



СПОРТ И ОБРАЗОВАНИЕ. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ УОР В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Материалы научно-практической конференции

Брянск, 2021



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

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

Материалы научно-практической конференции

Брянск, 2021

ББК: 75

С 73

С 73 Солонкин А.А., Моисеев А.Н., Ходотова М. И. Материалы научно-практической конференции «Спорт и образование. Перспективы развития УОР в современных условиях» / А.А. Солонкин, А.Н. Моисеев, М.И. Ходотова. – Брянск: ООО «Полиграм-Плюс», 2021. – 234 с.

ISBN 978-5-6045337-9-6

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

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

Ответственность за содержание статей несут авторы.

ISBN 978-5-6045337-9-6

© ФГБУ ПОО «Брянское
государственное училище (колледж)
олимпийского резерва», 2021
© Коллектив авторов, 2021
© ООО «Полиграм-Плюс», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ИСТОРИЯ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ.....	8
Организация образовательной и спортивной деятельности в УОР, колледжах, техникумах физической культуры	
<i>Алази И.Ю., Тусся А.Л.</i> Применение метода дебатов в обучении студентов СПО по специальности «Физическая культура».....	20
<i>Антипина Е.Ю.</i> Анализ эффективности использования различных способов блокирования в волейболе на примере команды ГУОР г. Иркутска в первенстве города сезона 2019- 2020.....	23
<i>Журавлев А.С.</i> Активные методы обучения в процессе преподавания общего гуманитарного и социально- экономического, а также естественно-научного циклов дисциплин.....	27
<i>Загртинова Л.Р.</i> Современные подходы к организации учебного процесса на уроках географии, учащихся-спортсменов в условиях внедрения ФГОС основного и среднего образования.....	32
<i>Колесникова И.В., Солонкин А.А.</i> Система физического воспитания студенческой молодёжи ФГБУ ПОО «БГУОР» в рамках пропаганды здорового образа жизни и повышения уровня физической подготовленности.....	36
<i>Крошева Е.А., Целикова Т.В.</i> Обеспечение взаимого согласования образовательной и спортивной деятельности в условиях организационно-педагогической системы училища олимпийского резерва.....	40
<i>Куянова С.О.</i> Волонтерская деятельность студентов «Училища олимпийского резерва» на благо спортивной общественности.....	45
<i>Ходжаева Р.А., Шиленко Н.А., Матова Е.Л.</i> Использование цифровых образовательных технологий в реализации программ спортивной подготовки	49

Ходотова М.И. Корреляционный анализ информационной компетентности студентов училища олимпийского резерва.....55

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

Васильева О.С. Учет психологических особенностей организации информации при применении дистанционных образовательных технологий.....62

Васильева Н.А., Рочева М.А., Жукова Г.М. Спортивная жизнь футболисток УОР №2 в условиях мировой пандемии.....66

Зяблова Г.С., Манкевич А.В. Внедрение дистанционного обучения в образовательный процесс71

Калинин М. Н., Москвитина А. Ю., Барейша О. А. Внедрение системы управления курсами электронно-образовательной информационной среды в учебный процесс ФГБУ ПОО «ГУОР г. Иркутска».....75

Касьяненко А.Н., Головятенко О.Г. Удаленная (дистанционная) работа – достоинства и недостатки.....79

Короткова Е.В., Корсакова Т.С., Ульянова С.А. Организация дистанционного обучения в ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею».....85

Лоза Э.С. Дистанционные образовательные технологии на занятиях по английскому языку90

Сидорова Т.С., Избашева Ю.Б. Некоторые подходы к применению системы дистанционного обучения MOODLE для студентов, занимающихся спортом.....94

Третьякова А.В. Достоинства и недостатки дистанционного метода обучения в училище олимпийского резерва.....99

Спортивный отбор и ориентация. Экспериментальная
(инновационная) деятельность в сфере физической
культуры и спорта. Комплексный контроль как
неотъемлемая составляющая спортивной подготовки

<i>Аветисян В.А., Межгородский Г.М.</i> Развитие выносливости у детей 16-18 лет, занимающихся футболом.....	104
<i>Браценюк Е.А., Соколова А.С.</i> Техническая подготовка детей на спортивно-оздоровительном этапе в секции дзюдо.....	106
<i>Давыкова М.Д., Хорошилова Е.В.</i> Оценка специальной физической подготовленности байдарочниц на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	110
<i>Егорова М.А., Солонкин А.А.</i> Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста средствами самбо.....	115
<i>Зобкова Е.А., Федоров В.А.</i> Соответствие показателей физической подготовленности лыжников-гонщиков брянской области стандартам спортивной подготовки.....	120
<i>Киреев К. Д., Тихонова И.В.</i> Развитие скоростно-силовых способностей самбистов на этапе спортивного совершенствования.....	124
<i>Машукова О.В., Белькова А.А.</i> Планирование тренировочных занятий легкоатлетов на этапе начальной подготовки.....	126
<i>Моисеев А.Н., Андриянов С.В.</i> Применение методов интеллектуального анализа данных в спорте.....	130
<i>Полетаев И.О.</i> Технологии отбора юных хоккеистов в многолетней спортивной подготовке на примере ГУОР по хоккею.....	136
<i>Рыбалов Ю.В.</i> Круговая тренировка на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу.....	140
<i>Федотова Е.В., Зудилина Д.С., Останний К.Д.</i> Компонентный состав массы тела спортсменов, специализирующихся в велосипедном спорте (спринтерские и темповые дисциплины).....	145
<i>Шадрова А.А., Колесникова И.В.</i> Динамика развития физических способностей волейболисток училища в годичном цикле подготовки.....	150

Психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта

<i>Белькова А.А., Соколова А.С.</i> Самоконтроль спортсмена.....	154
<i>Гаврилов А.В.</i> О возможностях повышения психологической подготовленности спортсмена в тренировочной деятельности.....	158
<i>Гузанова С.В., Зиновьева А.Е.</i> Спортивные суеверия и ритуалы.....	162
<i>Жукова А.А., Волобой М.В., Сергеева М.В.</i> Проблема подготовки спортсменов в кризисных политических ситуациях.....	166
<i>Климко С.А., Бегидов М.В.</i> Социальная поддержка в подготовке спортсменов.....	171
<i>Ковтун Н.В., Моисеев А.Н.</i> Психологический портрет баскетболистов различных амплуа.....	176
<i>Легкая Н.М., Солонкин А.А.</i> Дополнительные занятия по физической культуре как средство развития скоростных способностей учащихся среднего школьного возраста.....	181
<i>Легкая Н.М.</i> Исследование скоростно-силовых способностей детей среднего школьного возраста, занимающихся волейболом и не занимающихся спортом.....	185
<i>Рейх Е.И., Моисеев А.Н.</i> Влияние семьи на формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом у детей среднего школьного возраста.....	189
<i>Солонкин А.А., Рейх Е.И.</i> Занятия спортом как средство развития воли у подростков 12 – 13 лет.....	194
<i>Савина А.И., Степкина С.С., Основина Л.В.</i> Психолого-педагогические проблемы женского футбола: исторический аспект.....	197
<i>Яных Л.Б., Басинова А.А.</i> Психолого-педагогические проблемы хоккеистов.....	202

Адаптивная физическая культура и медико-биологические аспекты спортивной подготовки

- Карпенкова Е.Н., Моисеев А.Н.* Физическая подготовленность женщин с пода к выполнению норм комплекса ГТО с использованием средств оздоровительной аэробики.....208
- Ковтун Н.В., Солонкин А.А.* Подвижные игры на уроках физической культуры как средство коррекции психоэмоционального состояния младших школьников с различным уровнем интеллекта.....213
- Колесникова Е.А.* Развитие физических способностей у детей с задержкой психического развития посредством комплекса специальных упражнений.....217
- Колесникова И.В., Колесников А.И.* Изучение основ организации и проведения подвижных игр с детьми - как одного из основных направлений подготовки студентов специалистов по адаптивной физической культуре.....220
- Малорошвило Л. Н.* Методические основы проведения занятий физического воспитания в специальных медицинских группах.....223
- Паламарчук А.В.* Инвалиды и проблемы социализации.....229

ИСТОРИЯ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ



ОТ БРЯНСКОГО ТЕХНИКУМА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ – К БРЯНСКОМУ УЧИЛИЩУ (КОЛЛЕДЖУ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

*История Брянского училища олимпийского резерва, которое появилось в 1990 г. и насчитывает уже четверть века работы, творчества, побед и достижений, самым тесным образом связана со своей еще более почтенного, 50-летнего возраста, alma mater - **Брянским техникумом физической культуры.***

Брянский техникум физической культуры был образован постановлением Брянского Облспорткомитета № 174/С от 16 июля 1964 года и решением Исполкома областного промышленного Совета депутатов трудящихся от 16 сентября 1964 г.

Первое здание техникума было расположено по ул. Советской, д. 45.

Для организации учебного процесса и учебно-тренировочной внеклассной работы, техникуму физкультуры предоставлялись: стадион "Динамо", спортзалы школ Брянска №№5,8,9, лыжные базы ДСО "Труд" и ДСО" Спартак".

Исполнительный комитет Брянского областного промышленного
Совета депутатов трудящихся

гор.Брянск

Р Е Ш Е Н И Е

от "16" сентября 1964 года

№ 447.

Об открытии в городе Брянске областного техникума физической культуры.

Исполнительный комитет областного промышленного Совета депутатов трудящихся р е ш а е т :

1. Открыть в гор.Брянске техникум физической культуры разместить его в здании по улице Советской, 45.
2. Назначить директором техникума тов.Марченко А.В.
3. Управление культуры /тов.Печижиной/ передать ук-завное здание на балансе техникума физической культуры по состоя-нию на 1 октября 1964 года.
4. Для нормальной организации учебного процесса и учеб-но-тренировочной внеклассной работы предоставить техникуму физи-ческой культуры:
Стадион "Динамо";
спортивные залы Дома спорта "Динамо";
средней школы № 5;
средней школы № 8;
средней школы № 9;
лыжные базы ДСО "Труд" и ДСО "Спартак".
5. Областному отделу народного образования /тов.Черны-принять меры по подбору преподавательского состава и ока-зать помощь в оборудовании учебных классов.
6. Представленную облспортсоюзом и облфинотделом смету финансированию техникума утвердить. Облфо обеспечить финанси-вание техникума в соответствии утвержденной сметы.
7. Областной плановой комиссии /тов.Дегтяреву/ вклю-чить в план проектно-исследовательских работ области на 1965 г и изготовление технической документации на строительство спор-тивного и учебного корпусов и общежития на 400 человек.
8. Областному отделу здравоохранения /тов.Серовой/ обеспечить техникум медицинским обслуживанием.
9. Управлению снабжения и быта /тов.Штольштейну/ обе-спечить обеспечение техникума необходимым количеством учебного оборудования по заявке техникума до 1 января 1965 года.
10. Для обеспечения учебного процесса закрепить за тех-никум на долевых началах автомашину "Победа", принадлежащую облспортсоюзу.

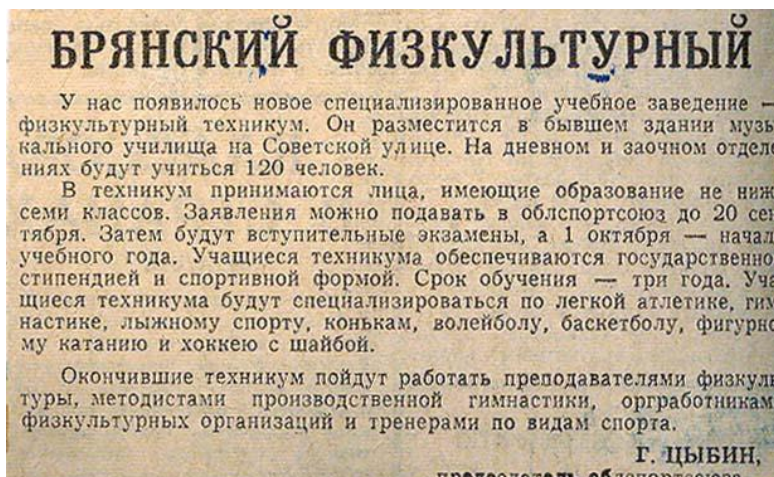
П) председатель исполнительного
комитета областного промышленного
Совета депутатов трудящихся

А.Васильев

С секретарь исполнительного
комитета областного промышленного
Совета депутатов трудящихся

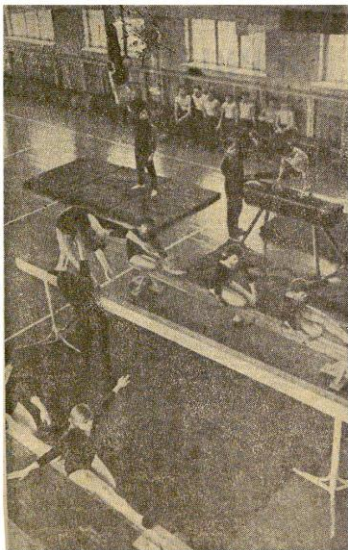
С.Кульминский

Забота о физическом и нравственном здоровье населения в то время не ограничивалась лишь красивыми и правильными фразами. Властью делались весьма решительные и смелые шаги для немедленного решения возникающих задач. Одной из таких задач стала необходимость подготовки профессиональных кадров в области физической культуры, основное предназначение которых формировать здоровый образ жизни у различных категорий населения, пропагандировать спорт и высокие моральные ценности, руководить организационно-методической и спортивной работой.



У нас появилось новое специализированное учебное заведение - физкультурный техникум. Он разместился в бывшем здании музыкального училища на Советской улице. На дневном и заочном отделениях будут учиться 120 человек. В техникум принимаются лица, имеющие образование не ниже 7 классов. Заявления можно подавать в Облпотребсоюз до 20 сентября. Затем будут вступительные экзамены, а 1 октября — начало учебного года. Учащиеся техникума обеспечены государственной стипендией и спортивной формой. Срок обучения - три года. Учащиеся техникума будут специализироваться по легкой атлетике, гимнастике, лыжному спорту, конькам, волейболу, баскетболу, фигурному катанию и

хоккею с шайбой. Окончившие техникум пойдут работать преподавателями физкультуры, методистами производственной гимнастики, оргработниками физкультурных организаций и тренерами по видам спорта...



Живет Брянский физкультурный!

И ТАК, ТЕПЕРЬ в Брянске есть физкультурный техникум. В первый год он встретил «младенцев» — лишь в ноябре прошлого года в его аудиториях пришли учащиеся. Учебное задание теперь уже твердо обосновалось в здании, которое раньше было занято музыкальным училищем. У входа появились новенькие таблички: «Брянский областной техникум физической культуры».

Как проводят занятия в новом учебном заведении? Чему здесь учат? Во-первых, следует сказать, что техникум состоит не просто физкультурный работников, а преподавателей, пропедагогов физической культуры. И поэтому естественно, в учебной программе рядом со специальным дисциплинами стоит и общеобразовательные. Мы у нас с математикой. Посмотрим, чем сегодня учащиеся занимаются. Литература и гимнастика, математика и легкая атлетика, история и лыжи, русский язык и волейбол, химия и баскетбол, иностранный язык и футбол...

Вообще, все здесь, как в обычной школе. Впрочем, нет: вот замечание, что среди учащихся есть и люди, так сказать, солидные. Конечно, относительно солидные — просто постарше обычных учащихся.

Да, в техникум пришли разные люди. Физкультурное образование хотят получить многие. И не всем поначалу легко. Тем, кто сюда пришел со школьной скамьи, легче по общеобразовательным предметам, а тем, кто школу оставил уже давно, — легче на уроках по специальности. Поэтому что это в основном люди, уже имеющие спортивную спорую, заману. А в общем, конечно, придется немало потрудиться. Помогут им в этом опытные преподаватели. Среди них — неоднократная чемпионка страны по фигурному

РЕПОРТАЖ

катанию на коньках мастер спорта Е. Нислова, преподаватель областной федерации хоккея В. Сибирский, тренер детской спортивной школы по гимнастике А. Карболава, мастер спорта по гимнастике В. Сорочкин и другие. Прежде всего перед преподавателями стоит задача повысить физическую подготовку учащихся. Именно поэтому Большой внимания на первый план уделяется гимнастике. Как проходит эта работа в Диваевском посёлке.

Мы в зале детской спортивной школы, которая находится в здании Дворца пионеров. Урок гимнастики ведут сегодня три преподавателя — Е. Сорочкин, А. Карболава и В. Динкин. Давать четыре человека, среди которых несколько девушек. Это группа, специализирующаяся по волейболу и баскетболу. Занятия начинаются с ходьбы. Командует по команде сами учащиеся. Уже сейчас они начинают, таким образом, приобретать практические навыки будущей преподавательской. Число людей команду — это тоже нужно уметь.

Бег — быстрее, медленнее. Затем — ускорения. Хорошо справляются с ними учащиеся Рассохи, Губовин, Никольская, Асхим, Зубарева. Преподаватели им довольны!

Перспективный работа. Рассохи, например, как выполнял один из преподавателей, ефратки баскетбола, что ж, это

хорошо: дело, избранное тобой, нужно любить самозабвенно. Тогда добьешься наибольшего успеха.

Работа разбивается на три группы. Девушки — отдельно. Они занимаются на коньках. Но конь и паралимпийцы работают юности.

Да, не сразу все дается. Даже, казалось бы, чего проще — справиться с перепрыгиваниями. Знать! Не просто! Преподаватели в досаду, и смеются:

Силы у парня — вагон. А боится!

Ничего, привыкнет. Было бы желание.

Играючи немыслимо. Конечно, устанешь. И апатит разигрывается. До последнего времени в техникуме никак не могли отыскать будущего работника столовой № 27, где директором тот, Цуканов, все только обещали. Теперь, наконец, появился маленький юнец.

...Много хлопот и у директора техникума А. В. Марченко, и у заведующей учебной частью Д. А. Яков. Бюджет. Расписание. Спортивные программы. Преподавательские. Да что ж поделывать в начале пути всегда нелегко. Но начеку уже есть. И неплохое.

Позже почти три месяца занятия. Работы ват. И, будучи надеяться, все баскетбол, в послужном списке которого значится: год рождения — 1964-64.

И. ТРИ СЛУБЕ. На снимке: учащиеся техникума занимаются в гимнастике в Дворце пионеров. Фото И. Мелешенко.

Выдержка из статьи о техникуме:

"... Посмотрим, чем учащиеся сегодня занимаются. Литература и гимнастика, математика и легкая атлетика, история и лыжи, русский язык и волейбол, химия и баскетбол, иностранный язык и футбол... Вообще, всё здесь, как в обычной школе. Впрочем, нет: вот замечание, что среди учащихся есть и люди, так сказать, солидные. Конечно, относительно солидные — просто постарше обычных учащихся.

Да, в техникум пришли разные люди. Физкультурное образование хотят получить многие. И не всем поначалу легко. Тем, кто сюда пришел со школьной скамьи, легче по общеобразовательным предметам, а тем, кто школу оставил уже давно, — легче на уроках по специальности."

Первым директором техникума, проработавшим 15 лет (с 1967 по 1982 г.) становится **Андрей Васильевич Марченко**. Он работал в райкоме партии и оттуда был направлен на должность директора созданного техникума физической культуры

Андрей Васильевич имел два образования: историко-педагогическое и спортивное. Все кто знал этого человека, отмечают его абсолютную порядочность, принципиальность и профессионализм. В ряде случаев его решения были весьма жесткими и бескомпромиссными.



Однако значительная часть проводимой организационно-методической работы - заслуга первого завуча - **Людмилы Александровны Ким**, человека невероятно энергичного, требовательного как по отношению к себе, так и к коллективу.

Всё было очень непросто. И первые организационные сложности, и отсутствие собственной спортивной и учебной базы, да что там базы - даже спортивный инвентарь (спортивная форма, лыжи, коньки) зачастую студентам приходилось использовать личный, латанный-перелатанный.

Известен случай, когда зачет по конькобежному спорту студенту, имеющему 46-й размер обуви пришлось сдавать в коньках 44-го размера!

Спортивной подготовкой обязаны были заниматься и студенты и преподаватели. Собственно, основная часть преподавателей техникума трудилась в качестве

совместителей. Штатных преподавателей техникума вначале было лишь 4 человека.



*Педагогический коллектив техникума
физической культуры, 1967 г.*

Немного позже штат значительно расширился и в него вошли все те преподаватели, которые стали наставниками для многих и многих студентов, на протяжении многих лет передавая им знания, накопленный опыт и профессиональные навыки.

Однако, несмотря ни на что, все эти сложности компенсировались огромным желанием учиться. Посмотрите на коллективное фото студентов первого выпуска.



Эти юноши и девушки, немногим младше своих учителей, стали по-настоящему классными специалистами и пропагандистами физической культуры и спорта в Брянской области и за её пределами.

*Первый выпуск специалистов среднего профессионального образования, состоявшийся в 1967 году составил 69 человек. Тогда в учебном заведении обучение шло как на дневном, так и на заочном отделении, которым руководила **Бондаренко Валентина Ивановна**.*

Вместе с постепенным налаживанием работы и быта, постепенно нормализуется и материальное содержание жизни студентов: выплачиваются стипендии, осуществляется материальное снабжение, появляется необходимый спортивный инвентарь.

Все студенты техникума получали спортивный костюм, спортивную майку, гимнастические "чешки". Явиться на

спортивное занятие не то, что без спортивной формы, а не в установленной форме - было неслыханным делом.



Студенты Брянского техникума физической культуры, 1985 г.



Горкунов В.Г.

*В 1980 году директором техникума, приняв эстафету от Андрея Васильевича Марченко, становится почетный мастер спорта СССР по велогонкам **Валерий Георгиевич Горкунов**.*

К этому времени техникум уже обретает свой привычный сегодня вид:

- рядом с Курганом Бессмертия отстроено здание главного корпуса с солидной спортивной базой (20 аудиторий, три спортивных зала, площадка под

стадион, столовая)

- рядом строится студенческое общежитие
- растет штат преподавателей.

Несомненной заслугой Валерия Георгиевича является еще и тот факт, что педагогический коллектив техникума не распался в непростые для страны 90-е годы.

Напротив, в 1990 году по инициативе Валерия Георгиевича на базе техникума, который получит новый статус – колледжа – появляется **Брянское республиканское училище олимпийского резерва**. Его задача – поддержка и воспитание талантливых юных спортсменов для формирования спортивного резерва страны. И с этой задачей колледж олимпийского резерва успешно справляется и по сей день.



С 2001 по 2010 год училище возглавила **Гречаник Раиса Николаевна**, сумевшая объединить коллектив студентов и педагогов в большую дружную семью. Сегодня колледж вновь на пути совершенствования и обновления.

С 2010 года руководит учебным заведением его выпускник **Алексей Алексеевич Солонкин**.

За последние 10 лет колледж прочно вошел в число наиболее успешных средних профессиональных заведений Министерства спорта Российской Федерации.



Училище олимпийского резерва – это единственное специализированное учреждение в Брянской области, обеспечивающее обучение будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта с процессом подготовки высококвалифицированных спортсменов.

За время обучения студенты наряду с основными специальными навыками и умениями приобретают неоценимый жизненный опыт, проявляют себя в организации и проведении волонтерских, спортивных, культурных, научно-исследовательских проектов.

В последние годы училище стало методическим центром подготовки и стажировки кадров, базой для повышения квалификации работников сферы физической культуры и спорта, популяризатором здорового образа жизни, центром сдачи норм ГТО. Большое направление в жизни училища занимает работа с лицами с ограниченными возможностями здоровья.

На базе училища регулярно проводятся крупные Всероссийские и Международные соревнования. Училище по праву награждено Дипломом Российского комитета ФэйрПлей (честная игра) за формирование у молодёжи принципов высокой нравственности в спорте и жизни.

Колледж внёс неоценимый вклад в подготовку физкультурных кадров Брянщины и России, воспитал чемпионов и призёров Олимпийских игр, Европы и мира, принёсших спортивную славу России.

За 55 лет работы в техникуме и училище подготовлено более 5000 специалистов в сфере физической культуры и спорта. Среди них - 17 Заслуженных мастеров спорта, 47 Мастеров спорта международного класса, более 200 Мастеров спорта.

За время существования учебного заведения состоялось более 50 выпусков общим числом почти 5 тысяч специалистов в области физической культуры и спорта. Выпускники колледжа – спортсмены мирового класса, заслуженные педагоги и тренеры, организаторы и руководители спортивного движения.

Сегодня Брянское ГУОР - это дружный многочисленный коллектив студентов, преподавателей, сотрудников, ветеранов, стремящихся к одной цели: подготовке спортсменов и высококвалифицированных специалистов в сфере ФКиС.

Высшие спортивные достижения выпускников

19 спортсменов - выпускников училища принимали участие в Олимпийских играх.

- *Куркина Лариса* (лыжные гонки) – золото (Турин, 2006 год).
- *Фридзон Виталий* (баскетбол) – бронза (Лондон, 2012 год).
- *Кузютина Наталья* (дзюдо) – бронза (Рио-де-Жанейро, 2016 год).
- *Большунов Александр* (лыжные гонки) – 3 серебра и 1 бронза (Пхенчхан, 2018 год.)

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

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ДЕБАТОВ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ СПО ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*Алази И.Ю., Тусся А.Л.
ОГБПОУ «УУ(т)ОР», г. Ульяновск*

Аннотация: В статье рассматривается применение метода дебатов в среднем профессиональном образовании в рамках общегуманитарного и социально-экономического и профессионального циклов, доказывается эффективность применения данной технологии.

Ключевые слова: дебаты, компетентностное образование, среднее профессиональное образование, исследовательская деятельность.

В настоящее время система среднего профессионального образования сильно модернизировалась и новые федеральные образовательные стандарты требуют применения инновационных методов обучения. Выпускники СПО по специальности «Физическая культура» кроме выпускной квалификационной работы сдают демонстрационный экзамен, на котором студент показывает свои практические навыки и умения в специальности. В связи с этим актуальным является необходимость перестроения образования, в котором должны использоваться новые инновационные педагогические технологии и центральной фигурой в процессе обучения будет являться студент, а не преподаватель. Одной из таких технологий является технология дебатов. Дебаты активно внедряются в рамках изучения курса «Обществознание», «История», «Менеджмент».

Целью данной статьи является анализ эффективности такой педагогической технологии, как дебаты.

При сдаче демонстрационного экзамена по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» эксперты сталкиваются с такими проблемами:

- студенты не умеют выступать перед незнакомой публикой;
- не умеют логично и последовательно строить свою речь;

- не умеют отстаивать свою точку зрения;
- не умеют вести диалог;
- не умеют работать с информацией, ее систематизировать, отбирать и осмысливать.

Поэтому главной задачей в процессе подготовки будущих тренеров на гуманитарных курсах стало использование таких образовательных технологий, которые могли бы помочь студентам развить критическое мышление, одна из таких технологий – это дебаты. Дебаты позволяют развивать критическое мышление, учат выстраивать логическую речь, систематизировать информацию и отстаивать собственную точку зрения [1].

Тема дебатов оглашается заранее, в процессе подготовки студенты работают с информацией и учатся работать в команде. В дебатах участие принимают две команды по три человека, одна команда – утверждение, которая поддерживает тему, вторая – отрицание, которая тему опровергает, остальные – слушатели, которые могут после окончания дебатов высказать свою точку зрения, также выбираются двое судей. Дебаты проходят по строгому регламенту, в строгом порядке, после каждого выступления задаются вопросы [2].

При использовании технологии дебатов студенты активно включаются в поисковую учебно-познавательную деятельность, учатся организовывать совместную деятельность, учатся отстаивать свою точку зрения, оперируя фактами и понятиями.

В Ульяновском училище Олимпийского резерва был проведен эксперимент, который сумел доказать эффективность применения такой педагогической технологии, как дебаты. В эксперименте принимали студенты специальности «Физическая культура», обучающиеся на 2-4 курсе. Одна группа была экспериментальной, в которой каждый месяц на занятиях проводились дебаты. Вторая группа – контрольная, которая занималась по традиционной схеме. Эксперимент проводился в рамках изучения следующих дисциплин: «Обществознание», «История», «Менеджмент спортивных организаций».

Эксперимент был проведен в три последовательных этапа:

- 1) Констатирующий;
- 2) Формирующий;
- 3) Контрольный.

На констатирующем этапе преподаватели определяли уровень развития творческого потенциала студентов.

На втором формирующем этапе в экспериментальной группе на протяжении года каждый месяц проводились дебаты в рамках закрепления изученного материала. По истории дебаты проводились по темам: «Присоединение КНДР к Южной Корее – неизбежное следствие системного кризиса в Северной Корее», «Вступление России в НАТО – ближайшая перспектива международной политики», «Индия – новая сверхдержава 21 века», «Африка – континент, обреченный на выживание и углубляющееся отставание в условиях глобального мира 21 века», «СССР можно было сохранить». В рамках изучения обществознания: «Глобализация сегодня возможна», «Россия – правовое государство», «Государство в состоянии победить коррупцию», «Социальное неравенство можно искоренить». По менеджменту была выбрана следующая тематика: «Жесткое управление – успех менеджера», «Мой тренер – мой друг». Контрольная группа проходила обучение по традиционным методикам.

На контрольном этапе обоим группам следовало провести урок по тематике, выбранной по жребию. Данное задание студенты проводили по типу заданий демонстрационного выпускного экзамена. В результате в экспериментальной группе 100% студентов справились с заданием, в контрольной – 80%. В экспериментальной на «отлично» справились 70% студентов, другие 30% получили оценку «хорошо», троек не было. В контрольной на «отлично» справились 30%, 20% - «хорошо», 30 % получили оценку «удовлетворительно».

По данным проведенного эксперимента можно сделать вывод, что использование технологии дебатов мотивирует студентов к обучению, стимулирует к самостоятельной исследовательской работе, развивает познавательную активность, учит студентов рассуждать, аргументировано высказывать свою позицию, развивает коммуникативную культуру, развивает способность работать в команде. Поэтому

дебаты активно используются преподавателями в системе среднего профессионального образования.

Список литературы

1. Саплина Е.В. Дебаты как педагогическая технология. «Парламентские» дебаты. Современные образовательные технологии в изучении и преподавании предметов социально-гуманитарного цикла. Под редакцией Т.И. Тюляевой. Москва: ООО «ТИД «Русское слово – РС». - 2012. - с. 32 – 39.

2. Калинкина Е.Г. Дебаты на уроках истории. Дебаты: учебно-методический комплект. Москва: Издательство «Бонфи». - 2016. - с. 136 – 166.

3. Светенко Т.В. Путеводитель по дебатам. Дебаты: учебно-методический комплект. Москва: Издательство «Бонфи». – 2019. – с. 3 – 134.

4. Хоменко И.В. Основы логики: учебник и практикум для СПО. Москва: Издательство Юрайт. - 2016. – 196 с.

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБОВ БЛОКИРОВАНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ НА ПРИМЕРЕ КОМАНДЫ ГУОР Г. ИРКУТСКА В ПЕРВЕНСТВЕ ГОРОДА СЕЗОНА 2019-2020

*Антипина Е.Ю.
ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска*

Аннотация: в статье описан сравнительный анализ использования двойного, тройного блокирования волейболистов команды ГУОР г. Иркутска в первенстве города сезона 2019-2020.

Ключевые слова: волейбол, эффективность технических действий, блокирование в волейболе.

Игра в волейбол состоит из эпизодов – выигрыш мяча – является результатом некоторых действий (подача, прием, атака и т.д.). Таким образом, целью исполнения технических элементов в волейболе является повышение вероятности выигрыша мяча в итоге эпизода. С другой стороны – чем выше вероятность выигрыша мяча реле исполнения технического элемента, тем он лучше исполнен.

Целью анализа соревновательной деятельности, является получение двух характеристик игрока по каждому техническому элементу:

1. Качества исполнения (эффективность).
2. Вклад игрока в общекомандный результат.

Под эффективностью технического действия будем понимать статистическую вероятность выигрыша мяча после исполнения, выраженную в процентах. Под вкладом в общекомандный результат будем понимать долю игрока в командном результате, выраженную в процентах. Техническое действие должно оцениваться не как взятое отдельно, «вытянутое» из игрового эпизода, а с учетом того, что произошло после него. В конечном счете, оценка успешности отражает условную вероятность выигрыша мяча после того, как игрок выполнил конкретное техническое действие [1].

Первенство города Иркутска по волейболу среди любительских команд проходило в период с ноября 2019 года по март 2020 года. В это время непосредственно происходило наблюдение за соревновательным процессом команды ГУОР, а также фиксирование необходимых данных для исследования. Ниже представлены данные, зафиксированные за первый круг соревнований, так как он закончился в феврале 2020 года. В частности, показатели следующих групповых игровых действий: двойное блокирование в зоне 2, двойное блокирование в зоны 4 и тройное блокирование (табл. 1,2,3).

Таблица 1

Показатели эффективности двойного блокирования во второй зоне волейболистов команды ГУОР (первый круг)

Соревновательная игра (№)	1	2	3	4	5	6	7	8	среднее значение
Действия (количество раз)									
Эффективные	7	6	5	5	8	11	11	14	8,4
Неэффективные	8	10	3	2	12	27	24	25	13,9
Всего	15	16	8	7	20	38	35	39	22,3
Коэффициент эффективности (%)	47	38	63	71	40	29	31	36	44,4%

Анализируя результаты таблицы 1 и 2, можно проследить, что «двойной блок» - это наиболее популярный вид блокирования и его использовали намного чаще, чем «тройной блок». «Двойной блок» проводят два игрока передней линии. Такая защита требует умения работать в паре. Обычно участвуют центральный блокирующий и один из крайних блокирующих. «Двойным блоком» обычно закрывают сильное ходовое направление атаки или определенные зоны, наиболее удобные для атакующего игрока. Двойное блокирование в зоне 4 использовалось реже, чем в зоне 2. Это можно обусловить построением атак соперника чаще через доигровщика.

Коэффициент эффективности двойного блокирования в зоне 2 выше, чем в зоне 4 на 15%, но это связано и с более частым количеством блокирования в этой зоне.

Таблица 2

Показатели эффективности двойного блокирования в четвертой зоне волейболистов команды ГУОР (первый круг)

Соревновательная игра (№)	1	2	3	4	5	6	7	8	среднее значение
Действия (количество раз)									
Эффективные	5	4	2	2	7	5	7	5	4,6
Неэффективные	10	10	8	5	15	13	16	10	10,9
Всего	15	14	10	7	22	18	23	15	15,5
Коэффициент эффективности (%)	33	29	20	29	32	28	30	33	29,4

Исходя из показателей таблицы 3, можно увидеть, что «тройной блок» популярностью у студентов команды ГУОР не пользуется. Тройной блок - это сложный, но эффективный вид защиты. Он выполняется всеми тремя игроками передней линии. Сложность постановки в том, что мало времени для одновременного пристраивания игроков друг к другу. Можно предположить, что игроки не успевали перестраиваться под атаки соперников и ставить тройное блокирование, поэтому в среднем за игру получилось 6,3 раз при 30,6% эффективности.

Таблица 3

**Показатели эффективности тройного блокирования
волейболистов команды ГУОР (первый круг)**

Соревновательная игра (№)	1	2	3	4	5	6	7	8	среднее значение
Действия (количество раз)									
Эффективные	2	1	1	3	2	1	2	3	1,9
Неэффективные	5	3	4	4	3	5	6	5	4,4
Всего	7	4	5	7	5	6	8	8	6,3
Коэффициент эффективности (%)	29	33	20	43	40	17	25	38	30,6%

Сравнивая показатели всех видов исследованного блокирования в совокупности (табл. 4), можно проследить, что наиболее эффективным (44,4%) оказалось двойное блокирование во второй зоне, которое также обусловлено наиболее частым использованием. Что касается двойного блокирования в 4 зоне и тройного блокирования, то показатель эффективности находится примерно на одном уровне (29,4 % и 30,6% соответственно), но использовалось чаще первое.

Таблица 4

**Сравнительный анализ эффективности различных способов
блокирования волейболистов команды ГУОР**

	Двойное блокирование во 2 зоне	Двойное блокирование в 4 зоне	Тройное блокирование
Среднее значение за игру (количество раз)	23,3	15,5	6,3
Среднее значение коэффициента эффективности за игру (%)	44,4	29,4	30,6

Список литературы

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. – Москва : Издательство «Спорт», 2019. – 192 с. – ISBN 978-5-9500184-1-1. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. –

URL: <http://www.iprbookshop.ru/88477.html> (дата обращения: 26.03.2021). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Шулятьев, В. М. Студенческий волейбол : учебное пособие / В. М. Шулятьев. – Москва : Российский университет дружбы народов, 2011. – 196 с. – ISBN 978-5-209-03544-2. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/11555.html> (дата обращения: 26.03.2021). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ОБЩЕГО ГУМАНИТАРНОГО И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО, А ТАКЖЕ ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОГО ЦИКЛОВ ДИСЦИПЛИН

Журавлев А.С.

*Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области Училище
олимпийского резерва №2 г.Звенигород*

Аннотация: в статье рассматривается проблема методов преподавания гуманитарного и социально-экономического, а также естественно-научного циклов обучения.

Ключевые слова: активные методы, оптимизация, индивидуальные траектории, технологии освоения, преподавание дисциплин.

Тема статьи посвящена активным методам обучения дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического, а также естественно-научного циклов в процессе их преподавания. Тема достаточно обширна и безусловно, должна включить в себя такие разделы как:

Первое: Оптимизацию срока освоения основной профессиональной образовательной программы СПО в части достижения требований, указанных в федеральных государственных образовательных стандартах среднего общего образования с учетом получаемой профессии или специальности.

Второе: Рекомендации по формированию индивидуальных траекторий освоения обучающимися образовательной программы СПО.

Третье: Алгоритмы нормативно-методического сопровождения оптимизации сроков освоения образовательных программ СПО на основе разработки моделей интенсификации достижения образовательных результатов в соответствии с ФГОС СПО. И так далее...

Но, хотелось сконцентрировать ваше внимание на новых технологиях освоения образовательных программ, на систематическом применении в них цифровых электронных ресурсов, метода проектов, метода кейсов и т.п., то есть на том, что каждый из нас может применить уже завтра у себя на занятии! Это освежит нашу память и сделает нашу работу более продуктивной как с нашей стороны так и со стороны студентов! Наше училище идет в ногу со временем, давайте продолжим общую традицию и еще раз вспомним тот инструментарий и те методы, которые мы можем использовать в повседневной жизни для интересного преподавания своих дисциплин! Прошу вас подготовить бумагу и ручки для составления вопросов и предложений, которые мы коллегиально обсудим по завершении. Сделаем нашу встречу интересной и полезной! Давайте начнем!)

Ролевая игра – педагогическая технология, реализуемая в форме группового взаимодействия, в котором каждый игрок выбирает одну из предложенных ролей и взаимодействует с остальными участниками в соответствии с заранее определенными правилами игры. Социальная роль – образ поведения, типичный для человека, занимающего данную социальную позицию (статусную, профессиональную, семейную, медийную и т.д.).

Главный признак и ведущее условие эффективности ролевой игры – наличие заранее разработанных четких правил игры, с которыми предварительно ознакомлены все участники. Правила ролевой игры включают в себя:

- вводную информацию о каждой роли (имя, легенда, характер, игрового персонажа, его компетенции и функции и т.д.);

- правила поведения игроков в конкретных игровых ситуациях;
- основную сюжетную канву;
- конечную общую цель игрового процесса.

Деловая игра – метод обучения, отличающийся от ролевой игры тем, что основное внимание сосредоточено на инструментальном (функциональном, технологическом) аспекте, а не на межличностных отношениях. Предметным содержанием деловой игры является имитация конкретных условий и процессов профессиональной деятельности, поведения и отношений занятых в ней людей (отсюда еще одно название – имитационные игры). Проигрывание профессиональных и деловых отношений особенно важно для студентов СПО, когда реальный жизненный и особенно профессиональный опыт еще не велик, а свойственные этому возрасту фантазия и гибкость позволяют подчас выработать оригинальные, конструктивные и эффективные подходы к разрешению деловых проблем.

Один из типичных вариантов сюжета деловой игры моделирует конфликтную ситуацию, в которую вовлечены различные стороны с различными, нередко противоречивыми интересами (например, руководитель и его подчиненные; продавец и клиент; деловые партнеры и т.д.). Игровая цель – конструктивное разрешение производственного конфликта в интересах дела, которое должно быть доведено до конца.

Тренинг – интенсивная форма обучения в группах, обеспечивающая введение, практическую отработку и закрепление навыков за короткий промежуток времени. Педагогическая основа тренинга – создание у участников обучающего опыта – опыта практических действий, который немедленно осмысливается, оценивается и при необходимости корректируется. В ходе тренинга каждый учится на своем опыте и на опыте других участников. Стандартный состав группы – 6–12 человек. Задача тренера – используя набор активных форматов организации учебной, игровой и коммуникативной деятельности, дать импульс участникам, чтобы те сами смогли найти решение в той или иной (аналогичной) ситуации, освоить и закрепить необходимые навыки и компетенции. В ходе тренинга все взаимодействуют со всеми, выполняя

последовательность различных заданий. В рамках тренинга могут использоваться такие варианты работы, как мозговой штурм, групповая дискуссия, решение кейсов, ролевые игры, групповая самооценка и т.д. Иногда применяется видеосъемка, позволяющая участникам увидеть со стороны себя и свое поведение в учебных и игровых ситуациях.

Техпаркур – метод, сочетающий в себе проектно-игровые формы работы. Этот метод происходит из системы профориентационной работы, может с успехом применяться в образовательном процессе при освоении элементов ОПОП любого цикла. Техпаркур подразумевает командно-групповую работу над комплексным заданием. Задание представляет собой кейс, включающий текст самого задания, указание на материалы, инструменты, общий алгоритм действий, необходимость определенных компетенций в работе (как правило, общих), например, необходимость аккуратности и внимательности, применение пространственного воображения и т.п. Обязательно предусмотрен раздел для рефлексии – самооценки ученика, насколько он справился с заданием, каких качеств ему не хватило, а какие проявились по максимуму. Отличительная черта заданий – комплексность и междисциплинарность. При выполнении заданий требуются элементы разных учебных дисциплин, сами задания могут различной степени сложности и ориентированы на реальные задачи профессиональной деятельности. Имеющиеся знания нужно применить в комплексе для решения поставленной задачи.

Метод проектов – педагогическая технология, особенностью которой является два уровня целей: практическая цель (изготовление полезного продукта) и педагогическая цель (развитие компетенций участников проекта). Для достижения практической цели обучающимся оказываются необходимы определенные знания, умения и компетенции, которые они осваивают в процессе выполнения проекта. У любого учебного проекта свой жизненный цикл, состоящий из определенной последовательности этапов. При этом каждый этап имеет собственный практический результат или «выход»

Метод проектов имеет множество разновидностей, которые можно классифицировать:

- по целям: учебные (приоритетно направлены на развитие определенных компетенций); социальные (имеют главной целью решение социально значимых проблем, при этом учебно-развивающие цели проекта могут быть замаскированы); бизнес-проекты (нацелены на разработку коммерческого продукта и путей его реализации).

- По типу доминирующей деятельности: информационные, исследовательские, практико-ориентированные, творческие, ролевые (игровые), комплексные.

- По количеству участников: индивидуальные и групповые. Оптимальный состав проектной группы – от двух до семи человек.

