. Акцентируется внимание на плюсах и минусах работ своих подопечных и их соперников в процессе защиты проектов.
3. Расширяются горизонты для выбора новых тем, что может стать «подсказкой» для научно-исследовательской работы в перспективе.

4. Происходит общение с коллегами из других учебных заведений, перенимается передовой опыт научно – исследовательской работы, что является мощным стимулом к дальнейшему интеллектуальному и творческому развитию.

Как же грамотно подготовить студента к успешному выступлению по защите проекта?

Исходя из личного опыта подготовки победителей Республиканских конкурсов исследовательских работ (Корюкин Артём - 1 место в Республиканском фестивале студенческого творчества «Фестос-2021» с проектом на тему «Протянем друг другу руки», направленным на развитие движения инклюзивного танца и танцевальной реабилитации инвалидов в нашей республике; Грищук Василина - 1 место в Республиканском конкурсе «Здоровым быть здорово-2022» с проектом об организации конной спортивно-оздоровительной площадки; Маслова Кристина - 1 место в Республиканском фестивале студенческого творчества «Фестос-2023» с проектом «О тех, кто меня вывел в Мастера» и др.), сформулируем некоторые рекомендации и правила, соблюдая которые возможно подготовить проект-победитель и студента, который сможет данный проект достойно представить.

Подобные конкурсы могут быть заочные и очные. Перед участием следует внимательно ознакомиться с Положением, выбрать форму участия и тематику, продумать, на какой секции может быть представлено данное исследование, т.к. от этих факторов во многом зависит результат оценки работы.

Каждый конкурс предлагает свои требования к оформлению работы, объёму представленного материала, и эти требования необходимо тщательно изучить. Часто кроме реферата требуются тезисы, рецензия, аннотация, презентация, анкеты, рекомендательные письма, сметы расходов, планы реализации проекта и т.д. Очная защита работы, как правило, происходит в виде выступления с презентацией в программе Microsoft Office Power Point и демонстрацией видеоматериалов.

На всё выступление отводится не более 5-7 минут. Как правило, за превышение временного лимита снимаются баллы за выступление или выступление прерывается.

Залог успеха - подготовка проекта, тема которого вызывает живой интерес и у зрителей, и у жюри.

И при выборе темы целесообразно по возможности руководствоваться интересами студента. Зачастую, у него уже есть какие-то конкретные предложения (например, Корюкин Артём много лет занимается танцами, а Грищук Василина - верховой ездой и имеет собственных лошадь и пони), и тема проекта, созвучная интересам докладчика, находит отклик и в его душе, и в сердцах слушателей и жюри.

Если говорить кратко о структуре выступления, то во введении необходимо обосновывать актуальность выбранной темы, описывать проблему, сформулировать цель и задачи. Цель – это конкретный результат - научный и практический, а определение задач поможет представить все последовательные этапы исследования.

В основной части необходимо интересно и ярко представить содержание, соответствующее теме проекта, раскрыть её, доказать практическую или коммерческую значимость, обосновать новизну исследования, спрогнозировать или представить результаты проекта. В конце каждой главы стоит делать **краткие выводы**, которые являются сжатыми ответами на вопросы, поставленные в задачах.

После изложения основного материала подводятся итоги, формулируются выводы, оформляются результаты исследования, а также выдвигаются новые направления для продолжения работы. Можно также предложить слушателям поразмышлять над проблемой, а можно и использовать интересные остроумные высказывания по теме работы. После выступления необходимо поблагодарить слушателей за внимание и проявленный интерес.

Требования к оформлению реферата, как правило, изложены в Положении к конкурсам, и на этом подробно останавливаться сейчас

нецелесообразно. В реферате целесообразно использовать Приложения. Это могут быть копии документов, фотографии, схемы, диаграммы и т.д., затем следует список используемой литературы.

Очень важно правильно оформить презентацию, сопровождающую выступление. Рекомендуется выдерживать её в едином стиле. Нечелесообразно помещать на слайд слишком много объектов. Длинный текст лучше разместить на нескольких слайдах и сделать его максимально читабельным. Необходимо соблюдать осторожность при работе с видеофайлами: их внутренний формат может не совпадать с настройками исходного компьютера, и трансляция видео станет невозможной. Нужно помнить «золотое правило»: докладчик при работе с презентацией не должен повторять то, что написано на экране, слушатели и так это увидят.

Для проверки корректной работы презентации и видеофайлов необходимо заблаговременно приходить в аудиторию и до конкурсного выступления проверить работу оборудования во избежание неприятных сюрпризов.

Но даже самый выигрышный проект может существенно пострадать от слабого его представления. Кроме работы над содержательной частью выступления особое внимание следует обратить на то, чтобы форма подачи соответствовала интересному содержанию проекта, чтобы студент по минимуму пользовался письменными подсказками и заготовками, мог своими словами, если забыл текст, продолжить мысль. Речь студента должна быть ясной, уверенной, выразительной. Выигрышно смотрится выступление, когда создаётся впечатление, что докладчик беседует с аудиторией, это должен быть именно рассказ, а не монотонное чтение научного текста.

И научить этому студентов УОР - сложнейшая задача. Переступая порог учебного заведения, первокурсники испытывают страх и стеснение перед выступлением даже в своей учебной группе и психологически не готовы к публичным выступлениям, творческой борьбе и тем более к победе. Многие просто не имеют такого опыта. Само согласие участвовать в конкурсе – это уже

победа над своими страхами и комплексами. Да и выбор студентов для участия подобных конкурсах в УОР, к сожалению, невелик. Поэтому крайне важно при подготовке находить правильные слова убеждения, поддержки, одобрения, моделировать ситуацию успеха.

Для обретения уверенности целесообразно организовать репетиционные выступления студента перед знакомой аудиторией - одноклассниками, педагогами, мнение которых ценно и важно для студента. Перед зрителями необходимо поставить задачу сформулировать вопросы докладчику, чтобы он не растерялся перед жюри, отметить сильные стороны работы. Таким образом, студент «программируется» на успех и обретает уверенность в своих силах.