Особенности группового проекта:

- подготовка к выполнению проекта включает обязательный этап – распределение ролей в проектной группе;

- возможно формирование в проектной группе двух-трех микрогрупп, в которых независимо друг от друга (на соревновательной основе) вырабатывается проектный замысел (пути решения проблемы, идеи, гипотезы, точки зрения), с последующим выбором лучшего варианта или объединением лучших в один общий;

- в разновозрастной проектной группе наиболее опытный участник может выполнять роль внутреннего координатора (руководителя проектной группы) без привлечения помощи взрослых.

- По масштабу и характеру контактов между участниками проекты могут охватывать рамки группы (курса), образовательной организации, микрорайона или муниципальной территории, региона. Кроме того, телекоммуникационные проекты могут быть межрегиональными и международными.

Кейс-стади и метод проектов представляют собой хорошо известные образовательные технологии. Это комплексный, осмысленный подход к результатам учебы, обеспечивающий связь теории с практикой и системный, междисциплинарный взгляд на профессиональные задачи. Кейс или проект могут выполнять как учебные, так и контрольные функции. Выбирая защиту проекта в качестве методики оценивания, необходимо помнить, что его содержание должно быть связано с актуальным содержанием профессии,

специальности и целевым заказом, полученным от работодателей, а также опираться на практический опыт и быть направленным на приоритетные сферы обучения.

Список литературы

1. Корнеева Е.Н. Активные методы социально-психологического обучения. Учебное пособие. - ГОУ ВПО "Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского", 2009./<http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met110/met110.html>

2. Педагогика: Учебник для студентов. Под ред. С.А.Смирнова. – 4-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 512 с.

3. Литвинов П.П., 3000 английских слов. Техника запоминания. Издательство. «Рольф». 2001 г.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА УРОКАХ ГЕОГРАФИИ, УЧАЩИХСЯ-СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ВНЕДРЕНИЯ ФГОС ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Загратдинова Л.Р.
ГБПОУ «Каз УОР», г. Казань*

Сложность и проблемы успешной реализации целей учебно-воспитательного процесса учащихся спортсменов связаны с организацией их спортивной деятельности, а также психологическими особенностями данной категории подрастающего поколения. Ввиду того, что большинство из них являются членами юношеских сборных, время на получение образования у них очень ограничено. Связано это с тем, что ребята тренируются два раза в день (до уроков и после них), а также регулярно выезжают на учебно-тренировочные сборы и соревнования. Кроме того, являясь успешными спортсменами, многие учащиеся уверены в том, что учебная деятельность гораздо легче спортивной, и без приложения особых усилий хороший результат гарантирован. Слабую мотивацию учебной деятельности имеют большинство из них. При этом учащиеся-спортсмены разных видов спорта имеют свои психологические

особенности (нельзя забывать и о возрастных). Есть и ещё один важный момент. В отличие от общеобразовательных школ, гимназий и т.п., где хороший учитель, классный руководитель является очень авторитетным человеком для своих учеников и их родителей, для учащихся спортсменов таким человеком является тренер, с которым они связывают свои победы и свое будущее. Поэтому учителю приходится прилагать гораздо больше усилий, чтобы быть услышанным учеником и на уроке, и в повседневном общении, без которого невозможно правильно сориентировать ребят на необходимость учебной деятельности, на достижение в ней максимально возможного положительного результата.

Современная методика преподавания географии и школьная практика располагают значительным опытом применения методов и организационных форм, активизирующих познавательную деятельность учащегося. Этого можно добиться, например, с помощью географических игр. Применение игр позволяет решить задачу, связанную с необходимостью информационной перегрузки, с организацией психологического и физиологического отдыха. Игра формирует познавательный интерес учащегося к предмету и увеличивает его активность на уроке. Игра может использоваться в разных целях: обучение, развлечение, релаксация, коммуникация и т.д.

В условиях принятия Федерального Государственного Образовательного Стандарта к современному образованию предъявляются новые требования, связанные с умением выпускников средней школы ориентироваться в потоке информации; творчески решать возникающие проблемы; применять на практике полученные знания, умения и навыки. Поэтому задача учителя - научить творчески мыслить школьников, т. е. вооружить таким важным умением, как уметь учиться

География - предмет, при освоении которого ведущей является познавательная деятельность. Основные виды учебных действий ученика - умение составлять характеристику, объяснять, сравнивать, систематизировать, выявлять зависимость, анализировать и т.д. Эти умения формируются, главным образом, при выполнении обучающих практических работ. Таким образом, практические работы в географии -

основной путь достижения не только предметных, но и мета предметных результатов обучения. Тем более, что специфика географии как учебного предмета, предполагает обязательную практическую деятельность на уроке, которая является неотъемлемой частью учебно-познавательного процесса на любом его этапе - при изучении нового материала, повторении, закреплении, обобщении и проверке знаний.

Принципиальным отличием современного подхода является ориентация стандартов на результаты освоения основных образовательных программ. Под результатами понимается не только предметные знания, но и умение применять эти знания в практической деятельности.

Современному обществу нужны образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут:

- анализировать свои действия;
- самостоятельно принимать решения, прогнозируя их возможные последствия;
- отличаться мобильностью;
- быть способны к сотрудничеству;
- обладать чувством ответственности за судьбу страны, ее социально-экономическое процветание.

Урок, являясь основной формой организации учебного процесса, строится на этих же принципах. Учитель и ранее, и теперь, должен заранее спланировать урок, продумать его организацию, провести урок, осуществить коррекцию своих действий и действий учащихся с учётом анализа (самоанализа) и контроля (самоконтроля).

Как известно, самый распространённый тип урока – рефлексии. Рассмотрим его с позиции основных дидактических требований, а также раскроем суть изменений, связанных с проведением урока современного типа: моя профессиональная деятельность заключается в том, чтобы научить ребенка учиться, для того чтобы он понимал - что он делает и для чего он это делает. Чтобы он не привыкал получать знания в готовом виде, а приучался добывать их сам, и это было бы для него увлекательно и интересно. Поэтому, для формирования знаний, умений, навыков по географии, я использую и применяю довольно большой спектр форм обучения, способствующих

развитию познавательного интереса, а также формированию глубоких и прочных знаний.

На своих уроках я активно использую современные средства ИКТ. Это дает возможность значительно расширить диапазон операционных действий, учащихся при выполнении практических и самостоятельных работ по географии. Система работы позволяет создавать между мною и учащимися атмосферу сотрудничества и взаимодействия, учит взаимоконтролю и самоконтролю, приемам исследовательской деятельности, умению добывать знания, обобщать и делать выводы, воздействовать на эмоциональную сферу личности ребенка.

В своей работе реализую практическую направленность несколькими путями:

1. Проведение наблюдений, анализ полученных данных об изученной территории, составление отчета.

2. Выполнение учениками опережающего домашнего задания. Работа выполняется самостоятельно с использованием дополнительной литературы.

3. Задание представляется в виде докладов, рефератов, творческих работ, картосхем и представляется для обсуждения всему классу.

4. Работа эколога-географического лектория. Развивается память, культура речи, коммуникабельность, умение отстаивать свою точку зрения.

6. Проведение собственных исследований, определение результатов, формулирование выводов, оформление работ, их презентация.

7. Лекции с использованием компьютерных презентаций.

8. Работа с учебником.

9. Зачеты.

10. Тестирование.

11. Терминологический диктант.

12. Работа со СМИ, Интернетом.

13. Метод проекта.

Таким образом, мой принцип обучения построен на индивидуально-личностном подходе к каждому обучаемому. Я стараюсь акцентировать внимание на положительных результатах и достижениях, а свой урок построить таким образом, чтобы на

нем было интересно и сильным ученикам, и ученикам с проблемами в обучении. Для меня каждый ученик - личность, которая заслуживает уважительного отношения. И на своих уроках я стараюсь научить их уважительно относиться друг к другу, умению выслушать и сопереживать, умению работать в парах и группах не подавляя, а поддерживая друг друга.

Список литературы

1. География в школе. №№2, 5, 8 за 2016 г., №5 2017 г., №9 2018
2. Душина И.В. Педагогические технологии обучения географии. География в школе №3.2001.
3. Крылова О.В. Современный урок. География в школе № 2.2006.
4. Новенко Д.В. Новые информационные технологии в обучении. География в школе №5.2004.
5. Мамедов Н.М. Глазачев С.Н. Экологическое образование как предпосылка устойчивого развития общества// Экологическое образование: концепции и технологии: Сб. науч. тр./Под ред. проф. С.Н. Глазачева. – Волгоград: Перемена, 1996.

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ ФГБУ ПОО «БГУОР» В РАМКАХ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

*Колесникова И.В., Солонкин А.А.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

ФГБУ ПОО «БГУОР» в нашем регионе является важным субъектом воспитания студенческой молодежи. Учебное заведение осуществляет воспитательные функции в социально-значимых сферах и жизнедеятельности, создает условия для функционирования своей воспитательной системы, создает систему дополнительного профессионального образования.

Физическое воспитание и пропаганда здорового образа жизни выступают на первых позициях воспитания студентов училища, наряду с военно-патриотическим, профессионально-педагогическим, нравственным воспитанием.

В условиях социально-экономических и политических изменений, происходящих в обществе, особенно трудно приходится студенческой молодежи в силу неустойчивости ее материального и социального положения, неустоявшегося мировоззрения, подвижности системы ценностей. Многочисленные социологические и педагогические исследования свидетельствуют о ее растерянности, утрате идеалов, пессимистическом восприятии жизни, отчуждении от общества взрослых. Молодежь в большинстве своем скептически относится к понятиям гражданского долга, ответственности, идейности, общественной и спортивной деятельности. Более половины молодых людей не рассматривают образование как приоритетную ценность.

Администрацией училища олимпийского резерва совместно с комиссией практических дисциплин для студентов педагогического отделения разработано Положение о проведении «Спартакиады года».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

Спартакиада учебного года проводится с целью:

- активизации спортивно - массовой работы среди студентов училища;
- выполнение норм единой всероссийской спортивной классификации;
- приобретение навыков организации и проведения соревнований и судейства;
- пропаганда, подготовка и выполнение нормативов комплекса ГТО;
- выявления сильнейших спортсменов по видам спорта, привлечение к активным занятиям физической культурой и спортом.

Основная задача - сформировать у молодежи новые представления и позиции здорового образа жизни, приобщить ее к современным цивилизованным нормам культуры отношений, общения и спортивной деятельности.

На практике это означает воспитание у молодежи устремленности к творческому началу в тренерской, педагогической и спортивной деятельности с акцентом не только на материальной заинтересованности, но и духовности.

Без воспитания, как известно, невозможно сформировать человека как личность, тем более физического воспитания для подготовки будущего педагога - тренера. Преподаватель сам должен быть воспитан, поэтому воспитательная работа в учебном заведении физической культуры, направлена на формирование нового образа педагога - тренера, с целью создания не «частичной», а «полной» личности. Она должна органично сочетать в себе целый спектр не только профессиональных, но и гражданских, нравственных, физических и других качеств. Проведение праздничного мероприятия Открытия Спартакиады года, торжественное выступление гостей участников Олимпийских игр, заслуженных тренеров, спортсменов поднимает боевой дух всех 300 участников спортивно-массовых соревнований, включённых в программу Спартакиады.

Показательные театрализованные выступления ведущих спортсменов специализаций борьбы, гимнастики, спортивных и подвижных игр, чирлидеров ССК БГУОР «Огненный Лис», волонтеров, заставляют всех учащихся задуматься о своих физических способностях, о возможности приобретения необходимых двигательных умений и навыков посредством систематических занятий физической культурой и спортом.

Таковыми спортивно-массовыми воспитательными мероприятиями нашего учебного заведения мы пытаемся привить детям любовь к занятиям физической культурой. Проведение спортивных праздников, концертов, акций добра, мероприятий с детьми различных возрастов и групп специальной подготовки, инвалидами спорта и жизнедеятельности накладывает на студентов училища особые обязанности.

Донести до каждого молодого человека значимость двигательной активности, стремление получать удовольствия от выполнения различных упражнений, заданий – вот основная цель нашей работы. Совместное участие преподавателей и студентов училища в мероприятиях, в подготовке и проведении Торжественных открытий Спартакиадных видов спорта, проведение разъяснительной работы среди учащихся в акциях «Мы за здоровый образ жизни! А - ты?» сплачивают коллектив училища в единый рычаг.

Для решения основной задачи сегодняшнего дня - укрепление здоровья детского, подрастающего организма, мы стараемся приложить максимум усилий.

Одним из основных факторов здоровья является: двигательная, интеллектуальная и творческая активность личности. Своим примером студенты училища стремятся передать весь полученный арсенал знаний умений и навыков в освоении физических упражнений, они выступают с показательными выступлениями на площадках здоровья, на открытии спортивно - массовых соревнований районов города, Области. Хочется выразить надежду, что богатейшие традиции, физического воспитания и ведения здорового образа жизни, которые имели значительное место когда-то в нашей стране, не умерли и не умрут, а будут и дальше развиваться и процветать на благо всего человечества, во имя мира на земле и счастья каждого.

Предложения:

Активизировать вовлечение молодёжи в массовые физкультурно-спортивные, оздоровительные мероприятия по формированию здорового образа.

Усилить пропаганду здорового образа жизни среди студентов путём привлечения педагогов-тренеров, имеющих хорошую физическую подготовленность к совместному участию в спортивных мероприятиях, соревнованиях на уровне учебных заведений, активно привлекать студентов активистов основных направлений деятельности волонтерского центра и ССК «Огненный Лис».

Список литературы

1. Программа воспитательной деятельности ФГБУ ПОО «БГУОР» 2021г., - 22с.
2. «Положение об организации и проведении Спартакиады училища на 2020-2021 учебный год, – 7с.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВЗАМОСОГОЛАСОВАННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

*Крошева Е.А., Целикова Т.В.
ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», г. Ярославль*

Аннотация: в статье рассмотрены особенности училища олимпийского резерва как профессиональной образовательной организации, как организации, осуществляющей спортивную подготовку; определены задачи, которые необходимо решить для обеспечения интеграции с учетом возможностей и свобод, определяемых нормативными документами, регламентирующими профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: образовательная деятельность по образовательным программам среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта; подготовка спортивного резерва; интеграция спортивной подготовки и образовательной программы.

Вопросы оптимизации образовательной и спортивной деятельности являлись и являются актуальным на протяжении всего периода существования училищ олимпийского резерва (далее – УОР). Анализ научных работ по этой проблеме позволяет сделать вывод о том, что решить указанные задачи возможно путём обеспечения интеграции спортивной подготовки с образовательной программой [1; 2].

При этом необходимо понимать, что понятия «профессиональная образовательная программа, интегрированная со спортивной подготовкой» в нормативных документах не существует. Каким же образом использовать возможности интеграции при разработке образовательных программ?

УОР - профессиональная образовательная организация, осуществляющая в качестве основных целей деятельности образовательную деятельность по образовательным программам среднего профессионального образования и спортивную

подготовку. Выделенные цели являются системообразующим фактором в организационно-педагогической системе УОР и образуют две подсистемы: образовательная деятельность по образовательным программам среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта и подготовка спортивного резерва при реализации программ спортивной подготовки. Выделенные подсистемы необходимо рассматривать как взаимосогласованные процессы, ориентированные на обеспечение единства целей, результатов, содержательных и организационных условий их достижения, т.е. на обеспечение единства и целостности всей системы ради общих целей. В этом и есть специфика деятельности УОР и ключевой принцип разработки и реализации образовательной программы.

Согласно приказа Минспорта России [5], УОР входит в комплекс элементов системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации и является организацией, осуществляющей спортивную подготовку, предметом деятельности которой является подготовка спортивного резерва, кандидатов в спортивные сборные команды РФ и спортивные сборные команды субъектов РФ в режиме круглогодичного тренировочного процесса и реализация профессиональных образовательных программ в области физической культуры и спорта.

Подчеркнём, что УОР это профессиональная образовательная организация, при этом задача, определяемая в соответствии с указанным приказом: реализация общеобразовательных программ и программ среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта, и использование спортсменом полученных знаний в тренировочном процессе, это задача, направленная на обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ. Т.е. по сути, то, что изначально было заложено в основу создания этой организации, а именно, обеспечение полноценной учёбы и создание условий для осуществления тренировочной и соревновательной деятельности, в том числе, посредством оптимизации режима жизни и обучения спортсменов, находит отражение и в современной нормативной базе.

В некотором смысле можно говорить о подчинительной зависимости образовательной деятельности от процесса спортивной подготовки. Процесс освоения профессиональных образовательных программ должен быть направлен не только на овладение установленными знаниями, умениями, практическим опытом и профессиональными компетенциями по специальности, но и способствовать решению задач спортивной подготовки. Это должно учитываться как на стадии разработки основной образовательной программы, так и на стадии её реализации.

Возникает закономерный вопрос, каким образом обеспечить единство, целостность, оптимальность всей системы УОР и преодолеть противоречие между унифицированной системой профессионального образования и необходимостью адаптации образовательного процесса к особенностям организации спортивной деятельности с учетом специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, особенностей организации спортивной деятельности каждого обучающегося? В этом контексте приказом Минспорта России № 1125 предлагается два варианта организации и осуществления образовательной деятельности: интегрируя спортивную подготовку с отдельной частью или всем объемом учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), реализации образовательной программы или осуществляя спортивную подготовку за рамками образовательных программ среднего профессионального образования [4].

Таким образом, образовательной организации даётся возможность определить те элементы образовательной программы, в которых возможна интеграция спортивной подготовки и образовательной программы.

Для обеспечения интеграции с учетом возможностей и свобод, которые определяет нормативная база в области профессионального образования [3], необходимо решить ряд задач:

1. На уровне результатов реализации программ:
 - установить наличие согласованности в результатах освоения образовательной программы и программ спортивной подготовки;

- определить, какие знания, умения, навыки, предусмотренные образовательной программой, спортсмен высокого класса получает в рамках спортивной деятельности;

- предусмотреть возможность расширения основных видов деятельности, углубления подготовки обучающегося в рамках получаемой квалификации, получение дополнительных компетенций (в части вариативной составляющей) с учетом его образовательных потребностей, учесть то, что большинство обучающихся ориентированы на получение профессионального образования для достижения спортивных результатов.

2. На уровне содержания образовательной программы и программ спортивной подготовки установить наличие согласованности в теоретической и практической составляющих:

- установить наличие согласованности содержания учебного материала дисциплин и профессиональных модулей образовательной программы и содержания программ спортивной подготовки (в части программного материала);

- установить наличие согласованности содержания практической подготовки по профессиональным модулям (включая практику) и содержания инструкторской и судейской практики в программах спортивной подготовки.

3. На уровне условий реализаций образовательной программы и программ спортивной подготовки:

- определить возможности и условия реализации индивидуального учебного плана с учетом индивидуального плана спортивной подготовки;

- определить формы, периодичность и порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, установить систему оценок при промежуточной аттестации с учетом опыта спортивной деятельности студентов и конкретизации знаний, умений, навыков, которые спортсмен высокого класса получает в рамках спортивной деятельности;

- расширить возможности использования дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, разработать необходимую учебно-методическую базу для их реализации с учетом образовательных потребностей обучающихся и особенностей их спортивной деятельности;

– использовать образовательные технологии, базирующиеся на использовании возможностей учёта опыта спортивной деятельности обучающихся;

– разработать учебно-методические материалы, пособия, учитывающие возможности интеграции на уровне результатов, содержания образовательной программы и программ спортивной подготовки, образовательных технологий.

Список литературы

1. Асеев В. В. Организационно методические основы совершенствования учебного процесса в УОР: Автореф. дис... канд. пед. наук. / В.В. Асеев-М., 1997. -24с.

2. Галимов А.М. Организационно-педагогические условия интеграции учебного процесса со спортивной деятельностью // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5.: URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=25441> (дата обращения: 19.02.2021).

3. Приказ Минобрнауки от 14 июня 2013 года № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования: URL: <https://base.garant.ru/70426772/> (дата обращения: 02.03.2021).

4. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»: URL: <https://base.garant.ru/70608812/> (дата обращения: 02.03.2021).

5. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»: URL: <https://base.garant.ru/70608812/> (дата обращения: 03.03.2021).

ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ «УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА» НА БЛАГО СПОРТИВНОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

*Куянова С.О.
ОГБПОУТ УОР, г. Ангарск*

Аннотация: в статье рассмотрено спортивное волонтерство, как один из видов волонтерского движения. Особенности организации волонтерской инициативной группы в условиях обучения в УОР.

Ключевые слова: спорт, спортсмен, волонтерство, спортивное волонтерство.

В последнее время ни одно крупное общественное мероприятие не обходится без активной и эффективной работы волонтеров. Россия все чаще становится местом проведения спортивных состязаний международного уровня и именно поэтому в настоящее время особую актуальность приобретает спортивная волонтерская деятельность. Спортсмен – это не только человек, занимающийся спортом, это еще и развивающийся человек, который приобретает на своем пути новые знания. Спортивное волонтерство – это ценный опыт работы, который дает возможность узнать, как становятся настоящими чемпионами, попрактиковаться в иностранном языке, познакомиться со спортивной элитой, узнать культуру других стран и получить новые знания и навыки. Волонтерская деятельность в любом случае способствует изменению мировоззрения самого человека, волонтера, и того, кто рядом, именно она позволяет развить ряд определенных умений и навыков, удовлетворяет потребность в общении. Сам волонтер понимает свою полезность для общества, нужность, развивает в себе важные личностные качества. На спортивном мероприятии помощь требуется нестандартная, это специфические «спортивные» операции. Этому не всегда можно обучиться в повседневной жизни, именно поэтому спортивные волонтеры проходят специальное обучение перед соревнованиями.

В ходе обучения и дальнейшей практики на спортивных мероприятиях, волонтеры-спортсмены должны приобрести важные и полезные умения и навыки, повысить собственные

спортивные возможности. Но как такую работу организовать в условиях УОР?

Подготовка высококвалифицированных спортсменов и специалистов по физической культуре и спорту в системе училищ олимпийского резерва является одной из важнейших проблем. Отличительной чертой обучения в УОР являются систематические выезды обучающихся на учебно-тренировочные сборы, соревнования различного уровня, непрерывный тренировочный процесс. Известно, что за последние 20 лет возросла интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в 4-5 раз [5; 6] повысился уровень достижений в спорте, возросли требования к спортивному мастерству спортсмена. Возникает ряд проблем. Совмещение учебы, спорта, развития действующего спортсмена как волонтера, не может одновременно обеспечить качественное образование и спортивную готовность.

Социальный опрос, проведенный в «Училище Олимпийского резерва» доказывает сформированный интерес к участию в волонтерском движении. Также на это указывает активное участие и помощь в проведении различных спортивных мероприятий, несмотря на то, что возросли требования к спортивному мастерству, загруженность и постоянный учебный и тренировочный процесс.

Анализируя документы, которые регламентируют деятельность волонтерского движения в России, на сегодняшний день нет единого федерального нормативного акта, который регулировал бы деятельность волонтеров. Но мы видим, что государство поддерживает инициативу создания добровольческих организаций, это подтверждается всеми законами, нормативными актами различных уровней.

В общих положениях «Основ государственной молодежной политики на период до 2025 года, утвержденных распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 № 2403-р», особое внимание уделяется молодежной добровольческой деятельности. «Молодежная добровольческая (волонтерская) деятельность» - это добровольная социально направленная и общественно полезная деятельность молодых граждан, осуществляемая путем выполнения работ, оказания услуг без получения денежного или материального

вознаграждения. Из всего вышесказанного следует, что термин «волонтер» преимущественно используется в сфере организации мероприятий спортивной направленности (в остальных случаях он звучит как «доброволец»), что дает нам возможность создать инициативную группу волонтеров-спортсменов в ОГБПОУТ УОР г. Ангарска.

В данное время в УОР функционируют волонтерский отряд, задействованный в разных сферах волонтерства:

1. Спартакиада детей-сирот.
2. День скандинавской ходьбы.
3. Поднятие флага World на камень Черского.
4. Формировали колонну для бессмертного полка.
5. Спартакиада инвалидов иркутской области.
6. Военно-патриотический квест.
7. Посещение ветерана ВОВ из Ленинграда.
8. Эко-акции.
9. Контролеры-распорядители на ЧМ по хоккею с мячом и др.

Работа волонтера предполагает отдачу сил, душевной теплоты, времени. Действительно, волонтеры работают бесплатно, зато это полностью компенсируется тем моральным удовлетворением, которое они испытывают от своей работы. Важно, что волонтеры совсем не одиночки в своих стремлениях: их общение происходит с людьми, которые близки им по духу, имеющими схожие интересы, в том числе и в спорте. Понятие «спортивный волонтер» зародилось во времена подготовки Олимпийских игр в период с 1980 по 1992 год - от Лейк-Плэсида (деревня в штате Нью-Йорк) до Барселоны. У спортивного волонтера есть определенные направления работы и конкретные виды работ, которые необходимо выполнить по данному направлению, например, направление – спорт, а вид деятельности: работа непосредственно в зоне проведения соревнований и в зонах, предназначенных для спортсменов. Спортивное волонтерство, в первую очередь, помощь, основанная на специальных навыках, именно это является отличием от традиционного волонтерства, где специальные знания совсем не нужны.

Спортивное волонтерство можно рассматривать как социальную общность, то есть целостную совокупность людей,

которые объединены наличием определенных социальных навыков и направлены на осуществление совместных действий, умении работать в команде, строго выполнять все свои обязанности, ведь от понимания в команде зависит результат.

Необходимо опираться на группы мотивов, связанных с необходимостью данных действий, полезностью данной деятельности для будущей специальности. Исследования мотивации волонтеров показывают, что главными мотивами, побуждающими к добровольческой деятельности, являются: энтузиазм; стремление быть социально полезными другим людям; желание решить проблемы других людей и собственные проблемы [3].

Одним из мотивационных аспектов участия в волонтерском движении для студентов «Училища Олимпийского резерва» является также и возможность воспользоваться преимущественным правом зачисления в образовательные организации на обучение по программам бакалавриата и программам специалитета по специальностям «социальная работа», «социальный работник», «социальная педагогика», «социальная психология» в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [7]. Добровольцам (волонтерам), общая продолжительность деятельности которых в сфере социального обслуживания в течение года составила не менее 105 (ста пяти) часов, выдается рекомендация некоммерческой организации, согласованная с поставщиком социальных услуг).

Основной принцип волонтерства: «хочешь почувствовать себя человеком – помоги другому», именно эти слова раскрывают суть самого волонтерства. Можно сделать вывод о том, что при организации спортивных мероприятий без добровольцев невозможны следующее: идеальная организация спортивных мероприятий, соревновательного характера, работа со спортсменами, зрителями и журналистами, сопровождение команд, культурный обмен, обеспечение комфортного быта и досуга гостей.

Итак, спортивное волонтерство – волонтерская деятельность, которая связаны с участием в организации и (или) проведении физкультурных и спортивных мероприятий разного

уровня на территории РФ, проектов и (или) программ по популяризации спорта и пропаганде здорового образа жизни.

Список литературы

1. Азарова Е.С. Психологические детерминанты и эффекты добровольческой деятельности: автореф. канд. психол. наук. Хабаровск, 2008.

2. Актуальные проблемы к подготовке волонтеров / Международный опыт подготовки волонтеров в решении задач кадрового обеспечения Олимпиады «Сочи-2014». URL: <http://sochi.ntf.ru/DswMedia/>

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

4. Спорт и иммунитет // <http://www.esus.ru/php/content.php?id=5308>. – 2003.

5. Федеральном законе от 5 февраля 2018 г. N 15-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам добровольчества (волонтерства)»;

6. Федеральный закон от 28 декабря 2013 года № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, № 52 ст. 7007; 2014, № 30, ст. 4257). «Статья 28. Привлечение добровольцев (волонтеров) к деятельности в сфере социального обслуживания.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Ходжаева Р.А., заместитель директора по спортивной работе
Шиленко Н.А., старший методист
Матова Е.Л., преподаватель
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Калининградской области
«Училище (техникум) олимпийского резерва», г. Калининград*

Аннотация: статья посвящена опыту внедрения в тренировочный процесс Государственного бюджетного

профессионального образовательного учреждения Калининградской области «Училище (техникум) олимпийского резерва» (далее – ГБПОУ КО Училище олимпийского резерва, Училище, Учреждение) современных информационных технологий.

Ключевые слова: цифровые технологии, программы спортивной подготовки, смешанное обучение.

Цифровизация подготовки спортивных педагогов является малоизученной и актуальной темой исследования [2, 3]. Теоретический анализ и обобщение литературных источников показал, что цифровизация стала основным способом общения, получения и передачи информации. Новый уровень развития информационных технологий в современном обществе связан со стремительным распространением Интернета, увеличением количества гаджетов и появлением феномена «виртуальный мир». Цифровизация влияет на все сферы деятельности человека и на сферу физической культуры и спорта (далее – ФКиС).

Цель исследования: разработать рекомендации использования цифровых технологий в реализации программ спортивной подготовки в ГБПОУ КО Училище олимпийского резерва.

Задачи исследования:

1. Изучить опыт использования цифровых технологий в реализации программ спортивной подготовки.
2. Выявить проблемы в использовании цифровых технологий в реализации программ спортивной подготовки.
3. Разработать рекомендации для использования цифровых технологий в реализации программ спортивной подготовки.

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников, опрос, педагогические наблюдения, обобщение данных.

Остановимся на результатах исследования.

Сфера ФКиС имеет сложную структуру, включающую несколько направлений деятельности: тренировочную и соревновательную, управление в спорте, олимпийское движение и профессиональная подготовка специалистов. Каждое из этих направлений сферы ФКиС имеет специфические особенности внедрения цифровых технологий [4]. На данный момент в каждом

из указанных направлений процесс цифровизации находится на разных этапах развития и применения.

Вектор на цифровизацию спортивной индустрии закреплён на государственном уровне. Национальный проект «Спорт – норма жизни» задаёт ориентир вовлечь к 2024 году в регулярные занятия спортом 55% граждан России. Достижение поставленной цели продиктовано Концепцией цифровизации государственной системы профессиональной подготовки и управления в сфере ФКиС в Российской Федерации на 2019-2024 год [1]. В 2020 году был создан департамент цифровой трансформации Министерства спорта России (Рис. 1).



Рис. 1. Структура деятельности Министерства спорта РФ и создание Департамента цифровой трансформации

В настоящее время Министерство спорта России приступило к созданию Единой цифровой платформы ГИС «Физическая культура и спорт» (далее - ГИС ФКиС). Создание единой платформы ГИС ФКиС повысит доступность занятий физической культурой и спортом для граждан с помощью инструментов информирования и конкретных онлайн-услуг. В

свою очередь, государство получит объективные данные о вовлечённости людей в занятия спортом, которые необходимы для статистических данных. Перспективная цель - достижение «спортивного» показателя и увеличения доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2030 году до 70%.

Следует отметить, что цифровая трансформация позволяет сделать процессы взаимодействия между всеми участниками сферы ФКиС быстрыми и удобными (Рис. 2).

Цифровая трансформация физической культуры и спорта в 2021-2023 гг.

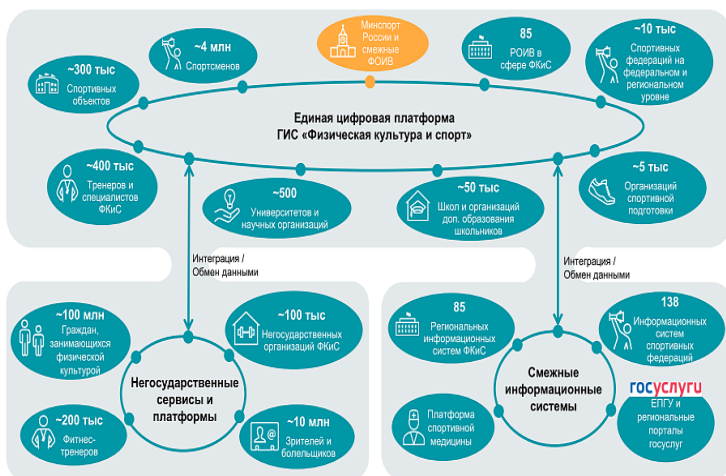


Рис. 2. Проект единой цифровой платформы ГИС «Физическая культура и спорт»

Первыми апробацию новой системы пройдут шесть регионов страны (Республики Мордовия и Татарстан, Белгородская, Оренбургская, Ульяновская области, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра) и семь общероссийских спортивных федераций по видам спорта. Например, в Республике Татарстан внедрена цифровая запись в спортивные школы через региональный портал государственных услуг (далее - РПГУ).

Итак, цифровые технологии активно внедряются не только в повседневную жизнь, но и спорт, что оказывает положительное влияние на мотивацию граждан к активному

досугу и спортивному стилю поведения. Акселерометры и пedomетры, мобильные приложения становятся неотъемлемой частью быта современного человека и помогают организовать режим дня, рациональное питание, регулировать уровень двигательной активности и проводить тренировки.

ГБПОУ КО Училище олимпийского резерва в 2020 году апробировало образовательный и тренировочный режим с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, организация и проведение тренировочного и образовательного процесса осуществлялось на основе информационно-коммуникативных технологий и цифровой среды. Ситуация с вынужденным переходом на онлайн обучение и тренировки стала катализатором изменений. Для организации и обучения непрерывного учебного и тренировочного процесса педагоги и тренеры активно использовали различные Интернет-платформы, такие как Zoom, Teams, а также социальные сети – ВКонтакте, Instagram, мессенджеры: Viber, WhatsApp.

Данный опыт получил свое продолжение при работе офлайн-режиме, когда после возвращения к традиционной организации образовательного и тренировочного процесса стало применяться смешанное обучение.

В учебно-тренировочном процессе по виду спорта «Бокс» активно используется электронный тренажер (боксерский мешок) «КИКТЕСТ-100» (Рис. 3). Данный тренажер предназначен для определения основных скоростно-силовых характеристик ударов, наносимых различными частями тела – руками (локтями), ногами (коленями), головой.



Рис. 3. Электронный тренажер «КИКТЕСТ-100», используемый в ГБПОУ КО Училище олимпийского резерва

В циклических видах спорта: беговых дисциплинах легкой атлетики, плавании тренеры используют умные часы «Garmin Fenix 2» (рис. 4). Часы имеют отдельно нагрудный датчик, который измеряет пульс во время тренировки и оснащены датчиком GPS, отслеживающий объект на местности (во время кросса или на открытой воде).



Рис. 4. Умные часы «Garmin Fenix 2»

Также в учебно-тренировочном процессе регулярно используются мобильные приложения, благодаря которым отслеживается множество параметров по выполненной тренировке (расстояние и темп, количество циклов, диаграммы пульса на каждом сегменте нагрузки). Одним из таких приложений является «Muscle & Motion» - кросс-платформенное приложение для тренировки мышечной силы, имеющее следующий ряд достоинств: упражнения демонстрируются в видеоформате, имеется большая коллекция наглядного материала: анатомический атлас, движущиеся 3D-модели мышц и костей, встроена техника выполнения упражнений.

Из устройств видеосъемки используется экшн-камера GoPro, предназначенная для анализа техники движений, имеется возможность проведения анализа целостного движения с помощью встроенного инструментария камеры, секундомера во время движения.

Таким образом, использование смешанного обучения и цифровых технологий в Училище позволяет повысить качество подготовки спортивных педагогов, позволяет совершенствовать

систему контроля и проведения тренировочного процесса, индивидуализирует учебный и тренировочный процесс, и оказывает положительное влияние на психофизическую подготовку спортсмена.

Список литературы

1. Концепция цифровизации государственной системы профессиональной подготовки и управления в сфере ФКиС в РФ на 2019-2024 год. <http://ipkfk.ru/sites/default/files> (дата обращения: 26.03.2021)

2. Стеценко Н.В. Широбакина Е.А. Отражение требований в области информационных технологий профстандарта «Тренер» в программе бакалавриата по направлению подготовки 49. 03. 01 «Физическая культура»// ЖУРНАЛ «Наука и спорт: современные тенденции», 2018 г., с. 84.

3. Стеценко Н.В. Широбакина Е.А. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса// Журнал «Наука и спорт: современные тенденции», 2019 г., с. 35.

4. Петров П.К. Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 3.; URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=29916> (дата обращения: 26.03.2021).

КОРРЕЛЯЦИОННЫЙ АНАЛИЗ ИНФОРМАЦИОННОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ УЧИЛИЩА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

*Ходотова М.И.
ФГБУ ПОО БГУОР, г. Брянск*

Аннотация: в статье определены корреляционные взаимосвязи структурных компонентов информационной компетентности студентов училища олимпийского резерва на первом и четвертом году обучения и проанализированы наиболее ярко выраженные из них. Обоснована эффективность внедрения в образовательный процесс студентов методики, направленной на формирование и развитие их информационной компетентности.

Ключевые слова: корреляционный анализ, информационная компетентность, информационная деятельность, студенты училища олимпийского резерва.

Определяя концептуальные области исследования, мы взяли за основу взаимосвязь видов мотивационной деятельности с компонентами информационной компетентности, изучая информационный, профессиональный, социальный и коммуникативные мотивы обучающихся.

Были также выделены наиболее значимые для учебного процесса умения, которые вошли в состав деятельностного компонента: отбор, усвоение, обработка и применение информации.

В составе информационного критерия – оценивание продуктивной и репродуктивной деятельности студентов по преподаваемым дисциплинам.

Цель исследования: осуществить корреляционный анализ информационной компетентности студентов училища олимпийского резерва.

Экспериментальная работа осуществлялась в условиях учебного процесса с 2017 по 2021 годы на базе Федерального государственного бюджетного учреждения профессиональной образовательной организации «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва». Исследование проводилось в рамках изучения дисциплин цикла «Информатика и ИКТ в профессиональной деятельности». В исследовании приняли участие 74 студента.

Полученные в ходе исследования результаты были подвергнуты обработке методом математической статистики – нахождение рангового коэффициента корреляции Спирмена.

Корреляционная взаимосвязь структурных компонентов информационной компетентности студентов училища олимпийского резерва в начале эксперимента представлена в табл. 1.

Корреляционный анализ показал, что в начале педагогического эксперимента (испытуемыми являлись студенты 1 курса) наблюдалась средняя статистическая взаимосвязь информационного аспекта как со стремлением получать знания на основе осознания социальной необходимости использования ИКТ в профессиональной

деятельности, так и с поиском новых способов общения с окружающими. Но при этом, данный компонент информационной компетентности слабо влиял на стремление утвердиться в обществе.

Таблица 1

Корреляционная взаимосвязь структурных компонентов информационной компетентности студентов училища олимпийского резерва в начале эксперимента

	Профессиональный мотив	Социальный мотив	Коммуникативный мотив	Отбор информации	Усвоение информации	Обработка информации	Применение информации	Информационная основа деятельности по предметам
Информационный мотив	0,43	0,38	0,58	0,36	0,27	0,38	0,13	0,20
Профессиональный мотив		0,19	0,56	0,39	0,45	0,24	0,16	0,35
Социальный мотив			0,23	0,04	0,03	0,06	0,05	0,16
Коммуникативный мотив				0,21	0,07	0,15	0,08	0,27
Отбор информации					0,01	0,15	0,28	0,08
Усвоение информации						0,11	0,03	0,19
Обработка информации							0,28	0,05
Применение информации								0,06

Умеренная взаимосвязь прослеживается между отбором информации и информационными потребностями, а также

профессиональным мотивом, поскольку в случае нужды в информации следует обратиться к ее источникам.

Средняя взаимосвязь характерна для профессионального и коммуникативного мотивов. Профессиональная деятельность, так или иначе, предполагает обмен информацией между участниками процесса.

Усвоение информации обусловлено профессиональным мотивом. Для того чтобы добиться успехов в профессии необходимо иметь базовые знания и определенные умения.

Остальные взаимосвязь являются не значительными.

Отличительным является тот факт, что уже в начале исследования между всеми видами информационной деятельности, выполняемой студентами 1 курса, наблюдалась положительная взаимосвязь.

После внедрения в образовательный процесс студентов училища олимпийского резерва методики, направленной на формирование и развитие их информационной компетентности, результаты взаимосвязи структурных компонентов информационной деятельности и мотивационной ориентации выглядят следующим образом (табл. 2).

Данные табл. 2 позволяют нам утверждать, что информационный мотив влияет на профессиональный, причем, чем выше информационная активность, тем выше профессиональная направленность. Он также в какой-то мере оказывает влияние и на социальные взаимоотношения, которые зависят от коммуникативных взаимодействий, касающихся профессиональных вопросов.

Информационная и профессиональная деятельность предполагает взаимосвязь всех информационных процессов. Чем выше уровень сформированности одного из них, тем выше и уровень другого, поскольку между всеми компонентами прослеживается прямо пропорциональная зависимость.

Хуже обстоит ситуация с социальным информационным взаимодействием. Наблюдается слабая взаимосвязь между социальным мотивом, обработкой и применением информации, информационной основой деятельности по предметам. Хотя социальный мотив у четверокурсников находится на продвинутом уровне, информационные аналитико-синтетические, практические действия с информацией в

социальных интересах осуществляются слабо. Основными действиями при этом становится отбор и усвоение информации.

Таблица 2

Корреляционная взаимосвязь структурных компонентов информационной компетентности студентов училища олимпийского резерва в конце эксперимента

	Профессиональный мотив	Социальный мотив	Коммуникативный мотив	Отбор информации	Усвоение информации	Обработка информации	Применение информации	Информационная основа деятельности по предметам
Информационный мотив	0,67	0,37	0,40	0,36	0,39	0,35	0,38	0,36
Профессиональный мотив		0,36	0,36	0,54	0,56	0,44	0,46	0,53
Социальный мотив			0,48	0,39	0,53	0,37	0,24	0,25
Коммуникативный мотив				0,38	0,42	0,39	0,49	0,38
Отбор информации					0,64	0,38	0,74	0,69
Усвоение информации						0,60	0,53	0,59
Обработка информации							0,49	0,56
Применение информации								0,48

Таким образом, если у первокурсников наблюдалась осознанная необходимость получения знаний, но связям других информационных процессов при этом не уделялось должное

внимание, то к концу четвертого курса в результате педагогического эксперимента произошло осмысленное согласованное оперирование большинством компонентов информационной деятельности и мотивационной ориентации.

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

УЧЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ ИНФОРМАЦИИ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

*Васильева О.С.
ГБПОУ «КазУОР», г. Казань*

Аннотация: дистанционное обучение предполагает взаимодействие реальных субъектов образования в виртуальной среде при помощи специальных средств коммуникации. Специфика среды взаимодействия и особенности организации учебной информации в отсутствие прямого контакта учащегося с педагогом определяют психолого-педагогические особенности дистанционного обучения.

Ключевые слова: дистанционное обучение; виртуальная среда; педагогические технологии дистанционного обучения; организация информации в дистанционном обучении.

Современное образование развивается в условиях возрастающего потока информации, взаимопроникновения различных культур, необходимости индивида оперировать огромным количеством знаний в самых разных сферах человеческой деятельности. Реформа образования связана с бурным развитием информационных, виртуальных и коммуникационных технологий, ориентирована на сокращение периода обучения студентов, изменение содержания образования, углубление знаний учащихся, расширение их кругозора, а также на индивидуализацию и дифференциацию обучения.

В рамках осуществления модернизации образования неизбежна новая форма обучения, отвечающая всем требованиям, предъявляемым к инновационному образованию, основанная на использовании интернет-видеотехнологий, современного мультимедийного интерактивного оборудования и обеспечивающая эффективность реализации основных образовательных программ. Таким требованиям в наибольшей мере соответствует дистанционное обучение, целью развития которого является объединение преимуществ виртуального и традиционного образования.

В связи с тем, одной из важных тенденций развития современного образования стало широкое внедрение различных дистанционных технологий обучения. Это привело к тому, что соответствующие изменения и дополнения были внесены даже в Закон Российской Федерации «Об образовании» и Федеральный закон «О высшем и послевузовском профессиональном образовании».