Целесообразно перед конкурсом показывать работу коллегам, чтобы услышать замечания, пожелания, конструктивную критику. Всё это помогает сделать проект ещё ярче и интереснее.

В выступлении не бывает мелочей, поэтому работу нужно вести во многих направлениях, отрабатывая дикцию, темп речи, интонации, движения, жесты, внешний вид.

Как показывает опыт, один из самых волнительных моментов представления и защиты научно-исследовательских проектов - это ответы на дополнительные вопросы после выступления. Необходимо убедить студента в том, что члены жюри не ставят перед собой цель уличить докладчика в некомпетентности, а пытаются понять, насколько выступающий может проанализировать свою работу и доказать её актуальность и значимость. Во время репетиционных выступлений необходимо задавать студенту всевозможные вопросы по теме выступления и проговаривать варианты ответов на них.

Надо быть готовым к тому, что выступление могут прервать, поэтому докладчик должен уметь красиво завершить свою речь, например, такими словами: «О моей работе можно сказать еще многое, но я перехожу к основным выводам...», то есть, по возможности, надо предусмотреть любые форсмажорные ситуации и заранее наметить возможные пути выхода из них.

Преподаватель УОР как руководитель научной работы, должен направлять действия студента, постоянно помня о том, что исследователи - это подростки, и создание ситуации успеха будет способствовать достижению главной цели - развитие творческих и интеллектуальных способностей обучающегося. Кроме того, выполнение научно-исследовательской работы позволяет студентам УОР приобрести уникальный опыт сопричастности к научным открытиям и достижениям, заставляет поверить в собственные силы, переносить полученные знания и умения на решение важных задач, формирует навыки практической деятельности, помогает им в профессиональном становлении.

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ДОЛГОЛЕТИЕ ЧЕЛОВЕКА

К. А. Семаков,
студент 1 курса,
М. А. Михайлов,
руководитель, преподаватель
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация. Статья посвящена проблеме долголетия. Выявлены факторы, влияющие на долголетие и причины старения живого организма. Сформулирован вывод о необходимости соблюдения здорового образа жизни с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Ключевые слова: долгожитель; здоровый образ жизни, питание, теломеры; факторы, влияющие на долголетие; старение.

Актуальность. Современное общество ставит перед каждым человеком задачу: «Прожить долгую здоровую жизнь». На протяжении многих лет продолжительность жизни человека увеличивается. Если в каменном веке она составляла всего 20 лет, то в наше время доходит до отметки 70 лет. К долгожителям относятся люди, достигшие возраста 90 лет. Здоровье и сроки

жизни человека определяются как внутренними факторами (наследственностью), так и внешними (состояние окружающей среды и образ жизни, которые зависят от человека и человеческой деятельности). Вопросы о том, как стать долгожителем и какие факторы влияют на долголетие человека, актуализирует тему нашего исследования.

Цель: изучить образ жизни долгожителей и выявить общие закономерности, приводящие к долголетию.

Задачи:

1. Проанализировать состояние вопроса в литературе и Интернет – ресурсах.
2. Определить общие закономерности долголетия и старения живого организма.
3. Выявить представление и отношение к проблеме долголетия у обучающихся, занимающихся спортом.

Период исследования: 16.09.2022г. – 28.02.2023г.

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

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Представления о долголетию в прошлом

В мифологии древних славян рассказывалось о «молодильных» яблоках. Но за ними нужно было отправляться в далёкое и опасное путешествие. К яблокам очень благосклонно всегда относились и англичане. Они считали, что если в день съесть по одному вкусному и сочному плоду, то можно забыть о болезнях.

Что касается древних греков, то Гиппократ проповедовал умеренность во всём, чистый воздух, массаж тела и физические упражнения. Последнее греки довели до совершенства. Для людей с разным темпераментом существовали и разные гимнастические методики. Считалось, что посредством гимнастики болезни

излечиваются сами собой. Ярким сторонником этого считался Плутарх. Он также утверждал, что голову следует держать в холоде, а ноги в тепле. Эта точка зрения и в наши дни пользуется популярностью.

У богатых римлян считалось, что старику следует спать между 2-мя молодыми девушками. В этом случае организм помолодеет, а продолжительность жизни увеличится.

Но и в те времена попадались врачи, которые больше надеялись на естественные способы лечения. Они рекомендовали пациентам вести здоровый образ жизни, ограничивать себя в еде, в употреблении спиртного и очень часто добивались положительных результатов. Больные выздоравливали и жили долгие годы.

В XIX веке специалисты стали больше уделять внимание психике. Стало превалировать мнение, что именно душевное равновесие способствует здоровью и долголетию.

Основные факторы, влияющие на долголетие

По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье и продолжительность жизни людей зависят от следующих факторов: 10% - здравоохранение; 20% - наследственность; 20% - экология, климат; 50% - образ жизни [6].

Получается, что большую часть факторов, которые влияют на долголетнюю жизнь, человек может регулировать самостоятельно. Достаточно лишь соблюдать некоторые правила [2].

1-е правило: большинство долгожителей употребляет низкокалорийную пищу, именно она - спутник долголетия.

2-е правило: нужно много смеяться, чаще радоваться успехам близких, хорошим новостям; за улыбкой следует хорошее настроение. за хорошим настроением - хорошая работа организма.

3-е правило: на продолжительность жизни влияет долгая работоспособность человека, но работать надо в удовольствие.

4-е правило: нельзя унывать ни при каких обстоятельствах; врачи уже не сомневаются в том, что оптимисты живут гораздо дольше пессимистов.

5 –е правило: для здоровья и долголетия неважно, сколько вы весите, - важно, сколько вы двигаетесь; это сенсационное заявление сделали ученые из Южной Каролины. Оказалось, что дольше других живут и лучше себя чувствуют те, кто много времени в течение дня проводит в движении.