Отсутствие прямого, непосредственного контакта в дистанционном обучении заостряет важность учета психологических особенностей организации информации, которые во многом определяют эффективность обучения. Одним из наиболее важных факторов эффективности обучения является осмысленность учащимся учебного материала, т. е. наделение полученной информации смыслом «для себя». Роль педагога заключается в максимальном расширении смыслового поля подаваемого им материала, его детализации [1, с. 26].

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или не полностью опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника. Дистанционные образовательные технологии могут использоваться при обучении по очной, очно-заочной (вечерней), заочной формам получения образования, а также в форме экстерната.

Министерством образования РФ была разработана и утверждена методика применения дистанционных образовательных технологий (дистанционного обучения) в образовательных учреждениях высшего, среднего и дополнительного профессионального образования (Об утверждении Методики применения дистанционных образовательных технологий..., 2003). Целью дистанционного обучения является предоставление обучающимся возможностей обучения непосредственно по месту жительства, работы или временного пребывания.

Основными дистанционными образовательными технологиями являются кейсовая технология, интернет-технология, телекоммуникационная технология. Наряду с традиционными информационными ресурсами для обеспечения

процесса дистанционного обучения используются следующие средства: специализированные учебники с мультимедийными сопровождениями, электронные учебно-методические комплексы, включающие электронные учебники, учебные пособия, тренинговые компьютерные программы, компьютерные лабораторные практикумы, контрольно-тестирующие комплекты, учебные видеофильмы, аудиозаписи, а также другие материалы, предназначенные для передачи по телекоммуникационным каналам связи.

Однако, современные компьютерные технологии трансформируют мировосприятие в сторону многомерной, многовариантной, полиментальной виртуальности. Широкое внедрение современных информационных технологий может привести к принципиально новому подходу к технологии образования в целом, который будет опираться в числе прочего на дидактические возможности сверхсознательной функции человека. Эффективная интеграция данных технологий ориентирована на повышение качества обучения, развитие творческих способностей студентов, их стремление к непрерывному приобретению новых знаний. В отличие от традиционного дистанционное обучение опосредовано виртуальной средой, а в отличие от виртуального - предполагает педагогическое взаимодействие реальных субъектов педагогического процесса [2, с. 16].

Однако, применение виртуальных технологий нуждается в тщательной подготовке материалов: программного обеспечения, планов, учебных пособий по управлению программой, руководства, индивидуализации инструкции - а также предъявляет требования к технической оснащенности, информационной компетентности учащегося и преподавателей, к личностным качествам учащегося в связи со сложностью учебной мотивации при данной форме обучения [3, с. 56].

При виртуальном обучении педагог нередко сталкивается с трудностями психологического порядка:

- неумение вести себя в ходе педагогического мероприятия перед камерой, сложности в личном общении;
- установление межличностных контактов между участниками образовательного процесса;

- создание благоприятного психологического климата при реализации образовательных программ дошкольного образования с использованием дистанционных образовательных технологий;

- соблюдение норм и правил телекоммуникационного этикета.

Но не только педагог испытывает трудности, обучающемуся тоже совсем непросто и он испытывает противоречивые чувства:

- психологический дискомфорт от нахождения в непривычной среде;

- изолированность от сверстников;

- желание скрыть истинные чувства

В связи с этим перед педагогом стоит ряд педагогических задач:

- обучиться преодолению информационных барьеров;

- обучиться сетевому этикету;

- повысить мотивацию обучающегося;

- применять многообразные формы работы, создающие положительный эмоциональный настрой.

Список литературы

Бухаркина М. Ю. Теория и практика дистанционного обучения / М. Ю. Бухаркина, М. В. Моисеева, Е. С. Полат. М.: Академия, 2017. – С.26.

Киселев Ю.А. Победы: Размышление и советы психолога спорта. - К: «Спортакадемия». - 2019. – 276с.

3. Крылов А. А. Некоторые проблемы психологии спорта в современном мире // Вестник Балтийской педагогической академии. - Вып. 14. - 2017. - С. 46-49.

СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ ФУТБОЛИСТОК УОР №2 В УСЛОВИЯХ МИРОВОЙ ПАНДЕМИИ

*Васильева Н.А. – преподаватель, научный руководитель
Рочева М.А., студентка 3 курс
Жукова Г.М., студентка 2 курс
ГБПОУ МО «УОР №2», г.Звенигород*

Аннотация: В статье приведено исследование, которое провели студентки, проходящие спортивную подготовку по футболу. Они вспомнили и обобщили опыт проведения занятий в период самоизоляции в 2020 году, проанализировали подготовку и итог своих выступлений на соревнованиях.

Ключевые слова: спортивная подготовка футболисток во время самоизоляции; спорт во время пандемии 2020

Цель исследования: продемонстрировать подготовку футболисток к основным соревнованиям различными способами и формами занятий в период пандемии Covid -19.

Объект исследования: спортивная подготовка к участию в главных соревнованиях сезона в условиях самоизоляции.

Актуальность выбранной темы: Обобщить и сохранить сведения о прохождении спортивной подготовки в режиме самоизоляции и использовать данный опыт в подобных ситуациях

Задачи исследования:

1) расширить знания о прохождении спортивной подготовки в режиме самоизоляции во время пандемии футболистками УОР №2;

2) рассмотреть способы занятий футболисток в домашних условиях во время пандемии;

3) закрепить желание добиваться поставленных спортивных целей в любых условиях;

4) сформировать позитивное отношение учащихся к здоровому образу жизни.

Занятия спортом для нас, именно футболом, одна из главных и неотъемлемых частей жизни. Однако, в свете событий, связанных с пандемией, проведение полноценных тренировок было очень непростой задачей. Были закрыты

спортзалы, стадионы и спортплощадки посещать не рекомендовалось, дабы не заразиться коронавирусом.

Как выйти из этой ситуации, позаботиться о собственном здоровье и не бросить занятия спортом в период самоизоляции и при этом идти к цели – добиваться победы в главных соревнованиях сезона, пойдет речь в нашем исследовании.

Вспышка коронавируса заставила приостановить проведение мировых спортивных соревнований. В год, когда чемпионат Европы по футболу должен был состояться в 12 европейских странах (июнь – июль), а Олимпийские игры в Токио запланированы на июль – август, спортивный календарь полностью пересматривается. Одни старты отменены, некоторые – перенесены в другие города или откладываются на неопределенный срок, третьи – проводятся без зрителей или с ограничением по количеству посетителей. Пандемия посеяла в мировом спорте настоящую панику. Организаторы соревнований не были готовы брать на себя ответственность и ждали указаний – от национальных властей или от Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Уже в конце февраля профессиональные спортсмены начали массово отказываться от поездок на соревнования, а организаторы некоторых из них закрыли доступ для зрителей. Одними из первых пострадали этапы Кубка мира по биатлону и лыжным гонкам. Но и в этих условиях некоторые мероприятия проходили, а болельщики могли следить за событиями если не с места проведения, то, по крайней мере, удаленно. Самым громким событием в спортивном мире с начала пандемии стал перенос на следующий год Олимпийских игр 2020 в Токио. 30 марта 2020 года Международный олимпийский комитет объявил, что игры пройдут с 23 июля по 8 августа 2021 года. При этом несмотря на перенос они сохранят название Токийской олимпиады 2020 года. Перенос мероприятия произошел первый раз за 124-летнюю историю современных Олимпийских игр. Они были полностью отменены в 1916 году, а затем в 1940 и 1944 годах в связи с Первой и Второй мировыми войнами соответственно.

Российский спорт, в связи с пандемией начал переживать сложные времена. Международные и национальные

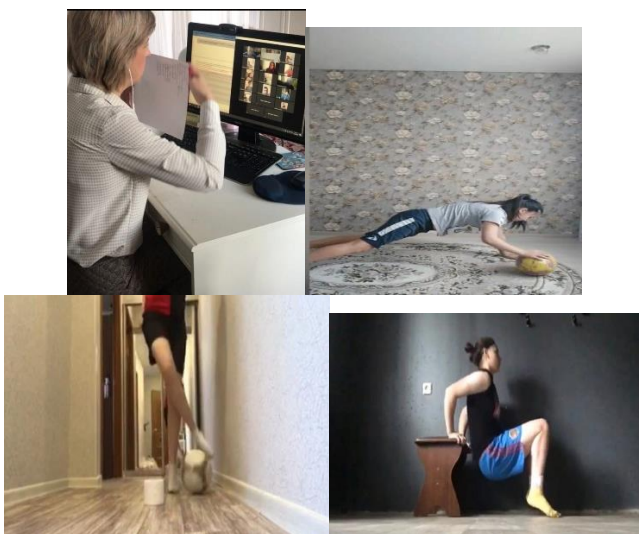
соревнования были приостановлены. Российские спортсмены не смогли принять участие в 248 международных соревнованиях, 31 из которых должно было пройти на территории России. Министерство спорта было вынуждено отменить тысячи спортивных мероприятий по всей России. Были закрыты все тренировочные базы для подготовки национальных команд. Из-за их закрытия спортсмены имели возможность тренироваться только в домашних условиях.

И в УОР №2 так же вышел приказ, согласно которому, все учащиеся, проживающие в общежитии, должны разъехаться по домам обучаться и тренироваться дистанционно.

Пандемия коронавируса, загнавшая нас футболисток в условия жесткой изоляции, поставила перед ними два вопроса: Как тренироваться? И чем вообще заняться на досуге, которого друг стало много?

Тренерами отделения футбол была создана группа в соцсети VK, куда ежедневно выкладывались видео тренировочных заданий и условия их выполнения. Так мы вовлеклись в процесс дистанционных занятий по спортивной подготовке и получению профессионального образования от педагогов. Тренеры выходили с девушками на связь, они видели своих футболисток, те — видели своих тренеров. Это было важно. В занятия включались ограниченное, по понятным причинам, количество упражнений с мячом. Конечно, в квартире невозможно отрабатывать удары и передачи, даже жонглирование мячом сведено к минимуму. Много упражнений давалось на развитие ловкости, гибкости, координации движений, осанки, растяжки. Нагрузку получали все группы мышц.

Мы выполняли задания снимали видео выполнения и отсылали на контроль тренерам. Получали корректировки и уточнения. Задания на изучение новых элементов и последующий контроль их выполнения проводился в форме экзамена. Интернет стал ломиться от видео, в которых знаменитые и безвестные спортсмены имитируют тренировки в домашних условиях.



Учебная подготовка непрерывно проводилась в форме дистанционных занятий в зуме и в свободное от тренировок время мы плодотворно продолжали учебный процесс. И вот, наконец была объявлена дата приезда в родное училище- 25 июля 2020 года! Мы с радостью встретились и приступили к тренировочной работе по подготовке к важным и главным соревнованиям – Всероссийские соревнования I лиги по футболу среди женщин»

Мы с радостью встретились и приступили к тренировочной работе по подготовке к важным и главным соревнованиям – «Всероссийские соревнования I лиги по футболу среди женщин».



Первым стартом на пути к цели стал Чемпионат Московской области по футболу среди женских команд,

который проводился с 8 августа по 7 ноября 2020 года. Мы успешно выступили и заняли 1 место!



УОР №2 было представлено двумя командами- вторая команда заняла 3 место.

Путевка на отборочный этап была получена. И с 5 по 15 октября в Нижнем Новгороде мы боролись за победу!

Но..., мы не смогли одолеть всех противников в итоговом протоколе Всероссийских соревнований I лиги по футболу среди женщин команда «УОР №2» заняла 4 место!

Этот результат конечно нас не устраивал. Но, другого шанса нет

Выводы: Пандемия лишила нас прежде всего мобильности и живого общения, но дала возможность проанализировать и переосмыслить важные вещи, и конечно, побыть с родными и близкими, что очень важно для каждого человека. Однако в России мы начали жить более свободно раньше, чем в других странах, и вернулись в обывденное русло жизни без серьезных потерь в состоянии спортивной формы. Вовремя скорректированный процесс спортивной подготовки, хоть и не принес нам победы в главном старте, стал отличным уроком благодаря тренировочным занятиям в столь необычной форме!

Список литературы

1. Собственные фото материалы.
2. <https://www.sport-express.ru>.

ВНЕДРЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

*Зяблова Г.С., преподаватель,
Манкевич А.В., к.тех.н., доцент
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО»*

Аннотация: Рассматриваются вопросы внедрения системы дистанционного обучения в учебные заведения в период пандемии. Выполнен анализ и выявлены проблемы внедрения системы дистанционно обучения в учебный процесс учебных заведений. Сделан вывод о применении дистанционного обучения в дальнейшем учебном процессе учебных заведений.

Ключевые слова: дистанционное обучение, платформа, преподаватель, студент, учебный процесс, форма обучения, школьник.

До начала 2020 года такую форму обучения как дистанционное использовали далеко не все высшие учебные заведения (ВУЗ). В большинстве ВУЗов применима очная и заочная формы обучения. Однако, появление и быстрое распространение коронавируса, как во всем мире, так и в России в частности в начале 2020 года, привело к отмене очных занятий в учебных заведениях и послужило внедрению системы дистанционного обучения (СДО) не только во многие ВУЗы страны, но и в колледжи, а также в школы. Прошел год, тяжелый год, как для преподавательского состава учебных заведений, так и для обучающихся в этих заведениях студентов и школьников. Не менее тяжело пришлось и родителям этих обучающихся.

В первую очередь, при переходе на СДО, возникли трудности с выбором образовательной платформы, на которой в дальнейшем учебному заведению следовало вести обучение. К таким платформам относят: Zoom, РЭШ, МЭШ, Фоксфорд, Якласс, Учи.ру, Moodle, Google classroom, iSpring Online, Edmodo, Ё-Стади и т.д.

При выборе необходимой для обучения платформы руководство учебного заведения чаще всего предъявляло следующие требования (часть требований):

- для каких клиентов данная платформа предназначена;
- уровень образования (начальное, среднее, высшее);
- стоимость использования платформы;
- на какое количество пользователей платформа предназначена;
- место размещения платформы;
- наличие устойчивого Интернета
- возможность проведения занятий (лекций, семинаров, вебинаров, практических занятий и т.д.);
- возможность проведения тестирования;
- возможность выставления оценок;
- возможность общения с обучающимися;
- возможность импорта текста, аудио, видео, флэш, презентаций и т.д.;
- наличие библиотеки (учебной, методической, справочной литературы);
- возможность прикрепления, как материалов занятий, так и домашних заданий преподавателями (учителями) и обучающимися;
- наличие обратной связи от обучающегося к преподавателю;
- способность имеющегося технического оборудования в учебном заведении поддерживать (обеспечивать) работу преподавательского состава.

Особенно данная проблема коснулась учебных заведений, расположенных в удаленных районах страны. Так при наличии бесплатной системы, например, такой как Moodle, для руководства школы появлялась проблема с местом ее установкой. Это происходило, потому что для данной системы необходим сервер или хостинг, необходимо доменное имя и т.д., что в итоге приводило к финансовым затратам. Использование же бесплатного хостинга приводило к тому, что происходила установка лишь старой версии данной системы.

Во вторую очередь, после выбора удовлетворяющей выдвинутым требованиям платформы, возникла проблема с необходимостью обучения работе в ней преподавательского

состава учебного заведения, а также наполнению базы данных учебным материалом. Студенты и школьники, не сталкивающиеся с дистанционной формой обучения, также учились работать в СДО. При этом, школьники старших классов и студенты колледжей (ВУЗов) легче осваивали работу в СДО, так как уже имели первоначальные знания в области информационных технологий. Труднее пришлось школьникам начальных классов и их родителям, так как им пришлось осваивать работу в СДО практически с нулевого уровня. Не редко преподавателю (учителю) приходилось находиться на связи со своими студентами (учениками) или их родителями до 24 часов в сутки, объясняя правила и порядок работы в СДО. Это происходило из-за того, что иногородние студенты на время пандемии возвращались к себе домой и в первое время выходили на связь с преподавателем без учета часовых поясов.

В процессе использования выбранных образовательных платформ нередко сталкивались с тем, что происходило зависание системы. В данном случае студенты (школьники), по ранее достигнутой договоренности с преподавателем, переходили для общения на такие мессенджеры как Skype, WhatsApp или Viber.

Отдельно стоит отметить тот факт, что не все студенты (школьники) могли использовать компьютеры, так как в многодетных семьях их количество меньше чем стало востребовано для проведения занятий. Кроме того, часто время проведения занятий, у детей в многодетных семьях, совпадало. В данном случае активно использовались смартфоны, а рабочие места организовывались в разных углах комнаты или на кухнях.

В течение всего года неоднократно возникали, возникают и будут возникать диспуты целью которых является получение однозначного ответа о необходимости дистанционного обучения. Бытует разное мнение. Но большинство преподавателей считают, что система дистанционного обучения предпочтительна при получении высшего образования, когда нет возможности присутствовать на занятиях из-за удаленного местонахождения ВУЗа или из-за болезни обучающегося. Для среднего и особенно начального образования данная форма обучения все-таки является вспомогательной, как в случае с пандемией. Живое общение преподаватель – студент (учитель – школьник) в процессе

традиционного обучения никакая система дистанционного образования не заменит.

Таким образом, при невозможности реализовать традиционные формы обучения, есть возможность переходить к дистанционному обучению. Однако, для того, чтобы такой переход не был стрессовым для педагогов, обучающихся и их родителей, следует постепенно вносить элементы дистанционного обучения уже на этапе обучения в начальных классах, эргономично вписывая в существующий образовательный процесс учебного заведения.

Список литературы

1. Анисимов Е.Ф., Зяблова Г.С., Манкевич А.В. Совершенствование подготовки студентов на основе основных принципов разработки технических средств В сборнике: Молодежь и XXI век - 2016 Материалы VI Международной молодежной научной конференции: в 4-х томах. Ответственный редактор Горохов А.А.. 2016. С. 20-21.

2. Антонов И.С. Зяблова Г.С., Манкевич А.В. Применение корпоративных информационных систем. В сборнике: Реальность – сумма информационных технологий. Сборник научных статей Международной молодежной научно-практической конференции. 2016. С. 22-25.

3. Манкевич А.В., Филонов В.А., Резниченко В.А. Дистанционное образование: достоинства и недостатки. В сборнике: Образовательная среда сегодня и завтра. Материалы VIII Международной научно-практической конференции: сборник научных трудов. Ответственный редактор: Г.Г. Бубнов. 2013. С. 169-173.

ВНЕДРЕНИЕ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ КУРСАМИ ЭЛЕКТРОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ СРЕДЫ В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ФБГУ ПОО «ГУОР Г. ИРКУТСКА»

*Калинин М. Н., студент, 2 курс,
Москвитина А. Ю., студентка, 2 курс
Барейша О. А., научный руководитель
Федеральное бюджетное образовательное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (колледж) олимпийского резерва», г.
Иркутск*

Аннотация: в статье рассматривается применение дистанционных технологий обучения в электронно-образовательной информационной среде Государственного училища (колледжа) олимпийского резерва г. Иркутска.

Ключевые слова: дистанционные технологии, информационные технологии, образование, электронно-образовательная информационная среда.

Информационные технологии в современном мире являются неотъемлемой частью жизни общества. Профессиональное образование должно отвечать требованиям подготовки квалифицированных кадров, адекватно и своевременно реагировать на проблемы, возникающие в учебном процессе, предоставлять возможность обучающимся получать необходимую, точную информацию вне зависимости от его местонахождения и учебного графика.

Правительством РФ определена стратегическая цель государственной политики в области образования – «повышение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного развития экономики, современным потребностям общества и каждого гражданина» [1].

Профессиональное образование должно отвечать требованиям развивающейся экономики, гарантировать возможность человеку приспособливаться к условиям экономической деятельности на быстрорастущих рынках,

постоянно повышающимся требованиям к мобильности и креативности.

Электронная образовательно-информационная среда (ЭОИС) в ГУОР г. Иркутска внедрена в сентябре 2020 года. Основой для создания системы электронного дистанционного обучения (ДО) является виртуальная обучающая среда Moodle.

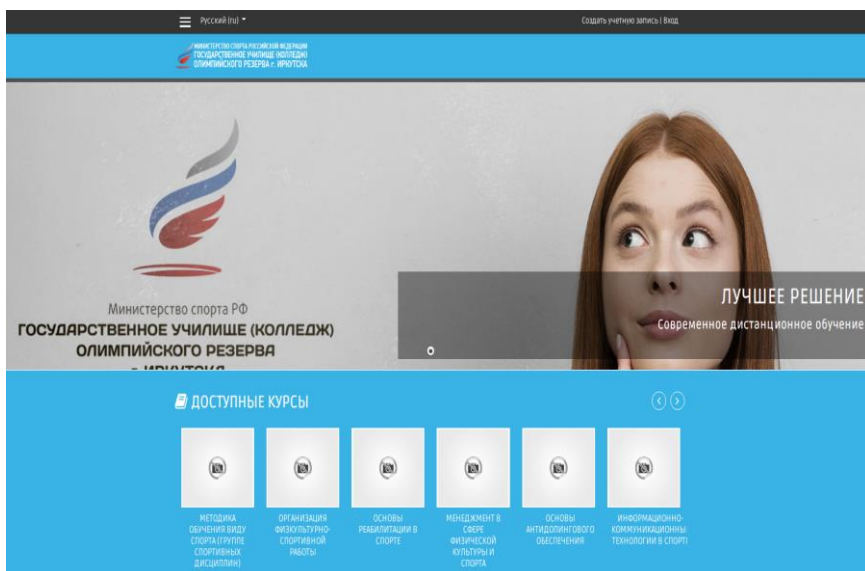


Рис. 1. Оформление стартовой страницы ЭОИС ГУОР г. Иркутска

Выбранная виртуальная обучающая среда предназначена для создания качественных дистанционных курсов с возможностью учета особенностей конкретного образовательного учреждения. Moodle позволяет организовать обучение в активной форме, широкие возможности для коммуникации, несколько вариантов системы оценивания, содержит информацию об активности студентов [2].

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 49.02.01 "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" ОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ

В начало / Курсы / Специальность 49.02.01 "Физическая культура" / Специальность 49.02.01 "Физическая культура" очное обучение

Категории курсов: Специальность 49.02.01 "Физическая культура" / Специальность 49.02.01 "Физическая культура" очное обучение

Введите запрос и нажмите "Найти"

> 1 курс




> 2 курс

> 3 курс













> 4 курс

Рис. 2. Веб-страница выбора категорий и курсов ДО

В среде Moodle курс может содержать произвольное количество ресурсов: веб-страницы, книги, ссылки на файлы, каталоги и произвольное количество интерактивных элементов курса (на примере курса информатики).

-  всероссийская олимпиада «Мыслитель»
-  Международная олимпиада «Интеллектуал»
-  «Звёздный час II» - увлекательный интерактивный конкурс по 35 предметам с невероятно простыми условиями участия и ценными призами.

РАЗДЕЛ 4 ТЕХНОЛОГИИ СОЗДАНИЯ И ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ОБЪЕКТОВ

-  Раздел 4 Теория
-  Правила компьютерного набора текста
-  Как правильно оформить реферат
-  структура реферата
-  1 курс. Методичка Word 2021
-  Практические работы 1, 2 Работа с текстом и графическими объектами
-  Практические работы 3, 4 Работа с таблицами
-  Практическая работа 5. Создание многоуровневого списка
-  Практическая работа 6. Векторный рисунок
-  Практическая работа 7 Стили, автоглавление
-  Практические работы Word
-  Текстовый процессор WORD

Проверочный тест

Рис. 3. Пример содержания ресурсов и интерактивных элементов курса

Дистанционные курсы являются интерактивной формой обучения, способствующей активизации учебно-образовательного процесса, в том числе и процесса самостоятельной работы студентов [3]. В нашем училище электронно-образовательная

информационная среда изначально разрабатывалась для студентов отделения «Спортивный резерв», обучающихся по индивидуальным графикам в связи с интенсивной тренировочной деятельностью и участием в соревнованиях различного уровня, а также для студентов заочной формы обучения. Однако, в условиях угрозы распространения коронавирусной инфекции, в 2020 году все обучающиеся были переведены на дистанционное обучение в среде ЭОИС.

Для обучающихся ЭОИС предоставляет следующие возможности:

- доступ к материалам учебных дисциплин с любого устройства, имеющего доступ в сеть Интернет;
- возможность дистанционного прохождения тестов, выполнения заданий и лабораторных работ;
- возможность улучшения своих результатов путем многократного прохождения тестов по учебным дисциплинам;
- просмотр результатов освоения курса.

Для преподавателей ЭОИС предоставляет возможности организации учебного процесса:

- структурирование учебных материалов и перевод их в электронный вид;
- разработка тренажеров и тестов с возможностью их прохождения дистанционно.

В настоящее время студенты всех форм обучения, слушатели курсов повышения квалификации, обучающихся в нашем училище, зарегистрированы в среде ЭОИС ГУОР г Иркутска и успешно проходят обучение в соответствии с учебными планами.

Недостатком дистанционного обучения является отсутствие личного контакта преподавателей и студентов. От студентов требуется умение учиться самостоятельно, наличие мотивации, техническое устройство для выхода в сеть и стабильный качественный Интернет. Также недостатком ДО является отсутствие практических занятий по специализированным дисциплинам, что для студентов – физкультурников крайне важно.

Список литературы

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года /

Одобрена Распоряжением Правительства РФ от 17 ноября 2008 г. - № 1662-р

2. Moodle. Виртуальная обучающая среда [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.opentechnology.ru/files/moodle/docs/teacherguid/> Дата обращения 23.03.2021

3. Пьянкова, Н. Г., Матвиюк, В. М. Дистанционное образование как элемент интернет-технологий // В книге: Наука, техника, управление, социальное развитие - двигатели научно-технического прогресса. Материалы XIII Межвузовской (международной) научно-практической конференции. 2014. С. 332-333.

УДАЛЕННАЯ (ДИСТАНЦИОННАЯ) РАБОТА – ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ

*Касьяненко А.Н., Головятенко О.Г.
ФГБОУ ВО Ростовский государственный экономический
университет (РИНХ)
Россия, Ростов-на-Дону*

Аннотация: Современный мир довольно изменчив и то, что было актуально десятки лет назад, сейчас является устаревшим. Совершенствуются не только средства взаимодействия между людьми, но и принципы организации производства и труда. В условиях модернизации и глобализации экономики появляются новые формы занятости. И одной из них является удаленная работа, которая подразумевает, что сотрудники будут осуществлять свои трудовые обязанности за пределами офиса. Поэтому менеджменту компании необходимо постоянно поддерживать связь с работниками, чтобы в случае возникновения проблем, оказать им профессиональную помощь для их решения.

Ключевые слова: дистанционная работа, трудовая занятость, преимущества, работодатель, сотрудники, трудовое право.

Потребность в дистанционной занятости становится особо острой в периоды экономических кризисов и быстро растущего уровня безработицы, поэтому благодаря возможности

выполнения заданий вдали от рабочего места, уровень распространения дистанционного труда очень высок. Как и любая деятельность удаленная работа имеет преимущества и недостатки.

Для сотрудников преимуществами являются: сокращение времени и затрат на транспорт, возможность иметь гибкий график работы, снижение уровня безработицы и т.д. Также есть преимущества и для работодателей, например, сокращение расходов за коммунальные услуги и зарплату для обслуживающего персонала; кроме того, появляется возможность привлекать сотрудников не из региона, в котором расположена организация.

Что касается недостатков, то необходимо обратить внимание на стирание границ между личной жизнью и работой, возникновение трудностей в общении из-за отсутствия прямого контакта с другими сотрудниками. Для работодателей негативное влияние телеработы выражено: в отсутствии контроля над дистанционными работниками; проблемы в производительности и качестве проделанной работы; обеспечение условий труда и ответственности работодателя за сотрудников, работающих вне офиса и прочее.

Таким образом, данная статья раскрывает основные преимущества и недостатки удаленной трудовой деятельности, предоставляя возможность работодателям и сотрудникам разобраться в том, какие же положительные и отрицательные факторы могут повлиять на их взаимное сотрудничество, и какую пользу они могут извлечь из данного вида трудовой деятельности.

В большинстве случаев между работодателями и работниками формируются трудовые отношения, которые подразумевают заключение трудового договора с определенными правами и обязанностями для обеих сторон, его структура и содержание не подвержены пересмотру. Но из-за роста глобализации и информатизации общества стало возможным возникновение новых нестандартных форм трудовых отношений [Избиенова, Чупракова 2017]. Известно, что классическая форма трудового права возникла ещё в эпоху индустриального развития. Благодаря улучшению информационных технологий и совершенствованию структуры экономики, а также увеличению

ценности интеллектуальных способностей система трудовых правоотношений также была изменена [Стребкова 2020].

Такие специалисты в области трудового права как А. М. Лушников и М. В. Лушникова¹ понятие нетипичного трудового договора рассматривают как договор, отличие которого заключается в наличии новой конструкции и содержания, и обусловлен значительными видоизменениями одного или нескольких признаков трудового договора: личностного, организационного или имущественного. Новые формы организации наемного труда не отвергают конструкции традиционного трудового договора, но в их законодательной регламентации должны допускаться отступления от классической формы трудового права в пользу большей договорной свободы [Лушников, Лушникова 2009].

Также стоит обратить внимание на то, как нетипичная трудовая занятость представлена в работе Н. В. Закалочной², данный термин автор рассматривает, как деятельность физических лиц, которая основана или связана с таким видом трудовых правоотношений, где отсутствует или изменен какой-либо из основных признаков стандартного трудового правоотношения [Избиенова, Чупракова 2017].

Одним из видов нетипичных трудовых отношений можно считать возникновение такой формы занятости как удалённая (дистанционная, телеработа) работа. Дистанционная работа – осуществление определенных обязанностей, которые прописаны в трудовом договоре, и выполняются за пределами фиксированного места работы, предоставляемого работодателем.

¹ Лушников А. М. - заведующий кафедрой трудового и финансового права Ярославского государственного университета имени П.Г. Демидова, доктор юридических наук, доктор исторических наук, профессор.

Лушникова М. В. - доктор юридических наук, профессор кафедры трудового и финансового права ЯрГУ, заместитель декана юридического факультета по науке (1987-2016 гг.), Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации.

² Закалочная Н. В. - кандидат юридических наук, доцент кафедры гражданско-правовых дисциплин.

Также сотрудникам необходимо иметь доступ к информационно-телекоммуникационными сетями общего пользования, для того чтобы поддерживать обратную связь с начальством и другими работниками. [Соцкая 2020].

Также дистанционный труд играет важную роль в предоставлении помощи людям с ограниченными возможностями, женщинам, находящимся в декрете, а также тем, кто должен заботиться о пожилых родственниках, создавая им комфортные условия для работы. Кроме того, является прекрасным вариантом для жителей из районов с высоким уровнем безработицы, таким образом они могут получить достойную работу с высоким доходом и свободным графиком, при этом не уезжая из дома [Киселева 2018].

Особенности дистанционной работы заключаются в следующем:

- осуществляется за пределами помещений, находящихся под контролем работодателя;
- выполнение работы сопровождается применением информационно-телекоммуникационных сетей общего пользования;
- сотрудники имеют право самостоятельно выбирать место работы или договариваться об этом с работодателем.

Благодаря анализу примеров дистанционного управления трудовыми отношениями возникает необходимость в дальнейших разработках положений о трудовой функции работника, т.к. частота выполнения работы в офисе и за его пределами отличается. Большую часть своего рабочего времени сотрудники проводят в стенах компании, а удаленной трудовой занятости отводится лишь несколько дней в месяц: 5–6 дней в месяц, 1 день в неделю и т.д. [Закалюжная 2015]

Как и любой вид деятельности удаленная работа имеет свои достоинства и недостатки.

Преимущества дистанционной трудовой деятельности заключаются в создании гибкого рынка труда, а также позволяют создать наиболее комфортные условия для каждого, кто хочет попробовать заниматься данным видом работы. Из неоспоримых достоинств телеработы необходимо обратить внимание на следующий перечень:

Плюсы для работодателей:

- сокращение расходов (на коммунальные услуги, состав работников, аренду офиса и т.д.);
- упрощение организации рабочего процесса и наличие гибкого штата;
- повышение эффективности работы (предотвращение проблем, характерных для работы в офисе; экономия времени на возможные переезды в регионы нахождения фирмы);
- побуждение к развитию нетипичного вида трудовых отношений (создание доверительных отношений между организацией и её сотрудниками);
- более высокий уровень удовлетворения потребностей клиентов (круглосуточно, без выплаты сверхурочных)
- оплата сотруднику только за отработанное время и за определенный проект.

Плюсы для сотрудников:

- меньше времени тратиться на преодоление пути к месту работы, а также уменьшаются расходы на транспорт;
- возможность посещать разные города и страны без прекращения рабочей деятельности;
- большая вероятность сохранить свой уровень профессиональной квалификации (сотрудник способен продолжать выполнять свои рабочие обязанности, при этом уделяя внимание уходу за детьми или другими родственниками, участвуя в деятельности компании и не теряя свои навыки);
- гибкий график (возможность самому управлять своим рабочим временем);
- возможность иметь дополнительный доход наряду с основным видом трудовой занятости.

Кроме вышеперечисленных достоинств есть и определенные недостатки:

- 1) сложности с контролем утечки информации, не подлежащей разглашению;
- 2) проблема эффективности и качества работы;
- 3) недостаток необходимых знаний и навыков для эффективной организации дистанционного труда;
- 4) обязательное наличие у работника, выполняющего свои обязанности на удаленной основе, персонального компьютера с антивирусным программным обеспечением и с высокоскоростным интернетом;

5) появление других форм ответственности работодателя в области обеспечения защиты прав сотрудников;

6) отсутствие интереса у некоторых работников переходить в формат телеработы;

7) виртуальный офис и сотрудники на дому, которые являются его представителями, выступают в качестве факторов, оказывающих негативное воздействие на имидж и надежность компании.

Помимо представленных выше минусов практика удаленной работы показывает, что людям, занимающимся данным видом трудовой деятельности, приходится иметь дело с некоторыми проблемами на бытовом и психологическом уровнях, например, низкий уровень самоорганизации – распределение времени на выполнение домашних дел и рабочих обязанностей становится трудновыполнимой задачей; также могут возникать недопонимания со стороны родственников на основе недостаточной осведомленности в специфике телеработы и прочее [Кострюкова 2011].

Подводя итоги, можно сделать вывод, что темпы распространения удаленной трудовой занятости в условиях формирования инновационной экономики позволяют предположить, что в ближайшее время благодаря развитию рынка телекоммуникационных устройств и услуг связи телеработа перейдет в разряд типичных видов трудовой деятельности. Таким образом, даже с учетом факторов, которые негативно отражаются на развитии дистанционной работы, всё большее количество работодателей пользуются услугами именно сотрудников, работающих на удаленной основе. С одной стороны, их целью является сокращение расходов на все составляющие трудовой деятельности, но, с другой стороны необходимо учитывать, что оплата труда удаленных работников меньше, чем офисных. Самое главное – это правильно составленный трудовой договор, который будет устраивать как сотрудников, так и работодателей.

Список литературы

1. Закалюжная Н.В. Дистанционная работа и схожие правоотношения // Право. Журнал Высшей школы экономики. – 2015. – № 2. – 77 с.

2. Избиенова Т. А., Чупракова А. О. Дистанционные трудовые отношения как форма нетипичной трудовой занятости // Марийский юридический вестник. – 2017. – № 1(20). – 101 с.

3. Киселева Е. В. Развитие дистанционного труда в России: преимущества и недостатки // Известия АлтГУ. Юридические науки. – 2018. – №6 (104). – 163 с.

4. Кострюкова Н. Н. Перспективы развития нетипичных видов занятости в научной сфере // Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ». – 2011. – № 1. – С. 12-13.

5. Лушников А. М., Лушникова М. В. Коллективное трудовое право. Индивидуальное трудовое право. Процессуальное трудовое право. – М., 2009. – С. 371-372.

6. Соцкая А. Что такое удаленная или дистанционная работа по ТК РФ? URL: <https://nalog-nalog.ru/experts/5/>

7. Стребкова А. А. Дистанционный труд: развитие, проблемы, перспективы // Журнал Вопросы российской юстиции. – 2020. – № 7. – 375 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ФБГУ ПОО «ГУОР ПО ХОККЕЮ»

Короткова Е.В., преподаватель

Корсакова Т.С., преподаватель

Ульянова С.А., преподаватель

ФБГУ ПОО «ГУОР по хоккею», г. Ярославль

Аннотация: в статье представлен положительный опыт перехода на дистанционное обучение в период пандемии в ФБГУ ПОО «ГУОР по хоккею», описана организация образовательного процесса с использованием дистанционных технологий.

Ключевые слова: дистанционное обучение, студенты, онлайн-конференции, СДО.

Пандемия стала внезапной проверкой готовности образовательных учреждений продолжать обучение в режиме онлайн, а также обучение с использованием дистанционных технологий. Почти во всем мире вынужденно перешли в новый формат, экспериментируя с массовой «удаленкой».

Дистанционное обучение - это получение образовательных услуг без посещения учебного заведения с помощью современных

информационных технологий и систем телекоммуникации, таких как электронная почта, телевидение и Интернет [1].

В училищах олимпийского резерва с особенностью контингента, который представляют действующие спортсмены, находящиеся в других городах и странах, дистанционное обучение всегда имело место быть, поэтому наше образовательное учреждение до периода пандемии уже имело положительный опыт работы в таком формате, но все же период карантина внес свои небольшие коррективы и расширил наши возможности в области преподавания с использованием дистанционных технологий.

Студент спортивного училища - это сформировавшаяся личность со своими потребностями, желаниями, стремлениями. Умение наладить контакт, научить продуктивным методам самообучения, помочь выстроить обучающемуся систему своего самообразования с использованием новейших средств обучения – это главная задача, которая стояла перед преподавателями и специалистами учебного отдела.

Главным преимуществом дистанционного образования является смещение акцента с традиционных методов обучения на методы поисковой, творческой деятельности. Курсы дистанционного обучения не должны заменять учебники и пособия, они должны формировать собой основу для организации учебно-познавательной деятельности учащихся [2].

Организации образовательного процесса с использованием технологий дистанционного обучения в нашем учебном заведении осуществлялась и осуществляется следующим образом: 1) в форме онлайн-конференций в системе zoom (учебные занятия, консультации, внеклассные мероприятия); 2) в системе дистанционного обучения moodle (далее – СДО).

Ответственными организаторами при проведении учебных занятий и консультаций являются преподаватели соответствующих учебных дисциплин, междисциплинарных курсов (далее - МДК). Ответственными организаторами при проведении внеклассных мероприятий могут быть преподаватели, кураторы учебных групп, воспитатели, методисты и другие сотрудники учебного отдела.

Для проведения учебных занятий, консультаций, внеклассных мероприятий в форме онлайн-конференции, ответственный организатор: подбирает программное обеспечение,

позволяющее организовать визуальное взаимодействие в режиме on-line (видеоконференции, вебинарные площадки и др.); создает (планирует) онлайн-конференцию; отправляет (размещает в СДО) приглашение с информацией по особенностям подключения к онлайн-конференции всем участникам (не позднее, чем за день до ее проведения); осуществляет контроль работы участников онлайн-конференции (идентификацию участников, посещаемость, выполнение заданий, соблюдение морально-этических норм делового общения); перераспределяет активные действия участников в соответствии с целями, задачами и планом учебного занятия, консультации, внеклассного мероприятия.

При организации учебного процесса в форме-онлайн конференции нами также были составлены правила участия:

- участники онлайн-конференции обязаны подготовить технические средства для обеспечения стабильного взаимодействия посредством видеоконференцсвязи (подключение к онлайн-конференции с видео и звуковым сопровождением, при необходимости включения демонстрации экрана обеспечение одновременной трансляции экрана, видео участника и звукового сопровождения);

- учетная запись каждого участника должна быть представлена его (ее) фамилией и именем, в качестве изображения можно выбрать фото или видео участника (ответственный организатор имеет право потребовать показать видео участника для осуществления контроля);

- в онлайн-конференции участники обязаны иметь опрятный и ухоженный внешний вид: на учебных занятиях, консультациях, внеклассных мероприятиях (кроме требующих специальной формы одежды) присутствовать только в светской одежде делового (классического) стиля: классический костюм, рубашки, джемпера, водолазки, пуловеры, безрукавки в сочетании с классическими брюками или джинсами классического кроя; на учебных занятиях, консультациях, внеклассных мероприятиях, требующих специальной формы одежды (физическая культура и спортивные мероприятия, практические занятия, учебная практика и т.п.) присутствовать только в специальной одежде и обуви;

- во время проведения онлайн-конференции звук у участников должен быть отключен (включать звук можно только по поднятой руке с разрешения ответственного организатора);

- для общения (задать вопрос, ответить на поставленный вопрос, сформулировать какую-либо проблему) участники могут использовать чат;

- во время онлайн-конференции участники обязаны выполнять все указания преподавателя;

- в ходе онлайн-занятий ответственным организатором ведется видеозапись.

Кроме урочных и внеурочных занятий, нами была организована промежуточная аттестация с использованием технологий дистанционного обучения. В данном случае было необходимо: распределить студентов группы на подгруппы в соответствии с процедурой проведения промежуточной аттестации;

разработать контрольно-оценочные материалы, позволяющие организовать проверку знаний, умений студентов в режиме онлайн-конференции наиболее эффективно; подготовить необходимое обеспечение для организации процедуры промежуточной аттестации; продумать систему перевода результатов в оценку.

В дополнение к онлайн-конференциям нами формировались курсы в системе СДО. Данный вид работы в нашем учебном учреждении не вызвал проблем, так как мы имели опыт использования данной технологии, что поспособствовало быстрой работе как преподавателей, так и студентов. В нашей организации существует определенный порядок формирования учебных курсов в СДО. К началу учебного года специалист учебного отдела:

- осуществляет создание учебных курсов в СДО на основании учебных планов;

- формирует учетные записи пользователей (преподавателей, кураторов учебных групп, студентов) в соответствии с приказами по личному составу;

- осуществляет рассылку информации по аутентификации (логины, пароли) пользователям СДО;

- формирует учебные группы в СДО;

- осуществляет запись пользователей на учебные курсы.

Комплектование учебных материалов в системе дистанционного обучения должно осуществлять преподаватель в

соответствии с индивидуальной учебной нагрузкой, календарно-тематическим планированием и расписанием учебных занятий.

Мониторинг наличия заданий, требующих проверки, преподаватель осуществляет ежедневно. Каждое задание проверяется преподавателем в срок не более двух недель с момента его выполнения (отправки ответа в СДО). При неудовлетворительной оценке выполненного задания или наличии замечаний по качеству и/или полноте его выполнения оценка работы студента должна сопровождаться комментариями (пояснениями).

Комплект учебных материалов в системе дистанционного обучения включает в себя:

- методические рекомендации по изучению учебной дисциплины, МДК;

- перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины, профессионального модуля, необходимый для их освоения, в том числе со ссылками на электронные образовательные ресурсы свободного доступа и/или приобретенные Учреждением;

- учебные материалы для освоения содержания учебной дисциплины, МДК: учебники (с указанием конкретных параграфов, разделов, подразделов), лекции, презентации; видео- и аудиоматериалы, виртуальные лаборатории, экскурсии, словари, энциклопедии и др;

- задания для выполнения лабораторных и/или практических работ;

- задания для текущего контроля успеваемости (контрольно-оценочные мероприятия – оценивание осуществляется преподавателем) и самоконтроля (тестовые задания - не требует ответа преподавателя для выставления оценки);

- тематика заданий и процедура проведения промежуточной аттестации;

- учебно-методические и методические пособия по организации проектной деятельности (при наличии).

Заметим, что набор элементов СДО, используемых в организации учебного процесса во многом определяется содержанием курса, количеством и качеством обучаемых. В этом

плане наиболее гибким является элемент «Задание», поскольку он не ограничивает фантазию преподавателя в постановке задач, наилучшим образом способствующих усвоению учебного материала. Однако при этом правильность выполнения задания (в отличие от теста) оценивается преподавателем, и трудоемкость процесса оценивания зависит от того, насколько корректна и однозначна формулировка задания.

В результате, можно сделать вывод, что наши обучающиеся и учебный отдел справились с возможностями дистанционного обучения. Данный формат потребовал, прежде всего, жесткой самодисциплины, самостоятельности и сознательности со стороны всех его участников. Каждый студент был вовлечен в процесс само- и соуправления своим развитием. Все учащиеся, прикоснулись к обучению с использованием дистанционных технологий и получили положительный опыт.

Список литературы

1. Хуторской А.В. Интернет в школе. Практикум по дистанционному обучению. - М.: ИОСО РАО, 2006. - 304 с.

2. Кузьмина А.В. К вопросу о конкурентоспособности дистанционного образования // Новые образовательные технологии: Сборник материалов Четвертой междунар. науч.-метод. конф. Екатеринбург, 2007.

ДИСТАНЦИОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ

Лоза Э.С.

ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», г. Ярославль

Аннотация: В статье рассмотрен вопрос использования современных информационных технологий обучения иностранному языку в рамках дистанционного обучения. Использование современных технических средств обучения стало распространённым явлением в образовательной сфере, что изменило подход к образованию и обучению иностранному языку. Информационные образовательные технологии стали уверенно завоевывать своё место в образовательном процессе вместе с традиционными формами обучения, поэтому всё чаще говорится о дистанционном обучении.

Ключевые слова: образование, современные технологии, английский язык, дистанционное обучение.

Образование - это целенаправленный организованный процесс передачи систематизированных наукой знаний об окружающем мире, опыта предшествующих поколений, приобщение к материальной и духовной культуре человечества, а также воспитание личности и помощь в ее становлении, необходимая часть социализации.

Традиционные формы и методы обучения в настоящее время редко удовлетворяют образовательным запросам, поэтому происходит снижение интереса у обучающихся к освоению образовательных программ. Особое внимание получило дистанционное образование в связи с сложившейся в стране эпидемиологической обстановкой. При использовании дистанционных образовательных технологий на своих занятиях английского языка, я сочетаю все основные виды речевой деятельности (аудирование, чтение, говорение, письмо).

Дистанционное обучение (удаленное) – форма получения знаний, в том числе образования, на расстоянии, с сохранением компонентов учебного процесса и использованием интерактивных и интернет-технологий.

Технология дистанционного обучения заключается в том, что обучение и контроль за усвоением материала происходит с помощью компьютерной сети Интернет, используя технологии on-line и off-line.

Рассмотрим возможности дистанционного обучения различным видам деятельности:

Чтение. Каждому студенту надо предоставить возможность читать и упражняться в этом виде деятельности при дистанционном обучении.

Для дистанционного обучения чтению иноязычной литературы подходят кейс- технология — это разбор ситуации или конкретного случая, и сетевая технология – это согласованный набор стандартных протоколов и реализующих их программно-аппаратных средств, достаточный для построения локальной вычислительной сети. Также можно использовать телеконференцию для лучшей связи с преподавателем. Для связи с педагогом или для общения обучающихся между собой можно

использовать электронную почту, чат или электронную доску объявлений.

Аудирование. С аудиосредствами для обучения аудированию также используют и видеозаписи. Возможность остановки и повторного прослушивания или просмотра позволяет отработать множество звуков и изображений, лучше понять материал. Компьютер с его мультимедийной комплектацией играет большую роль в процессе обучения пониманию иноязычной речи на слух в системе дистанционного обучения, который в свою очередь требует дорогостоящего оборудования: хороших видеокарт, веб-камер, микрофона и т.д. Однако при хорошем техническом обеспечении и правильном методическом и дидактическом сопровождении обучение аудированию дает отличный результат.

Письменная речь и говорение. Обучение говорению в системе дистанционного обучения происходит путем осуществления общения между обучающимися, группой и преподавателем, а это возможно только во время телеконференций. Обучение письменной речи может осуществляться при помощи электронной почты, чатов, синхронной коммуникации.

Лексика. Обучение лексики происходит при помощи учебника (или его электронного варианта), электронных приложений к нему, разработанных упражнений и заданий для самоконтроля и контроля. Весь процесс контролирует преподаватель. Для обучения данному аспекту подходят кейс-технология и сетевая технология.

Грамматика. При обучении грамматике предоставляется доступ к словарям, учебникам. Грамматическим справочникам, здесь также подходит кейс-технология и сетевая технология. Для обсуждения употребления грамматического явления могут использоваться все средства коммуникации.

Фонетика. Обучение фонетике делится на теоретические практические этапы. Теоретический этап содержит краткие теоретические сведения. Практический этап заключается в отработке произношения, интонации, скорости речи. В настоящее время существует ряд технологий, позволяющий обучать фонетике в системе дистанционного образования. Однако, наиболее результативным обучение практической фонетике является

непосредственная коммуникация с преподавателем, когда он слышит, как студент произносит слова и может его поправить. Это возможно при теле- или аудио-конференции on-line.

Для организации самостоятельной работы по изучению иностранного языка и при наличии стабильного интернет соединения у обучающихся можно использовать такие образовательные ресурсы, как образовательные сайты и интерактивные образовательные платформы.

Я не представляю работу современного преподавателя без применения различных Интернет – технологий как в условиях классно-урочной системы, так и при организации дистанционного обучения. В практике своей работы я использую информационные Интернет-ресурсы (<https://learningapps.org>, <https://www.englishteachers.ru>). Для каждого преподавателя актуальной стала организация дистанционного обучения через разные формы взаимодействия педагога и студента. Для организации консультационных занятий я использую платформу ZOOM, на которой провожу индивидуальные консультации посредством системы личных сообщений через адрес электронной почты, а также различные социальные мессенджеры.

Каналы YouTube для тех, кто учит английский, которые зарекомендовали себя при использовании дистанционного обучения:

- MinooAngloLink — полезные грамматические уроки.
- Dailydictation — американский английский с коротенькими диктантами и разбором произношения.
- EnglishLessons4U – огромный архив видеоуроков на самые разные темы.

Другие ресурсы для изучения английского:

- Britishcouncil – сайт Британского Совета. Подкасты, обучающие видео и игры.
- BBC English – изучайте современный, живой язык с помощью BBC.
- Manythings – очень емкий сайт, даже носители его используют. Здесь можно подготовиться к экзаменам TESL / TEFL. Есть разделы на отработку произношения (американский английский), идиомы, слэнг и прочие полезности.

- **Situationalenglish** – изучаем английский не простой зубрежкой слов, а с помощью различных ситуаций и выражений. Около 150 различных статей.

- **Englishtips** – сообщество для любящих английский язык.

Подводя итог, хочется сказать, что хоть дистанционное образование и воспринимается для нас достаточно трудно, его использование очень помогает в работе с неуспевающими студентами и студентами, которые находятся на индивидуальном графике обучения. Кроме этого заметно вырастает самостоятельность обучающихся, их любознательность и пытливость. Процесс обучения для меня – это всегда творчество, и не важно, в каком формате оно будет представлено. Электронные ресурсы колоссально облегчают подготовку к занятию и способствуют наибольшей заинтересованности и вовлечению обучающихся в образовательный процесс.

Список литературы

1. <https://vuz24.ru/news/o-distantionnom-obrazovanii/distantionnoe-obuchenie-sut-terminologiya-osobnosti>
2. <https://socialtutors.ru/egeobsch/chelovekiobshestvoege/183-ponjatija-obrazovanie-i-obrazovannost-funkcii-obrazovaniya-ego-rol.html>

НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ К ПРИМЕНЕНИЮ СИСТЕМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ MOODLE ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Сидорова Т.С.,

Избашева Ю.Б.

ОГБПОУТ УОР, г. Ангарск

Аннотация: В данной статье обосновано применение системы дистанционного обучения Moodle в училище олимпийского резерва г. Ангарска с целью повышения качества успеваемости по учебным дисциплинам общеобразовательного цикла «Иностранный язык» и «История».

Ключевые слова: система дистанционного обучения Moodle, училище олимпийского резерва, иностранный язык, история.

В настоящее время в связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой в мире и в нашей стране и с развитием принципиально новых способов к обучению с использованием информационно-коммуникационных технологий становится наиболее актуально применение дистанционных образовательных технологий, что подтверждается рядом законодательных актов РФ. Так, в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 17 марта 2020 г. № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» все образовательные организации вынуждены были в сжатые сроки перейти на дистанционное обучение [1].

В сложившихся условиях стремительного перехода на формат дистанционного обучения в нашем образовательном учреждении не было технической возможности использовать систему дистанционного обучения, поэтому учебный материал размещался на сайте образовательной организации в виде Word-документов. Как показала практика, данный способ размещения учебного материала не является достаточно эффективным. С изменением эпидемиологической ситуации в стране образовательные организации вернулись к обычному режиму работы, что облегчило работу преподавателей, но не решило проблему посещаемости обучающимися образовательного учреждения. Следует отметить, что характерной особенностью системы училищ олимпийского резерва является развитие спортивного потенциала спортсмена и получение спортивных достижений, а также учебная деятельность. Проблема заключается в том, что не всем обучающимся удаётся успешно совмещать тренировочную и учебную деятельность, так как обучающиеся зачастую находятся в удалении от образовательного учреждения по причине тренировочного процесса, тренировочных сборов, участия в соревнованиях, поэтому возникают сложности с освоением материала по учебным дисциплинам общеобразовательного цикла и теряется обратная связь с обучающимися, как следствие, наблюдается низкая успеваемость

по учебному предмету и снижение мотивации. Система дистанционного обучения может помочь решить данную проблему, поскольку позволяет осуществлять процесс обучения удалённо и даёт возможность получить обратную связь от обучающихся, определить и оценить уровень усвоения учебного материала.

Для повышения качества успеваемости в образовательном учреждении педагогическим советом было принято решение внедрить систему дистанционного обучения Moodle, которая широко используется в ведущих университетах мира и с успехом внедряется в образовательный процесс в отечественных образовательных учреждениях высшего профессионального и среднего профессионального образования.

Так, на официальном сайте СДО Moodle зарегистрировано 5882 российских сайтов данной системы [2].

В 2021 году в училище олимпийского резерва г. Ангарска преподавателями иностранного языка и истории, обществознания началась разработка дистанционных курсов по учебным дисциплинам «Иностранный язык» и «История» для обучающихся первого курса в системе дистанционного обучения Moodle. Содержание учебных курсов выстраивается в соответствии с тематикой рабочей программы.

Учитывая то, что для овладения иностранным языком необходимы знания лексики, по каждому разделу были созданы списки незнакомых слов в виде глоссария, таким образом, обучающийся имеет доступ к той необходимой общепотребительной или профессиональной лексике для чтения и перевода текстов, решения коммуникативных задач, на учебной дисциплине «История» глоссарий используется для изучения исторических дат и терминов.

Работа с текстовым материалом по дисциплинам осуществляется по принципу чередования страниц с теоретическим материалом и страниц с проверочными вопросами. Таким образом, лекционный материал разделяется на несколько небольших смысловых частей, чтобы можно было оценить уровень освоения материала и принять решение о допуске обучающегося к дальнейшим частям обучения – для того, чтобы перейти на следующую страницу для проработки нового раздела, обучающемуся необходимо верно ответить на контрольный

вопрос. В случае же ошибочного ответа, система возвращает обучающегося на предыдущую страницу для более тщательного изучения материала.

Контроль усвоения материала осуществляется через выполнение практических заданий, например, на учебной дисциплине «Иностранный язык» это подразумевает работу с аудио- и видеоматериалом, выполнение работ проектного характера, написание эссе и сочинений, выполнение контрольного чтения или составление устного высказывания. Задания подобного типа позволяют тренировать такие виды речевой деятельности, как аудирование, письмо, говорение. Контроль знаний обучающихся также осуществляется в виде выполнения интерактивного теста в рамках самой системы.

Для обучающихся, которые освоили необходимый минимум, предусмотренный учебной программой, но которые хотели бы углубить свои знания в данном направлении, предусмотрена возможность использования дополнительного материала, представленного в виде справочника с главами.

Для повышения качества обучения в училище олимпийского резерва г. Ангарска было принято решение спланировать и провести ряд обучающих практических семинаров, направленных на повышение компетентности педагогических сотрудников в области осуществления процесса обучения через использование дистанционных образовательных технологий, с учётом уровня владения информационно-коммуникационной компетенцией. После проведенных обучающих семинаров преподаватели образовательного учреждения приобрели практические навыки применения элементов дистанционного обучения и начали внедрять в образовательный процесс на своих дисциплинах для проведения практических и контрольных работ, проверки знаний обучающихся. Но, как показал проведенный опрос, не все преподаватели готовы использовать Moodle в преподавании своих дисциплин. В качестве причин преподаватели отметили нехватку практического опыта в данной области, а также большие временные затраты на подготовку и размещение материала. Однако большая часть педагогического коллектива считает целесообразным и необходимым использование дистанционных технологий в образовательном процессе.

В свою очередь, в результате опроса обучающихся было выявлено, что 80% от числа опрошенных считает целесообразным использование системы дистанционного обучения, а 60% респондентов готовы к использованию системы дистанционного обучения.

Использование данных курсов дало возможность обучающимся, которые не могут посещать учебные занятия в очном режиме, не отстать от образовательного процесса и освоить пропущенные темы самостоятельно. Также Moodle даёт возможность обратной связи, благодаря этому преподаватель может оказывать консультационную поддержку удалённо. Однако, как показало практическое применение, подобный формат обучения требует от обучающихся сформированных навыков самостоятельной работы и самоорганизованности, в случае их отсутствия, процесс обучения, построенный таким образом, не будет эффективен и не принесёт должного результата.

Список литературы

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 17 марта 2020 г. № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73676901/> (дата обращения: 17.04.2021).

2. Система дистанционного обучения Moodle [Электронный ресурс] / URL: <http://www.moodle.org> (дата обращения: 17.04.2021).

ДОСТОИНСТВА И НЕДОСТАТКИ ДИСТАНЦИОННОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Третьякова А.В.

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

Аннотация: Цель исследования - раскрытие достоинств и недостатков дистанционного метода обучения. В статье рассматриваются уникальные возможности дистанционного обучения, кроме того раскрываются основные минусы данного метода. Научная новизна заключается в том, что данный метод раскрыт в условиях Училища олимпийского резерва. В результате определено, что этот способ имеет, как свои положительные стороны, так и отрицательные.

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

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

адекватный требованиям современного информационного общества.

В современном обществе при бурном потоке информации специалисту требуется учиться практически непрерывно. Еще несколько лет назад можно было позволить себе обучиться один раз и навсегда. Этого запаса знаний хватало на всю жизнь. Сегодня идея "образования через всю жизнь" приводит к необходимости поиска новых методов передачи знаний и технологий обучения студентов училищ олимпийского резерва. Использование Интернет технологий и дистанционного обучения открывает новые возможности для непрерывного обучения спортсменов очного отделения. Кроме того, онлайн обучение дает возможность получить второе образование.

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

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

Нельзя не согласиться и с тем, что дистанционное образование обладает вариативностью. В том числе, становится возможным одним студентам учить по расширенной, то есть по программе очного отделения, а других по ускоренной программе, например, студентов заочного отделения.

Немаловажным фактором является и то, что присутствует четкая обратная связь между преподавателем и студентом. Так студент понимает, что делает правильно, а что нет. Преподаватель всегда на связи, подскажет и направит в сложной ситуации.

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

Но в то же время дистанционное обучение имеет свои недостатки. Прежде всего, это отсутствие живого общения между преподавателем и студентом. То есть все моменты, которые подразумевают индивидуальный подход и воспитание, исключаются. А когда рядом нет человека, который мог бы эмоционально окрасить знания, привнести в учебный процесс некую экспрессию – это значительный минус. Здесь же мы можем рассмотреть еще один существенный изъян, который связан с отсутствием постоянного контроля над обучающимися, а это, неоспоримо является мощным побудительным стимулом. Очень сложно держать под контролем учебную ситуацию, преподавая удаленно, и, находясь на расстоянии от студентов.

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

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

Далее речь пойдет о вреде компьютера здоровью молодых людей. Во время дистанционного обучения время проведения за данным устройством значительно увеличивается. Слишком длительное нахождение перед компьютером может привести к ухудшению зрения, к психологической зависимости от виртуального мира. Однако ситуация сложилась так, что без данного устройства невозможно сейчас обойтись преподавателю и

студенту. Поэтому в этот период, как никогда, необходимо соблюдать правила, которые обезопасят здоровье: соблюдать чувство меры, - время занятия должно быть строго регламентировано, делать паузы, использовать оптимальные настройки монитора и правильную частоту обновления экрана. И результатом станет то, что компьютер будет помощником в получении знаний, а не проблемой для здоровья.

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

Список литературы

1. Гершунский Б.С. Концепция самореализации личности в системе обоснования ценностей и целей образования // Педагогика. – 2003. – № 10. – С. 3-7.
2. Гусев Д.А., Флеров О.В. Дополнительное профессиональное образование в социальном пространстве современной России // Наука и школа. – 2016. – № 5. – С. 44-55.

**СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ.
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ (ИННОВАЦИОННАЯ)
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. КОМПЛЕКСНЫЙ
КОНТРОЛЬ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ
СОСТАВЛЯЮЩАЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕТЕЙ 16-18 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

*Аветисян В.А., студент
Межгородский Г.М., научный руководитель
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Ключевые слова: физические качества, подготовка футболистов, группа совершенствования, уровень выносливости.

Актуальность. Снижение уровня физической и психической работоспособности человека приводит к падению эффективности его деятельности, следствием чего является низкая способность к самореализации. В связи с этим, особое значение приобретает необходимость воспитания выносливости - одного из важнейших качеств человека, которое, в самом общем смысле, представляет собой способность эффективно противостоять неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды и сохранять работоспособность.

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

В последнее время проблема развития выносливости широко обсуждается в спортивно-педагогической литературе. В частности, рассматриваются вопросы, связанные с методами использования в общей системе физического воспитания детей физических упражнений, направленных на развитие выносливости, а также с определением оптимального возраста для культивирования видов спорта, преимущественно развивающих выносливость.

Игрок на протяжении всего матча выполняет специфические игровые действия, качество которых зависит от степени утомления спортсмена. Чем выше уровень развития выносливости у футболиста, тем меньше он совершает ошибок в игровых ситуациях на фоне усталости.

Методы воспитания общей выносливости являются общими для различных спортсменов – выбор их не зависит от

специализации, квалификации и индивидуальных особенностей футболистов.

Цель работы: осуществить анализ развития выносливости у детей 16-18 лет, занимающихся футболом.

Исследование проводилось с сентября 2020 года по апрель 2021 года. В исследовании приняли участие студенты БГУОР 16-18 лет, занимающиеся футболом, в составе 10 человек.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс детей 16-18 лет, занимающихся футболом.

Предмет исследования: уровень развития выносливости у детей 16-18 лет, занимающихся футболом.

Рабочая гипотеза: предполагается, что в процессе учебно-тренировочных занятий у детей 16-18 лет, занимающихся футболом будет наблюдаться рост уровня развития выносливости.

Для определения уровня развития выносливости у детей 16-18 лет, занимающихся футболом, использовались тесты: «Индекс утомления в спринте»; «6-минутный бег»; «Кросс 500 метров».

Для определения уровня развития выносливости у детей 16-18 лет, занимающихся футболом, результаты исследования оценивались и сравнивались с программой подготовки футболистов ФГБУ ПОО «БГУОР» по футболу для данной возрастной группы занимающихся.

Выводы:

1. Во всех тестах средние показатели развития выносливости у детей 16-18 лет, занимающихся футболом, и в начале, и в конце учебного года соответствуют среднему уровню.

2. За период исследования в тесте «Индекс утомления в спринте» низкий уровень развития выносливости, который показывали дети 16-18 лет, занимающихся футболом, уменьшился с 50% до 10%, т.е. в 5 раз; средний - увеличился на 20 %, а высокий - повысился с 10% до 30%, т.е. в 3 раза; в тесте «6-минутный бег» низкий уровень - уменьшился с 30% до 10%, т.е. в 3 раза; средний уровень - увеличился на 20 %, а высокий уровень остался неизменным; в тесте «Кросс 500 метров»

низкий уровень уменьшился с 30% до 0; средний уровень увеличился на 10 %, а высокий уровень увеличился до 20%.

Практические рекомендации

Для повышения эффективности работы и надежности игровых действий необходимо использовать путь воспитания личностных качеств, требующих обязательного проявления определенных качеств, а также создавать специфические игровые ситуации, позволяющие развивать у футболистов способность к ориентированию в сложных условиях, включающих быстрое, точное восприятие и анализ постоянно меняющихся ситуаций, что обеспечит выполнение адекватных действий.

Для повышения уровня развития выносливости у детей старшего школьного возраста, занимающихся футболом на тренировочных занятиях рекомендуем применять средства и методы подготовки футболистов согласно программе СШОР.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ В СЕКЦИИ ДЗЮДО

*Браценюк Е.А., Соколова А.С.
Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение (техникум) «Училище
Олимпийского резерва», г. Ангарск*

Дзюдо - это единоборство, имеющее вековые традиции и собственную философию. Наблюдаемое по всему миру омоложение контингента занимающихся спортом, вынуждает снижать возраст зачисления детей, только начинающих заниматься борьбой дзюдо.

Спортивно - оздоровительный этап является необходимой «базой» для эффективной многолетней подготовки, на данном этапе целесообразно начинать обучение, направленное на формирование широкого круга двигательных умений и навыков, наряду с освоением основ техники дзюдо.

Изучая и обобщая данные научно – методической литературы мы рассмотрели и обобщили анатомо-физиологические и возрастные особенности детей 5-7 лет.

Выявили общие характеристики техники дзюдоистов на подготовительном этапе. Проанализировали средства и методы технической подготовки в дзюдо.

Недостаточное знание возрастных особенностей организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, стало быть, к перегруженности детей, нанесению вреда их здоровью.

Данный возраст характерен для максимального прироста таких физических качеств, как гибкость, ловкость, быстрота.

Техническая подготовка на спортивно – оздоровительном этапе может быть направлена на прохождение аттестации и получение 1-ой ученической квалификационной степени (белого пояса). Аттестационные нормативы на присвоение 6-ого «кю» включают в себя восемь технических приёмов.

Техническая подготовка детей 5-7 лет процесс ориентированный, главным образом, на обучение техническим действиям в борьбе дзюдо, их совершенствование и способы применения на практике.

Обучение технике дзюдо – это поиск средств, обеспечивающих планомерное техническое совершенствование на различных этапах подготовки, а также способов их использования.

Средствами воспитания в физической культуре называют совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенства. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схаляхо считают, что упражнения (как средство) обеспечивают прочное усвоение приемов борьбы, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата спортсмена, развитию всей вегетативной сферы организма и облегчают усвоение тактико-технических построений в борьбе [5].

1. Строевые упражнения: осваиваются строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания (данные упражнения воспитывают дисциплину, развивают координацию движений);

2. Ритуальные действия в дзюдо являются не только механизмом нравственного воспитания, они также способствуют концентрации внимания занимающихся,

дисциплинируют и вносят в занятия элемент необычности. А изучение и использование терминологии дзюдо повышает у детей интерес к занятиям.

3. Гимнастические упражнения: Овладеть правильной техникой выполнения стоек (Shisei) способствуют статические упражнения, направленные на укрепление мышц рук, ног и туловища. Упражнения, характеризующиеся переносом веса тела с одной ноги на другую на месте или в движении, помогают перейти к изучению передвижений (Shintai) с сохранением стойки. Упражнения, развивающие мышцы спины и пресса, позволяют приступить к освоению способов выведения из равновесия (Kuzushi). Упражнения с применением гимнастических снарядов (перекладина, канат, гимнастическая стенка) способствуют укреплению мышц кистей рук, что очень важно при изучении взятий захватов (Kumi-Kata).

4. Акробатические упражнения являются главным средством обучения технике падений (Ukemi).

Отсутствие спортивно – оздоровительного этапа в структуре многолетней подготовки дзюдоистов приводит к снижению качества овладения основами техники дзюдо.

Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений. Курамшин Ю.Ф. рассматривает методы, как систему действия педагога (учителя, преподавателя, тренера), разработанную с учётом педагогических закономерностей, целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленное развитие физических качеств и формирование свойств личности (см. табл. 1).

Полезным и необходимым на этапе начального освоения техники упражнений в качестве основных методов физического воспитания детей использовать игровой и соревновательный методы.

Игровой метод может быть представлен как в виде игры, так и в виде упражнений в игровой форме. Выполнение простейших движений (таких как передвижения, взятие захватов, выведение из равновесия), в игровой форме приводят

к закреплению и совершенствованию сформировавшихся ранее технических действий.

Таблица 1

Методы обучения техническим действиям

Общепедагогические	Словесные методы	Рассказ
		Беседа
		Объяснение
		Описание
		Указание
Методы наглядного воздействия	Метод непосредственной наглядности	
	Метод опосредованной наглядности	
Специфические	Методы строго регламентированного упражнения	Целостно-конструктивный метод (разучивания упражнения в целом)
		Расчленено-конструктивный метод (разучивания упражнения по частям)
	Игровой метод	Подвижные игры
		Использование упражнений в игровой форме
Соревновательный метод	Использование упражнений в соревновательной форме	

К примеру, борьба за предмет (набивной мяч, гимнастическую палку, канат) вынуждает занимающихся вовремя сконцентрировать свои усилия на конкретном захвате и в случае необходимости поменять захват.

Игры с применением элементов единоборств (регби, теснения, касания) способствуют тому, что занимающиеся неоднократно вступают в борьбу, при этом используя и оттачивая изученные ранее приёмы.

Игры и эстафеты, содержание которых включает бег с препятствиями, метания, перетягивание каната, имеют соревновательный характер. Однако, соревновательная деятельность может быть направлена не только на результат, но и на качество выполнения двигательного действия (технику).

Таким образом, использование специально подобранных подвижных игр и соревнований (эстафет), включающих элементы единоборств, будет способствовать повышению интереса к занятиям дзюдо, так как данные методы физического воспитания несут в себе большой эмоциональный потенциал.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что процесс формирования технических действий (приёмов) осуществляемый с использованием выше перечисленных средств и методов физического воспитания является наиболее эффективным в спортивно-оздоровительных группах дзюдоистов 5-7 лет.

Список литературы

1. Айзман Р.И., Лысова Н.Ф. Возрастная физиология и психофизиология – М.: ИНФРА-М, 2014. – 352 с.
2. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): учебное пособие / С. В. Ерегина. – Южно-Сахалинск: изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.
3. Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо. Утверждено с изменениями Президиумом 25 декабря 2020 г.
4. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, – 2008.
5. Шулика Ю.А. Дзюдо. Система и борьба: учебник для вузов, СДЮШОР, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров. – Р. н/Д.: Феникс, 2006. - 798 с.

ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАЙДАРЧНИЦ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

*Давыкоза М.Д., (IV курс),
Хорошилова Е.В., преподаватель
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Бронницы МО»*

Аннотация: В статье приводятся контрольные нормативы специальной физической подготовленности байдарчиц на этапе совершенствования спортивного мастерства, а так же анализ результатов всероссийских соревнований, на основании которого установлено, что

количество спортсменов с оценками уровня подготовленности «низкий» и «ниже среднего» увеличивается, а с оценками «высокий» и «выше среднего» снижается, по мере уменьшения длины соревновательной дистанции.

Ключевые слова: байдарочницы, нормативы, специальная физическая подготовленность, всероссийские соревнования

В системе подготовки юных и квалифицированных спортсменов педагогический контроль является инструментом управления тренировочным процессом [1, 4].

По мнению специалистов [1, 5] педагогический контроль – надежный метод получения и систематизации информации о показателях эффективности тренировочной деятельности спортсменов.

Основными средствами педагогического контроля являются систематизированные педагогические наблюдения и контрольные упражнения, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Необъемлемой частью педагогического контроля являются контрольные нормативы, разработанные на основе статистической обработки результатов информативных тестов для оценки исследуемых показателей [6].

До настоящего времени разработка системы оценки и нормативов специальной физической подготовленности байдарочниц на этапе совершенствования спортивного мастерства не получила достаточного научного обоснования.

Задачи исследования включали:

- разработку нормативов для оценки специальной физической подготовленности байдарочниц высокой квалификации;
- исследование уровня специальной физической подготовленности байдарочниц на всероссийских юниорских соревнованиях на дистанциях 2000, 500 и 200 метров.

Для решения поставленных перед исследованием задач применялись следующие методы: анализ данных специальной литературы; анализ результатов контрольных тренировок байдарочниц – членов сборной команды Московской области; анализ результатов всероссийских соревнований в группе юниоры до 19 лет; методы математической статистики.

В исследовании приняли участие байдарочницы сборной команды московской области и ГУОР г. Бронницы. Объем выборки составил 18 спортсменок квалификации КМС и МС.

В табл. 1 представлены результаты контрольного тестирования байдарочниц, выполненного в конце подготовительного периода годичного цикла тренировки. Предполагалось что спортсменки успешно завершили подготовительный период и находились в состоянии высокой специальной физической подготовленности.

В настоящее время отечественные и зарубежные специалисты для разработки систем индивидуальной оценки педагогических и физиологических показателей часто применяют метод сигмальных отклонений, который вполне соответствует требованиям разработки «стандартов» [2, 3, 6].

Сигмальные отклонения отражают границы измеряемого признака для отнесения его к определенному классу значений.

В нашем исследовании была использована шкала, в которой выделялись границ $\pm 0,5\sigma$.

1-й интервал $<1\sigma$, область низких величин;

2-й интервал $-0,5\sigma$ до -1σ , область показателей «ниже средних» величин;

3-й интервал $-M \pm 0,5\sigma$, область показателей «средних» величин;

4-й центильный интервал $+0,5\sigma$ до $+1\sigma$, область показателей «выше средних» величин;

5-й интервал $>1\sigma$, область показателей «высоких» величин.

Таблица 1

Результаты контрольного тестирования квалифицированных байдарочниц

№ п/п	Тесты	Тесты		
		М	σ	Min - Max
1	Гребля 200 м, с	47,1	1,7	44,7 - 50,1
2	Гребля 250 м, с	61,3	3,2	56,7 - 66,6
3	Гребля 500 м, с	128,9	5,5	118,5 - 137,7
4	Гребля 2000 м, с	595,7	21,4	564,3 – 640,2

В табл. 2 представлены шкалы оценки (нормативы) показателей, определяющих уровень специальной физической подготовленности высококвалифицированных байдарочниц.

Таблица 2

**Шкалы оценки специальной физической подготовленности
байдарочниц высокой квалификации**

Специальное качество	Тесты	Сигмальный интервал				
		<-1σ	-1σ - 0,5σ	M±0,5σ	0,5σ+1σ	>1σ
		Балл				
		5	4	3	2	1
		Уровень оценки				
		Высокий	Выше среднего	Средни й	Ниже среднего	Низки й
Скоростные качества	200 м, с	<44,9	45,0 - 45,9	46,0 - 48,0	48,1-49,0	>49,1
	250 м, с	<57,6	57,7 - 59,3	59,4 - 62,6	62,7 - 64,2	>64,3
Специальная выносливость	500 м, с	<123,5	123,6-126,2	26,3-131,8	131,9-134,6	>134,7
Общая выносливость	2000 м, с	<573	574 - 584	585 - 607	608 - 618	>619

Таким образом, в результате статистического анализа результатов педагогических тестов «гребля 200 с», «гребля 250 м», «гребля 500 м» и «гребля 2000 м» разработаны шкалы оценки специальной физической подготовленности байдарочниц по критериям скоростных качеств, специальной и общей выносливости.

С помощью разработанных шкал определялся уровень специальной подготовленности на всероссийских соревнованиях 2019 г. Анализу подверглись результаты юниорского (до 19 лет) Первенства России на дистанциях 2000 м 500 м и 200 м.

На первенстве России 2019 года на дистанции 2000 м стартовало 67 спортсменок. Выявлено, что высокий уровень результатов и соответственно общей выносливости показали 27% участниц соревнований, выше среднего – 18%, средний, ниже среднего и низкий соответственно 24, 16 и 15% байдарочниц.

На дистанции 500 м стартовало 83 спортсменки. Выявлено, что высокий уровень результатов и соответственно специальной выносливости показали 18% участниц соревнований, выше среднего – 15%, средний, ниже среднего и низкий соответственно 37, 5 и 25% байдарочниц.

На дистанции 200 м стартовало 88 спортсменок.

Выявлено, что высокий уровень результатов и соответственно скоростных качеств показали 3% участниц соревнований, выше среднего – 4%, средний, ниже среднего и низкий соответственно 28, 13 и 52% байдарчиц.

На основании анализа результатов всероссийских соревнований, с помощью разработанных шкал установлено, что количество спортсменок с оценками уровня подготовленности «низкий» и «ниже среднего» увеличивается, а с оценками «высокий» и «выше среднего» снижается, по мере уменьшения длины соревновательной дистанции. Так если на дистанции 2000 м количество спортсменок с низкой оценкой результативности составляет 15% от общего числа стартовавших, то на дистанциях 500 и 200 м этот показатель увеличивается и соответственно составляет – 25 и 52%. Количество спортсменок, имеющих высокую оценку на дистанции 2000 м, составляет – 27%, а на дистанциях 500 и 200м соответственно – 18 и 3 %

Список литературы

1. Булкин, В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью / В.А. Булкин. Автореф. дис. ...д-ра пед. наук / В.А. Булкин. – М., 1987. – 44 с.
2. Зацюрский, В.М. Спортивная метрология / В.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 260 с.
3. Квашук, П.В. Мониторинг функционального состояния спортсменов высокой квалификации/ П.В. Квашук // Материалы XVII-й Международной науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». – Коломна: КГПИ, 2007. – С. 324-325.
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 304 с.
5. Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ / Составители: С.В. Верлин, В.Ф. Каверин, П.В. Квашук, Г.Н. Семаева. – Воронеж: Изд-во ОАО «Центрально-черноземное книжное издательство», 2007. – 173 с.
6. Семаева, Г.Н. Интегральная оценка функционального состояния футболистов высокой квалификации / Г.Н. Семаева, П.В. Квашук // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, 2005. – №2. – С.12-20.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ САМБО

*Егорова М.А., Солонкин А.А.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация: в статье определен уровень развития координационных способностей у самбистов младшего школьного возраста. Для развития специальной физической подготовленности в единоборствах можно подбирать и составлять упражнения, направленные в основном на развитие определенного физического качества. Значительные резервы повышения результативности учебно-тренировочного процесса в спортивных единоборствах кроются в развитии и совершенствовании координационных качеств спортсменов (ловкости).

Ключевые слова: физическое качество, борцы-самбисты, координационные способности, учебно-тренировочный процесс.

Актуальность. Неотъемлемой частью развития личности и общественной культуры является спорт, посредством которого помимо физического совершенствования и укрепления здоровья, решаются задачи духовно-нравственного развития, социальной адаптации, ценностно-мотивационной детерминации, достижения высокого уровня мастерства и профессионализма.

Современные спортивные единоборства в интегрированном образе являются одним из наиболее массовых видов спорта, имеющих также и прикладную направленность. Поэтому перед спортивной педагогикой встает проблема все более полного изучения целесообразных способов и форм обучения спортсменов [1].

Цель исследования – изучить развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста средствами самбо.

Методы исследования

1. Анализ литературных источников.

2. Тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической обработки данных.

Исследование проводилось с сентября 2019 года по март 2020 года. В нем приняли участие 12 человек в возрасте 10-11 лет, спортсмены группы начальной подготовки, тренирующихся в МБУ СШОР по борьбе г. Брянска.

Младшие школьники, занимающиеся борьбой, были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. Контрольная группа занималась по обычной тренировочной программе по ДЮСШ по борьбе, а спортсменам экспериментальной группы были предложены дополнительные упражнения на развитие координационных способностей.

Результаты исследования и их обсуждение

О координационных способностях самбиста можно судить на основе использования комплекса двигательных тестов, оценивающих основные координационные качества, такие, как динамическая координация и статическая [2].

Результаты нашего тестирования координационных способностей самбистов младшего школьного возраста представлены в таблице 1-2.

Таблица 1

Показатели координационных способностей самбистов младшего школьного возраста контрольной и экспериментальной групп до эксперимента $M \pm m_x$ (n=12)

Тесты, единицы измерения	КГ	ЭГ
Забегание (мин)	1,17±0,60	1,32±0,30
Борцовский мост (мин)	0,60±0,19	0,68±0,24
Маятник (кол-во раз)	2±0,63	3±0,89
Челночный бег (сек)	9,45±0,45	9,03±0,28
Прыжки с оборотами (кол-во раз)	6,5±0,83	7,16±0,75
Прыжки в длину с места вперед и назад (кол-во раз)	6,33±0,81	6,8±1,16

Анализируя показатели тестирования в начале года в упражнении «Забегание» у борцов были выявлены следующие средние показатели: ЭГ выполнили упражнение за 1,32±0,3 мин., а КГ за 1,17±0,60 мин.

Вторым тестом для исследования координационных способностей был выбран тест «Борцовский мост», выявлены

следующие показатели испытуемых: ЭГ выполнили упражнение за $0,68 \pm 0,24$ мин., ЭГ за $0,60 \pm 0,19$ мин.

Результаты исследования показали, что упражнение «Маятник» борцы ЭГ вначале исследования выполнили – $3 \pm 0,89$ раз, а КГ $2 \pm 0,63$ раз.

При обработке теста «Челночный бег», выявлены следующие показатели испытуемых: ЭГ выполнили упражнение за $9 \pm 0,3$ с, КГ за $9,4 \pm 0,4$ с.

Следующим тестом, определяющим координационные способности, были выбраны «Прыжки с оборотами». У борцов ЭГ вначале исследования результат составил – $7,16 \pm 0,75$ раз, в КГ $6,5 \pm 0,83$ раз.

Завершающим тестом, определяющим уровень координационных способностей, нами был выбран тест «Прыжки в длину с места вперед и назад», выявлены следующие показатели испытуемых: ЭГ выполнили упражнение $6,8 \pm 1,16$ раз, КГ – $6,33 \pm 0,81$ раз.

Через полгода нами было проведено повторное тестирование, которое дало возможность провести сравнительный анализ изменений показателей координационных способностей по исследуемым параметрам (табл. 2).

Таблица 2

Показатели координационных способностей самбистов младшего школьного возраста контрольной и экспериментальной групп после эксперимента $M \pm m_x$ (n=12)

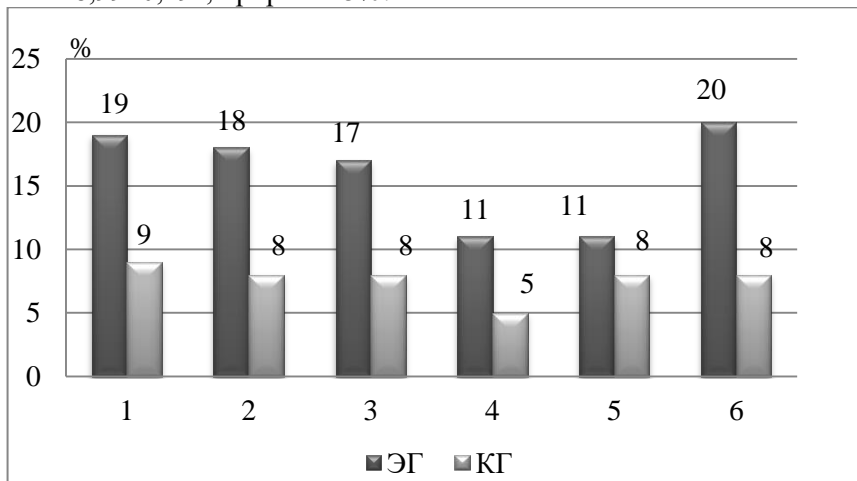
Тесты, единицы измерения	ЭГ	КГ
Забегание (мин)	$1,57 \pm 0,38$	$1,28 \pm 0,16$
Борцовский мост (мин)	$1,2 \pm 0,10$	$1,05 \pm 0,20$
Маятник (кол-во раз)	$3,5 \pm 0,54$	$2,17 \pm 0,75$
Челночный бег (сек)	$8,38 \pm 0,20$	$8,99 \pm 0,29$
Прыжки с оборотами (кол-во раз)	$8 \pm 0,63$	$7 \pm 0,89$
Прыжки в длину с места вперед и назад (кол-во раз)	$8,17 \pm 1,47$	$6,83 \pm 0,75$

Анализ полученных результатов выявил, что на конец эксперимента средний показатель в упражнении «Забегание» в ЭГ составил $1,6 \pm 0,4$ мин., прирост – 19%; в КГ – $1,3 \pm 0,2$ мин., прирост – 9% (рис. 1). Эти показатели в ЭГ и КГ не претерпели значительных изменений. Прирост координационных способностей в ЭГ наблюдался наиболее интенсивным за счет применяемых ими упражнений для развития координации в ходе учебно-тренировочных занятий.

Исследование выявило, что на конец эксперимента средний показатель в упражнении «Борцовский мост» в ЭГ составил $1,2 \pm 0,10$ мин., прирост – 18%; в КГ – $1,05 \pm 0,20$ мин., прирост – 8%.

Оценка выявленных результатов показала, что на конец эксперимента средний показатель в упражнении «Маятник» в ЭГ составил $3,5 \pm 0,54$ раз, прирост – 17%; в КГ – $2,17 \pm 0,75$, прирост – 8%.

Изучение полученных результатов выявило, что на конец эксперимента средний показатель в упражнении «Челночный бег» в ЭГ составил $8,38 \pm 0,20$ с, прирост – 11%; в КГ – $8,99 \pm 0,29$ с, прирост – 5%.



Примечание: 1 – забегание; 2 – борцовский мост; 3 – маятник; 4 – челночный бег 3x10 м; 5 – прыжки с оборотами; 6 – прыжки в длину с места вперед и назад.

Рис.1. Прирост координационных способностей самбистов

Рассмотрение результатов, полученных при тестировании, выявило, что на конец эксперимента средний показатель в упражнении «Прыжки с оборотами» в ЭГ составил $8\pm 0,63$ раз, прирост – 11%; в КГ – $7\pm 0,89$ раз, прирост – 8%.

При ознакомлении с результатами теста «Прыжки в длину с места вперед и назад», выявилось, что на конец эксперимента средний показатель в ЭГ составил $8,17\pm 1,47$ раз, прирост – 20%; в КГ – $6,83\pm 0,75$ раз, прирост – 8%.

Результаты исследования показали, что через 6 месяцев прирост результатов наблюдается во всех тестах педагогического исследования, что свидетельствует о повышении координационных способностей у борцов младшего школьного возраста, которые дополнительно занимались специальными физическим упражнениями на развитие координации.

Список литературы

1. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. А. Письменский. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 264 с.

2. Поляев Б.А. Система координации движений у юных спортсменов-единоборцев: возрастные особенности, способы коррекции / Б.А. Поляев, Р.А. Лайшев, А.В. Тарабыкин, С.А. Парастаев // Медико-биологические проблемы спорта. – М., 1998. – С. 151–159.