6-е правило: ученые рекомендуют засыпать в прохладной комнате, так как обмен веществ в организме напрямую связан с температурой окружающей среды, и спящий в прохладной комнате человек дольше остается молодым.

7-е правило: старайтесь получать как можно больше положительных эмоций - это помогает нам жить долго!

8-е правило: не гасите в себе гнев – дайте ему выбраться наружу.

9-е правило: задайте работу серым клеточкам; разгадывайте кроссворды, много читайте, учите иностранные языки, считайте в уме; заставляя активно работать мозг, человек не только сохраняет светлую голову, но и одновременно активизирует деятельность сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

Таким образом, мы можем продлить свою жизнь с помощью здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

ЗОЖ напрямую зависит от пищи, употребляемой человеком. В последнее время питание рассматривается все в большей мере не только, как средство насыщения и источник энергии, но и как фактор, определяющий нормальное функционирование всех систем организма, и как средство профилактики различных заболеваний. Фраза «Мы – есть то, что мы едим» абсолютно верна, с точки зрения биологии, химии, физиологии человека. Пища, перерабатываемая организмом человека, оказывает прямое влияние на его состояние. Она может,

как ускорить, так и замедлить старение организма. Главный принцип продления молодости и красоты человека лежит в поддержке работы организма через правильное питание.

Образ жизни – добровольный выбор каждого человека. Качество, количество, время приема пищи, представляют собой ключевые факторы при выборе образа жизни. От них зависит качество физической, дыхательной и психической деятельности человека. Идеально взятое под ответственный контроль питание, потенциально увеличивает человеку срок жизни более, чем на десять лет [3,4,5].

Что такое старение?

Старение – это не то, что видно снаружи. Это процесс, который происходит на микроскопическом уровне. К счастью, клетки могут замедлять этот процесс.

Мы начинаем стареть с момента нашего зачатия. Клетки приступают к делению сразу, как только начинают формироваться органы и ткани. Мы рождаемся, взрослеем, затем приходит период увядания – наши органы и ткани изнашиваются, стареет кожа, ощущается недостаток физических сил.

Существует множество теорий старения. Рассмотрим некоторые из них.

1. Теория жизненного темпа. Мысль о том, что высокий темп жизни сокращает ее длительность не лишена привлекательности. Но доказательств для такого заключения еще не достаточно. Одни экспериментальные данные на животных указывают на то, что с повышением темпа жизни, например, при повышении температуры, при продолжительности нервного напряжения, повышается интенсивность обмена, которая обратно-пропорциональна продолжительности жизни [7].

2. Аутоиммунная теория старения. Суть этой теории заключается в том, что с возрастом наблюдается снижение эффективности иммунной системы. Предполагается, что с возрастом иммунная система становится неэффективной и возрастает вероятность взаимодействия иммунокомпетентных клеток с компонентами собственного организма. Самый важный факт - это повышение

уровня антител к крови нормальных, здоровых людей при старении. Антител именно против своих тканей, а количество антител против наружной инфекции снижается.

Основная и связующая для всех теорий – **теломерная**, изучать которую начали еще в середине прошлого столетия [1]. В 1961 году ученый по фамилии Хейфлик установил, что клетка может делиться лишь строго определенное количество раз. Этот лимит в дальнейшем получил название «лимит Хейфлика». Клетку, которая перестала делиться, то есть стала престарелой, ждут три варианта развития событий:

- первый – впасть в анабиотическое состояние, когда клетка и не живет и не умирает, выделяя продукты жизнедеятельности;
- второй вариант – это умереть или окончить жизнь самоубийством (апоптоз);
- и третий вариант – мутировать и переродиться в раковую. То есть, когда клетка становится старой, один из главных рисков – развитие ракового процесса.

С нами происходит то же самое, что и с клеткой. Когда мы становимся старыми, мы можем впасть в неактивное состояние, заболеть раком или умереть. Чем старше мы становимся, тем выше риск каждого из этих исходов.

Всем известно, что внутри клетки находится ядро, а внутри ядра – хромосомы, своеобразные сейфы с генетической информацией. Ученые открыли, что на концах каждой хромосомы есть теломеры – особые образования, которые не несут генетической информации, а выполняют защитную функцию.

Теломеры играют важную роль в процессе деления клетки – они обеспечивают стабильность генома:

- защищают хромосомы от деградации и слияния в процессе репликации;
- обеспечивают структурную целостность окончаний хромосом;
- защищают клетки от мутаций, старения и смерти [6].

Именно длина теломер и определяет биологический возраст человека. Ученые выяснили, что клетка перестает делиться в тот момент, когда длина хотя бы одной теломеры достигает предельно короткой величины. Природа все создала умно: чтобы уберечь наш геном и предотвратить возможные мутации, клетка перестает делиться именно тогда, когда кончается защита. При этом, состояние теломер определяет не только продолжительность жизни одной клетки, но и состояние органов, систем и организма в целом. Люди с короткими теломерами быстро устают, теряют жизненные силы, у них рано появляются морщины, часто возникают простудные заболевания, повышен риск получения сердечно-сосудистых патологий, канцерогенеза, заболеваний репродуктивной системы, органов зрения и других возрастных недугов [1,6].

Питание и теломеры

XXI столетие ознаменовалось наступлением новой эры в области диетологии, продемонстрировавшей огромную пользу, которую может принести здоровью человека правильный подбор рациона. С этой точки зрения поиски секрета «таблеток от старости» уже не выглядят несбыточной мечтой. Последние открытия ученых указывают на то, что определенным образом подобранное питание может, по крайней мере частично, изменить ход биологических часов организма и замедлить его старение.