3. Туманян Г.С. Теория, методика, организация тренировочной, вне тренировочной и соревновательной деятельности: учебное пособие / Г.С. Туманян, В.В. Гожин, В.Ю. Микрюков. – М.: Советский спорт, 2002 – 250 с.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003 – 480 с.

5. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М.: Олма Медиа Групп, 2008. – 216 с.

СООТВЕТСТВИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ СТАНДАРТАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Зобкова Е.А., Федоров В.А.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация. В настоящее время благодаря усилиям практики лыжного спорта и данным научных исследований появилась возможность разработать достаточно полный и объективный документ, позволяющий организовать тренировочный процесс лыжников - гонщиков на различных этапах подготовки.

Так на основании Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», других нормативных документов Министерства спорта Российской Федерации, был разработан Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (ФССП), который определяет условия и требования к спортивной подготовке лыжников-гонщиков в современных условиях, осуществления спортивной подготовки.

Ключевые слова: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, процесс многолетней подготовки, лыжники-гонщики, квалификация лыжников-гонщиков, программа спортивной подготовки, выполнение требований Федерального стандарта.

Цель исследования – оценить соответствие показателей физической подготовленности лыжников-гонщиков Брянской области стандартам спортивной подготовки.

Объект исследования – тренировочный процесс лыжников-гонщиков.

Предмет исследования – показатели физической подготовленности лыжников-гонщиков Брянской области.

Гипотеза исследования - предполагается, что показатели физической подготовленности лыжников-гонщиков Брянской области соответствуют стандартам спортивной подготовки.

Задачи исследования

1. Изучить показатели физической подготовленности лыжников-гонщиков Брянской области.

2. Сравнить показатели физической подготовленности лыжников-гонщиков Брянской области с нормативами Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

В исследовании приняли участие 8 лыжников-гонщиков (МСМК, МС, КМС) в возрасте 20 – 32 года, спортсмены СШОР «Олимп» города Брянска (отделение лыжные гонки) и СШОР по лыжным гонкам Брянской области.

В процессе тестирования были исследованы, показатели физической подготовленности лыжников-гонщиков, являющиеся определяющими в структуре подготовки лыжников-гонщиков и обязательными при тестировании по Федеральному стандарту спортивной подготовки.

Так в ходе исследования лыжники-гонщики выполнили контрольные упражнения для определения следующих показателей: быстрота (бег на 100 метров), скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места), общая и специальная выносливость (бег 3000 метров, лыжная гонка 10 км свободным и классическим стилем) (табл. 1).

Средний результат, показанный испытуемыми в беге на 100 метров, составил - 12,43с, что на 5,11% (0,18с) выше норматива предусмотренного в данном упражнении в Федеральном стандарте спортивной подготовки.

В прыжке в длину с места средний норматив, полученный у испытуемых равен – 267 см, что больше результата ФССП на 17 см (6,8%).

В кроссовом беге на 3000 метров по пересеченной местности средний результат тестирования превысил на 1,10 минуту (10,89%) нормативы.

В лыжной гонке на 10 км свободным и классическим стилем, наши испытуемые превысили показатели Федерального стандарта на 4,46 мин. (19,18%) и 6,26 мин. (19,29%) соответственно.

В результате проведенного исследования нами было выявлено, что показатели физической подготовленности лыжников-гонщиков, принявших участие в исследовании, значительно превышают нормативы общей и специальной

физической подготовки для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства изложенные в Федеральном стандарте спортивной подготовки.

Таблица 1

Сравнение показателей физической подготовленности лыжников-гонщиков Брянской области с нормативами ФССП по виду спорта лыжные гонки

Контрольное упражнение	Нормативы ФССП	Средние результаты испытуемых	Разница в результате	
			Δу	%
Бег 100 м (с)	13,1	12,43	0,18	5,11
Прыжок в длину с места (см)	250	267	17,0	6,8
Бег на 3000 (мин)	10,10	9,00	1,10	10,89
Бег на лыжах 10 км классический стиль (мин)	32,45	26,19	6,26	19,29
Бег на лыжах 10 км свободный стиль (мин)	30,55	25,09	4,46	19,18

Однако хотелось бы отметить, что в Федеральные стандарты спортивной подготовки, необходимо внесения изменения в разделе «Нормативы по общей и специальной физической подготовке», как для групп на этапе высшего спортивного мастерства, так и на всех остальных этапах подготовки, так как показатели, предложенные для тестирования спортсменов, являются заниженными для выполнения и недостаточно информативными.

В качестве примера можно привести: контрольные нормативы для зачисления на этап высшего спортивного мастерства, так в лыжной гонке на 10 км свободным (30,55 мин) и классическим стилем (32,45 мин) установлены на уровне I разряда, который равен 31,07.4 и 32,35.9 минут соответственно. Для тестирования скоростно-силовых способностей применяется прыжок в длину с места, хотя более информативным мог бы быть «пятерной» прыжок в длину с

места, при выполнении которого наиболее полно проявились бы физические возможности лыжника-гонщика.

В разделе нормативов по «техническому мастерству» нет четкого определения, что является обязательной технической программой, которую необходимо выполнить лыжнику-гонщику уровня КМС, МС.

В связи с несовершенством установленных нормативов в ФССП не всегда можно определить уровень физической подготовленности лыжников-гонщиков по конкретным этапам многолетней спортивной тренировки.

Список литературы

1. Ковязин, В.М. Концепция индивидуализации тренировочного процесса в лыжных гонках от новичка до мастера спорта / В. М. Ковязин, В. Н. Потапов // Актуальные теоретические и практические аспекты восстановления здоровья человека: сборник научных трудов. – 1998. – С.198 - 203.

2. Ковязин, В.М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: учеб. пособие: в 5 ч. /В. М. Ковязин, В. Н. Потапов, В. Я. Субботин. – Тюмень: ТюмГУ, – 2009. –144с.

3. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: постановление Правительства РФ от 07 июля 2009 г. № 1101- р // Собрание законодательства. – 2008.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» / Министерство спорта Российской Федерации // Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525; 2013, N 30 (ч. 2), ст. 4112, N 45, ст. 5822; 2015, N 2, ст. 491, N 18, ст. 2711; 2016, N 28, ст. 4741; 2018, N 36, ст. 5634).

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

*Киреев К. Д., студент
Тихонова И.В., научный руководитель
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, этапы подготовки.

Актуальность. Для достижения высоких, стабильных результатов в самбо особое значение имеет физическая подготовка самбиста, развитие двигательных качеств. В чем же заключается физическая подготовка самбиста? Для того чтобы победить своего соперника, нужна ловкость, быстрота, сила и выносливость.

По степени воспитания ведущих физических качеств у самбиста с комплексным развитием всех двигательных качеств, большинство действий будет носить ярко выраженную скоростно – силовую направленность.

Цель работы – изучить развитие скоростно-силовых способностей самбистов в группах спортивного совершенствования.

Исследование проводилось с сентября 2020 года по апрель 2021 года. В исследовании приняли участие, 10 спортсменов СШОР по борьбе, групп спортивного совершенствования, имеющие разряд КМС. Участники эксперимента были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную по 5 человек. Спортсмены контрольной группы занимались по программе спортивной подготовки СШОР для отделения самбо. Самбисты экспериментальной группы занимались по той же программе, однако в их учебно-тренировочном цикле уделялось большое внимание развитию скоростно-силовых способностей.

Объект исследования – тренировочный процесс самбистов в группах спортивного совершенствования.

Предмет исследования – показатели скоростно-силовых способностей самбистов в группах спортивного совершенствования.

Рабочая гипотеза - предполагается, что предложенный комплекс упражнений позволит повысить показатели скоростно-силовых способностей самбистов в группах спортивного совершенствования.

Для определения показателей скоростно-силовых способностей самбистов групп спортивного совершенствования, в начале эксперимента было проведено тестирование по 5 тестам: «Забегание на борцовском мосту за 1 мин (кол-во раз)», «Броски через плечо с партнером за 1 мин (кол-во раз)», «Броски манекена через грудь за 1 мин (кол-во раз)», «Броски через бедро с партнером 1 мин (кол-во раз)», «Сгибание туловища лежа на спине за 30 с (кол-во раз)». Тесты взяты на основе стандарта по спортивной подготовке вида спорта самбо.

Выводы:

1. Исходные показатели скоростно-силовых способностей самбистов КГ и ЭГ имели практически одинаковые значения и составили «Забегание на борцовском мосту за 1 мин (кол-во раз) 39,8 КГ, 39-ЭГ», «Броски через плечо с партнером за 1 мин (кол-во раз) в КГ и ЭГ по 27,6», «Броски манекена через грудь за 1 мин (кол-во раз) по 13,6 в КГ и ЭГ», «Броски через бедро с партнером 1 мин (кол-во раз)» 28,6КГ и 28,4 ЭГ, «Сгибание туловища лежа на спине за 30 с (кол-во раз) 29,6КГ и 29,4ЭГ».

В конце исследования показатели скоростно-силовых способностей повысились в КГ и ЭГ с составили и составили «Забегание на борцовском мосту за 1 мин (кол-во раз) 40,6-КГ, 44,6-ЭГ», «Броски через плечо с партнером за 1 мин (кол-во раз) в КГ-28,4 и ЭГ - 30,2», «Броски манекена через грудь за 1 мин (кол-во раз) 14,6- КГ и 16,6-ЭГ», «Броски через бедро с партнером 1 мин (кол-во раз)» 29,2-КГ и 31,6-ЭГ, «Сгибание туловища лежа на спине за 30 с (кол-во раз) 30,4-КГ и 34,2ЭГ».

2. За период исследования показатели скоростно-силовых способностей самбистов в группах спортивного совершенствования, как КГ, так и ЭГ улучшились, но более положительная динамика наблюдалась у спортсменов ЭГ, применяемый комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей самбистов в группах спортивного совершенствования был эффективен. Прирост по тестам составил: Тест 1 «Забегание на борцовском мосту 1 мин (кол-во

раз)» – КГ 2%, ЭГ – 9,8%; Тест 2 «Броски через плечо с партнером 1 мин (кол-во раз)» – КГ 2,8%, ЭГ – 9,4%; Тест 3 «Броски манекена через грудь: 1 мин (кол-во раз)» – КГ 7,3%, ЭГ – 22%; Тест 4 «Бросок через бедро с партнером 1 мин (кол-во раз)» – КГ 2,8%, ЭГ – 10,4%; Тест 5 «Сгибание туловища лежа на спине 30 с (кол-во раз)» – КГ 3,4%, ЭГ – 15,5%

Практические рекомендации.

Результаты исследования могут быть использованы при подборе средств и методов в тренировочном процессе самбистов, направленного на повышение показателей скоростно-силовой подготовленности. Контроль за изменениями показателей скоростно-силовой подготовленности самбистов важен не только на этапе совершенствования спортивного мастерства, но и на всех этапах спортивной подготовки т.к.

Результаты данного исследования показывают, что высоких показателей может добиваться самбист только тогда, когда будет вестись специальная физическая подготовка, систематическое посещение занятий самими, индивидуальный подход в направленности тренировочного процесса. Правильно организованный тренировочный процесс будет вести к достижениям поставленных целей и победам на соревнованиях самого высокого уровня.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Машукова О.В., обучающаяся 3 курса
Научный руководитель: Белькова А.А.
ОГБПОУТ УОР, г. Ангарск*

Аннотация: в статье раскрываются методические аспекты планирование тренировочных занятий легкоатлетов на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: планирование, этап начальной подготовки, методические аспекты, тренировочный процесс, программа.

Актуальность. Легкая атлетика – это комплексный вид спорта, включающий в себя большое количество различных

дисциплин. Начиная планировать тренировочный процесс многие тренеры начинают узкую специализацию легкоатлетов начиная с этапа начальной подготовки, что приводит к форсированию спортивных результатов, возникновению микротравм, перенапряжению опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем организма, раннее достижение «скоростного барьера» на невысоком уровне и другие проблемы. Игорь Тер-Ованесян профессор, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, почетный член Совета ИААФ, в своей программе призывает тренеров не торопиться, обучать своих учеников различным видам легкой атлетике, и тогда они найдут свой вид и станут чемпионами!

В связи с разнообразием видов в легкой атлетике тренеру на этапе начальной подготовке предоставляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют большинство физических упражнений выполнять легко, как бы играя и соревнуясь. Тем самым преодолевается монотонность занятий, присутствие которой делается скучным и однообразным тренировочный процесс.

Современная методика построения тренировочного процесса легкоатлетов не может рассматриваться в узком ракурсе. В этом случае становится видна тенденция к расширению современных подходов к тренировке. Следовательно, результативность тренировочного процесса тесно связана с планированием тренировочного процесса – использованием моделей для определения различных характеристик спортивной тренировки и рационализации способов построения её структурных частей.

Таким образом, вышеизложенное свидетельствует, что планирование тренировочных занятий легкоатлетов на этапе начальной подготовки является актуальной.

Цель исследования заключается в определении методических основ планирования тренировочных занятий легкоатлетов на этапе начальной подготовки.

Объект исследования тренировочный процесс легкоатлетов на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования методические аспекты построения тренировочных занятий легкоатлетов на этапе начальной подготовки.

В соответствии с целью нашей работы, были определены **задачи исследования:**

1. Исследовать научную и методическую литературу по теме планирование тренировочных занятий легкоатлетов на этапе начальной подготовки;

2. Охарактеризовать построение тренировочного процесса легкоатлетов на этапе начальной подготовки;

3. Составить перечень методических аспектов построения тренировочных занятий легкоатлетов на этапе начальной подготовки.

Тренировочный процесс представляет собой многогранный комплекс элементов данной системы подготовки. Большое значение приобретает грамотное управление этой системой, где ведущее место отводится тренеру. От его знаний и способностей управления зависит конечный результат. Тренер должен быть одновременно педагогом-организатором, психологом, знать основы физиологии, в совершенстве теорию построения тренировочного процесса легкоатлетов. Важно грамотно и успешно сочетать различные средства и методы тренировочного воздействия.

Тренировочный процесс, являясь целенаправленным психолого-педагогическим процессом, представляет собой развивающуюся динамическую систему, которая воздействует на спортсмена. Спортсмен как социально-биологический субъект, подвержен воздействию общественных отношений, и биологических факторов. При этом, являясь саморегулируемой динамической системой, человеку свойственны адаптационные процессы. Приспосабливаясь к внешним воздействиям организм спортсмена, формирует для себя более комфортные условия функционирования.

Основным компонентом системы управления является разработка программы, состоящей из перспективных планов, ряда идей и предположений, которые предстоит реализовать. Программа разрабатывается, а затем применяется на практике для приведения существующего состояния спортсмена в запланированное программой.

Во время осуществления тренировочной программы организм спортсмена получает определенную дозированную нагрузку. Под понятием нагрузка следует понимать воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Изучив научную и методическую литературу по теме планирование тренировочных занятий легкоатлетов, мы составили перечень методических аспектов:

1. Тренировочный процесс реализуется в соответствии с годовым тренировочным планом;

2. При составлении годового тренировочного плана для лиц, занимающихся на ЭНП, прогнозируемая легкоатлетическая специализация не учитывается;

3. Выявление индивидуальных особенностей тренирующихся (уровень развития функциональных возможностей организма, двигательных и волевых качеств, технической подготовленности и другие);

4. Четкое определение в каждом виде средств и методов общей и специальной физической и технической подготовки легкоатлетов;

5. Систематическое повышение годовых нагрузок в непрерывном многолетнем тренировочном процессе.

6. Комплексное развитие качеств двигательной деятельности, в первую очередь наиболее отстающих, в сочетании с совершенствованием техники движения;

7. Оперативный текущий учёт тренировочных средств, самочувствия и анализа эффективности подготовки.

Список литературы

1. Алабин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов [Текст]: учеб. пособие / В.Г.Алабин, А.В. Алабин, В.П Бизин. – Харьков: Основа, 1993. – 243 с.

2. Бисеров, В.В. Физическая культура (лёгкая атлетика) [Текст]: учеб. пособие / В. В. Бисеров, Т. Л. Мухтарова, И. В. Рукина. – Екатеринбург. : УГТУ – УПИ, 2018. – 219 с.

3. Зеличенок, В.Б. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» для этапа начальной подготовки [Электронный ресурс] / В.Б. Зеличенок, В.П. Черкашин, И.А. Привалова.

https://rusathletics.info/wpcontent/uploads/2020/12/tipovaya_programma_enr.pdf. (20.04.2020)

4. Чернов, С.С. Планирование тренировочного процесса по легкой атлетике [Текст]: Лекция для студентов ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / С. С. Чернов, А. П. Морозов, В. И. Никонов. – М.: ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», 2016. – 34 с.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО АНАЛИЗА ДАННЫХ В СПОРТЕ

*Моисеев А.Н., Андриянов С.В.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Ключевые слова: data-mining, большие данные

Принятие управленческих решений в сфере физической культуры и спорта как и в любой другой требует опоры на качественные показатели происходящих процессов, индикаторы состояния системы. Стремительное развитие информационных технологий, в частности, прогресс в методах сбора, хранения и обработки данных позволил многим организациям собирать огромные массивы данных, которые необходимо анализировать. Существенный рост информационных потоков увеличивает объем собираемой информации, усложняет ее качественную обработку, создает «информационный шум». Объемы этих данных настолько велики, что возможностей экспертов уже не хватает.

На сегодняшний день активно происходит модернизация отрасли физической культуры и спорта в части применения современных информационных технологий. На уровне Министерства спорта Российской Федерации создан Департамент цифровой трансформации, обеспечивающий проведение цифровой трансформации физической культуры и спорта, включая выстраивание всех элементов сбора, обработки и интерпретации отраслевых данных, а также внедрение платформенных сервисов, обеспечивающих эффективное взаимодействие спортивного сообщества, граждан, компаний, профильных образовательных организаций и регуляторов, в том числе на межведомственном уровне

Качественное управление необходимо для выведения отрасли на новый уровень, как в подготовке спортсменов высочайшего класса, так и в массовом спорте и физической культуре населения. Поэтому обработка и анализ больших объемов данных становится незаменимым инструментом получения информации для принятия качественных управленческих решений.

Одной из современных технологий обработки данных для получения «новой», неизвестной информации является Data Mining (дэйт-майнинг). Это мультидисциплинарная область, возникшая и развивающаяся на базе таких наук как прикладная статистика, распознавание образов, искусственный интеллект, теория баз данных и др. Data Mining - это процесс обнаружения в «сырых» данных ранее неизвестных, нетривиальных, практически полезных и доступных интерпретации знаний, необходимых для принятия решений в различных сферах человеческой деятельности.

В рамках данной работы перед нами стояла задача показать применимость методов data-mining в процессе управления системой физической культуры и спорта на примере Брянской области. С этой целью мы использовали методы data-mining для обработки данных федерального государственного статистического наблюдения по форме 5-ФК «Сведения по организациям, осуществляющим спортивную подготовку».

Произведя первичный анализ исходного массива статистической информации, мы определили существенные для проводимого исследования разделы, содержащие данные для построения подлежащих проверке гипотез. Для анализа мы взяли данные за 2017-2019 годы из разделов:

- численность занимающихся;
- спортивные разряды, спортивные звания;
- занимающиеся - кандидаты в спортивные сборные команды России;
- Всероссийские спортивные соревнования;
- Международные спортивные соревнования;
- тренерский состав.

Основными критериями качества подготовки в спорте являются результаты соревновательной деятельности занимающихся, присвоение званий, выполнение разрядов, отбор

кандидатов в сборные команды Российской Федерации по видам спорта. Предпосылками к достижению соответствующих результатов можно считать массовость вида спорта, опыт и квалификацию тренерского состава, традиционность вида спорта для региона. Эти исходные положения предопределили основные проверяемые в данной работе гипотезы.

Для проверки гипотез нами использовался программный комплекс Loginom 6.3.2, содержащий необходимый инструментарий. В качестве приоритетных были выбраны методы корреляционного анализа, линейной регрессии, кластеризации. Нами был разработан сценарий – это специально разработанная последовательность действий над данными, которая приводит к желаемым результатам анализа. Обработка данных проводилась по 47 видам спорта, из более 100 показателей мы выбрали 33, при этом были сформированы две группы показателей – формирующие и результативные.

Корреляционный анализ выявил наиболее характерные взаимосвязи между показателями тренерского состава и результатов выступления на всероссийских и международных соревнованиях. Так, например, наличие и количество званий «Заслуженный тренер России» по видам спорта коррелирует с числом кандидатов в члены сборной с коэффициентом 0,81 что, безусловно, является логичным предположением. Число тренеров, имеющих высшую квалификационную категорию имеет устойчивую связь с количеством кандидатов в мастера спорта – 0,83, количеством мастеров спорта – 0,80. Наличие высшего физкультурного образования в большей степени связано с количеством мастеров спорта, чем среднее физкультурное – 0,72 против 0,61.

Подготовка мастеров спорта международного класса (МСМК) как и присвоение званий мастера спорта (МС) в целом слабо зависит квалификации тренеров и на данных этапах спортивной подготовки, по нашему мнению, определяется с учетом других значимых факторов – индивидуальных способностей спортсмена, материально-технических условий процессов подготовки, выделяемого финансирования. Существенный вклад в медальный зачет соревнований Всероссийского и Международного уровня вносит наличие

тренеров по видам спорта, имеющих звание «Заслуженный тренер России».

Интерпретация полученных результатов позволяет заключить, что между рассматриваемыми показателями существуют как достаточно устойчивые, так и слабовыраженные связи. Данная аналитика может использоваться региональными органами исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта, федерациями по видам спорта, спортивными школами в целях принятия управленческих решений по повышению показателей эффективности работы.

Основной гипотезой при обработке набора значений по методу кластеризации было предположение, что рассматриваемые виды спорта могут быть сгруппированы по нескольким группам, имеющим характерные показатели контингента занимающихся по программам спортивной подготовки, результативности участия в соревновательной деятельности и тренерского состава.

В ходе исследования нами было подобрано оптимальное число кластеров на которые разделились все виды спорта, которое составило 5 единиц. В первый кластер вошли 11 видов спорта: волейбол (жен.), вестилевое каратэ, плавание, прыжки на батуте, шахматы, спортивная акробатика, лыжные гонки, баскетбол (муж.), пауэрлифтинг, спортивная гимнастика, рукопашный бой. Во втором кластере оказались тяжелая атлетика, дзюдо, самбо и вольная борьба. В третий и четвертый кластер искусственный интеллект поместил по одному виду спорта – легкая атлетика и футбол. В пятый кластер оказался самым многочисленным, в него вошли 30 видов спорта.

Нами были определены центры кластеров – показатели, характерные в среднем для каждой группы видов спорта. Как видно из таблицы 2, каждый кластер имеет свой набор показателей, характеризующий группу видов спорта с точки зрения фактического состояния и достигнутых результатов.

Сравнивая показатели разных кластеров, мы видим, что значения между строками одного столбца отличаются кратно или на порядок, что позволяет говорить о существенных различиях между группами видов спорта. Кластеры «Легкая атлетика» и «Футбол» состоят из одного вида спорта и, имея

достаточно близкие количественные результаты по тренерскому составу, существенно разнятся в спортивных результатах.

Данный метод позволяет качественно охарактеризовать группу видов спорта, оценивать перспективы развития, увидеть «слабые» места, определить «фундамент успеха» отдельных видов спорта.

Так, например, в нашем случае очевидной становится результативность спортивной подготовки в легкой атлетике, одном из самых развитых видов спорта на Брянщине. Также высокие показатели относительно числа занимающихся, показывают виды спорта, входящие в кластер 1 (тяжелая атлетика, дзюдо, самбо и вольная борьба).

Для оценки влияния совокупности формирующих факторов на показатели соревновательной деятельности нами был применен метод линейной регрессии, позволяющий выявить вклад каждого признака в итоговый результат.

Анализируя расчетные показатели, можно сделать вывод, что наибольшим образом в достижение спортивных результатов на всероссийских соревнованиях в целом по видам спорта вносит «тренер 31-45 лет, имеющий среднее профильное образование и высшую квалификационную категорию».

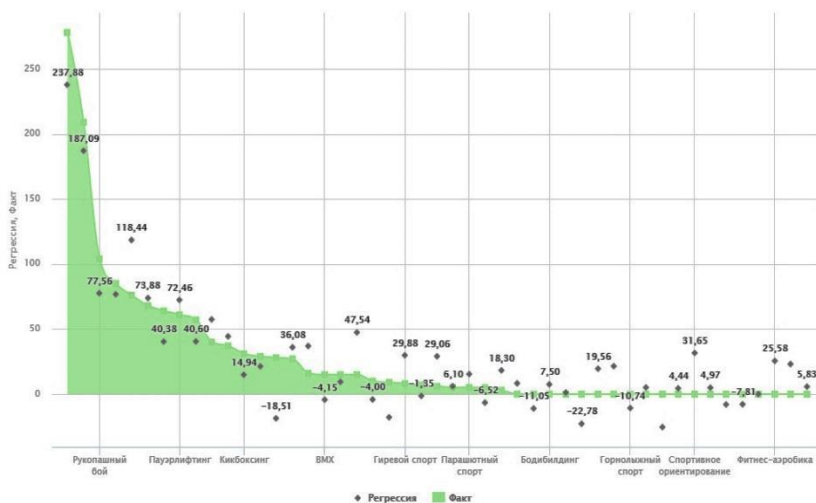


Рис. 1. Сравнение прогнозных и фактических значений результатов участия во всероссийских соревнованиях

На рис. 1 представлена сравнительная диаграмма прогнозных и фактических значений результатов выступления на соревнованиях всероссийского уровня. Из диаграммы видно, что степень близости значений достаточно высокая, что свидетельствует о высокой точности построенной модели. Это подтверждает и коэффициент детерминации – 0,86. Следовательно, в рамках данной модели можно достаточно достоверно прогнозировать спортивные результаты в зависимости от текущих показателей по видам спорта.

Безусловно, модели и прогнозы не смогут предсказать результат в решающем поединке, установить рекорд, проявить волю к победе, стремлении преодолеть самого себя на пути к самосовершенствованию, однако данные инструменты могут являться надежными помощниками в принятии ответственных управленческих решений.

Список литературы

1. Аристова, Л.В. Совершенствование системы управления развитием физической культурой и спортом в России: дисс..канд. экономич. наук: 08.00.05. -М.: РАН Институт экономики, Центр инвестиций и инноваций, 2000. - 150 с. - URL:<http://economy-lib.com/sovershenstvovanie-sistemv-upravljeniva-razvitiem-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-rossii>.
2. Барсегян, А.А. Технологии анализа данных. Data Mining, Visual Mining, Text Mining, OLAP./ А.А. Барсегян, М.С. Куприянов и др. Спб: БХВ-Петербург, 2007. - 384 с.
3. Барникова, И.Э. Актуальные проблемы создания единой информационной системы в сфере физической культуры и спорта // И.Э. Барникова, А.В. Самсонова. Научно-технический вестник Поволжья, 2018, №10, -С.155.
4. Стеценко, Н.В. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса. [Электронный ресурс] / Н.В. Стеценко, Е.А. Широбакина // Наука и спорт: современные тенденции, 2019, № 1 (Том 22), -С.36. URL: <https://sciencesport.ru/journals/no1-tom-22-2019-god/articles/cifrovizaciya-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta-sostoyanie>
5. Руководство пользователя программного комплекса Loginom - URL: <https://wiki.loginom.ru>.

ТЕХНОЛОГИИ ОТБОРА ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ В МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ПРИМЕРЕ ГУОР ПО ХОККЕЮ

Полетаев И.О.

*ФГБУ ПОО «Государственное училище
олимпийского резерва по хоккею», Ярославль*

Аннотация: Целью работы явилось отбор юных хоккеистов в многолетней спортивной подготовке на примере ФГБУ ПОО ГУОР по хоккею. Настоящая статья позволила выявить направленность учебно-тренировочного процесса и определить актуальные тенденции отбора юных хоккеистов на разных этапах многолетней подготовки.

Ключевые слова: хоккей, педагогическая технология отбора, многолетняя спортивная подготовка, физическая подготовленность и работоспособность.

Спортивный отбор порождает на сегодняшний день активную заинтересованность, как в сфере теоретических исследований, так и в фактическом использовании. Успешное их решение способствует совершенствованию спорта в целом.

Причиной актуализации проблемы отбора является недостаточная обоснованность методик оценки возможностей в сфере спорта, сущность которой состоит в работе [3].

Специфическая работа в хоккее, предопределяет особые условия к морфофункциональным характеристикам, психофизиологическим признакам, физиологической работоспособности юного спортсмена уже на начальных этапах подготовки.

Значительный интерес отбора в хоккее связан с вопросом идентификации спортсмена и формирования всесторонне одаренных хоккеистов. Это выражается в том, что в процессе тренировочной деятельности происходит гетерохронность развития значимых признаков у юных спортсменов, вследствие чего необходима модернизация технологии отбора в хоккей с учетом современных условий и требований спорта [2].

Работа осуществлялась на базе ФГБУ ПОО ГУОР по хоккею.

Испытуемыми явились юные хоккеисты ХК Локомотив, в количестве 60 человек. Были сформированы три группы спортсменов в соответствии с этапами многолетней подготовки (согласно программе спортивной подготовки, для детско-юношеских спортивных школ: этап начальной подготовки ($9,82 \pm 0,05$ лет; $n = 20$), учебно-тренировочный этап – этап начальной специализации ($11,4 \pm 0,06$ лет; $n = 20$) и этап углубленной специализации ($14,52 \pm 0,05$ лет; $n = 20$).

Настоящая работа позволила выявить направленность учебно-тренировочного процесса и определить актуальные тенденции отбора юных хоккеистов на разных этапах многолетней подготовки, в частности обосновать особенности морфофункционального потенциала, психофизиологического развития и адаптации организма к спортивным нагрузкам.

В связи с актуальностью работы модернизации технологии отбора хоккеистов в процессе многолетней подготовки были обоснованы технологические подходы процесса отбора хоккеистов 8-10, 10-12 и 13-15 лет с определенной последовательностью правил с учетом возрастных особенностей морфофункционального, психофизиологического статуса, а также развития физических кондиций разного рода мышечной деятельности.

В то же время, недостаточная обоснованность методик оценки спортивных возможностей хоккеистов, способствующих достижению высокой результативности и конкурентной устойчивости, продиктовала нам необходимость в построении модели с целью отбора на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки спортсменов. Педагогическая технология отбора юных хоккеистов представляет собой совокупность процессов сбора и обработки материалов, которые состоят из нескольких этапов (рис. 1).

Первым этапом является входное тестирование, которое включает в себя три блока показателей:

- морфофункциональные,
- психофизиологические,
- показатели физической работоспособности и подготовленности.

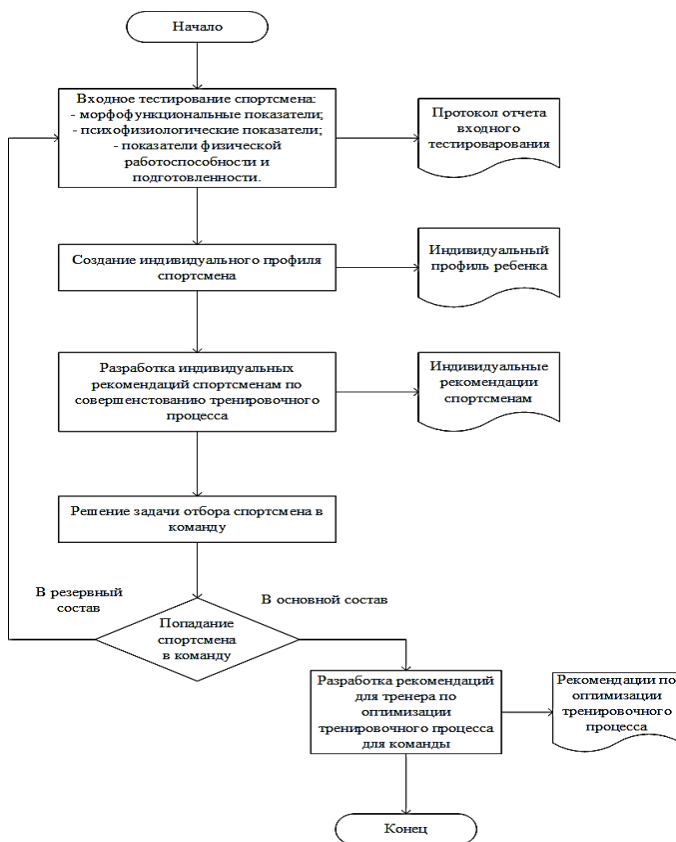


Рис. 1. Схема технологии отбора юных хоккеистов

Следующим этапом является создание индивидуального профиля спортсмена. Процесс моделирования в спорте имеет свою специфику, в связи с тем, что модель передает основные характеристики системы, которые в свою очередь соответствуют особенностям этапа многолетней подготовки [1].

Составления индивидуального профиля спортсмена, а также анализ лимитирующих и определяющих эффективность в хоккее характеристик спортсмена позволяет сделать заключение о перспективности спортсмена.

В случае, если хоккеист по большинству показателей соответствует модельным характеристикам, предъявляемым к данному этапу спортивной подготовки, и отбирается в основной состав команды, то проводится разработка

рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса. Каждый спортсмен получает протокол входного тестирования, содержащий индивидуальные рекомендации.

В случае, если спортсмен не попадает в основной состав команды по хоккею на данном этапе отбора, ему предлагается продолжить тренироваться в резервном составе, придерживаясь индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.

В результате работы разработаны и предложены рекомендации по управлению спортивной подготовкой хоккеистов в многолетнем процессе. Применение такого метода дает возможность с достаточной точностью проанализировать массив статистических данных и выполнить группировку детей по значимым факторам. Подход позволил выявить закономерности и произвести прогноз попадания спортсменов в хоккейную команду. Проведенные работы позволяют разрабатывать рекомендации для тренера по управлению тренировочным процессом с учетом произведенной группировки. Такой подход позволяет подбирать специальные упражнения, направленные на совершенствование отстающих качеств, оптимизировать занятия путем выполнения заданий мало групповым методом.

Таким образом, получаем значимость изучения особенностей морфофункционального развития во взаимосвязи с физической подготовленностью и работоспособностью хоккеистов в процессе многолетней подготовки с целью определения критериев, положенных в основу отбора, наименее поддающихся средовым воздействиям, либо в процессе спортивной тренировки.

Оптимальное разрешение вопросов спортивного отбора и ориентации хоккеистов в процессе многолетней подготовки позволит тренировать юных спортсменов с целью реализации потенциала их способностей и достижения высоких результатов с сохранением здоровья, что на современном этапе является наиболее важным.

Список литературы

1. Никонов, Ю.В. Система подготовки хоккеистов высокой квалификации /Ю.В. Никонов. – Минск: Асар,

2003. – 352 с.

2. Родин, А.В. Медико-биологические и психологические аспекты отбора в игровых видах спорта / А.В. Родин, Д.В. Губа // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 1. – С. 245–252.

3. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

*Руководитель – Рыбалов Ю.В.
председатель ПЦК специальности 49.02.01 Физическая
культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура,
преподаватель физической культуры
ГБПОУ «Суражский педагогический колледж
имени А.С. Пушкина», город Сураж*

Аннотация: Повышение уровня физической подготовленности баскетболистов одна из главных задач в подготовки команды. Для её увеличения необходимо использовать разнообразные приемы, методы, упражнения, порой заимствованные из других видов спорта. Решить эту задачу можно с помощью круговой тренировки. При разработки круговой тренировки применяются разнообразные средства и методы различного воздействия, рационально используется время тренировок за счет структуры круговой тренировки. Разработки и исследования круговой тренировки позволят выявить наиболее эффективное применение упражнений. Через применение данной организационно-методической формы можно следить за развитием физической подготовки и функциональным состоянием баскетболистов. Исследование круговой тренировки, разработки нового применения физических упражнений является неотъемлемой частью для прогрессирования в области увеличения физической

подготовленности, рационального использования тренировочного занятия.

Круговая тренировка является одной из эффективных организационно-методических форм применения физических упражнений. Она получила свое наименование ввиду того, что все упражнения выполняются занимающимися как бы по кругу. Традиционная круговая тренировка предполагает на первом занятии комплектование групп и ознакомление их с комплексами упражнений на «станциях». На втором занятии определяется максимальное количество повторений с учетом времени и без учета времени. В дальнейшем в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач.

Современная система спортивной подготовки включает в себя три взаимосвязанные подсистемы: соревнований, тренировки, а также факторов, повышающих эффективность соревновательной и тренировочной деятельности. В теории спорта выделили три стадии в системе многолетней подготовки: стадию базовой подготовки, реализации максимальных возможностей и спортивного долголетия. Каждая стадия включает ряд этапов. Четких границ между стадиями и этапами не существует, т. к. их продолжительность связана с уровнем подготовленности, биологическим и паспортным возрастом спортсменов. Для баскетболистов низкой квалификации, тренировочный сбор по ОФП можно проводить, когда их подготовленность отстает от уровня требований обеспечения роста спортивного мастерства или же в случае организационной необеспеченности более специализированных тренировок. Планирование средств подготовки и тренировочных нагрузок на этапе ОФП зависит от выбранной схемы микроцикла и закономерностей взаимосвязи нагрузки и отдыха с учетом длительности восстановительных процессов как между тренировочными занятиями, так и между упражнениями. Длительность микроциклов в баскетбольной практике обычно составляет 3-7 дней, а схемы их могут быть следующими: 2-1, 3-1, 4-1, 5-1, 6-1, 3-1-2-1 (1 означает отдых). По своему содержанию микроциклы могут быть втягивающими, рабочими, ударными, разгрузочными. Втягивающие микроциклы, как правило, используются после снижения нагрузок. Рабочие микроциклы - на протяжении всего периода подготовки.

Ударные микроциклы - для избирательного воздействия на развитие отстающих физических качеств. Разгрузочные микроциклы - после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

Планируя нагрузку в микроциклах, необходимо учитывать следующее:

Среди тренировочных нагрузок, включаемых в тренировочное занятие, надо выделять главные, которые определяют бы его преимущественную направленность. Преимущественная направленность нагрузки определяет задачу тренировки. Нагрузки в микроциклах должны иметь волнообразный характер. Волнообразность нагрузки диктуется адаптационными свойствами организма спортсменов и необходимостью восстановления до оптимального уровня. Необходимо чередовать предельные нагрузки с нагрузками средней и малой интенсивности и активным отдыхом.

Выбор оптимального варианта планирования динамики тренировочной нагрузки должен основываться на знании индивидуальных качеств баскетболистов. На этапе ОФП можно сохранять однородность микроциклов, если тренировочная программа выполняется на одном уровне объема и интенсивности. Это позволяет придерживаться привычного тренировочного режима, улучшает течение восстановительных процессов, но средства и методы необходимо менять, чтобы избежать однотонности занятий. Содержание и объем нагрузки по дням целесообразно планировать на один микроцикл, а остальные микроциклы расписывать после выяснения, как спортсменам удалось выполнить план прошедшего микроцикла. В каждой тренировке основной части занятия должна предшествовать качественная разминка. В одном тренировочном занятии целесообразно давать нагрузку определенного тренирующего воздействия, в противном случае не исключено снижение тренировочного эффекта из-за отрицательного взаимодействия упражнений разной направленности. Положительное взаимодействие достигается, если в тренировочном занятии выполняются: скоростные упражнения, затем - упражнения на специальную выносливость; скоростно-силовые, затем - упражнения на общую выносливость; упражнения на специальную выносливость, затем

упражнения на общую выносливость; упражнения на ловкость, затем - на развитие «взрывной» силы; упражнения на быстроту, затем - на силу; упражнения на ловкость, затем - на быстроту; упражнения на восстановление и совершенствование техники игры до и после развития одного из физических качеств. Надо строить микроцикл так, чтобы повышать эффективность тренировки за счет правильного распределения нагрузки. Положительный эффект в микроцикле дает следующая преимущественная направленность тренировочных заданий: 1-й день микроцикла - скоростно-силовая работа; 2-й день - воспитание специальной и общей выносливости; 3-й день - развитие скоростных качеств и общей выносливости; 4-й день - день отдыха. В следующие три дня преимущественная направленность тренировочных нагрузок повторяется.

Увеличение и уменьшение параметров физической нагрузки в однонаправленных упражнениях в итоге дает значительный прирост уровня физической подготовленности баскетболистов. Для усиления эффекта воспитания двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. 1-й день микроцикла - воспитание быстроты и «взрывной» силы; 2-й день - воспитание быстроты и «взрывной» силы; 3-й день - совершенствование техники игры и воспитание общей выносливости.

Круговая тренировка в подготовительном периоде несет в основном «преодолевающую функцию», т.е. она используется для резкого повышения уровня физической подготовки. Круговая тренировка дает сильный стимулирующий эффект с высоким ростом показателей физической подготовленности. Но долгое ее применение не целесообразно и невозможно, т.к. она дает сильное физическое и психологическое утомление. При неправильном планировании можно не только не повысить, но и понизить уровень физической подготовки квалифицированных баскетболистов. Рост качества специальной подготовки в наилучшей степени достигается в том случае, если тренировочный процесс в межтуровых мезоциклах подготовки будет строиться по модели годичного цикла. Цель этой тренировки - адаптация к условиям соревнований (баскетболисты должны "почувствовать кольцо", приспособиться к особенностям зала), а также поддержание высокого уровня готовности к соревнованиям. В этот

период также необходимо включать занятия круговой тренировки. С пониженной интенсивностью и нагрузкой. Идеально строить такие тренировки с использованием упражнений не соревновательного характера. Такие тренировки несут наименьшую эмоциональную и психологическую нагрузку, что не маловажно в предигровых тренировках.

Структура тренировки баскетболиста: Подготовительная часть 15-20 минут. Ранее изученные упражнения из техники баскетбола. Чередовать силовые, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения. Использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к баскетболу. Период разогрева является важным не менее 2-5 минут.

Основная часть 55-60 минут. Подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения, подвижные игры, учебные и двусторонние игры в баскетбол. Примерные станции «круговой тренировки»: 1. Метание малого мяча в цель. 2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке. 3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек. 4. И.п.: стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину. Выполнение: движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис прогнувшись. 5. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком). 6. Игра «Бой петухов». Партнеры прыгают на одной ноге, руки за спиной.

Заклочительная часть 5-10 минут, для завершения работы, приведения организма в оптимальное для последующей деятельности состояния. Период охлаждения – это работа на более низком уровне интенсивности.

Список литературы

1. Баскетбол в школе//Теория и практика физической культуры под редакцией Бабушкина М.П. – 2014, № 1.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. – М.: Агентство «ФАИР», 2007.
3. Зимкин Н.В, В.Г. Пахомов Двигательный режим баскетболиста. Издательство «Культура и традиции», М., 2013.
4. Саблин А.Б. Юному баскетболисту//Теория и практика физической культуры. – 2014, № 8.

КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ МАССЫ ТЕЛА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ (СПРИНТЕРСКИЕ И ТЕМПОВЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)

*Федотова Е.В., Зудилина Д.С., Останний К.Д.
ГБПОУ «МССУОР№2» Москомспорта, Москва*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности возрастной динамики тотальных размеров и лабильных компонентов массы тела спортсменов, специализирующихся в спринтерских и темповых дисциплинах велосипедного спорта. Приводятся выявленные в результате ретроспективного анализа оптимальные значения показателей компонентного состава массы тела для велосипедистов, специализирующихся в спринтерских и темповых дисциплинах.

Ключевые слова: лабильные компоненты массы тела, возрастная динамика, велоспорт.

Морфологический контроль является неотъемлемой составной частью в системе подготовки спортсменов высокого класса: особенности телосложения являются и маркерами морфологической пригодности, и маркерами воздействия спортивной деятельности в полном соответствии биомеханическим и энергетическим требованиям спорта (Э.Г.Мартиросов с соавт., 2006; Т.Ф.Абрамова с соавт., 2012; V.Penteado et al., 2009, и др.). Цель данного исследования – изучить возрастную динамику тотальных размеров тела, ИМТ и лабильных компонентов массы тела спортсменов, специализирующихся в спринтерских и темповых дисциплинах велосипедного спорта.

Исследование представляет собой обобщение, анализ и систематизацию ретроспективных данных, полученных при проведении комплексных обследований спортсменов в центре тестирования ГБПОУ «МССУОР2» Москомспорта сотрудниками НМО училища в 2011-2020 гг. (использованы результаты 46 спортсменов-велосипедистов (юноши/мужчины – вело-спринт – 22 человека, юноши-мужчины-вело-темп – 13 человек, девушки/женщины-вело-спринт – 11 человек) в возрасте от 14 до 26 лет, квалификация от 1-го разряда до ЗМС).

При проведении обследования сочетались поперечный и продольный варианты наблюдений. Для оценки лабильных компонентов массы тела использовались антропометрические и калиперометрические методы (Э.Г. Мартиросов, 1982; Т.Ф.Абрамова с соавт., 2013; Eston, RG. et al., 2009).

В результате анализа выявлено, что динамика данных показателей спортсменов, специализирующихся в велоспорте, в целом, соответствует возрастным нормам. Длина и масса тела в группах велосипедистов – и спринтеров, и темповиков, достоверно возрастают в период до 17-18 лет, их изменения в старших группах определяются в большей мере индивидуальной вариабельностью и, возможно, результатами отбора спортсменов. К возрасту 19-22 года масса тела достигает дефинитивных значений и в дальнейшем варьирует в соответствии с индивидуальными особенностями.

Существенные отличия обнаружены при анализе возрастной динамики тотальных размеров тела, ИМТ и лабильных компонентов массы тела девушек-велосипедисток, специализирующихся в спринтерских дисциплинах. На полученный результат, безусловно, оказало влияние сочетание продольных и поперечных вариантов наблюдений, вследствие чего к более старшим возрастным группам отмечено некоторое снижение тотальных размеров тела. Возможен также определенный вклад отсутствия ориентации на тотальные размеры тела при начальном отборе в сочетании с последующим направленным или «естественным» отбором на более поздних этапах подготовки спортсменок. Вместе с тем, даже при отмеченном снижении тотальных размеров заметен продолжающийся рост мышечной массы и снижение массы жира, отражающих специфику воздействия тренировочных нагрузок и повышения квалификации в ходе многолетнего спортивного совершенствования.

Анализ величин лабильных компонентов массы тела и их сопоставление с «нормативными» шкалами (Т.Ф.Абрамова с соавт., 2013) показывает, что процентное содержание жирового компонента у квалифицированных велосипедистов-спринтеров – как у юношей/мужчин, так и у девушек/женщин – может быть оценено как среднее, мышечного компонента – как высокое. При аналогичном сопоставлении показателей велосипедистов,

специализирующихся в темповых видах, выявлено, что величины относительной массы жира соответствуют среднему уровню, мышечного компонента – уровню средний/ниже среднего. Эти данные отражают специфику тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов соответствующих дисциплин велосипедного спорта (N.P.Craig et al., 2001; A.Giorgi et al.,2016; E.C. Naakonssen et al., 2015).

В целом, в динамике мышечного и жирового компонента велосипедистов-спринтеров отмечена следующая общая тенденция: начиная с подготовки на тренировочном этапе направленный рост спортивной подготовленности сопровождается направленным ростом мышечной массы (от 52 до 55-56%) и снижением жировой массы (от 13 до 10-11 %) с последующей стабилизацией на этапе высшего спортивного мастерства. В динамике аналогичных показателей велосипедисток-спринтеров общая тенденция в заданный временной интервал такова: прирост мышечного компонента (от 50 до 53-54%), сопровождающийся снижением жирового компонента (с 18 до 12-13%). У велосипедистов-темповиков к этапу совершенствования спортивного мастерства наблюдается некоторый прирост мышечной массы (от 50 до 53%), который затем снижается (до 50-51%) и стабилизируется на этапе высшего спортивного мастерства. В течение всего рассматриваемого периода у спортсменов данной дисциплины происходит снижение жировой массы (от 14 до 9-10 %) с последующей стабилизацией данного показателя.

Полученные данные могут использоваться при разработке рекомендаций по формированию батареи тестов, оценочных шкал и системы рейтингования для отбора и комплектования групп тренировочного этапа (4-5-й гг.) и этапа совершенствования спортивного мастерства в училище олимпийского резерва, рекомендаций по содержанию программ этапных комплексных обследований спортсменов-велосипедистов, специализирующихся в спринтерских и темповых дисциплинах, а также дают ориентиры при определении оптимальных вариантов возрастно-квалификационной динамики изучаемых показателей в процессе многолетнего спортивного совершенствования, позволяющим избежать нежелательных явлений

перенапряжения, перетренированности и повышенного риска неконтактного травматизма перспективных юных спортсменов, связанных с чрезмерными нагрузками, вызванными форсированием подготовки.

В частности, при отборе спортсменов для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства (минимальный возраст 15 лет) для специализации в спринтерских дисциплинах рекомендуется рассматривать в качестве одного из индикаторов функционального состояния, отражающего целенаправленную планомерную тренировку в предшествующий период, следующие диапазоны значений лабильных компонентов массы тела: мышечная масса – 51-53%, масса жира – 12-15%, при отборе спортсменок – диапазон значений мышечной массы – 49-50%, массы жира – 18-19%. При зачислении в группы совершенствования спортивного мастерства для специализации в темповых дисциплинах - диапазоны значений для мышечной массы – 50-51%, для массы жира – 12-14%.

В соответствии с полученными результатами ретроспективного анализа в качестве оптимальных значений показателей компонентного состава массы тела – мышечного и жирового - велосипедистов-спринтеров могут рассматриваться, соответственно: на этапе совершенствования спортивного мастерства – 52-54% и 11-12%, на этапе высшего спортивного мастерства – 54-56% и 9-11%; для велосипедисток-спринтеров: на этапе совершенствования спортивного мастерства – 50-52% и 14-17%, на этапе высшего спортивного мастерства – 52-54% и 12-14%. Оптимальными диапазонами значений мышечного и жирового компонентов массы тела велосипедистов-темповиков на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут считаться диапазоны 50-52% и 8-11%, соответственно.

Показатели лабильных компонентов массы тела – мышечной и жировой (в абсолютном и относительном выражении) должны быть неотъемлемой частью программ этапных и текущих комплексных обследований спортсменов, а, следовательно, и программ многолетней спортивной подготовки. А их динамика - и в многолетнем аспекте, и на этапах годичного цикла, должна рассматриваться в качестве

индикатора преимущественной направленности тренировочного процесса и одного из критериев оценки функционального состояния спортсменов.

Список литературы

1. Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Кочеткова Н.И. Лабильные компоненты массы тела – критерии общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам. Метод. рек. – М.: ООО «Скайпринт», 2013. – 132 с.

2. Мартиросов, Э. Г. Технологии определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М.: Наука, 2006. – 248 с.

3. Craig N.P., Norton K.I. Characteristics of Track Cycling. Sports Med 2001; 31 (7): 457-468.

4. Eston, RG. Reilly, T Eds. (2009) Kinanthropometry and Exercise Physiology Laboratory Manual Volume 1: Anthropometry 3rd Edition Routledge London pp3-53.

5. Giorgi A., Vicini M., Pollastri L., Lombardi E. Qualitative body composition of cyclists: bioimpedance vector analysis discriminates different categories of cyclists. 3rd World Congress of Cycling Science, Caen, France. J Sci Cycling. 2016. Vol. 5(2), 23-24.

6. Penteado VSDR, Castro CHM, Pinheiro MM, Santana M, Bertolino S, de Mello MT, Szejnfeld VL. Diet, body composition, and bone mass in well-trained cyclists. J Clin Densitom. 2010 Jan-Mar;13(1):43-50.

7. Haakonssen E.C., Barras M., Burke L.M., Martin T.D. (2015): Body composition in female road and track endurance cyclists: Normative values and typical changes in female road and track endurance cyclists, European Journal of Sport Science, DOI: 10.1080/17461391.2015.1084538.

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК УЧИЛИЩА В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

*Шадрова А.А., студент
Колесникова И.В., научный руководитель
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Ключевые слова: физические способности, подготовка волейболистов, годичный цикл тренировочной деятельности.

Актуальность. Физическая подготовка представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков. В современном спорте значение физической подготовленности спортсменов с каждым годом возрастает. Волейболист высокого класса – это всесторонне развитый атлет, обладающий силовой и скоростной выносливостью, «взрывной» силой, прыгучестью, гибкостью, умением ориентироваться в сложной игровой обстановке. Высокий уровень требований к физической подготовленности волейболистов объясняется и следующими факторами:

- качественно новый уровень развития волейболиста требует нового уровня развития физических качеств спортсмена (изменение правил соревнований, комплектование команд высокорослыми игроками; повышение атакующего потенциал за счет быстрых перемещений и повышенной скорости выполнения технических приемов с использованием всей длины сетки, игра тремя мячами и др.).

- постоянное развитие физических качеств – неперенное условие для повышения тренировочных нагрузок.

В зависимости от возраста, подготовленности спортсменов, этапов и задач тренировки физическая подготовка изменяется, но во всех своих аспектах она необходима волейболисту, от начинающего до мастера высокого класса.

Высоких показателей можно достичь только в результате правильной всесторонней организации физической подготовки волейболистов. Для этого необходимо: владеть всеми современными средствами и методами развития физических качеств и способностей.

Цель работы – изучить динамику развития физических способностей волейболисток училища в годичном цикле подготовки.

Исследование проводилось с сентября 2020 года по апрель 2021 года. В исследовании приняли участие студенты БГУОР, занимающиеся волейболом, в составе 12 человек.

Объект исследования – тренировочные занятия волейболисток.

Предмет исследования – показатели развития физических качеств и способностей волейболисток.

Рабочая гипотеза – предполагается, что в процессе систематических целенаправленных тренировочных занятий показатели волейболисток училища улучшатся.

Для определения исходных показателей развития физических способностей волейболисток сборной училища, в начале цикла подготовки было проведено тестирование по четырем тестам: «Бросок мяча с места», «Прыжок в длину с места», «Наклон на скамейке», «Челночный бег 5х6 м/с», «Ёлочка».

Для определения показателей развития физических способностей волейболисток сборной училища, результаты исследования оценивались и сравнивались с программой подготовки волейболистов ФГБУ ПОО «БГУОР» по волейболу для данной возрастной группы занимающихся.

Выводы:

1. Исходные показатели развития физических способностей волейболисток сборной училища по пяти тестам в среднем составили, «Челночный Бег 4х6 м. – 7,7с., «Ёлочка» – 27,7с., «Прыжок в длину с места» – 186см., «Прыжок в высоту с места» – 39,5см. Показатели соответствовали низким результатам согласно программы подготовки волейболистов ФГБУ ПОО «БГУОР»

2. Сравнивая результаты за период исследования можно сказать о повышении показателей развития физических способностей волейболисток сборной училища. Прирост составил в тестах: «Челночный Бег 4х6 м. – 2%, «Ёлочка» – 1,1%, «Прыжок в длину с места» – 4,2%, «Прыжок в высоту с места» – 6,1%.

Практические рекомендации.

Результаты исследования могут быть использованы при подборе средств и методов учебно-тренировочного процесса, направленного на повышение показателей физической подготовленности волейболистов. Контроль за изменениями показателей физической подготовленности волейболистов в спортивных школах, в секционных занятиях, в группах начальной подготовки и спортивного мастерства необходимо вести на каждом тренировочном занятии с учетом планирования тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Результаты данного исследования показывают, что систематическое посещение занятий и индивидуальный подход к занимающимся, может обеспечить появление достаточно высоких показателей в развитии скоростных способностей волейболистов. Правильно организованный тренировочный процесс будет способствовать проявлению упорства и настойчивости к достижениям поставленных целей.

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

САМОКОНТРОЛЬ СПОРТСМЕНА

*Белькова А.А., Соколова А.С.
Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение (техникум) «Училище
Олимпийского резерва», г. Ангарск*

Не секрет, что физические упражнения оказывают оздоровительное влияние на организм человека. Этот факт известен еще с глубокой древности. На то, что занятия спортом имеют огромное значение в борьбе с болезнями и продлевают нашу жизнь, указывали высказывания многих поколений философов и врачей. Например, Аристотель утверждал, что живой организм испытывает постоянную потребность в движении, и ничто так сильно не разрушает человека, как физическое бездействие. Занятия спортом – это очень сильное средство оздоровления. Правильная организация тренировочного процесса позволяет улучшить физическое развитие, повысить работоспособность и активизировать функционирование всех систем организма. Однако средства физической культуры нельзя использовать бессистемно и бесконтрольно. В лучшем случае они станут просто неэффективными, а в худшем – нанесут непоправимый вред здоровью. Для исключения отрицательных последствий спорта необходим контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Все эти мероприятия сводятся к диагностике состояния организма.

Самоконтроль спортсмена – это регулярное использование им ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями. Благодаря самонаблюдению спортсмен имеет возможность самостоятельно контролировать тренировочный процесс. Кроме того, самоконтроль имеет большое воспитательное и педагогическое значение, приучая спортсмена к активному наблюдению и оценке своего состояния, к анализу используемой методики тренировки.

Самоконтроль служит важным дополнением к врачебному контролю, но ни в коем случае не может его заменить. Данные самоконтроля могут оказать большую помощь преподавателю и тренеру в регулировании тренировочной нагрузки, а врачу – в правильной оценке выявленных изменений в состоянии здоровья спортсмена и его физическом развитии.

Преподаватель, тренер и врач должны разъяснять спортсменам значение систематического самоконтроля для укрепления здоровья, правильного построения учебно-тренировочного процесса и повышения спортивных достижений, рекомендовать пользоваться определенными методами наблюдений, объясняя, как должны изменяться те или иные показатели самонаблюдений (например, сон, пульс, вес и т. п.) при правильном построении тренировок и в случаях нарушений режима.

Преподаватель и тренер совместно с врачом должны добиваться, чтобы спортсмены правильно понимали изменения различных функций организма под влиянием физических нагрузок. Необходимо предостеречь спортсменов от поспешных выводов при появлении отклонений в показателях самонаблюдений, так как за неправильными выводами может последовать неправильное построение тренировок, а также возможное самовнушение какого-либо заболевания, которого у спортсмена фактически нет. Важно разъяснить спортсменам, что при отклонениях в показателях, выявленных при самоконтроле, необходимо посоветоваться с врачом, преподавателем или тренером, прежде чем принимать какие-либо меры.

Существенным является ведение дневника самоконтроля, представляющего собой часть дневника тренировок, который обязан вести каждый спортсмен. Врач, преподаватель и тренер, просматривая этот дневник, смогут увидеть зависимость изменений в состоянии здоровья спортсмена от содержания, характера режима и тренировки.

При самоконтроле целесообразно учитывать показатели как самочувствие, пульс, вес, работоспособность, сон.

Показатели самоконтроля принято делить на субъективные и объективные.

В группу субъективных показателей входят самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит и т. п. Значение каждого из этих признаков в самоконтроле следующее.

Из объективных признаков при самоконтроле регистрируются частота пульса, вес, артериальное давление, жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), динамометрия, частота дыхания и т.д.

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером или врачом. Дневник самоконтроля помогает занимающимся лучше познать самого себя, приучает их следить за собственным здоровьем, позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, состояние переутомления и заболевания, определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

При занятиях физкультурой и различными видами спорта применяется занесение сведений в дневник самоконтроля. Учитываются работоспособность, эмоции, сон, аппетит. Измеряется пульс и иные объективные характеристики. Если в результате ведения журнала выявлен значительный дискомфорт, переутомление, болевые ощущения, занятия прекращают. Дальнейшую коррективную назначают специалисты: медик, тренер.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом помогает в расчёте нагрузок. В данном факторе учитывают степень подготовленности, возраст. Но если становятся хуже сон или аппетит, загруженность и интенсивность уменьшают. А при очередных несоответствиях нормам здоровья рекомендуется консультация или обследование врача.

Итак, систематическое ведение записей практикуется, как самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и видами спорта в следующих целях.

- Учёт занятий.
- Отражение изменений.
- Запись функциональных проб.
- Проверка подготовленности.
- Исследование двигательного режима за неделю.

По записям оценивают эффект от тренировок. Они отражают способы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и используемые средства. В результате письменной фиксации показателей возможны плановый расчёт интенсивности тренировок, оптимизация чередования интервалов активности и отдыха. Дневник показывает, соблюдается ли режим.

Систематические наблюдения за состоянием, постоянный его анализ помогут спортсмену лучше дифференцировать ощущения, возникающие в процессе выполнения физических нагрузок. И в этом ему помогут приборы, контролирующие и стимулирующие двигательную активность человека (фитнес-трекеры, умные часы, браслеты, весы, пульсометры, гаджеты). Поэтому все большее число спортсменов прибегает к применению приборов, позволяющих объективно оценить функциональное состояние организма, измерить показатели, указывающие на возможность либо недопустимость роста нагрузок, а в идеальном случае подсказать пользователю, как следует корректировать тренировочный план. По мнению спортивных врачей, именно носимые приборы могут сыграть важную роль в профилактике перенапряжения и снижении рисков от перегрузок.

Список литературы

1. Готовцев, П. И., Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом [Текст] / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – М.: 2003. – 465 с.

2. Касьяненко В.И. Самоконтроль в процессе физических упражнений [Электронный ресурс] / В.И. Касьяненко. Киберленинка.2012. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=15243576/> (23.12.2018)

3. Холодов, Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

О ВОЗМОЖНОСТЯХ ПОВЫШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА В ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Гаврилов А.В.
ФГПОУ РО РОУОР г. Ростов на Дону*

Аннотация: Сегодня в спорте высших достижений сложилась ситуация, когда для победы уместно полагаться на любые приемлимые для ее достижения возможности. В этом смысле особенно актуальной является психологическая сторона подготовки спортсменов. При этом достаточные резервы представляют собою психологические аспекты тренировочного процесса. Предполагается, что создание в тренировочном процессе модели, являющейся полным аналогом соревновательной деятельности может повысить уровень общей подготовленности спортсмена.

Ключевые слова: психология, дезорганизация, тренировочная деятельность, навык, специальная методика, стрессоустойчивость, модель, методические приемы.

Ситуация, сложившаяся на сегодняшний день, в отношении подготовки спортсменов в различных спортивных дисциплинах, говорит о возможности внесения поправок в тренировочный процесс полагаясь на психологические его аспекты. Необходима разработка новых принципов и методик тренировочной деятельности, способствующих достижению высокой стрессоустойчивости спортсмена, учет в ней типов личности, более системный подход к реализации знаний в отношении психологической подготовки к соревновательной деятельности.

Новые технологии тренировочного процесса должны, по нашему мнению, не просто максимально приблизить тренировочный процесс к соревновательному, но и, возможно, коснуться, в какой то степени, государственных образовательных

стандартов, в отношении понимания особенностей психологической подготовки в образовательном процессе выпускников учреждений образования по реализации специальностей, связанных с деятельностью преподавателя физической подготовки или тренера, независимо от спортивной специализации.

Процесс обучения характеризуется не только познавательной стороной. Другой его стороной является создание устойчивых отношений, формируемых на основе памяти, – навыков.

Разница в оценке влияния на действия в соревновательной практике сознательного и бессознательного факторов просматривается в двух взаимно отрицающих друг друга подходах к воспитанию спортсмена: «западном» и «восточном». Первому присуще опора на сознание, второму – уменьшение влияния сознания на деятельность. Таким образом, проблема действий в ситуации приближенной к экстремальной, каковой является выступление спортсмена на соревнованиях, будь то борцовский поединок или спринтерский забег, решается на Западе и на Востоке совершенно по – разному.

Западный подход выражен в схеме: «рассказ – осмысление – изучение – тренаж – коррекция». Иными словами борец после рассказа тренера и показа должен осмыслить полученную информацию, воплотив в мышечных действиях, контролируя их разумом до тех пор, пока они не станут привычкой, то есть достоянием бессознательной сферы психики.

Восточный подход характеризуется долгим, изнурительными тренировками и упорной отработкой движений, действительного смысла которых спортсмен не знает (но знает тренер, учитель) с последующим раскрытием этого смысла наиболее способным и перспективным ученикам.

Вместе с тем в этой оценке западного и восточного стилей не вполне выражена суть различных подходов к обучению каким-то спортивным приемам. Разница, скорее всего, нами просматривается в прагматичности, рациональном начале западных методик и идеалистических взглядах восточных.

Данную ситуацию можно прокомментировать словами Л. Гумилева: «В 20 – веке мы отказались от здоровой и традиционной для нашей страны политики быть самим собой и начали

руководствоваться европейским принципом – пытаться всех сделать одинаковыми. Механический перенос в условия России западноевропейских традиций дал мало хорошего».

Сегодня совершенно очевидно, что подготовка спортсмена высокой квалификации без психологической составляющей немыслима. Устранить влияние психики на действия спортсмена можно двумя путями. Первый, о котором сказано выше, это подавление инстинкта страха (переживаний за результат соревнований, поединка) логикой разума. Второй – устранение этого страха за счет отключения сознания и перехода к действиям, доведенных до автоматизма.

Мастер своего дела, выдающийся спортсмен, отражает нападение и контролирует ситуацию раньше, чем сам успевает об этом подумать. Если говорить о подготовке в каком-то конкретном виде спорта, то автоматизм действий борца в поединке требует от спортсмена предварительной наработки определенных клише – (матриц) движений. Такие клише натренированный борец может выдавать практически мгновенно до общего осознания характера ситуации.

Нарботка подобных клише - матриц обеспечит гарантированное выполнение спортсменом тех действий, которым он был обучен в ходе тренировочной работы, достижение победы независимо от психологических особенностей личности спортсмена.

Сообразуясь с этим, традиционная методика тренировок предусматривает различные технологии, направленные на формирование у спортсмена высоких морально – волевых качеств, выдержки, хладнокровия, самообладания. Эти качества, сформированные на тренировках, должны сыграть решающую роль, стать потенциалом в достижении равновесия в адаптационном состоянии в период соревнования. Но при этом возможно растяжение по времени реагирования на происходящие события в силу необходимости их оценки, принятия решения и выбора способа реагирования.

Именно в период оценки обстоятельств чувство опасности может усилиться, что более дезорганизует поведение до уровня, определяемого личными качествами спортсмена. В лучшем случае этот уровень будет соответствовать угрозе, в худшем – превышать адекватную степень восприятия угрозы.

Традиционная методика тренировок предполагает прохождение этих степеней по алгоритму:

- осознание угрозы;
- оценка обстоятельств;
- принятие решения на реагирование;
- выбор способа действий.

При действиях по такой схеме внутренние механизмы организма спортсмена могут допустить дезорганизационные процессы и, как следствие, - стресс, фрустрация.

Специальная методика, предлагаемая нами, способна отменить, по нашему мнению, часть из перечисленных фаз. Методика такого характера сводится к тренировочному процессу на фоне проигрывания на тренировках основных тактических эпизодов, исходя из приверженностей будущего соперника к каким-то определенным техническим приемам. Конечно, со стороны, как тренера, так и самого спортсмена, в этом случае, потребуется полноценная работа по изучению особенностей подготовленности конкретного соперника и его излюбленных приемов, но в современном спорте, где на чашу весов для победы необходимо использовать любые возможности, это должно стать обычной практикой.

Создание в тренировочном процессе модели, являющейся полным аналогом соревновательной деятельности, сложно, так как нельзя создать в период тренировки иллюзию переживания за достижение звания чемпиона или победителя соревнований, однако, возможна оптимизация процесса тренировок за счет чередования тренировок с внутри спортивного коллектива, путем поединков с заведомо более сильными соперниками, неоднократным повторением наиболее сложных технических и «нелюбимых» приемов, остановок для оперативного разбора ошибок, возможности самоконтроля путем видеозаписи поединков во время тренировок.

Предложенные средства и методические приемы могут быть использованы в тренировочной деятельности, что может способствовать повышению психологической подготовленности спортсмена, что скажется на общей эффективности соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Гумилев Л.Н., От Руси к России // Эксмо; М. 2008.

2. Щипин А.И. Использование стрелковых компьютерных тренажеров для обучения стрельбе // Учебно – методическое пособие, ЦОКР МВД России, 2010, С. 170.

3. Красникова Т.В., Подготовка к психолого – педагогическому сопровождению на материалах изучения дисциплины «Основы психолого – педагогического консультирования» // статья в сборнике материалов конференции, Симферополь, 2020, С. 382 – 388.

СПОРТИВНЫЕ СУЕВЕРИЯ И РИТУАЛЫ

*Гузанова С.В., преподаватель
Зиновьева А.Е., студентка 1 курса
ГБПОУ "КазУОР", г. Казань, РТ*

Аннотация:

В работе рассказывается о распространенных приметах и суевериях, касающихся спорта. Несмотря на то, что вера в суеверия в спорте со стороны выглядит несерьезно, но на самом деле они выполняют важную функцию. В современном спорте победу от поражения отделяет тончайшая грань, и решающим фактором становится не физическая готовность спортсмена, а его психологическая устойчивость. Поддерживать, настраивать себя на нужный лад помогают ритуалы и суеверия.

Ключевые слова: *приметы и суеверия, эмоциональный настрой, психологическое состояние.*

Актуальность нашей темы состоит в том, что приметы и суеверия – это те понятия, что стали неотъемлемой частью нашей культуры, на которую опираются спортсмены в наши дни. Несмотря на научные достижения и технический прогресс, каждому человеку свойственна вера в различные типы суеверий. И всё же, в любых случаях нельзя отрицать, что приметы и суеверия играют достаточно значимую роль как в нашей жизни, так и в обществе в целом.

Суеверие – индивидуальный предрассудок, представляющий собой веру в возможность предвещения будущего и влияние на него посредством использования каких-либо потусторонних сил. Как правило, оно проявляет себя на поведенческом уровне в редуцированных обрядовых формах:

использование талисманов, магических жестов и прочее. Приметы – устойчивая связь двух явлений объективной деятельности, одно из которых понимается как знак, а второе как его толкование, обычно в виде прогноза на будущее.

Гипотеза: мы предполагаем, что большинство спортсменов верят в приметы.

Цель нашего исследования: изучить влияния суеверий и примет на душевное и физическое состояние спортсменов.

Задачи работы:

-познакомиться с литературой и материалами в интернете по данной теме;

-провести анкетирование среди учащихся, с помощью результатов которого выявить статистику среди учащихся, верящих в суеверия;

-на основе опроса сделать вывод, подтвердить или опровергнуть гипотезу.

Объект исследования – суеверия и приметы в спорте.

Предмет исследования – влияние суеверий на психологическое состояние спортсменов.

Методы исследования: изучение, анализ и синтез, опрос.

Удивительно, но вот уж кто действительно верит в приметы и суеверия – это спортсмены. А те, кто опровергают это, просто не хотят раскрывать свои маленькие секреты. Боятся сглазить или не хотят привлекать внимание публики. Из этого следует вывод, что главная примета спортивной приметы – никому ее не раскрывать. Еще в далеком 2010 году сотрудниками Университета Кельна в Германии было проведено исследование. Его результаты убедительно показали, что личные талисманы способны значительно повысить уверенность в себе и действительно увеличивают вероятность успеха. То есть личный амулет или четырехлистный клевер – или даже просто скрещенные за спиной «на удачу» пальцы могут помочь сдать экзамен или выиграть в решающем соревновании.

Множество спортивных суеверий связано с ритуалом подготовки к соревнованиям. Теннисистка Елена Дементьева никогда не возвращается домой или в гостиницу, даже если забыла ракетку. В случае необходимости за нужной вещью

отправится мама или кто-то из членов команды. Кроме того, она не проходит под лестницей: обходит любыми путями. Знаменитый футболист Эрик Кантона был без ума от водных процедур. В день игры вопреки рекомендациям врачей он подолгу принимал очень горячую ванну. Звезда американского футбола Тим Грин накануне матчей обязательно учил наизусть по одной статье уголовного кодекса.

Особое отношение к суевериям в мире большого тенниса. На фоне индивидуальных ритуалов, присущих практически каждому удачливому спортсмену, на корте негласно действуют несколько правил, нарушение которых приведет к поражению или неудаче. Главные запреты: нельзя наступать на разметку и перед подачей брать больше двух мячей. Некоторые ресурсы пишут о запрете на использование в экипировке и одежде желтого цвета.

Самыми суеверными являются хоккеисты, таким количеством необычных ритуалов вряд ли может кто-то похвастаться. Трепетное отношение к инвентарю, особенно к клюшкам, их лично готовят и перематывают, разговаривают с ними, а Уэйн Гретцки, величайший игрок в истории НХЛ, даже посыпал детской присыпкой для максимального эффекта. Судя по результату, порошок действительно работал. Кроме этого игроки верят, что нужно постучать клюшкой по щиткам вратаря, чтобы привлечь удачу команде. Все суеверия футболистов связаны с экипировкой. Счастливые бутсы или элементы одежды обязательно есть у любого спортсмена, чем больше голов и успешных матчей, тем больше вероятность, что их будут оберегать и надевать в самый ответственный момент. Интересный факт касается последовательности облачения перед тренировкой и матчем, ритуал прежде всего. В баскетболе, волейболе и футболе есть множество пересечений. Большое внимание отводится экипировке и обуви: как и футболисты, именитые спортсмены из других видов часто выходят в зал в поношенных кроссовках. И все же есть свои нюансы. Перед началом игры каждый «прогревает» подошвы обуви и только потом выходит в зал. Второй нюанс: игрок, который последний забил в корзину мяч во время разогрева, проведет успешную игру. И еще два важных ритуала: во время штрафного броска, спортсмен должен стукнуть мяч об пол, чтобы привлечь удачу.

В волейболе подающему игроку должен отдать мяч самый удачливый партнер по команде.

Нами было проведено исследование на тему суеверия в разных видах спорта среди обучающихся Казанского училища олимпийского резерва. В анкетировании участвовали 32 человека из 8-х,9-х классов и 1-го курса СПО. Обучающимся было предложено ответить на следующие вопросы:

-Верите ли вы в суеверия?

-Какие приметы или суеверия существует в вашем виде спорта?

-Есть ли у вас примета или суеверие, приносящая удачу лично вам?

По результату анкетирования мы получили следующие данные:

Первый вопрос звучал так: «Верите ли вы в суеверия?». Как оказалось, в суеверия верит большинство опрошенных учащихся, ответы получились разные. 56,25% ответили, что верят, 25% -не верят, а остальные 18,75% затруднились ответить на этот вопрос.

Второй вопрос звучал так: «Какие приметы или суеверия существуют в вашем виде спорта?». Благодаря этому вопросу мы пришли к выводу, что большинство учащихся имеют командные и личные приметы. Это натолкнуло на мысль о том, что большинство спортсменов верят в исполнение примет.

Заключительный вопрос анкеты был: «Есть ли у вас примета или суеверие, приносящие удачу лично вам?». На этот вопрос спортсмены также отвечали утвердительно.

К тому же интересным фактом в анкетировании было то, что некоторые учащиеся на первый вопрос «Верите ли вы в суеверия?», отвечали «нет» при этом позже на третий вопрос «Есть ли у вас примета или суеверие, приносящая удачу лично вам?» давали утвердительный ответ. Они описывали свою примету, которая помогает им справиться с волнением перед игрой или выступлением. Вера в приметы, приносящие удачу, придает им уверенность в своих силах.

В результате нашего исследования мы подробно изучили культуру суеверий в российском спорте. Мы выполнили поставленные задачи и подтвердили нашу гипотезу. Несмотря на то, что вера в суеверия в спорте со стороны выглядит несерьезно, но на самом деле они выполняют важную функцию.

В современном спорте победу от поражения отделяет тончайшая грань, и решающим фактором становится не физическая готовность спортсмена, а его психологическая устойчивость. Поддерживать, настраивать себя на нужный лад помогают ритуалы и суеверия. Привычный ритуал, который спортсмен совершает перед стартом, дает подсознанию сигнал, что все в порядке. У него появляется дополнительная точка опоры. И наоборот — любое отклонение от привычного обряда может выбить его из колеи.

Приметы – предостерегают, предупреждают, а ритуалы – организуют, настраивают. Сила веры может дать тот результат, который ожидаешь.

Но главное, верить в себя, в успех и в свои силы.

Список литературы

1. Барбин А. В. " Знаки. Суеверия. Вывески " – М.: Эксмо, 1999.
2. "Великие мысли великих людей". Антология афоризма. В 3-х томах. XIX-XX вв. Сост. И. И. Комарова, А. П. Кондрашов. – М.: Риполь-классик, 2000.
3. Калашников В. И. "Энциклопедия религий и верований народов мира". – М.: "Престиж-Бук", 2001.
4. Лаврова С. А. "Культура и традиции Великобритании". – М.: Белый город, 2004.

ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В КРИЗИСНЫХ ПОЛИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ

Жукова А.А., студентка

Научные руководители: Волобой М.В., Сергеева М.В.

ГБПОУ МО «УОР №2» г.о. Звенигород

Аннотация: в данной статье описываются результаты проведённого исследования, целью которого было выполнить анализ проблем подготовки спортсменов в кризисных политических ситуациях, поступков героев Олимпийского движения в кризисных политических ситуациях нашей страны. Для достижения данной цели были решены следующие задачи: изучена биография В. И. Чукарина; выявлено значение его подвига на мировоззрение современников; выполнен

феноменологический анализ обучающихся ГБПОУ МО «УОР №2» по теме исследования. Объектом исследования являются исторические события. Предметом исследования: влияние исторических событий на формирование мировоззрения. Гипотеза исследования состояла в том, что изменения, которые происходят в политике и в спорте, представляют собой не только академический, но и возрастающий практический интерес для современных государств. Крепнувший союз политики и спорта – это объективное явление, которое имеет возрастающее общественно-экономическое значение из-за необыкновенной популярности физической культуры и спорта.

Ключевые слова: формирование мировоззрения, кризисные политические ситуации, исторические события, подвиг спортсменов, спорт как инструмент.

Уже сегодня специалисты осознают опасность использования спорта как инструмента "нечистой политики". Отсюда призывы – вернуть ему первоначальное предназначение – посла мира, дружбы между народами, честного соперничества вместо войны и взаимной ненависти – что актуально.

Возможно ли это?

Одним из таких ярких примеров были события, отстоящие от сегодняшнего дня почти 100 лет назад! Когда 9 ноября 1921 года, в селе Красноармейское родился Витя Чукарин. В возрасте трех лет он увлекался футболом, плаванием, греблей. Во дворе, на перекладине, начинал занятия гимнастикой, затем в школьной секции г. Мариуполя. Именно, в ней учитель физической культуры Виталий Поликарпович Попович, искренне влюблённый в спортивную гимнастику, прививал это чувство своим ученикам.

По окончании школы Виктор Чукарин поступил сначала в металлургический техникум, продолжая заниматься гимнастикой. Но, молодой парень, почувствовавший, что увлечение становится делом всей жизни, перевёлся в Киевский техникум физической культуры. Его тренером стал абсолютный чемпион СССР по гимнастике Аджат Ибадулаев.

Уже в 1940 году Виктор Чукарин получает звание «Мастер спорта СССР». Спортсмен мечтал об успехе на чемпионате СССР. Но... Дрогнул воздух туманный и синий, и тревога коснулась висков, и зовёт нас на подвиг Россия, вее

ветром от шага полков». Война для 20-летнего добровольца Виктора Чукарина, бойца полка стрелковой дивизии Юго-Западного фронта, получилась непродолжительной. В бою под Полтавой он был ранен, контужен, и оказался в плену. В концлагере Занд-Бюстель начался ад, растянувшийся на долгих три с половиной года.

В. Чукарин прошёл через 17 немецких концлагерей, включая «Баржу смерти», Бухенвальд, через непосильный труд, болезни, голод, когда каждый день мог стать последним. Кто-то, не выдержав мучений, сам бросался на колючую проволоку под высоким напряжением, кто-то покорно ждал своей очереди в газовую камеру. Скелет, обтянутый кожей, с глазами старика – таким Виктор пришел с войны. Виктор Чукарин смог не отойти от идеалов. Он поражал фашистов своей непобедимостью духа. Это герой эпохи, «маяк» на все времена».

Постепенно восстанавливался. Поступает в вуз во Львове. Спустя три года завоёвывает звание абсолютного чемпиона страны.

А впереди Олимпийские игры, дебют, в которых, ему был 31 год. На Олимпиаду в Мельбурне 1956 года 35-летний Чукарин едет с одной целью – сражаться за победу. Потрясённый соперник, по всем упражнениям лидировавший, японец, Такасио Оно, который был моложе Виктора Ивановича на 10 лет, сказал журналистам: «У этого человека невозможно выиграть. Просчёты действуют на него лишь как призыв к новым попыткам» и признает его своим Учителем.

Виктор Иванович Чукарин – одиннадцатикратный олимпийский чемпион четырёхкратный чемпион мира, кавалер ордена Ленина, доцент, заведующий кафедрой гимнастики Львовского института физической культуры.

Его победа – это итог борьбы, которая делает эту историю сильной для современников и будущего поколения, ставшей для них необходимым ориентиром, чтобы в трудное время были готовыми к вызовам исторических испытаний.

Анализируя исторические факты, можно с уверенностью сказать, что спорт может формировать позитивный имидж страны. Сила государства во внешней политике может быть определена духовными методами, культурой, моделью развития страны и спортивными успехами государства в ответ на

Меморандум Совета Национальной Безопасности США 20/1 от 1948 г., поставивший задачи в отношении России Советского Союза.

Проводя мост времени, мы понимаем, что спорту уделено особое внимание, как инструменту политики «мягкой силы» государства в условиях продолжающейся «тихой войны». Россию отстранили от международного спорта – вердикт, по решению международного олимпийского комитета (МОК) от 5 декабря 2017г.

При этом у "чистых" российских спортсменов будет возможность выступить на Олимпийских играх под нейтральным флагом. Российский флаг на соревнованиях присутствовать не будет, гимн РФ в случае триумфа отечественного спортсмена не прозвучит. «Нейтральные спортсмены, а значит, не представители какой-либо страны, не представители России», – сказал руководитель комитета по соответствию ВАДА Джонатан Тэйлор на пресс-конференции, отвечая на соответствующий вопрос.

В современном обществе спорт все чаще становится «заменителем» политики. Теперь, Российские спортсмены опираются на силу идеалов, проверенных временем, и, вот, что они об этом говорят.

Александр Лесун, олимпийский чемпион по пятиборью 2016 года:

«Я собираюсь поехать на Олимпиаду под нейтральным флагом. Если у нас будет нейтральный флаг, все равно ж, все будут знать, из какой мы страны. Мы, все-таки, выступаем за страну — и хотим, чтобы наша страна нами гордилась. Мы прекрасно понимаем, что, не создаем ракеты, не строим дома, железные дороги. Поэтому, когда ты едешь на соревнования, тебе действительно хочется показать результат, чтобы люди нашей страны гордились и нами, и своей страной, и результатами».

Стефания Елфутина, бронзовый призер Олимпийских игр по парусному спорту 2016 года: «Ничто не запрещает тебе стоять на пьедестале и про себя петь гимн России. Патриотизм — не в том, будет ли у тебя русский флаг на груди. Он там, внутри, должен быть».

Сергей Андронов, олимпийский чемпион по хоккею 2018 года: «Я считаю, что спорт должен быть вне политики. Спорт должен оставаться спортом».

В ГБПОУ МО «УОР №2», среди обучающихся отделения футбола, был проведен опрос для феноменологического анализа. Для этого была составлена анкета, содержащая следующие вопросы:

1. Может ли личность исторического прошлого оказывать влияние на формирование современного убеждения?
2. Возможно ли в условиях трагических и драматических ситуаций сохранять веру в свою победу? (победу не только спортивную, но и волевою).

3. А Вы готовы принимать вызовы будущего?

В ходе проведенного опроса участниками было выражено единое мнение: «Мы готовы к вызовам исторических испытаний».

Выводы.

1. Изучена биографию В. И. Чукарина.
2. Выявлено значение его подвига на мировоззрение современников.
3. Проведен феноменологический анализ обучающихся ГБПОУ МО «УОР №2» по теме исследования.

Заключение. Анализируя характер поступков героев Олимпийского движения в кризисных политических ситуациях нашей страны, можно сказать, что никакая мировая политика не способна помешать спортсмену, желающему победы от имени своей страны. Главное не то, какие обстоятельства нас преследуют, а то, что внутри нас. Наша любовь, вера и стремление к победе несмотря ни на что!

Список литературы

1. Чукарин В. И., «Путь к вершинам», Молодая гвардия, 1955 г.
2. Ландгребе Людвиг, Феноменология Эдмунда Гуссерля, Русский Мир, 2018г.
3. Даллес Аллен «Задачи в отношении России», меморандум, 1948г.
4. gazeta.ru, Андрей Сенченко, Иван Орехов, 2019г.
5. lenta.ru, Ангелина Никитина, 2019г.
6. <https://lenta.ru/articles/2019/08/08/gymnast/>

7. https://ru.wikipedia.org/wiki/Чукарин,_Виктор_Иванов
ич
8. https://ru.wikipedia.org/wiki/План_Даллеса
9. <https://meduza.io/feature/2019/12/18/v-dushe-my-budem-pet-nash-gimn>
10. <https://www.sport-interfax.ru/687299>

СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

*Магистрант 2 курс Климок С.А.
Научный руководитель: доц. Бегидов М.В.
Воронежский государственный институт физической
культуры, г. Воронеж*

Аннотация: в статье рассматривается проблема подготовки спортсменов, как социальная проблема.

Ключевые слова: стресс, эмоциональная, информационная, социальная поддержка.

Проблема социальной поддержки возникла в психологии относительно недавно, в потоке новых исследований стрессовых ситуаций и преодоления психических нагрузок. Отмечено, что люди, окруженные большой близкой семьей, имеющие много друзей, принадлежащие к разным организациям, связанные идеологией или верой с другими людьми, имеют лучшее здоровье, легче справляются с трудными ситуациями и меньше болеют.

Такие ситуации часто сопровождают людей в спортивной деятельности. Поэтому возможность использования социальной поддержки для поиска эффективной помощи в преодолении сложных ситуаций в спорте, как с познавательной, так и с практической точки зрения, представляется актуальной.

Концепция социальной поддержки не вытекает из конкретной психологической теории, имеет прагматические корни, играя пояснительную роль в исследованиях воздействия стресса на физическое и психическое здоровье человека. Формальной основой социальной поддержки является социальная сеть индивида, благодаря которой он получает

помощь в трудных жизненных ситуациях и определяется как «помощь, доступная человеку в трудных, стрессовых ситуациях» или в более широком смысле «доступная поддержка, возникающая в результате связей человека с другими людьми, социальными группами, обществом». Социальная поддержка оказывается человеку в повседневной жизни, во взаимодействии с людьми. В сложных ситуациях спрос на нее резко возрастает, отражаясь в последствиях ее работы.