Активность генов проявляет определенную гибкость, и питание является превосходным механизмом компенсации генетических недостатков. Многие генетические системы закладываются в течение первых недель внутриутробного развития и формируются в раннем возрасте. После этого они подвергаются влиянию широкого спектра факторов, в т.ч. пищевых. Это влияние можно назвать «эпигенетическими настройками», определяющими то, как гены проявляют заложенные в них функции

Длина теломер также регулируется эпигенетически. Это означает, что на нее оказывает влияние рацион питания. Плохо питающиеся матери передают детям неполноценные теломеры, что в будущем повышает риск развития заболеваний сердца (для клеток пораженных атеросклерозом артерий

характерно большое количество коротких теломер). Напротив, полноценное питание матери способствует формированию у детей теломер оптимальной длины и качества [5].

Наиболее важными пищевыми добавками для поддержания теломер являются качественные витаминные комплексы, принимаемые на фоне рациона, содержащего адекватное количество белков, в особенности серосодержащих. В такой рацион должны входить молочные продукты, яйца, мясо, курица, бобовые, орехи и зерновые. Яйца являются наиболее богатым источником холина [6,7].

Основной вывод из всего вышеперечисленного заключается в том, что человек должен вести здоровый образ жизни и соблюдать рацион питания, минимизирующие износ организма и предотвращающие повреждения, вызываемые свободными радикалами [4]. Важным компонентом стратегии защиты теломер является употребление продуктов, подавляющих воспалительные процессы. Чем лучше состояние здоровья человека, тем меньше усилий он может предпринимать, и наоборот. Если вы здоровы, ваши теломеры будут укорачиваться в результате нормального процесса старения, поэтому для минимизации этого влияния вам достаточно по мере взросления (старения) увеличивать поддержку теломер с помощью пищевых добавок. Параллельно этому следует вести сбалансированный образ жизни и избегать видов деятельности и употребления веществ, оказывающих отрицательное влияние на здоровье и ускоряющих деградацию теломер.

Теломеры отражают жизнеспособность организма, обеспечивающую его способность справляться с различными задачами и требованиями. При укорочении теломер и/или их функциональных нарушениях организму приходится прилагать большие усилия для того, чтобы выполнять повседневные задачи. Такая ситуация приводит к накоплению в организме поврежденных молекул, что затрудняет процессы восстановления и ускоряет старение. Это является предпосылкой развития целого ряда заболеваний, указывающих на «слабые места» организма.

Состояние кожи является еще одним показателем статуса теломер, отражающим биологический возраст человека. В детстве клетки кожи делятся очень быстро, а с возрастом скорость их деления замедляется в стремлении сэкономить утрачивающую способность к восстановлению теломеры. Лучше всего биологический возраст оценивать по состоянию кожи предплечий рук.

Сохранение теломер является исключительно важным принципом сохранения здоровья и долголетия. Сейчас перед нами открывается новая эра, в которой наука демонстрирует все новые способы замедления старения с помощью продуктов питания. Никогда не поздно и не рано начать вносить в свой образ жизни и рацион питания изменения, которые направят вас в нужном направлении [7].

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

С целью определения осведомленности в вопросах долголетия было проведено анкетирование среди обучающихся 8-9 классов и студентов 1 курса Казанского училища олимпийского резерва. Выборка составила 50 человек. Предлагалось ответить на 4 вопроса. Ответы распределились следующим образом.

На первый вопрос «Что нужно делать, чтобы прожить дольше?». 13 чел (26%) считает, что необходимо заниматься непрофессиональным спортом; 20 чел.(40%) - вести здоровый образ жизни; 7 чел.(14%)- меньше нервничать, и быть более оптимистичным и 10 чел.(20%) - правильно питаться, придерживаясь режима.

На второй вопрос «Были ли в вашей семье долгожители?» утвердительно ответили 26 чел. (52 %); 10 респондентов (20 %) дали отрицательный ответ; 14 чел.(28%) затруднились ответить.

На третий вопрос «Хотели бы вы стать долгожителем?» большинство согласилось 31 (62 %) респондент; отрицательный ответ дали 7 (14%) респондентов и 12 (24 %) респондентов не задумывались над этим вопросом.

На четвертый вопрос «Как вы думаете, стоит ли ученым прилагать усилия для увеличения продолжительности жизни человека?» дали положительный

ответ 34чел. (68%); 13 чел.(26%) ответили отрицательно и 13 чел.(26%) затруднились ответить.

Таким образом, можно обоснованно сделать вывод, что респонденты знают, что долголетие достигается при здоровом образе жизни, правильном питании и благоприятных условиях окружающей среды; у каждого второго респондента в семье есть долгожитель как пример для подражания и большинство респондентов желает стать долгожителями.

Обобщая вышеизложенное, следует прийти к заключению, что большинство долгожителей — люди контактные, активные, эмоциональные, их интересы сосредоточены на том, что происходит вокруг, а не у них внутри, они легко адаптируются в новых условиях и ситуациях, умеренны в еде и много двигаются. Действительно, каждый человек способен самостоятельно увеличить продолжительность своей жизни, если он действительно этого хочет. Необходимо приложить лишь некоторые усилия, а именно: вести здоровый образ жизни.

Литература:

1. Э.Э. Блэкберн, Э. Эпель – «Эффект теломер» Издательство: [«ЭКСМО»](#)-2017
2. [Дэн Бюттнер](#) - «[Правила долголетия. 9 уроков о том, как жить долго и не болеть](#)» Издательство: [«Манн, Иванов и Фербер»](#).- 2014.
3. Крис Кроули - «Моложе с каждым годом»
4. <http://www.doctorate.ru/ekologia-pitania/>
5. <http://prostarenie.ru/prodlenie-zhizni/pitanie-golodanie/pitanie-dlya-zamedleniya-stareniya.html>
6. <http://www.tecrussia.ru/antiage/1899-telomery.html>
7. <http://www.vechnayamolodost.ru/articles/vashe-zdorove/diedltesedoizd08/>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАТЕМАТИКИ В ТУРИЗМЕ

В.А.Трошина, студентка, В.А. Исанбаева,
руководитель, преподаватель
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»,
г. Казань

Аннотация. В статье проанализирована важная роль математики в спортивном туризме. Доказано, что математика взаимосвязана с туризмом и помогает при выборе туристического похода. На конкретных примерах показано, как на практике востребованы знания математики при организации туристического похода. Решение математических задач туристической направленности, по убеждению авторов, помогут читателю научиться самостоятельно организовывать туристические походы.