Согласно исследованиям Хелене Сенк [1986, 1993], социальная поддержка – тип социального взаимодействия, характеризующийся следующим:

- предпринимается одной или обеими сторонами (участниками взаимодействия) в проблемной или сложной ситуации;

- в процессе взаимодействия происходит обмен информацией, эмоциями, инструментами действия и материальными благами;

- обмен может быть односторонним или двусторонним (взаимным), а направление донор-реципиент может быть постоянным или изменяться;

- в динамической структуре этого взаимодействия можно выделить поддерживаемого и поддерживающего человека (группу);

- цель взаимодействия – приблизить одного или обоих участников к решению проблемы, преодолению сложной ситуации, снижению умственной нагрузки и физического напряжения;

- для эффективности социального обмена важно соответствие потребностей человека, ищущего поддержки, и их предоставляемым типом.

Значение социальной поддержки: 1) сущность человеческого существования находит выражение в социальных отношениях; 2) люди, живущие в благоприятной социальной среде, имеют лучшее здоровье, чем люди без посторонней помощи.

Учитывая содержание социальной поддержки, Хаус различает четыре формы: 1 – эмоциональная поддержка, заключается в передаче в процессе взаимодействия

поддерживающих и успокаивающих эмоций, вызывая регулирование эмоционального напряжения, отражая различное содержание чувств, связанных с позитивным и личным отношением к поддерживаемому человеку, давая чувство принадлежности, безопасности и хорошего самосовершенствования – бытие и чувство собственного достоинства. Люди ожидают сочувствия и понимания проблем, с которыми сталкивается человек, а также принятия поддержки со стороны других, особенно в плохом настроении.

2 – информационная поддержка - обмен информацией в процессе взаимодействия, способствующий лучшему пониманию проблемы и собственной жизненной ситуации. Важна обратная связь о методах поддерживаемого человека, которая позволит ему выбрать наиболее оптимальные формы совладания с бременем. При этой форме сопровождающий (тренер) не предоставляет готовых рецептов в ходе консультационной работы, а с помощью профессионального, но более удаленного способа изложения проблемы дает расширенное поле для тестирования, свои навыки.

3 – инструментальная или материальная поддержка основана на передаче данных о способах поведения в процессе взаимодействия, то есть инструкции. Это может быть моделирование поведения, предоставление информации о действиях в конкретной ситуации или где можно получить информацию, материальные блага и т.д. Может проявляться в передаче вещей, материалов, средств преодоления трудностей. Наконец, это может быть прямая помощь в виде услуг, подарков или пожертвованных средств.

4 – поддержка ценностей, выражается в передаче информации в процессе взаимодействия, позволяя человеку повысить самооценку, направлена на защиту самооценки и предотвращение порочащего мнения других.

Приведенное деление в какой-то мере искусственно. Каждая форма выполняет функцию, в зависимости от типа трудности и нагрузки, от того, у кого возникает стресс и с какой степенью тяжести, в каких отношениях происходит взаимодействие. Например, информация о том, что человека любят (эмоциональная поддержка), поддерживает его самооценку (оценочная поддержка). Формы дополняют друг

друга, данные советы могут быть информативными и эмоциональными. Интерес к спортсмену, заключающийся в оказании материальной поддержки, является результатом ожидания его успеха.

Важным элементом и неотъемлемой частью любой формы социальной поддержки является эмоциональная поддержка, когда люди чувствуют помощь родственников или других людей. Еще один неотъемлемый элемент социальной поддержки - фактор восприятия помощи. Чтобы говорить о социальной поддержке, она должна быть видна человеку, получающему помощь. Не может быть эффективной поддержки, оказываемой кому-либо так, чтобы человек, которому оказывается помощь, не видел ее. Это предположение согласуется с утверждениями социальной психологии о том, что реальный мир вызывает изменения в человеке, пропорциональные его осознанию в психике человека. Все, что человек не воспринимает (не осознает), для него не реально.

Социальная поддержка со стороны помогающего может быть бессознательно сгенерированной информацией, тогда как со стороны человека, испытывающего поддержку, это должна быть информированная новость, относящаяся к одной из трех категорий: – сообщение, которое заставляет поддерживаемого человека поверить в то, что его любят, уважают или ценят;

- сообщение, подтверждающее убеждение поддерживаемого лица в том, что о нем заботятся;
- сообщение, подтверждающее уверенность человека в том, что он/она включен в сеть взаимоотношений и личных обязательств.

Следовательно, социальная поддержка сводится к чувству уверенности в том, что вы любимый, уважаемый человек, который может рассчитывать на других. Социальная поддержка нужна человеку в сложных, особенно кризисных ситуациях. Базовым психологическим механизмом социальной поддержки как защитного буфера в кризисных ситуациях является снижение тревожности. Каждая подобная ситуация, будь то ситуация выбора, решения или неопределенности, вызывает страх, то есть первичную реакцию организма на вызов, с которым человек не может справиться. Тревога как состояние страха и опасности имеет сильный мотивационный

эффект, мотивируя человека устранять причины, его вызывающие. Человек в сложной ситуации чувствует необходимость посвятить себя чужой заботе, ищет поддержки у других людей.

В исследовании обнаружена значимая корреляция между объемом социальной поддержки и отношением респондентов к жизненной ситуации. Люди с высоким уровнем поддержки показали более оптимистичное отношение к ней, чем люди с низкой социальной поддержкой. Она может действовать как переменная, предотвращающая развитие депрессии и других психических симптомов в критических жизненных событиях.

Исследования буферной (защитной) функции поддержки по отношению к стрессу показали, что она противодействует перегрузке и предотвращает стрессовые расстройства, если качественно адаптирована к потребностям человека, получающего поддержку, и уровень стресса достаточно высок. Поддержка людей с низким уровнем стресса оказывает негативное влияние.

Независимо от интенсивности стресса формы поддержки воспринимаются и оцениваются определенным образом. Можно говорить о субъективном восприятии поддержки (воспринимаемой поддержки, а не предлагаемой). Поддержка, особенно информационная и эмоциональная, используется по-разному. Потребность в поддержке и уровень ее использования в значительной степени зависят от личности поддерживаемого человека. Переменная, известная как чувство локализации контроля, играет важную роль в этом взаимодействии. Люди, находящиеся вне контроля, нуждаются в большей поддержке и меньше используют ее, в то время как люди, находящиеся под внутренним контролем, и те, кто получает более высокий уровень автономии в процессе разработки, ожидают меньшей поддержки, и даже небольшие ее проявления помогут извлечь из нее пользу.

Потребность в поддержке зависит от чувства контроля. Люди, чувствующие себя контролируруемыми другими людьми или учреждениями, а также те, чье чувство автономии находится под угрозой, избегают поддержки. Человек, окруженный «плотной» социальной сетью, может воспринимать эту ситуацию как чрезмерный социальный контроль.

Следовательно, изоляция и чрезмерный социальный контроль не способствуют ожиданиям.

Список литературы

1. Герриг, Ричард. Психология и жизнь / Р. Герриг, Ф. Зимбардо. – 16 изд. СПб.: Питер, 2004. – 954 с.
2. Зухора, К. Олимпийская идея в современном воспитании / К. Зухора // Спорт и культура: Тез. докл. междунар. семинара социологов спорта. Варшава, 1979. –С. 37.
3. Педагогическая психология: учебное пособие / Под ред. Л.А. Редуш, А.В. Орловой. – СПб.: Питер, 2020. – 496 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ БАСКЕТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ АМПЛУА

*Ковтун Н.В., Моисеев А.Н.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация. Достижение успеха в спорте, как и в любой другой деятельности, возможно лишь при правильном учете индивидуальных особенностей личности спортсмена – его психологического портрета – и при формировании на этой основе специфического технико-тактического стиля его деятельности.

Ключевые слова: спортивная деятельность, амплуа, психологический портрет спортсмена: соревновательная эмоциональная устойчивость, спортивная саморегуляция, соревновательная мотивация, стабильность-помехоустойчивость.

Проблема психологической специфики спортивного амплуа становится все более актуальной, поскольку резервы человеческой психики – одна из надежд на дальнейшее повышение спортивных достижений и снижение продолжительности сроков подготовки высококвалифицированных игроков. Психологический портрет личности – это комплексная психологическая характеристика человека, которая отражает его внутренний облик, помогает спрогнозировать его действия и реакции в значимых ситуациях.

Цель работы: изучить психологический портрет баскетболистов различных амплуа.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс баскетболистов.

Предмет исследования: психологические особенности баскетболистов различных амплуа.

Рабочая гипотеза – предполагаем, что психологический портрет баскетболистов различных амплуа имеет отличительные особенности.

Для достижения цели исследования решались следующие задачи:

1. Изучить психологические особенности баскетболисток.

2. Выявить отличительные особенности психологического портрета баскетболисток различных амплуа.

Для решения поставленной цели и задач работы в ходе исследования использован комплекс методов.

1. Анализ литературных источников.

2. Анкетирование: методика психической устойчивости В.Э. Мильмана.

3. Методы математической обработки данных.

Исследовательская работа проводилась на базе ФГБУ ПОО «БГУОР». В исследовании принимали участие 9 баскетболисток различных амплуа в возрасте 16 - 20 лет, имеющих спортивную квалификацию 1 – 2 разряд:

- «защитники» – 3 человека;

- «нападающие» – 3 человека;

- «центровые» – 3 человека.

Как видим из рис. 1, в группе 11% баскетболисток обладают низким показателем соревновательной эмоциональной устойчивости (СЭУ), 22% – средним показателем и 67% – высоким показателем, что говорит о преобладании в группе эмоционально устойчивых баскетболисток.

У 22% баскетболисток выявлен низкий уровень саморегуляции (СР), у 56% – средний и у 32% – высокий уровень, т.е. преобладают спортсменки со средним уровнем саморегуляции. Хороший самоконтроль своих действий говорит об умении настроить себя, планировать свои действия, отвлекаясь от внешней ситуации; отрицательный полюс СР говорит о недостаточном умении управлять своими эмоциями и неумении сосредоточиться.

Анализ результатов показателя соревновательной мотивации (СМ) показал, что у 11% баскетболисток выявлен низкий уровень показателя СМ, у 33% – средний и у 56% – высокий уровень, т.е. можем сделать вывод, что в нашей команде большинство спортсменок умеют формулировать цели и задачи в конкретной соревновательной ситуации; низкий уровень СМ свидетельствует о неясном осознании собственных целей и задач, что может являться причиной вялого и неэмоционального выступления на соревнованиях.

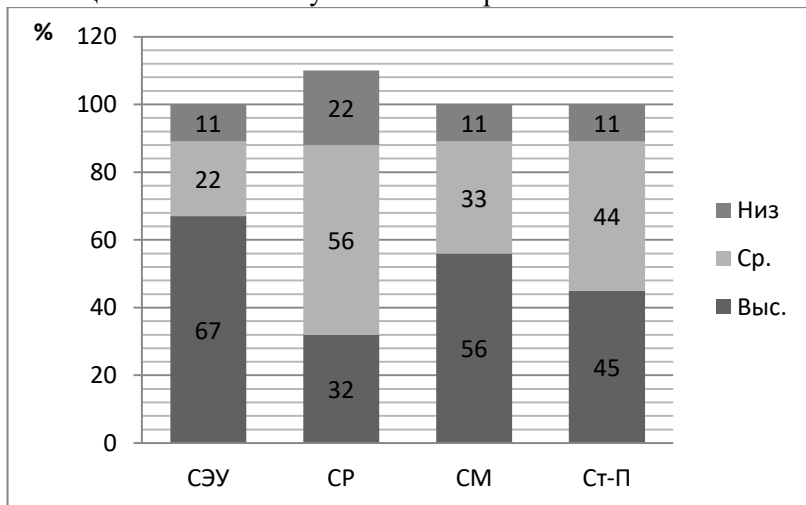


Рис.1. Выраженность психических компонентов

Шумовые помехи во время матча могут быть очень значительны, запись «шума трибун» на ответственных соревнованиях по баскетболу показала, что уровень громкости достигает 100-112 дБ, при этом, у помехоустойчивых спортсменов показатели физической и умственной работоспособности могут даже улучшаться на этом фоне, а у неустойчивых – снижаться. Из рис.1 видим, что у 11% баскетболисток выявлен низкий уровень показателя стабильности – помехоустойчивости (Ст-П), у 44% – средний и у 45% баскетболисток – высокий уровень Ст-П, т.е. в команде преобладают спортсменки с высокой степенью произвольности внимания. Низкий уровень Ст-П говорит о достаточно резких колебаниях спортивной формы и техники у баскетболисток под

влиянием неожиданных раздражителей, существенно влияющих на выступление, на уверенность в себе.

Проанализировав все показатели, можем сделать вывод, что команда баскетболисток отличается психической надежностью, что является одним из факторов успешности любого соревнования.

Соревнование – это стрессовая ситуация для спортсмена, особенно, в игровых видах спорта, поэтому важной характеристикой баскетболиста является психологическая готовность к риску, готовность в сложных соревновательных условиях проявлять активность в выборе решения. У 78% баскетболисток выявлены показатели, соответствующие среднему уровню стремления к риску; у 22% девушек – соответствующие высокому уровню стремления к риску, что позволяет им уверенно проявлять активность в выборе решения.

Таблица 1

Сравнительная характеристика показателей психологического портрета баскетболисток

	Нападающие	Защитники	Центровые	$\bar{x} \pm m$
Соревноват. эмоцион. устойчивость (СЭУ), балл	+3±0,4	+6±0,4	0±1,7	+3±1,1
Спортивная саморегуляц. (СР), балл	-0,3±0,4	+1±0,4	-2,7±3,4	-0,7±1,2
Соревноват. мотивация (СМ), балл	+0,7±0,9	+2,3±0,4	+0,7±1,7	+1,2±0,5
Стабильн.-помехоуст. (Ст-П), балл	+0,3±2,9	+2,3±0,9	+1±1,3	+1,2±0,9
Склонность к риску, балл	17±2,1	22±2,6	18,7±0,4	19,2±1,2

Для решения второй задачи исследования мы провели сравнительный анализ показателей психической надежности и стремления к риску у баскетболисток различных амплуа.

Как видим из табл. 1, среднее значение показателя СЭУ – $+3\pm 1,1$ балла, что соответствует высокому уровню. Сравнивая показатели баскетболисток различных игровых амплуа, видим, что у «защитников» показатель в 2 раза выше среднегруппового значения, т.е. они лучше других могут стабилизировать свои эмоции во время игр; у «центровых» же, наоборот, на 3 балла ниже, т.е. они не всегда могут контролировать свои эмоции во время игры.

Среднегрупповой показатель спортивной саморегуляции – $-0,7\pm 1,2$ балла, что соответствует низкому уровню, при этом, самый низкий результат показали игроки центрального амплуа – $-2,7\pm 3,4$ балла, что говорит о плохом подавлении своих эмоций, т.е. любое обстоятельство во время соревнований может «сбить» их с игры.

Среднегрупповой показатель спортивной мотивации – $+1,2\pm 0,5$ балла – соответствует высокому уровню. У «защитников» показатель СМ в 1,9 раза превышает среднегрупповой, именно они мотивируют всю команду на победу, являются "защитниками" команды. У «нападающих» и «центровых» результаты СМ в 1,7 раза ниже среднегруппового показателя команды и соответствуют уровню выше среднего.

Среднегрупповой показатель стабильности-помехоустойчивости (табл. 1) – $+1,2\pm 0,9$ балла. Показатель Ст-П у «защитников» в 1,9 раза превышает средний показатель; у «нападающих» - в 4 раза ниже среднего показателя.

Средний показатель склонности к риску (табл. 1) у баскетболисток – $19,2\pm 1,2$ балла, что соответствует среднему уровню психологической готовности к риску. Сравнивая результаты баскетболисток различных амплуа, видим, что показатели склонности к риску незначительно отличаются между собой.

Полученные результаты исследования позволяют нам утверждать, что баскетболистки различных амплуа в команде БГУОР имеют отличительные психологические особенности: самые высокие показатели компонентов психической надежности и склонности к риску выявлены у «защитников»,

средние показатели – у «нападающих» и наиболее низкие показатели психической надежности – у баскетболисток с амплуа «центровые».

Список литературы

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
2. Калита, М.В. Факторы, влияющие на эффективность игровой деятельности баскетболистов различных амплуа / М.В. Калита // Мир науки, культуры, образования. – 2009. – №4. – С. 127 – 129.
3. Яхонтов, Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие/ Р.Е. Яхонтов. – СПб: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. – 58 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Легкая Н.М., Солонкин А.А.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация: в статье рассматривается влияние дополнительных занятий по физической культуре как средства развития скоростных способностей учащихся среднего школьного возраста, так как Подростковый возраст является наиболее эффективным для развития быстроты (преимущественно максимальной частоты движений). С помощью педагогического эксперимента доказывается, что дополнительные занятия физической культурой способствуют развитию скоростных способностей.

Ключевые слова: скоростные способности, средство развития, дополнительные занятия, легкая атлетика, быстрота, средний школьный возраст (подростковый возраст).

Цель исследования – изучить влияние дополнительных занятий по физической культуре на развитие скоростных способностей учащихся среднего школьного возраста.

Объект исследования – учебно-воспитательный и учебно-тренировочный процессы.

Предмет исследования – скоростные способности учащихся среднего школьного возраста.

Рабочая гипотеза – мы предполагаем, что дополнительные занятия физической культуры способствуют развитию скоростных способностей учащихся среднего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Определить показатели развития скоростных способностей учащихся среднего школьного возраста.

2. Выявить изменения показателей развития скоростных способностей учащихся среднего школьного возраста под влиянием дополнительных занятий физической культурой.

Методы исследования: анализ литературных источников, тестирование, педагогический эксперимент.

4. Методы математической обработки результатов.

Контроль за развитием скоростных способностей осуществляется поэтапно. Получить точную информацию об их развитии мы смогли с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений). Для оценки нами были выбраны тесты, наиболее информативные для данной специализации: бег 60 м, челночный бег 3x10 м, поднимание туловища из положения лежа на спине. Они используются как ориентиры при развитии скоростных способностей у детей среднего школьного возраста. Это позволяет получить результаты, отражающие их развитие на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения данных показателей.

Результаты исходной оценки скоростных способностей представлены в табл.1.

Таблица 1

Исходные средние показатели результатов тестов оценки скоростных способностей в КГ и ЭГ

Группа	Бег 60 м (с)	Челночный бег 3x10 м (с)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)
КГ	10,8±0,29	9,2±0,41	25,14±4,33
ЭГ	10,3±0,40	9,1±0,40	27,25±6,31

По результатам исходной оценки скоростных способностей средние показатели результатов тестов составили в КГ: бег 60 м – 10,8 с, челночный бег 3x10 м – 9,2 с, поднимание туловища из положения лежа на спине – 25 раз.

По результатам исходной оценки скоростных способностей средние показатели результатов тестов составили в ЭГ: бег 60 м – 10,3 с, челночный бег 3x10 м – 9,1 с, поднимание туловища из положения лежа на спине – 27 раз.

Результаты итоговой оценки скоростных способностей представлены в табл. 2.

Таблица 2

Итоговые средние показатели результатов тестов оценки скоростных способностей в КГ и ЭГ

Группы	Бег 60 м (с)	Челночный бег 3x10 (с)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)
КГ	10,6±0,14	8,9±0,43	26±1,84
ЭГ	9,9±0,39	8,4±0,52	34±1,84

По результатам итоговой оценки скоростных способностей средние показатели результатов тестов составили в КГ: бег 60 м – 10,6 с, челночный бег 3x10 м – 8,9 с, поднимание туловища из положения лежа на спине – 26 раз.

По результатам итоговой оценки скоростных способностей средние показатели результатов тестов составили в ЭГ: бег 60 м – 9,9 с, челночный бег 3x10 – 8,4 с, поднимание туловища из положения лежа на спине – 34 раз.

Проанализировав полученные данные, мы выявили относительный прирост в КГ и ЭГ (рис. 1). В КГ в тесте бег 60 м – 1,8%, челночный бег 3x10 м – 3,3%, поднимание туловища из положения лежа на спине – 4%. В ЭГ в тесте бег 60 м – 3,8%, челночный бег 3x10 м – 7,6%, поднимание туловища из положения лежа на спине – 25,9%.

Выявлено, что относительный прирост в ЭГ в тесте бег 60 м больше на 2% чем в КГ, в тесте челночный бег 3x10 м в ЭГ больше на 4,3% чем в КГ, в тесте поднимание туловища из положения лежа на спине в ЭГ больше на 21,9% чем в КГ.

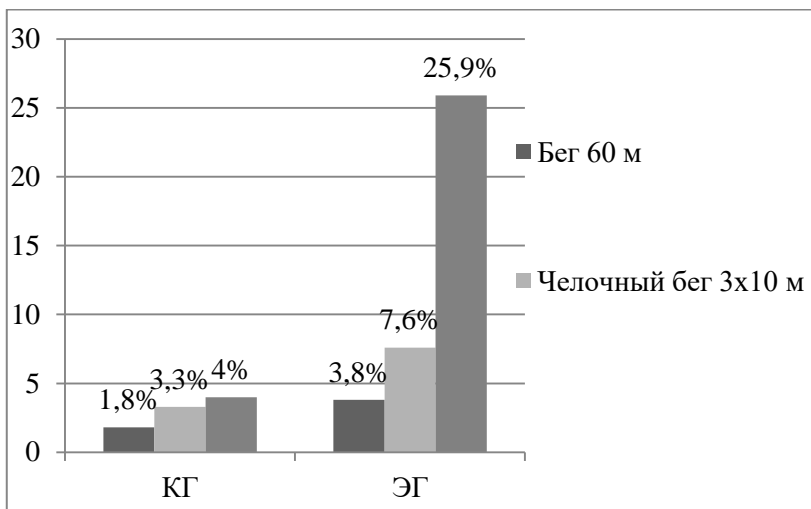


Рис. 1. Относительный прирост средних показатели результатов тестов

оценки скоростных способностей в КГ и ЭГ

Проанализировав относительный прирост средних показателей результатов тестов в ЭГ и КГ за время исследования, мы видим, что относительный прирост средних показателей результатов тестов в ЭГ выше, чем в КГ. Таким образом, полученные результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что дополнительные занятия физической культуры способствуют развитию скоростных способностей учащихся среднего школьного возраста, что позволяет считать гипотезу нашей работы подтвержденной.

Список литературы

1. Бойко, А.Ф. Легкая атлетика / А.Ф. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 28 - 38 с.
2. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров, А. В. Караев, А.А. Сафонов. – М.: Лептос, 2017. – 128 с.
3. Кривонос, М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике / Кривоносова. М.П. – М.: ФИС, 2017. – 272 с.
4. Лях, В.И. Скоростные способности / В.И. Лях. – М.: Физическая культура и спорт, 2013, С. 3 - 8.

5. Озолин, Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолина – М.: ФИС, 2016. –160 с.

6. Озолина, Н.Г. Легкая атлетика / Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М.: ФИС, 2015. – 672 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

*Легкая Н.М.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация: в статье рассматривается значение скоростно-силовых способностей, высокий уровень развития которых имеет большое значение как при овладении рядом сложных профессий, так и при достижении высоких результатов в волейболе, в котором эффективное выполнение технических приемов и большинства тактических комбинаций на протяжении одной игры, или нескольких игровых дней основано на высоком уровне развития данных физических качеств. С помощью педагогического эксперимента доказывается, что занятия волейболом способствуют развитию скоростно-силовых способностей детей среднего школьного возраста.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, средний школьный возраст, волейбол, учебно-воспитательный и учебно-тренировочный процессы.

Цель работы: исследовать скоростно-силовые способности детей среднего школьного возраста, занимающихся волейболом и не занимающихся спортом.

Объект исследования: учебно - воспитательный и учебно-тренировочный процессы детей среднего школьного возраста, занимающихся волейболом и не занимающихся спортом.

Предмет исследования: скоростно-силовые способности.

Рабочая гипотеза: мы предполагаем, что занятия волейболом способствуют развитию скоростно-силовых способностей детей среднего школьного возраста.

Для достижения поставленной цели исследования решались следующие задачи:

1. Выявить показатели развития скоростно-силовых способностей детей среднего школьного возраста, занимающихся волейболом и не занимающихся спортом.

2. Сравнить показатели развития скоростно-силовых способностей детей среднего школьного возраста, занимающихся волейболом и не занимающихся спортом.

Скоростно-силовые способности являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Для определения скоростно-силовых способностей детей среднего школьного возраста, занимающихся волейболом и не занимающихся спортом, были использованы следующие тесты: прыжок в длину с места (см); подъем туловища из положения лежа (раз / мин); метание набивного мяча 1 кг из положения сидя (см). Тесты проводились в спортивном зале. Время замерялось для каждого испытуемого индивидуально.

В результате первого тестирования мы определили показатели развития скоростно-силовых способностей как у испытуемых экспериментальной, так и у занимающихся контрольной групп (табл. 1).

Таблица 1

Средние показатели развития скоростно-силовых способностей в начале педагогического исследования занимающихся КГ и ЭГ

Тесты	\bar{X}	
	КГ	ЭГ
Прыжок в длину с места (см)	156,3	156,0
Подъем туловища из положения лежа (раз / мин)	26,7	26,7
Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя (см)	351,8	350,9

При выполнении в начале исследования теста прыжок в длину с места среднее значение составило 156,3 см в контрольной группе и 156,0 см - в экспериментальной. При проведении теста подъем туловища из положения лежа в

контрольной и экспериментальной группах среднее значение составило по 26,7 раза в каждой группе. При проведении тестирования метание набивного мяча 1 кг из положения сидя среднее значение в контрольной группе составило – 351,8 см, а в экспериментальной – 350,9 см.

По результатам поведенного тестирования можно сделать следующее заключение, что на начало педагогического исследования контрольная и экспериментальная группа не имели существенных различий в развитии скоростно-силовых способностей.

По окончании педагогического исследования нами было проведено повторное тестирование занимающихся контрольной и экспериментальной групп. После проведенного тестирования в конце исследования мы сравнили показатели развития скоростно-силовых способностей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

Полученные нами показатели развития скоростно-силовых способностей у подростков, занимающихся и не занимающихся волейболом (табл. 2).

После проведения тестирования в конце исследования в контрольной группе среднее значение в тесте прыжок в длину с места составило 157,3 см, а в экспериментальной 157,8 см. В контрольной группе среднее значение в тесте подъем туловища из положения лежа составило 28,2 раза, а в экспериментальной – 29,4 раза. В контрольной группе среднее значение в тесте метание набивного мяча 1 кг из положения сидя составило 352,4 см, а в экспериментальной - 352,4 см.

Таблица 2
Средние показатели развития скоростно-силовых способностей в конце педагогического исследования занимающихся КГ и ЭГ

Тесты	\bar{X}	
	КГ	ЭГ
Прыжок в длину с места (см)	157,3	157,8
Подъем туловища из положения лежа (раз / мин)	28,2	29,4
Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя (см)	352,4	352,4

Проведя повторное тестирование по всем контрольным упражнениям можно сделать следующий вывод, что

занимающиеся обеих групп улучшили свои результаты и повысили показатели скоростно-силовых способностей.

Результаты относительного прироста показателей развития скоростно-силовых способностей детей среднего школьного возраста, занимающихся и не занимающихся волейболом, (КГ и ЭГ) представлены на рис 1.



Рис. 1. Показатели относительного прироста КГ и ЭГ

Относительный прирост средних показателей результатов тестов, полученный в конце исследования в тесте прыжок в длину с места, в контрольной группе составил – 0,6 %, в экспериментальной – 1,1%. В тесте подъем туловища из положения лежа относительный прирост средних показателей результатов тестов в контрольной группе составил 5,5 %, в экспериментальной группе – 9,6 %. В тесте метание набивного мяча 1 кг из положения сидя относительный прирост средних показателей результатов тестов в контрольной группе равняется – 0,2 %, в экспериментальной группе – 0,5%.

Проанализировав относительный прирост средних показателей результатов тестов в экспериментальной и контрольной группах за время исследования, мы видим, что относительный прирост средних показателей результатов тестов в экспериментальной выше, чем в контрольной группе: в тесте прыжок в длину с места на 0,5%, в тесте подъем туловища из положения лежа на 4,1%, в тесте метание набивного мяча 1 кг из положения сидя на 0,3%.

Данные показатели свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе относительный прирост

исследуемых показателей в конце педагогического исследования оказался гораздо выше, чем в контрольной группе.

Наибольший прирост результатов наблюдался при выполнении такого контрольного упражнения, как подъем туловища из положения лежа, а наименьший при выполнении таких контрольных упражнений, как прыжок в длину с места и метание набивного мяча 1 кг из положения сидя.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующий вывод, что занятия волейболом, дополнительно к урокам физической культуры, способствуют развитию скоростно-силовых способностей детей среднего школьного возраста. Полученные данные позволяют считать гипотезу нашей работы подтвержденной.

Список литературы

1. Беляев, А.В. Волейбол / А. В.Беляев, М. В. Савина. – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 360 с
2. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. – М.: Академия, 2017. – 144 с.
3. Ивкова, Т.П. Волейбол / Т.П. Ивкова. – Минск: Академия упр. при президенте Респ. Беларусь, 2018. – 63 с.
4. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – М.: Академия, 2015. – 329 с.
5. Шнейдер, В.Ю. Методика обучения игры в волейбол: Учебник / В.Ю. Шнейдер – М.: Олимпия – Пресс, 2017. – 334 с.

ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ НА ФОРМИРОВАНИЕ УСТОЙЧИВОГО ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Рейх Е.И., Моисеев А.Н.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация: каждому подростку для нормального роста и развития необходимы физические упражнения, и их значение для здоровья трудно переоценить: они улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Физическая культура укрепляет здоровье, расширяет общение,

дает новые знания о себе и своем организме. Физические упражнения особенно полезны подросткам, много времени сидящими за уроками, компьютером, музыкальными инструментами. Важно вызвать у подростков желание и умение двигаться, чередовать спокойный отдых с активным, так как именно у подростков труднее всего сохранить интерес к занятиям физической культурой из-за глубокой перестройки организма и избирательного внимания. Они быстро переключаются от одного дела к другому, и поэтому важно общими усилиями родителей и учителей физической культуры решить данные задачи [2].

Ключевые слова: семейное воспитание, личный пример, устойчивый интерес.

Педагоги и психологи утверждают, что совместные занятия спортом идут на пользу всей семье. Спорт способен превратиться в общее семейное хобби, которое больше сблизит родных и, кроме того, принесёт несомненную пользу всем участникам. Взрослые смогут повысить свой жизненный тонус и улучшить фигуру, а дети почувствуют интерес к физическим нагрузкам и получат полезную привычку, которая может остаться с ними на всю жизнь [4].

Родители являются примером для своих детей во всём: это и образ жизни, и отношение к своим обязанностям, к здоровью, к своей внешности и т.д.

Чтобы привлечь детей к спорту, сами родители должны заниматься спортом и физическими упражнениями. Совместные занятия сближают родителей и детей, увеличивают «потенциал доверия» семьи.

Физическая культура и спорт должны стать неотъемлемым элементом образа жизни семей, культурной привычкой. Но это также означает, что приобщение к физической культуре и спорту необходимо начинать в семье и уже на самых начальных этапах роста, развития и воспитания детей, имея в виду формирование у них потребностей, мотивов, глубоких интересов к занятиям физическими упражнениями, спортом, играми [3].

Целью работы является изучение влияния семьи на формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Гипотезой исследования является предположение о том, что семейное воспитание оказывает положительное влияние на формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

В исследовании принимало участие две группы опрашиваемых: группа подростков (10 человек) и группа их родителей (10 человек). Возраст учащихся 14 – 15 лет. Исследуя влияние семьи на формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом у подростков, нами был разработан и использован опросник для родителей и опросник для подростков. В опроснике для родителей мы сформулировали 14 вопросов, опросник для учащихся включает так же 14 вопросов.

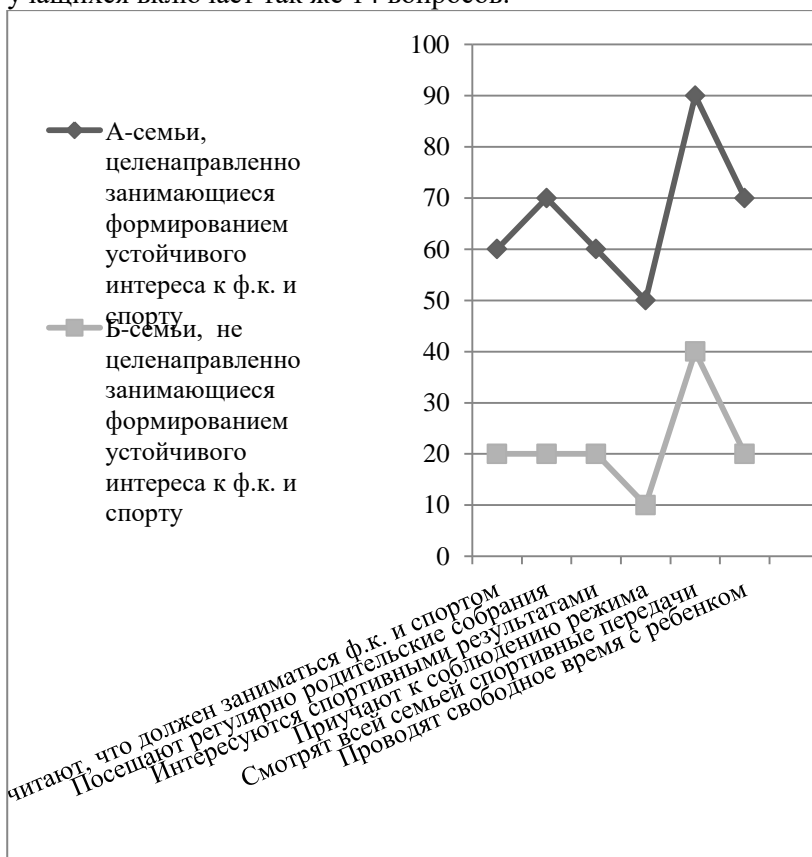


Рис. 1. Сравнительная характеристика ответов родителей

После анкетирования родителей мы разделили ответы родителей на две группы (А и В). А – семьи, целенаправленно занимающиеся формированием интереса к спорту и физическим упражнениям у своих детей. В – семьи, не целенаправленно занимающиеся формированием интереса к спорту и физическим упражнениям у своих детей.

Для достижения цели работы были поставлены следующие задачи:

1. Изучить особенности семейного воспитания.
2. Выявить влияние семьи на формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом у детей среднего школьного возраста.

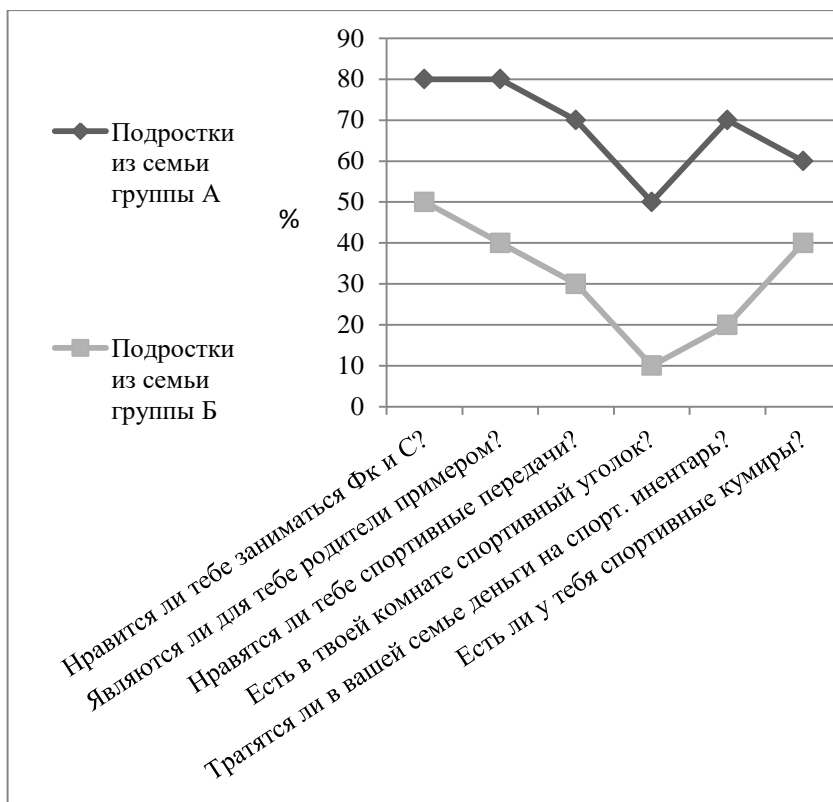


Рис.2. Сравнительная характеристика ответов подростков

Анализируя ответы родителей, отраженные на рис.1 можно сделать вывод, что родители, которые целенаправленно занимаются формированием устойчивого интереса к физической культуре и спорту, уделяют больше времени своим детям, проводят с ними воспитательные беседы о важности занятий физической культурой, о влиянии физкультуры на здоровье и внешний вид подростка. Родители прививают своим детям любовь к физическим упражнениям и спорту, привлекают их к совместным занятиям спортом, поддерживают желание своих детей посещать спортивные секции.

Изучив ответы подростков, у которых родители целенаправленно занимаются формированием устойчивого интереса к физической культуре и спорту, мы можем наблюдать, что 60% подростков из таких семей посещают спортивные секции, регулярно посещают уроки физической культуры и дополнительные занятия по физкультуре, 27% из них уже достигли некоторых результатов в спорте. Большинство подростков (70%) утверждают, что им очень нравится проводить свободное время в спортивных залах, эти дети обладают хорошим здоровьем, не имеют вредных привычек, ведут здоровый образ жизни.

В качестве главного итога нашего исследования мы можем утверждать, что родители, которые положительно относятся к занятиям физическими упражнениями и понимают большую воспитательную роль физической культуры и спорта способны сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом у подростков.

Список литературы

1. Акрушенко, А.В. Психология развития и возрастная психология / А.В. Акрушенко. – М.: Эксмо, 2008. – 278 с.
2. Белоусова, Н.А. Факторы, влияющие на физическую подготовленность детей / Н.А. Белоусова. – М.: Советский спорт, 2007. – С 67-68.
3. Гарбузов, В.И. Воспитание ребенка в семье / В.И. Гарбузов. – М.: Эксмо, 2015. – 156 с.
4. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун. – М.: Физкультура и спорт, 2009. –264с.

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ВОЛИ У ПОДРОСТКОВ 12 – 13 ЛЕТ

*Солонкин А.А., Рейх Е.И.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация: большое практическое значение для спортсменов, занимающихся вольной борьбой, имеют волевые качества. Многие специалисты под понятием воля понимают способность целенаправленно контролировать своё поведение и деятельность, умение преодолевать внутренние и внешние препятствия. Воля, являясь одним из основных компонентов психики человека, связана с познавательными мотивами и эмоциональными процессами. Под волевой подготовкой борца понимают процесс воспитания определенных психологических качеств, процесс совершенствования его способности правильно выбирать цели, пути и средства в своём поведении и в отдельных поступках в жизни в том числе, а также и в борьбе, добиваться осуществления поставленных целей, несмотря на встречающиеся трудности [3].

Ключевые слова: вольная борьба, волевая подготовка, волевые качества.

В последнее десятилетие в соревновательной деятельности борцов наблюдается высокий уровень психологической напряженности, связанной с проявлением различных стрессовых ситуаций. Тренировочный процесс требует от спортсмена наряду с физической работоспособностью и большими технико-тактическим совершенством также и высокого уровня психологической подготовленности. Психологическая подготовка включает в себя процесс совершенствования психики спортсмена и направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в соревновании, на воспитание морально-волевых качеств [2].

Воспитывая волевые качества подростков 12-13 лет, необходимо стремиться к тому, чтобы все они формировались не только во время тренировочного процесса, но и проявлялись в жизни, в быту, труде и поведении, т.е. стали

чертами характера спортсмена. Формирование волевых качеств – это не эпизодическая работа тренера-педагога, которую он проводит перед соревнованием или спортивным мероприятием, а постоянный кропотливый труд, требующий от него большой затраты сил, упорства, времени и энтузиазма.

Целью исследовательской работы является изучение роли занятий вольной борьбой в развитии волевых качеств у подростков 12-13 лет.

Предмет исследования: волевые качества подростков 12-13 лет.

Гипотезой исследования является предположение о том, что занятия вольной борьбой положительно влияют на развитие волевых качеств у подростков 12-13 лет.

В исследовании принимали участие две группы опрашиваемых: группа подростков, занимающихся вольной борьбой в ГБУ БО СШОР «Локомотив» (10 человек) и группа школьников, не занимающихся спортом (10 человек). Возраст испытуемых 12 – 13 лет.

Исследуя развитие волевых качеств у подростков 12-13 лет, мы использовали анкетирование. За основу была взята методика А.И. Высоцкого для оценки волевых качеств. Оценка силы волевых качеств проводилась по пятибалльной системе:

- 5 – волевое качество очень сильно развито,
- 4 – сильно развито,
- 3 – слабо развито,
- 2 – очень слабо развито,
- 1 – волевое качество не присуще данному субъекту.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Оценить показатели развития волевых качеств у подростков 12-13 лет в учебно-воспитательном и учебно-тренировочном процессе.

2. Оценить влияние занятий вольной борьбой на развитие волевых качеств у подростков.

Для решения задач данной работы применялись следующие методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Анкетирование: методика А.И. Высоцкого.

3. Методы математической обработки данных.

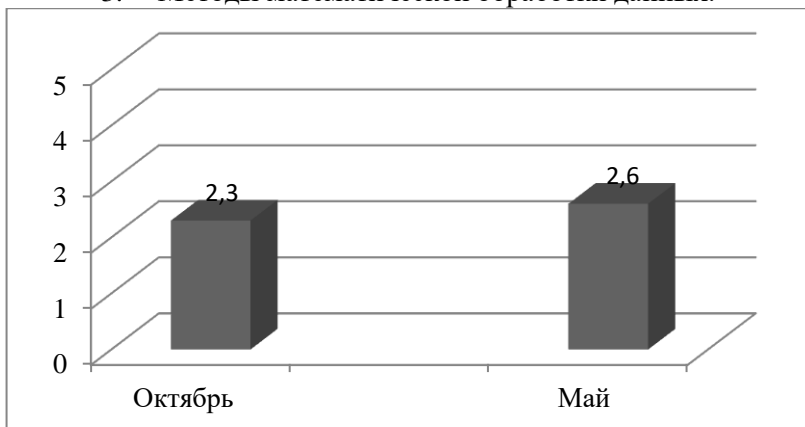


Рис. 1. Средний балл показателей проявления волевых качеств у подростков, не занимающихся спортом

В начале эксперимента средний балл проявления волевых качеств у подростков, не занимающихся спортом равен 2,3 балла (47 %), а в мае он равен 2,6 балла (52 %). Показатели проявления волевых качеств у подростков, не занимающихся спортом, выросли всего на 0,3 балла (5%), что говорит нам о незначительном ее повышении.

Нами отмечено, что за период эксперимента все волевые качества у подростков данной группы остались приблизительно на прежнем уровне.