Ключевые слова: туризм, рюкзак, продуктовый набор, расчет, стоимость, эталон расстояния.

Наш мир полон загадок и вопросов, со многими из них помогает разобраться математика.

Математика и туризм, на первый взгляд, далеки друг от друга, но это ошибочное мнение. Вопросы о том, насколько важны знания математики и умения применять их в повседневной жизни, могут ли пригодиться знания математики в туризме, путешествиях, может ли математика помочь в туристическом походе актуализируют тему проведенного нами исследования.

Цель исследования: изучить на практике возможность применения математических знаний в туризме и доказать необходимость изучения математики.

Задачи исследования:

1. Применить математические знания, умения и навыки к расчетам стоимости продуктов при организации туристического похода.

2. Рассчитать примерную массу рюкзака туриста перед походом в домашних условиях

3. Экспериментально-практическим путем доказать взаимосвязь математики с туризмом.

Математика – это наука, которая изучает числа, количественные отношения и пространственные формы.

Туризм - путешествие (поездка, поход) в свободное время - один из видов активного отдыха.

Занятия математики развивают логическое мышление, сосредоточенность, находчивость, устойчивое внимание, хорошую память, смекалку. Все эти качества необходимы для работы в любой сфере деятельности, в том числе и туристической.

Перед тем, как отправиться в туристический поход, нужно предварительно рассчитать стоимость похода, учесть все материальные и временные затраты. Также необходимо заранее рассмотреть карту местности вблизи пункта назначения, определить масштаб, указанный на карте, и даже, возможно, самостоятельно начертить маршрут для лучшей ориентации на местности.

Турист не может обойтись без рюкзака. Вот здесь уж точно поможет математика! Необходимо правильно подобрать размер (объем) рюкзака. Объем рюкзака определяет количество пространства внутри него, а значит и сколько снаряжения, одежды и продуктов мы сможем в него поместить. Выражается объем рюкзака в литрах, количество которых зачастую обозначено непосредственно в названии модели.

Выбор здесь зависит от двух основополагающих факторов: продолжительности и характера предполагаемых походов и путешествий и объема и веса носимого снаряжения. Оптимальный объем рюкзака 25 литров.

Рассчитаем стоимость продуктов на 1-го и 4-ых человек на десятидневный поход.

Турист должен уметь рассчитать не только массу содержимого рюкзака, но и стоимость набора продуктов питания, необходимого для похода. И здесь тоже не обойтись без математики. Желательно составить перед походом список

необходимых продуктов, что позволит избежать взять с собой лишнее, узнать примерный вес рюкзака. Составлять список продовольствия и исчислять его стоимость рекомендуется по следующей примерной форме.

Таблица 1. - Расчет стоимости набора продуктов для похода

Наименование продукта	Единица измерения	Количество продуктов			Цена за единицу (в руб)	Стоимость (в руб)
		на одного человека в день	на 4 человек в день	на 4 человек на 10 дней		
Сахар	Кг	0,1	0,4	4	60	240
Консервы мясные	Банка (400г)	1/2	2	20	180	3600
Чай	Пачка (50г)	1/12	1/3	4	120	480
Крупа	кг	0,1	0,4	4	60	240
Соль	кг	0,006	0.024	0,24	20	4,8
Сухари, хлеб	кг	0,6	2,4	24	50	1200
Макаронные изделия	кг	0,2	0,8	8	50	400
Итого						6164,8

В таблице 1 приведен расчет примерной стоимости набора продуктов, рассчитанных на одного, четверых человек в день и на 10 дней. Анализ табличных данных свидетельствует о том, что стоимость продуктов для четырех туристов в 10-дневном походе будет составлять около 6000 рублей.

Масса рюкзака одного туриста на 10-дневный поход.

Турист должен уметь рассчитать массу содержимого рюкзака.

В одиночный поход люди отправляются редко, обычно выдвигаются группами: с семьёй, с друзьями. Важно к своим личным вещам добавить и общественные, которые согласовываются и делятся между участниками группы заранее. К ним относятся палатка, продукты питания, запас воды, возможно, надувная лодка и т.п. Собрать лёгкий рюкзак в поход не так уж сложно. Но для этого опять же придется всё взвешивать и считать граммы.

Рассчитываем примерную массу рюкзака 1 туриста, отправляющегося в поход на 10 дней.

Таблица 2. - Расчет примерной массы рюкзака туриста

Наименование продуктов и вещей.	Единица измерения	Количество продукта (кг)
Сахар	кг	1кг
Консервы мясные	Банка(400г)	1кг
Чай	Пачка (50г)	40г=0.04кг
Крупа	Кг	1кг
Соль	Кг	60г=0,06кг
Сухари, хлеб	Кг	6кг
Макаронные изделия	Кг	2 кг
Вода	Кг	1 кг
Палатка	Кг	2,5 кг
Спальный мешок	1	1,5кг
Личные вещи, обувь		2,6 кг
Средства гигиены		0,5 кг
Итого		Около 20 кг

Данные, представленные таблицей, показывают, что эта масса составляет около 20 килограммов, то есть близка к оптимальной (рекомендованной).

Отправляясь в поход, важно знать пройденное расстояние. Не имея с собой рулетки или навигатора, расстояние можно измерить парами шагов. Это можно сделать очень просто. Для этого за эталон расстояния нужно принять свой шаг. Отмеряют 50 м. Участник проходит этот участок 6 раз и подсчитывает количество шагов в 300 м. Считать удобнее парами. Полученное количество делят на 3, т.е. определяют количество пар шагов в 100м (эталон расстояния).

Составляется индивидуальная таблица шагов и расстояний на различной местности. В зависимости от вида поверхностей количество шагов на одном и том же расстоянии на различных участках получается различным.

Таблица 3. - Расчет личного эталона расстояния

	Пройденное расстояние	Количество шагов	Виды поверхностей
1 участок	50м	181	Ровное шоссе
2участок	50м	214	Заснеженная тропа
3 участок	50м	193	Подъем в гору
4 участок	50м	127	Спуск с горы

5 участок	50м	186	Лесная тропинка
6 участок	50м	173	Проселочная дорога
Эталон расстояния	50м	179	

Из таблицы видно, что в среднем 50 метров участник за 179 шагов. Это личный эталон расстояния конкретного участника.

Рассчитав эталон расстояния, турист координирует расчеты со своими внутренними возможностями. Планирует время в пути, среднюю скорость, учитывая рельеф местности.

Ориентироваться в туристическом походе – значит определять свое местоположение на местности (точку стояния или направление движения) относительно сторон горизонта, окружающих местных предметов и форм рельефа. Ориентирование производится по компасу, небесным светилам, местным предметам, формам рельефа и по карте.

Туристы часто пользуются картой местности. Здесь используется масштаб, который показывает, во сколько раз линия на местности уменьшается при ее изображении на карте. Численный масштаб карты выражен дробью, числитель которой - единица, а знаменатель - число, показывающее степень уменьшения на карте линий местности; чем меньше знаменатель масштаба, тем крупнее масштаб карты.

Таким образом, в ходе исследования экспериментально-практическим путем доказано, что математика взаимосвязана с туризмом и помогает при выборе тура и в походах.

Данная работа актуальна и имеет практическую значимость, так как с ее помощью развивается интерес к математике, повышается стремление глубже изучать математику. Выполняя представленные примеры математических заданий туристической направленности, можно научиться самостоятельно организовывать туристические походы, применять полученные знания на практике.

Литература:

1. Козлова Ю. «Математика на туристической тропе» – Математика, №16, 2011 г.

2. Интернет-ресурсы.

URL:<https://science-start.ru/ru/article/view?id=1393> (дата обращения: 11.05.2023)

ВИТАМИНЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

Д.Э.Черемина, студентка 1 курса, *Ю.Р. Рамазанова*
руководитель, преподаватель
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва»
г. Казань

Аннотация. В статье рассматривается классификация витаминов, роль витаминов в организме человека. На примере сравнения результатов анализов крови на витамины показывается разница в питании подростков обычной пищей и включение в рацион препаратов, содержащих витамины.

Ключевые слова: витамин, классификация витаминов, анализ крови, здоровье.

Все, вероятно, знают, что витамины – это необходимая часть пищи. Но немногим точно известно, что такое витамины, откуда они берутся, в каких продуктах содержатся, какое значение имеют для нашего здоровья, как и когда нужно принимать витамины и в каком количестве. В ходе исследования изучена история открытия витаминов, их многообразие, влияние витаминов на организм человека, изучены некоторые свойства витаминов. Представленная информация будет интересна и полезна большому количеству читателей, которые смогут применить полученные знания для укрепления своего здоровья на практике.

Часто говорят: «Это пища полезная, в ней много витаминов».

Слова «витамины – источник здоровья» знакомы нам с детства, и мы настолько привыкли к ним, что перестаем придавать им значение. А напрасно! Ведь на самом деле без витаминов обеспечить полноценное здоровье совершенно невозможно. Кто весной не испытывал быструю утомляемость и сонливость? Наверное, многие, замечали, что в этот период люди часто страдают от головных болей, головокружений, простудных заболеваний. Все это обусловлено недостатком некоторых витаминов. Именно поэтому цель нашего исследования: выяснить роль витаминов в жизни человека и изучить их свойства [1].

Задачи:

1. Выяснить значение витаминов
2. Исследовать влияние витаминов на здоровье подростка.

«Витамины делят на две большие группы:

1. Витамины, растворимые в жирах: А, Д, Е, К.
2. Витамины, растворимые в воде: В1, В2, В6, В12, В15, С.

Водорастворимые витамины следует принимать ежедневно, так как они не накапливаются в организме, жирорастворимые витамины могут накапливаться в жировой ткани и печени.

Витамин А. Хорошо знакомый нам ретинол. Суточная потребность которого 1 мг, просто необходима для поддержания общей молодости организма. Кожа, волосы, ногти, цвет глаз – это лишь внешние цели для витамина А. В тонусе остаются сосуды и нервные окончания, увеличивается сопротивляемость организма окислительным процессам, ведь данный витамин является одним из мощнейших антиоксидантов. Поддерживая оптимальное содержание ретинола в организме, можно избежать таких неприятностей, как шелушение кожи, снижение четкости зрения и тусклость кожных покровов, а также ломкость ногтей и волос.

Витамин D. Употребление всего 0,01 мг данного вещества в сутки обеспечивает представительницам прекрасного пола красивую осанку, ровные зубки и острые ногти, ведь именно витамин D является неотъемлемым

компонентом для формирования скелета, зубов. Он помогает сохранять красоту волос, буквально заставляет правильно функционировать железы внутренней секреции, такие как щитовидная железа и яичники, нормализуя тем самым гормональный уровень женщины.

Иногда витамин D назначается как дополнительная мера стабилизации женских гормонов, тех, что отвечают за женственность и способность к оплодотворению.

Витамин E. Еще более мощный антиоксидант, крайне важный для организма. Он отвечает за транспортировку кислорода, снабжая все органы и системы необходимым для жизни питанием, а также участвуя в процессах обновления клеток и укрепления их сопротивляемости окислению. Суточное употребление витамина E в количестве 0,0005 мг помогает сохранить молодость клеток, что сразу видно по состоянию кожи, волос и ногтей, по чистоте радужки глаза, а также по общему самочувствию. Множество серьезных заболеваний, в том числе имеющих воспалительный характер, могут просто не коснуться вас, если витамин E в организме будет в норме. Без него резко падает способность организма к самозащите, ухудшается мозговая активность, повышается риск развития многочисленных заболеваний, заметно ухудшается состояние кожи. Серьезно страдает при недостатке витамина E и работа мышц.

Витамин C. Что было бы с нашей кожей и сосудами, если бы ни это вещество! К тому же нельзя было бы поручиться за собственный иммунитет и настроение, если бы аскорбиновой кислоты было бы в недостатке в нашем организме, а ведь ее следует употреблять ежедневно в размере 75 мг. За счет быстрого усваивания и малого срока хранения в продуктах, его нестабильности при нагревании, витамин C следует употреблять постоянно, и именно поэтому его так часто дают детям дополнительно в качестве профилактики простудных заболеваний. Кстати, устойчивость наших зубов и красота десен также зависит от оптимального содержания в организме витамина C.

Витамин В1. Неотъемлемый участник в углеводно-белково-жировом обмене, функционировании нервной системы, печени и сердца. Без сомнений, данное вещество можно назвать спасателем наших нервов и защитником чистоты нашей крови, а это в свою очередь здоровый цвет лица и спокойный рассудок» [2].

Гипотеза исследования: на здоровье подростка прием витаминов оказывает положительное влияние.

Одним из показателей здоровья является самочувствие человека. «Здоровье у человека – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Самочувствие – общий психический показатель телесного и духовного состояния индивида в каждый данный момент - состоит из конкретных ощущений и общих чувств» [3].

Для подтверждения или опровержения гипотезы проведено исследование. Мы сравнили анализы крови на содержание витаминов и физического состояния двух девочек-подростков 16 лет. Одна из девочек получала витамины не только из еды, но и искусственно (через БАДы и фармакологические препараты, подросток 1). А вторая получала только из еды и внешних факторов (витамин D3, подросток 2).

Цель: выявление разницы в анализах подростков и их состояния.

Рассмотрим показатели анализов подростка 1 (таблица 1) и физическое состояние.

Таблица 1. - Результаты анализа крови подростка 1

Наименование	Результат	Норма
Витамин А	0,5 мкг/мл	0,3-0,8 мкг/мл
Витамин В1	70 нг/мл	45 – 103 нг/мл
Витамин В2	112 нг/мл	70 – 370 нг/мл
Витамин D	34 нг/мл	25 – 80 нг/мл
Витамин В5	0,9 мкг/мл	0,2 – 1,8 мкг/мл
Витамин В9	6 нг/мл	2,5 – 15 нг/мл

Витамин В12	480 нг/мл	189 – 833 нг/мл
Витамин С	11 мкг/мл	4 – 20 мкг/мл
Витамин Е	14 мкг/мл	5 – 18 мкг/мл

Анализ результатов таблицы 1, позволяет сделать вывод, что у подростка 1 все показатели витаминов находятся в норме. Общее состояние подростка: хорошее настроение в течение дня, достаток энергии, хорошее самочувствие, улучшенное качество волос и кожи, быстрое восстановление, здоровый сон.

Рассмотрим показатели анализов подростка 2 (таблица 2) и ее физическое состояние.

Таблица 2. - Результаты анализа крови подростка 2

Показатель	Результат	Норма
Витамин А	0,2 мкг/мл	0,3-0,8 мкг/мл
Витамин В1	43 нг/мл	45 – 103 нг/мл
Витамин В2	49 нг/мл	70 – 370 нг/мл
Витамин D	21 нг/мл	25 – 80 нг/мл
Витамин В5	0,4 мкг/мл	0,2 – 1,8 мкг/мл
Витамин В9	2,1 нг/мл	2,5 – 15 нг/мл
Витамин В12	165 нг/мл	189 – 833 нг/мл
Витамин С	6 мкг/мл	4 – 20 мкг/мл
Витамин Е	4 мкг/мл	5 – 18 мкг/мл

Исходя из анализа результатов, представленных таблицей 2, можно прийти к заключению, что все показатели подростка 2 являются или пониженными, или на грани нормы. Витаминов в организме не хватает, из этого вытекает следующее физическое состояние подростка: сонливость, плохое восстановление, частые простуды, ломкость ногтей и волос, пониженное настроение, плохой сон.

Вывод: при сравнении результатов анализов на витамины двух подростков, можно сделать вывод, что у подростка 2 нехватка витаминов в организме из-за недостаточного количества их потребления, из одной еды не

получится взять нужное количество витаминов. У подростка 1, напротив, состояние и результаты лучше, так как организму хватает количества витаминов, которые она получает.

Выявленная проблема: нехватка витаминов в организме подростка 2, в результате их недостаточного получения.

Путь решения: подростку 2 необходимо начать получать витамины искусственно, не только из продуктов питания, то есть, употребляя БАДы и фармакологические препараты.

Обобщая вышеизложенное, можно сделать вывод, что хорошее здоровье – это правильное питание плюс умеренно дозированный приём витаминов. Витамины – это чудесные вещества, которые помогут избежать многих болезней. При выборе витаминов необходимо помнить, что не все витамины можно употреблять вместе (они могут быть несовместимыми). Выбор и прием витаминов должен осуществляться на основе рекомендаций врача.

Не надо забывать, что витамины несут не только положительную роль в жизни человека. При неправильном приеме, а именно при их избытке, они могут нанести вред нашему организму.

В ходе исследования мы убедились в том, что важно принимать правильное количество витаминов в день, соответствующее нормам, чтобы чувствовать себя хорошо, меньше болеть, это поможет сохранить хорошее самочувствие на долгий период времени. В районах с неблагоприятными климатическими условиями следует проводить витаминизацию среди населения. В рацион включать пищевые продукты, в которых содержится большое количество естественных витаминов (овощи, фрукты). Знания о витаминах применять в процессе приготовления пищи.

Витамины, относятся к незаменимым факторам питания человека, и имеют огромное значение для жизнедеятельности организма. Они необходимы для гормональной системы и ферментной системы нашего организма, а также регулируют обмен веществ, делая организм человека здоровым, бодрым и красивым.

Литература:

1. Канюков В.Н., Стрекаловская А.Д., Санеева Т.А. / Витамины (учебное пособие). – Оренбург: ОГУ. – 2012. – с. 16–21.
2. Козлов В.А. Биохимия витаминов. Иркутск: ИГМУ. – 2014. с. 15–26
3. Савченко А.А. Витамины, как основа иммунометаболической терапии. Красноярск: КГМУ им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого. – 2011. с. 44–52.

РЕЗОЛЮЦИЯ

**участников Межрегиональной научно-практической конференции
«Инновационное развитие училища олимпийского резерва
на современном этапе: реалии, проблемы, перспективы»,**

посвященной

**100-летию образования государственного органа управления в сфере
физической культуры и спорта,
Году педагога и наставника,
20-летию со дня образования КазУОР**

г. Казань

19 апреля 2023г.

19 апреля 2023г. в г. Казани состоялась Межрегиональная научно-практическая конференция по теме «Инновационное развитие училища олимпийского резерва на современном этапе: реалии, проблемы, перспективы», которая была организована и проведена ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва» в соответствии с Планом работы Совета директоров училищ олимпийского резерва Российской Федерации на 2023 год.

Цель конференции – конструктивный обмен опытом реализации инновационной деятельности в учебно-воспитательном, учебно-тренировочном и соревновательном процессах в системе УОР на современном этапе; развитие творческих контактов между образовательными, научными и спортивными организациями, направленных на устойчивое развитие сфер образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации.

В работе Межрегиональной 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, профессорско-преподавательский состав Казанского (Приволжского) федерального университета, Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина (Республика

Беларусь), руководители, преподаватели, тренеры – преподаватели, студенты федеральных УОР, ДЮСШ, СДЮШОР, педагогических образовательных организаций, подведомственных Министерству образования и науки Республики Татарстан. Всего более 100 человек.

В рамках конференции состоялись пленарное и четыре секционных заседания на темы: «Научно-методическое сопровождение образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта как условие соответствия вызовам времени», «Новые подходы к организации подготовки спортивного резерва на современном этапе: вектор развития и реальная практика», «Инновационные подходы к воспитанию и социализации обучающихся в условиях современного УОР», «Научно-исследовательская и проектная деятельность студентов как неотъемлемая составляющая инновационного развития училища олимпийского резерва

На конференции были обсуждены актуальные проблемы, связанные с организацией научно-методического и социально-психологического сопровождения образовательного процесса в УОР и учреждениях дополнительного образования, 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, внедрением современных технологий в систему подготовки спортивного резерва, а также обеспечением доступности получения образования спортсменами высокой квалификации по месту тренировочных сборов; обеспечением взаимосвязи воспитания и обучения, духовно-нравственного, патриотического и экологического воспитания высококвалифицированных спортсменов в условиях УОР, организации научно-исследовательской и проектной деятельности студентов УОР как одного из направления 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 диетологии и нутрициологии в рационе питания спортсменов в училищах олимпийского резерва.

Отмечая необходимость дальнейшего расширения и укрепления сотрудничества педагогических работников, работодателей, государства и бизнеса с целью решения вопросов, направленных на устойчивое развитие образования, физической культуры и спорта, настоящая резолюция утверждает следующие рекомендации и решения, выработанные и одобренные в ходе проведения конференции:

1. Признать в целом успешным и продуктивным проведение Межрегиональной конференции с международным участием «Инновационное развитие училища олимпийского резерва на современном этапе: реалии, проблемы, перспективы».

2. Рекомендовать добавлять включение в рамки пленарного заседания будущих конференций тематические научные доклады ведущих ученых по педагогике, спортивной педагогике и психологии с целью расширения кругозора участников мероприятий, развития устойчивого интереса обучающихся УОР к будущей профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту, тренера.

3. 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.

4. Активизировать деятельность училищ олимпийского резерва по созданию условий для саморазвития и самореализации спортсмена различного квалификационного уровня, его духовно-нравственного и патриотического воспитания.

5. Учитывая ключевые идеи ФГОС СПО и задачу повышения функциональной грамотности обучающихся, активизировать деятельность по

внедрению в образовательное пространство УОР технологий проектного обучения, позволяющих обеспечивать освоение жизненно важных умений обучающихся через действие: распознавать проблему и преобразовывать ее в цель предстоящей работы; определить перспективу и спланировать необходимые шаги; найти и привлечь необходимые ресурсы; реализовать имеющийся план; при необходимости внести в него перспективы; оценить достигнутые результаты; осуществить презентацию результата.

6. Поддержать перспективы и задачи, обозначенные и выдвинутые студентами, по части создания нового подхода к уроку физкультуры, основанного на идее использования новых модных направлений в сфере физической культуры, в частности, внедрения фитнес-технологий в систему непрерывного физкультурного образования

7. Одобрить успешный опыт организации мониторинга в управлении подготовкой спортивного резерва, научно-методического и психолого-педагогического сопровождения образовательного и процесса в УОР.

8. Инициировать использование УОР представленного на Конференции опыта работы по внедрению инновационных технологий обучения и спортивной подготовки по олимпийским видам спорта с учетом возрастных и психофизиологических особенностей юных спортсменов.

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.

**Сборник материалов Межрегиональной
научно-практической конференции
(19 апреля 2023 года)**

**Инновационное развитие училища
олимпийского резерва на современном этапе:
реалии, проблемы, перспективы**

Под общей редакцией

к. п. н., доцента Г. Н. Морозовой

Подписано в печать 6.06.2023.

Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 17,03.

Печать ризографическая. Тираж 500 шт.

Отпечатано: ООО «Глаголь»

420021, Республика Татарстан,

г. Казань, ул. Г. Тукая, 113а