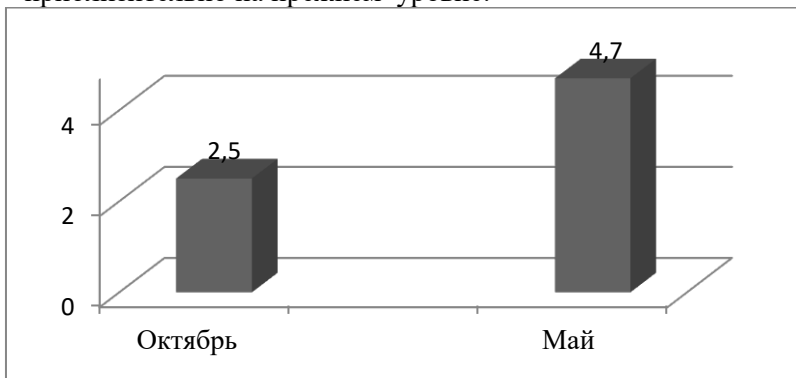


Рис. 2. Средний балл показателей проявления волевых качеств у подростков, занимающихся спортом

На рис.2 мы можем наблюдать, что в начале эксперимента средний балл проявления волевых качеств у занимающихся спортом подростков равен 2,5 балла (50%), а в конце эксперимента он составил 4,7 балла (95%). Эти цифры говорят нам о том, что показатели среднего значения по всем волевым качествам равны 2,2 балла (45%). Согласно методике А.И. Высоцкого, все исследуемые волевые качества определяются как сильно развиты или очень сильно развиты.

Подводя итог нашего исследования, мы можем сделать вывод, что у подростков 12-13 лет, которые систематически занимаются вольной борьбой, волевые качества определяются как сильно развитые или очень сильно развитые и можно утверждать, что занятия вольной борьбой положительно влияют на развитие волевых качеств у подростков 12-13 лет.

Список литературы

1. Аратин, А.В. Вольная борьба как средство воспитания морально-волевых качеств личности подростка / А.В. Аратин, Н.В. Кергилова // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2014. – №11. – С.113-116.
2. Жаров, К.П. Волевая подготовка спортсмена / К.П. Жаров. – М.: ФиС, 2016. – 151 с.
3. Медведев, В.В. Волевая подготовка как составная часть психологической подготовки спортсмена / В.В. Медведев. – М.: 2008. – 296 с.
4. Реан, А.А. Психология и педагогика / А.А. Реан., Н. В. Бордовская. – СПб, Питер, 2003. – 732 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЖЕНСКОГО ФУТБОЛА: ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

*Студентка 2-го курса Савина А.И.
Научные руководители: Степкина С.С., Основина Л.В.
ГБПОУ МО «УОР №2» г.о. Звенигород*

Аннотация: В статье рассматриваются проблемы и перспективы женского футбола в России. Представлена хронология развития женского футбола в России и в мире. Совершена попытка выявления и анализа причин низкой

популярности женского футбола в России. Рассмотрены некоторые государственные программы развития женского футбола в России. Осуществлена попытка оценивания перспективы развития женского футбола в России.

Ключевые слова: развитие женского футбола, низкая популярность, перспективы развития.

Одним из средств воспитания здорового поколения является занятие футболом. К положительным сторонам можно отнести развитие следующих навыков: ответственность, выносливость, смекалка, расчётливость, внимательность, концентрация, выработка командного духа; не говоря уже об укреплении иммунитета с помощью физических нагрузок.

Родители охотно отдают своих детей в секцию футбола, его благоприятное влияние на психологическое и физическое развитие, не вызывает сомнений. Кроме того, это престижный и высокодоходный спорт.

НО! Всё это имеет место, когда речь идёт о мальчиках. И с точностью наоборот обстоят дела в женском футболе.

Несмотря на то, что у занятий футболом для девочек так же множество преимуществ: от сильного дисциплинированного характера до развитого спортивного тела, умение делать то, что другие боятся, разовьёт лидерские качества, и научит не бояться мнения окружающих, популярность женского футбола значительно ниже мужского по следующим причинам:

1. Футбол предполагает определенную физическую подготовку и требует определенных специфических нагрузок. Для того, чтобы женщины смогли выдерживать такие нагрузки, требуются квалифицированные и опытные тренеры, которые могли бы индивидуально подходить к каждому участнику и разрабатывать определённый набор упражнений, который учитывал бы физиологические и психологические особенности женского организма.

2. Ещё одним минусом считается мнение, что женский футбол менее зрелищный, чем мужской. На поле происходит меньше борьбы, а также мужчины превосходят девушек по скорости.

3. Третьим минусом является финансирование женского футбола. Месячная заработная плата футболисток в России в среднем равна зарплате бухгалтера небольшой компании в

Москве. В нашей стране женщины получают существенно меньше мужчин, и связано это в первую очередь с тем, что женский футбол мало интересен рекламодателям и телевидению. Средняя зарплата футболистов в РПЛ составляет 800 тысяч рублей в месяц. Эти данные представлены главой российской Премьер-Лиги. Информация о месячной заработной плате футболистов поступают в СМИ неофициально, и если считать среднюю заработную плату футболистов по всей России в месяц, то она составляет порядка 300 тысяч рублей.

4. Отсутствие ролевых моделей. К сожалению, нет популярных на всю страну, а тем более на мир женщин-футболисток. Об их жизни и карьере ничего не известно, а женского футбола в представлении многих, вообще не существует. В связи с чем, у родителей нет представления о будущем спортсменки после долгих лет тренировок.

Самые первые упоминания о женском футболе можно было наблюдать в Китае около 2000 лет назад на фресках. Также позднее именно там начались преследования данного вида спорта с целью его притеснения, запрещения. В Европе в 20 веке нашлись единомышленники у правителей Китая. Такое угнетение дошло до той стадии, когда футбольные ассоциации Голландии, Германии и Англии выдвинули своё объявление о запрете женского футбола, огласив, что это является незаконным. Британская футбольная кампания запретила женщинам из футбола выступать на лигах в 1921 году. Этот вид спорта относился к мужскому до 1970 года. Тем самым женский футбол не развивался приблизительно около 40 лет. А также Германия и Голландия подхватили идеи запрета в 1950-х годах. Первый же международный матч среди женских команд состоялся в апреле 1971 года, официально признанный ФИФА между сборными Франции и Голландии.

Что же касается России, 3 августа 1911 года — дата проведения первого организованного женского футбольного матча в России. В этот день под проливным дождем команда «Пушкино» разгромила команду «Петровско-Разумовская лига» со счетом 5:1.

В теории женский футбол мог бы развиваться в СССР, где равенство мужчин и женщин (правда, во многом

номинальное) было частью официальной идеологии. Но, этого не произошло по следующим причинам:

- не входил в программу Олимпийских игр;
- отсутствовали женские футбольные секции в ДЮСШ;
- предрассудки общества как к мужскому виду спорта;
- слабая поддержка со стороны государства.

По мере развития женского футбола появлялись большие соревнования — как на национальном, так и на международном уровнях.

Сборная, представлявшая СССР на международных соревнованиях по футболу среди женщин, образована была только в 1990 году и прекратила своё существование после распада СССР. С 1992 года существует правопреемница сборной СССР. Управляющая организация — Российский футбольный союз.

За свою короткую историю провела 48 игр. Из них выиграла только 11 и 9 свела вничью, а остальные проиграла.

В 2005 году в Перми основали женскую «Звезда-2005». Эта команда, спустя четыре года после создания, дошла до финала Лиги чемпионов в 2009 году. Это самое высокое достижение российского женского клубного футбола. Ни один мужской клуб в советской или российской истории не добирался до финала Лиги чемпионов.

Воспоминаниями о Лиге чемпионов 2008-2009 годы (ранее соревнование называлось Кубок УЕФА) поделилась нынешний капитан команды «Звезда-2005» Олеся Курочкина, участвовавшая в этом турнире.

Однако, когда девушкам не вручили обещанные звания мастеров спорта международного класса, они расстроились. Футболисток убеждали, что такого турнира нет, поскольку он не был включён в Единый календарный план. Курочкина объяснила: «Руководство не думало, что российский клуб сможет пойти так далеко. Зато выход в финал дал право на 10 лет представлять Россию сразу двумя командами, правда, такого же результата в Лиге чемпионов пока добиться никому не удалось в нашей стране».

С первыми достижениями россиянок на футбольном поле произошли кадровые перестановки в тренерском штабе сборной страны. В 2015 году её главным тренером стала бывшая

футболистка Елена Фомина — она вторая в истории страны женщина и первая россиянка, тренирующая национальную команду. Помимо этого, Фомина стала первой женщиной-тренером в России, у которой есть лицензия высшей категории Pro.

В июле 2017 года Фомина руководила сборной России на чемпионате Европы, где россиянки дошли до финальной стадии соревнований.

18 декабря 2019 года, в Доме футбола прошло совместное заседание Комитетов программ развития футбола и женского футбола РФС под председательством президента РФС Александра Дюкова.

Президент РФС Александр Дюков отметил, что развитие женского футбола - одно из приоритетных направлений работы РФС. По его словам, у этого вида футбола большое будущее, особое внимание ему уделяют на уровне УЕФА и ФИФА.

Член комитета программ развития футбола Михаил Воронцов отметил, что развитие женского футбола имеет большое значение для достижения целевых показателей повышения массовости занятия спортом до 50 % от всего населения России.

Член комитета женского футбола Наталья Корнюшина рассказала о текущей ситуации с развитием женского футбола в Сибири. По ее словам, в регионе существует традиционно высокий интерес девочек к занятию футболом, отмечается значительный потенциал его роста при условии развития инфраструктуры, подготовке дополнительных тренерских кадров и увеличении количества проводимых турниров.

Оба комитета поддержали программу развития футбола до 2030 года.

Оценивая перспективы развития женского футбола в России мы солидарны с мнением генерального директора «Зенита» Александра Медведева: Уверен, что в нашей стране, где футбол так любят, женский футбол имеет большой потенциал, который нам еще предстоит развить. У нас много планов, и важно, чтобы они не оставались на бумаге. Необходимо развивать все составляющие женского футбола: инфраструктуру, систему подготовки спортсменок, стандарты проведения соревнований, судейство, условия для зрителей,

маркетинг – все это приведет и девчонок в секции, и болельщиков на трибуны.

Список литературы

1. <http://detivsporte.ru/futbol/zhenskij/istoriya-zhenskogo-futbola> <https://footbolno.ru/istoriya-razvitiya-i-vozniknoveniya-zhenskogo-futbola-v-rossii-i-v-mire.html>
2. <https://tjournal.ru/sportj/223562-ot-stereotipov-i-nasmeshek-do-malenkih-zarplat-zhizn-i-problemy-zhenskogo-futbola-v-rossii>
3. <https://wfl.rfs.ru/posts/1024993>
4. <https://www.forbes.ru/forbes-woman/363097-redkiy-vid-rochemu-v-rossii-net-populyarnyh-i-vysokooplachivaemyh-futbolistok>

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ХОККЕИСТОВ

Яных Л.Б., студент 1 курса

*Научный руководитель: Басинова А.А.
ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею», г. Ярославль*

Аннотация: К психике хоккеиста предъявляются повышенные требования. Он должен обладать устойчивостью, распределением и переключением внимания, и быстротой ориентировки; уметь оценить ситуацию, предвидеть дальнейший ход ее развития, выбрать правильное решение и реализовать его. Все это зависит от тактического мышления и определяет творчество хоккеиста, что проявляется в инициативности, неожиданности и нестандартности принимаемых решений. В статье разобраны психологические проблемы хоккеистов. Приведен один из действенных способов снятия эмоционального напряжения спортсменов.

Ключевые слова: аутотренинг, хоккей с шайбой, психологические особенности.

Хоккей с шайбой — это спортивная командная игра на льду, целью в которой является забросить шайбу в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Шайбу передают от игрока к игроку по ледяному корту специальными хоккейными

клюшками. Побеждает команда забросившая большее число шайб в ворота соперника.

Психологические особенности именно игровой деятельности вытекают из сущности хоккея, характера спортивной борьбы, регламентируемой правилами игры. Наиболее важная особенность — та, что деятельность хоккеиста осуществляется в движении на коньках, а также в постоянном и непосредственном контакте с игроками команды соперников при жестком силовом единоборстве в любой точке хоккейного поля. Кроме того, быстрота перемещений, высокая интенсивность борьбы, мгновенные изменения игровых ситуаций затрудняют выполнение и без того сложных технико-тактических действия (различные виды бега на коньках, удары и броски шайбы, ведение, обводка, финты и отбор шайбы).

Успешная деятельность хоккеиста немыслима без высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности, выдержки и самообладания. Кроме того, в хоккее в большей степени, чем в других видах спорта, проявляется коллективизм, когда действия каждого спортсмена подчинены общим задачам команды, когда для достижения победы очень важны чувство локтя, взаимопомощь и взаимовыручка, товарищеская поддержка.

Один из самых авторитетных североамериканских специалистов в области подготовки профессиональных хоккеистов, тренер команды НХЛ «Ванкувер Кэнакс» Питер В. Твист пишет: «В командных видах спорта легко уйти от индивидуальной работы со спортсменами. Это особенно справедливо в отношении такого многомерного вида спорта, каковым является хоккей с шайбой. Здесь тренеры расходуют массу времени на моделирование командных ситуаций и на подготовку к играм с определенными соперниками, а также на отработку таких вещей, как система силовой борьбы, три – на – два и т. д. Но чтобы хоккеисты могли до конца раскрыть свои индивидуальные возможности, они должны развиваться и совершенствоваться именно как индивидуальности. Это необходимость в равной мере довлеет и над игроками, и над тренерами. Многие вещи находятся вне контроля со стороны игроков: оценка тренера, например, или некоторые умения и способности, которые кому-то как будто присущи от природы, а

кому-то нет. Однако пять факторов всегда бывают подконтрольны игрокам: деловая этика, ментальная (психологическая) подготовка, позиционирование, выбор диеты и формирование физических кондиций. Лучшие хоккеисты понимают, что такой контроль подвластен им и осуществляют его. Поступая таким образом, они порой далеко обгоняют по качеству игры тех, кто более «одарен от природы», но менее трудолюбив и не проявляет упорства в самосовершенствовании». Психологическая подготовка занимает такое же значимое место, как и тренировка физических качеств.

Отечественный специалист по психологии спорта Семин Д. К. включает в комплексную методику психологической подготовки игроков следующие приемы:

- беседы с игроками;
- внушенный отдых;
- аутотренинг;
- самовнушение, самоубеждение, самоприказ.

Подготовка хоккеиста должна начинаться с младшего школьного возраста, так как именно в этом возрасте формируются ловкость, гибкость, координация двигательного навыка. На начальной подготовке отношение к тренировке, как к игре, позволяет начинающему спортсмену преодолеть те моменты, которые внушают ему страх. Таким образом, можно помочь ребенку раскрепоститься, снять удерживающие его психологические барьеры. У ребенка начинают формироваться мотивации для занятия спортивной деятельностью.

У подростков совсем другие мотивации, ведущее место здесь занимают такие факторы как:

- самоутверждение – формируются убеждения и самооценка;
- благополучие – развивается стремление обязательно попасть в лучшие, в команду мастеров;
- мораль – отстаивание чести своего города, района, школы, тренера, республики, страны;
- эстетика – традиции команды, внешний облик спортсмена.

С возрастом у ребенка формируются новые задачи и новые потребности, а также новые мотивы для занятия спортом. У него возникает потребность сделать карьеру в спорте, достигнуть

высоких результатов. Новые потребности могут полностью изменить структуру направленности подростка.

Тренер всегда должен быть открыт для общения с начинающими спортсменами. Он должен создавать в команде чувство дружелюбия, поддерживать его. Дружелюбие должно быть преобладающим над чувством соперничества, конкуренции.

Нормы и требования должны быть одинаковыми для всех участников команды.

Тренер должен стимулировать юных спортсменов к самостоятельности в тренировочном процессе. Для этого он должен разрешать время от времени проводить тренировку или подготовительные упражнения кому-то из членов команды.

Тренер должен начинать разговор первым, если спортсмен стремится провести с тренером свое свободное время, но не знает, как об этом сказать, с чего начать. Любая информация, услышанная от спортсмена, должна иметь положительную оценку от тренера, отрицательная оценка, даже если она появляется, может быть дана позже.

На этапе углубленной тренировки психологическая помощь спортсменам видоизменяется, акцент переносится на достижение спортивных результатов. Повышается удельный вес специальной подготовки спортсменов. Тренер хочет, чтобы спортсмен быстрее начал оправдывать его надежды. Нередко форсирование спортивной подготовки приводит к более частым травмам. В этот кризисный период требуется обновление технического арсенала тренировочного процесса и качества исполнения ранее заученных действий, что может привести к деавтоматизации двигательного навыка и нестабильности выступлений.

Одним из приемов психологической подготовки игроков является аутотренинг. Метод аутогенной тренировки разработан берлинским невропатологом Иоганном Генрихом Шульцем (1884-1970). Шульц исходил из наблюдений Оскара Фогта (1870-1959), который, исследуя гипноз, обратил внимание на возможность самостоятельного погружения в гипнотическое состояние. Продолжая изучение гипноза, Шульц заметил, что у пациентов при переходе в это состояние появляется ощущение тепла и тяжести в конечностях, чувство покоя в области сердца и спокойное дыхание.

Это привело его к мысли, что, воспроизводя эти проявления, можно достигнуть состояния, сходного с гипнозом. Таким образом, от гипноза как пассивного состояния, вызываемого внешним воздействием, удалось перейти к активному способу достижения аутогипнотического состояния. В 1932 г. появилась фундаментальная работа Шульца «Аутогенная тренировка – концентративное саморасслабление».

Аутогенная тренировка с помощью концентрированного саморасслабления путем самовнушения приводит к достижению аутогипнотического состояния. На основе определенной последовательности упражнений, повторяемых регулярно, достигается желаемое расслабление. Физиологической точкой приложения аутогенной тренировки служит вегетативная нервная система. С помощью аутотренинга достигается переход от симпатикотропных к парасимпатикотропным реакциям.

Процессы этого перехода легко наблюдать (брадикардия, спокойное равномерное дыхание). Физическое расслабление, торможение преобладающих симпатических реакций и достаточная активизация парасимпатической иннервации приводят в итоге к психической релаксации. И наконец, исходя из опыта гипноза, с помощью так называемых «формул самовнушения», можно достигать эффектов, которые тоже способствуют саморасслаблению. Это известно как «гипнотическое последствие».

В результате регулярных тренировок совершенствуется психовегетативная саморегуляция, и в ситуациях стресса обученный человек способен воздействовать на чрезмерные реакции.

Таким образом, можно сделать вывод, что психологическая помощь необходима хоккеистам на любом этапе подготовки. Одним из самых доступных и простых способов эмоционального расслабления является аутотренинг.

Список литературы

1. Зинова Ульяна Александровна. Психологические особенности подготовки юных спортсменов. <https://www.b17.ru/article/1122/>

2. Савин В.П. Теория и методика хоккея. М.: Издательский центр "Академия", 2003. – 400 с. Учебник для студентов ВУЗов.

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН С ПОДА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

*Карпенкова Е.Н., Моисеев А.Н.
ФГБУ ПОО «БГУОР», Брянск*

Аннотация. В статье подробно рассмотрена проблема реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») для женщин, имеющих отклонения в состоянии здоровья, связанные с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА). Проведённое исследование помогло изучить показатели, характеризующие физическую подготовленность женщин к выполнению норм комплекса, а также доказана эффективность использования средств оздоровительной аэробикой на показатели физической подготовленности у данного контингента.

Ключевые слова. ВФСК «ГТО», оздоровительная аэробика, ПОДА.

На сегодняшний день все более актуальной становится проблема поиска идей обновления занятий физической культурой с целью укрепления здоровья, повышения физической подготовленности женщин, их мотивации к занятиям и способствующих подготовке к выполнению норм комплекса ГТО. Одним из путей решения этой проблемы, по мнению специалистов, является интеграция средств фитнеса (в том числе оздоровительной аэробики) в систему физического воспитания лиц с ОВЗ [1, 3, 4].

Цель работы - исследовать физическую подготовленность женщин с ПОДА к выполнению нормативов ГТО с использованием средств оздоровительной аэробики.

Объект исследования - тренировочный процесс.

Предмет исследования - физическая подготовленность женщин с ПОДА.

Рабочая гипотеза - предполагалось, что использование средств оздоровительной аэробики повысит показатели

физической подготовленности женщин с ПОДА к выполнению нормативов комплексов ГТО.

Для решения поставленной цели исследования, предстояло решить следующие задачи:

1. Изучить показатели физической подготовленности у женщин с ПОДА к выполнению норм комплекса ГТО.

2. Выявить эффективность использования средств оздоровительной аэробики на показатели физической подготовленности женщин с ПОДА к выполнению нормативов комплексов ГТО.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической обработки данных.

В исследовании принимали участие две группы испытуемых. В первую группу (контрольную) входили женщины с ПОДА в количестве 10 человек (35-45 лет – 7 и 8 ступень), и, вторую (экспериментальную) группу, занимающиеся по программе реабилитации «Восстановительная аэробика», также в количестве 10 человек (35-45 лет – 7 и 8 ступень) [2]. Исследование проводилось с сентября 2020 г. по апрель 2021 г. в АНО «Центр реабилитации инвалидов» г. Брянска.

В ходе решения первой задачи, мы провели 5 тестов, которые позволяют выявить показатели физической подготовленности у женщин с ПОДА (табл.1). Анализ полученных данных показывает, что среднее значение показателей по всем тестам, как в КГ, так и в ЭГ не имеет существенных различий. Это указывает на относительную однородность групп на начало педагогического эксперимента ($>0,05$).

По окончании исследования нами были повторно проведены тесты, что позволило выявить влияние средств оздоровительной аэробикой на успешность сдачи тестов комплекса ГТО у женщин с ПОДА. Полученные результаты исследования позволяют сделать заключение о том, что у двух групп участников эксперимента существенно отличаются между собой средние показатели, что указывает на гетерохронность,

разносторонность и разнохарактерность процесса подготовки в развитии равновесия.

Темпы прироста показателей, отражающих физическую подготовленность женщин с ПОДА по пяти тестам составили в среднем 19,2% ($p < 0,05$) в экспериментальной и 6,7% ($p > 0,05$) в контрольной группах (рис. 1).

Таблица 1

Результаты тестирования женщин с ПОДА нормативов комплекса ГТО (7-8 ступень) в КГ и ЭГ ($X \pm m_x$)

Тесты	В начале эксперимента		В конце эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Передвижение в коляске (без учета времени) (м)	109,4±5,04	101,4±1,7	116,6±7,3	121,6±1,5
Удержание медицинбола 1кг на вытянутых руках (с)	21,2±0,4	19,4±0,8	22,4±4,5	24,8±1,04
Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	3±0,3	3,4±0,2	3,2±0,2	3,8±0,4
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий из 9 бросков) (раз)	3,4±0,5	3,6±0,5	3,8±0,4	4,2±0,4
Бросок теннисного мяча (количество бросков за 30) (с)	4,2±0,5	4,4±1,04	4,4±0,5	5,8±0,8

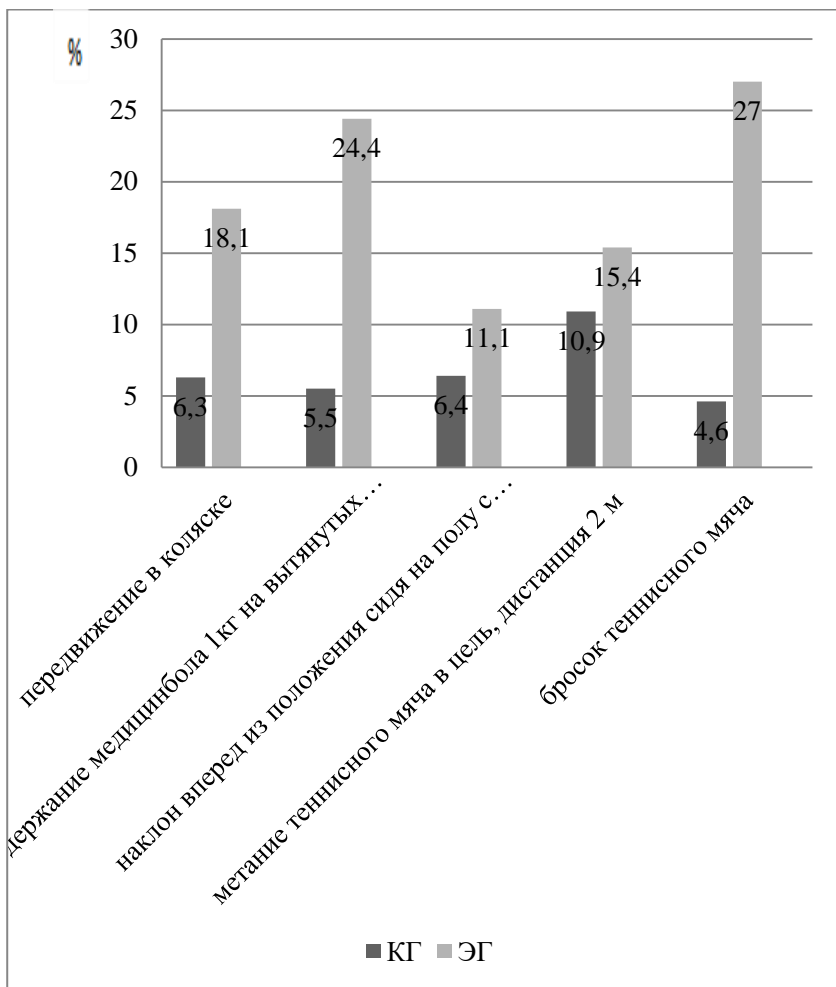


Рис.1. Интенсивность роста показателей физической подготовленности женщин с ПОДА (%)

Средние темпы прироста показателей, отражающих уровень развития физической подготовленности, оказались значительно выше у женщин с ПОДА, относящихся к экспериментальной группе в сравнении с представителями контрольной. Так, В ЭГ значительно улучшилась физическая подготовленность: прирост показателя в тесте передвижения в коляске составил 18,1%, соответственно. Прирост показателей при наклоне вперед из положения сидя на полу с прямыми

ногами составил 11,1%. Самые значительные положительные изменения выявлены по тесту «удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках» – 24,4%. Прирост показателей на точность (метания теннисного мяча в цель) составил 15,4%, а в тесте бросок теннисного мяча – 27%.

В КГ по 3 тестам результаты остались практически неизменными и продолжили соответствовать низким значениям. Наиболее выраженными были сдвиги показателей пространственных (10,9%; $p>0,05$), несколько ниже оказался прирост в тесте «бросок теннисного мяча» (4,6%; $p>0,05$).

Результаты исследования показали, что использование средств оздоровительной аэробики, направленной на повышение показателей физической подготовленности, позволяет почти на 20% улучшить сдачу контрольных нормативов ВФСК «ГТО» для женщин с ПОДА. Использование традиционных средств менее эффективно в данной отношении, так процент прироста в КГ несколько выше 10,0%. Таким образом, применение средств оздоровительной аэробики является целесообразным. Разработанные комплексы упражнений обнаруживает новые возможности для повышения эффективности тренировки физической подготовленности в целом и способствуют более успешной сдаче нормативов ВФСК «ГТО».

Список литературы

1. Евсева, О.Э. Методические рекомендации по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности инвалидов при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / О.Э. Евсева, – СПб: Методические рекомендации. – 2016. – 84 с.

2. Зайцева, Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 98 с.

3. Парадов, М.А. Методика физической подготовки людей с двигательной недостаточностью к выполнению норм комплекса ГТО. Технологии и методики адаптивной физической культуры в воспитании инвалидов с ограниченными возможностями здоровья / Под ред. М.А. Правдов. – Иваново: Шуйский филиал ИвГУ. – 2016. – 243 с.

4. Хахутов, М.Д. Вовлечение в комплекс ГТО людей с ограниченными возможностями / М.Д. Хахутов // Актуальные проблемы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему образования и способы их решения Матер. рег. науч.-практ. семинара – СПб. – 2016. – С.127-130.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

*Ковтун Н.В., Солонкин А.А.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Аннотация. Подвижные игры - одно из основных средств укрепления здоровья, активного развития, коррекции в психоэмоциональной сфере, адаптации в социуме как для здорового ребенка, так для детей с умственной отсталостью.

Ключевые слова: умственная отсталость, коррекция, психоэмоциональное состояние, вегетативный коэффициент, астеническая реакция, сверхвозбуждение, «норма», урок физкультуры.

Для эмоциональной сферы умственно отсталого ребёнка характерны малая дифференцированность и однообразие эмоций, бедность либо отсутствие оттенков переживаний, слабость побуждений и борьбы мотивов, эмоциональные реакции в основном на непосредственно воздействующие раздражители. Вместе с тем отмечается живость эмоций у ребёнка – олигофрена: приветливость, доверчивость, оживленность, наряду с поверхностностью и непрочностью. По уровню сложности наиболее доступными для детей с умственной отсталостью являются сюжетные подвижные игры. Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферы занимающихся.

Цель исследования: изучить роль подвижных игр на уроках физической культуры в коррекции психоэмоционального

состояния младших школьников с различным развитием интеллектом.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс.

Предмет исследования: показатели психоэмоционального состояния младших школьников с различным уровнем интеллекта.

Гипотеза: предполагается, что подвижные игры оказывают положительное влияние на изменение психоэмоционального состояния младших школьников с различным уровнем интеллектом.

Для достижения цели исследования решались следующие задачи:

1. Изучить показатели психоэмоционального состояния школьников в начале и после урока физкультуры.
2. Проанализировать влияние подвижных игр на показатели психоэмоционального состояния школьников.

Для решения поставленной цели и задач в работе в ходе исследования использован комплекс методов.

1. Анализ литературных источников.
2. Тестирование (тест Люшера).
3. Педагогический эксперимент.
4. Методы математической обработки данных.

Исследовательская работа проводилась на базе МБОУ «Школа коррекции и развития VIII вида №44» г. Брянска и МБОУ «Брянский городской лицей №2 имени М.В. Ломоносова».

В исследовании приняли участие младшие школьники (10–11 лет) в количестве 40 человек.

ЭГ₁ – 10 детей 4 –а класса школы №44;

КГ₁ – 10 детей 4 – б класса школы №44;

ЭГ₂ – 10 детей 4 –а класса лицея №2;

КГ₂ – 10 детей 4 – б класса лицея №2.

Занятия по физкультуре, согласно расписанию, в МБОУ «Школа коррекции и развития VIII вида №44» проводились 2 раза в неделю и 1 раз в неделю - занятия ЛФК. В МБОУ «Брянский городской лицей №2 имени М.В. Ломоносова» проводились 3 раза в неделю. Ради чистоты эксперимента за основу мы взяли 2 урока в неделю в обеих школах.

Коррекционно-обучающие игры включались в каждый урок физической культуры ЭГ₁ и ЭГ₂ в течение 15 - 20 минут, в зависимости от задач урока.

Цветовая методика Люшера позволяет оценить психоэмоциональное состояние человека, используя вегетативный коэффициент (ВК) – показатель работоспособности психики человека. А по показателю ВК можем определить соответствующие состояния: «тормозная» реакция – астеническая отрицательная реакция, характеризующаяся истощением ресурсов организма и находящая выражение в ослаблении или прекращении деятельности. «Лихорадка» – сверхвозбуждение – характеризуется максимальным увеличением энергетических ресурсов организма, повышением частоты сердечных сокращений, дыхания, артериального давления, при этом функциональные возможности организма находятся на «пике» и показатели работоспособности могут быть неоднозначными: как высокими, так и низкими. «Норма» в психоэмоциональном состоянии характеризуется положительным эмоциональным состоянием, обостренным вниманием, мобилизацией активности, повышением работоспособности, при этом повышаются функциональные возможности организма.

Перед уроком физкультуры в начале исследования в ЭГ₁ и КГ₁ преобладает количество учащихся с «тормозной» реакцией, а у учащихся ЭГ₂ и КГ₂ - с «нормальной» реакцией. После уроков физкультуры у учеников всех групп изменилось психоэмоциональное состояние. Среди учащихся с умственной отсталостью количество учеников с «тормозной» реакцией в группе ЭГ₁ уменьшилось на 40%, в КГ₁ – на 20%. Значительно увеличилось количество учащихся с «нормальной» реакцией: в группе ЭГ₁ таких учеников выявлено на 40% больше, в КГ₁ – на 20%. Количество учащихся с возбужденным состоянием «лихорадка» осталось без изменений – по 20% в обеих группах. Среди учащихся с нормальным интеллектом в обеих группах на 20% уменьшилось количество учеников с «тормозной» реакцией; с «нормальной» реакцией в ЭГ₂ количество учеников возросло до 80%, т.е. увеличилось на 40%, а в КГ₂ таких учеников стало на 20% больше. Количество учащихся с возбужденным состоянием в КГ₂ осталось без изменений, в ЭГ₂ -

уменьшилось на 20%. Таким образом, полученные результаты позволяют нам сделать вывод, что двигательная активность учеников на уроках физкультуры, независимо от уровня их интеллекта, положительно влияет на психоэмоциональное состояние, а комплекс специально подобранных подвижных игр - в большей степени способствует нормализации этого состояния.

Посмотрим, как изменялось психоэмоциональное состояние учащихся в течение недели. Средняя величина ВК до урока во всех группах в течение недели меняется: к концу недели, в среднем, уменьшается на 0,07 единиц. Сравнивая ВК учащихся после урока физкультуры по каждой группе в понедельник, видим, что в ЭГ₁ и ЭГ₂ изменения ВК более значимые, по сравнению с КГ₁ и КГ₂: в ЭГ₁ ВК изменился на 0,5 единиц, в ЭГ₂ – на 0,4 единицы, в то время, как КГ₁ и КГ₂ - на 0,3 и 0,2 единицы соответственно. Пик работоспособности учащихся приходится на середину недели, в понедельник активность и успешность деятельности учащихся, как правило, не очень высокая, что связано с вработываемостью в учебный процесс, а к концу недели, к пятнице, работоспособность учащихся снижается из-за усталости детей.

После урока физкультуры психоэмоциональное состояние учащихся значительно изменяется в положительную сторону и особенно в группах ЭГ₁ и ЭГ₂, в которых мы применяли комплекс подвижных игр для регуляции эмоционального состояния. В конце недели изменение показателя ВК после урока физкультуры во всех группах намного выше по сравнению с началом недели: в ЭГ₁ изменение ВК составило 12%; в КГ₁ - 7%, в ЭГ₂ - 21% и лишь в КГ₂ мы видим снижение показателя ВК в течение недели на 12,5%.

Анализируя данные, полученные в конце исследования, следует отметить, что общая картина изменений психоэмоционального состояния учащихся после урока физкультуры мало изменилась по сравнению с показателями на начало исследования. Но изменения ВК после уроков физкультуры, по сравнению с началом исследования, менее значимые, предполагаем, что к концу исследования, весной, когда общий физиологический ресурс организма несколько снижается (недостаток солнца, витаминов и пр.),

психоэмоциональное состояние учащихся организма в меньшей степени изменяется под влиянием подвижных игр.

Таким образом, можем сделать вывод, что двигательная активность учащихся на уроках физкультуры, в целом, оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние детей, а комплекс подвижных игр в большей степени нормализует это состояние, независимо от уровня их интеллектуального развития, что позволяет считать рабочую гипотезу исследования подтвержденной.

Список литературы

1. Вайзман, Н.П. Психомоторика умственно отсталых детей: Учебн. / Н.П. Вайзман. – М.: Аграф, 1997. – 128 с.
2. Колосова, О.А. Основы коррекционной педагогики детей с нарушением интеллекта: Учебн. / О.А. Колосова. – М.: Юрайт, 2016. – 151 с.
3. Фёдорова, Н.А. Подвижные игры: Учебн. / Н.А.Фёдорова. – М.: Юрайт, 2016.–150 с.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПОСРЕДСТВОМ КОМПЛЕКСА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

*Колесникова Е.А.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Ключевые слова: задержка психического развития, младший школьный возраст, гибкость, прыгучесть.

Актуальность. Для формирования фундамента полноценной двигательной базы человека особое внимание необходимо уделять развитию физических способностей детей в младшем школьном возрасте. Наличие нарушений на этом этапе развития может привести к серьёзным проблемам физического и двигательного развития.

Проблема неуспеваемости определенной части учащихся начальной общеобразовательной школы привлекла к себе внимание педагогов, психологов, медиков и социологов. Они выделили определенную группа детей, которые не могут быть отнесены к умственно отсталым, так как в пределах имеющихся знаний они обнаруживали достаточную способность к

обобщению, широкую «зону ближайшего развития». Эти дети были отнесены к особой категории – детей с задержкой психического развития (ЗПР). Длительное наблюдение за такими детьми показало, что именно умение использовать оказанную помощь и осмысленно принимать усвоенные в процессе дальнейшего обучения знания приводят к тому, что через некоторое время они могут успешно обучаться в массовых школах. Развитие физических способностей у детей с ЗПР выходят на сегодняшний день на первый план.

Основной задачей на занятиях по физической культуре с учащимися младшего школьного возраста с ЗПР – является подбор необходимых средств и методов для развития физических качеств и содействия развитию их физических способностей.

Цель исследования – изучить развитие физических показателей детей с задержкой психического развития посредством комплекса специальных упражнений.

Исследование проводилось с сентября 2017 года по май 2018 года на базе МБОУ СОШ № 53 г. Брянска учебно-воспитательного процесса подготовки учащихся младшего школьного возраста с ЗПР. В исследовании приняли участие учащиеся третьих классов в составе 10 человек.

ВЫВОДЫ

1. Выявлено, что показатели развития физических способностей детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития в начале исследования в тесте «наклон вперед» развитие гибкости в КГ- 3 «Б» класса в среднем составило: -3,8 см, в ЭГ- 3 «А» класса – 4,6 см; что соответствует «неудовлетворительному» показателю; в тесте «прыжок в длину с места» развитие прыгучести – в КГ в среднем составило- 105,8 см, в ЭГ - 105 см, что соответствует «удовлетворительному» показателю; в тесте «прыжок в высоту с места» – в КГ в среднем составило 20,4 см, в ЭГ – 19,6 см., что соответствует «удовлетворительному» показателю согласно программы подготовки учащихся МБОУ СОШ №53.

2. В ходе проведенного эксперимента под влиянием комплекса специальных упражнений показатели развития физических способностей улучшились. Прирост показателей по трём тестам очевиден: от минимальных в тесте «прыжок в

длину с места» 5,3% в КГ, 9,3% в ЭГ, в тесте «прыжок в высоту с места» 5,8% в КГ, 35,7% в ЭГ. От 21% в КГ, до 50% в ЭГ в тесте «наклон вперед».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Результаты исследования могут быть использованы при подборе средств и методов учебно-воспитательного процесса, направленного на повышение показателей физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста с ЗПР. Контроль за изменениями показателей физической подготовленности учащихся с ЗПР в общеобразовательных школах необходимо вести на каждом уроке с учетом планирования учебного процесса и подготовленности учащихся. Результаты данного исследования комплекс специальных упражнений особенно таких, которые способствовали развитию у учащихся навыков и умений в результате проявленного интереса и стремлений к достижениям. Такие упражнения как: прыжки вверх с доставанием предметов (мяч, воздушных шаров), прыжки вверх с закрытыми глазами, поворотами на 4 счёт на 90 градусов, спрыгивание со скамейки со взмахом рук (в круг, в цель), упражнения игровой прыжковой направленности: эстафета «Возьми флажок», «Зайцы в огороде», «Дотянуться до звезды» можно рекомендовать преподавателям общеобразовательных и специальных школ для проведения учебно - воспитательных занятий.

Список литературы

1. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: Учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования. / Т.Е. Виленская. – К.: Освита, 2016. – 256 с.

2. Дворкина, Л.М. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств. / Л.М. Дворкина, – М.: Советский спорт, 2017. – 80 с.

3. Долгобородова, Д. А. Особенности обучения младших школьников с задержкой психического развития / Д. А. Долгобородова, В. А. Варенцов Актуальные вопросы современной психологии: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2017 г.). – Краснодар: Новация, 2017. – С. 52-54.

4. Дубровина, И.В. Психология / И.В. Дубровина. – М.: Академия, 2017. – 496 с.

5. Ковалько, В.И. Младшие школьники на уроке. 1000 развивающих игр, упражнений, физкультминуток / В.И. Ковалько. – М.: Эксмо, 2016. – 512 с.

ИЗУЧЕНИЕ ОСНОВ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР С ДЕТЬМИ - КАК ОДНОГО ИЗ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Колесникова И.В. , Колесников А.И.
ФГБУ ПОО «БГУОР», г. Брянск*

Известный чешский публицист Юлиус Фучик очень метко подметил, что игры детей - зеркало общества. Игры действительно отражают тот или иной уклад и образ жизни людей. Народная мудрость гласит - «Если хочешь узнать, какой народ живет в стране - посмотри на игры детей». В какие игры играют современные дети? Сколько времени уделяется в образовательных организациях обучению детей играм?

В настоящее время возрос интерес к воспитательным и оздоровительным аспектам игры, как средству борьбы с алкоголизмом, наркоманией, моральной распущенностью. Игра является первичной, она предшествует труду или иной утилитарной человеческой деятельности. Игра - есть проявление инстинктов в человеческом поведении. К сожалению, на определенном этапе развития нашего общества многие подвижные игры стали забываться. Мало кто сегодня из детей знает, например, такие народные игры: как лапта, бабки, горелки, городки, воспетые: Пушкиным, Куприным, Горьким, Астафьевым и другими великими художниками слова. Сегодня в пору занести эти игры в «Красную книгу». Некоторые социологические исследования свидетельствуют о том, что нить игры, пусть даже ослабленная, обрывается на пороге школы. Здесь не до игры - надо учиться. Представление о современной школе как о «заведении, в котором учатся, а не играют», так

глубоко проникло в сознание, что игра на уроке кажется чуть ли не анахронизмом.

Раздел «Подвижные игры» является частью дисциплины «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды». «Подвижные игры» - как учебная дисциплина занимает важное место в системе подготовки будущих педагогов по адаптивной физической культуре. Благодаря большому разнообразию содержания и игровой деятельности подвижные игры являются также важным средством физического воспитания.

Изучение курса «Подвижных игр» способствует формированию у студентов профессионально-педагогических навыков показа, объяснения игры, овладению играющими навыками судейства подвижных игр, умению подбирать подвижные игры в соответствии с задачами урока, тематикой спортивного мероприятия, умению проводить соревнования по подвижным играм. Перед педагогами стоят основные задачи:

- образовательные задачи: обеспечить студентов комплексом знаний, умений и навыков, которые позволят им успешно использовать игры и игровые упражнения на уроке физической культуры, в спортивной тренировке в соответствии с поставленными задачами, освоение студентами методики проведения подвижных игр, обучение студентов профессиональной деятельности педагога по адаптивной физической культуре на основе подвижных игр; обеспечить освоение ими опыта творческой деятельности;

- воспитательные задачи: прививать любовь к профессии педагога, организатора и пропагандиста физкультурного движения; сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, интерес и познавательную активность к проблемам адаптивной физической культуры, сформировать у студентов убеждение в необходимости применения подвижных игр как основного средства физической культуры для реализации образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, развивать стремление к самостоятельности и творчеству в процессе проведения подвижных игр.

Игра для детей с ограниченными возможностями здоровья является ведущим видом деятельности. Это происходит не потому, что современный ребенок, как правило,

большую часть времени проводит в развлекательных его играх, - игра вызывает качественные изменения в психике ребенка. В игровой деятельности ребёнок не только замещает предметы, но и берет на себя ту или иную роль и начинает действовать в соответствии с этой ролью. В игре он впервые открывает отношения, существующие между людьми в процессе их совместной деятельности, их права и обязанности.

Каждый, кто мало-мальски знаком с азами педагогики, знает, какие большие потенциальные педагогические возможности таит в себе игра. У римлян понятия школа и игра, неразрывно связаны между собой. Римские педагоги считали, что учеба не пойдет впрок тому, кто не играет. Вопрос об изучении игры, наиболее полноценном использовании ее в современном обществе приобретает особую актуальность в связи с интенсификацией труда и учебы, ростом нервного и психического напряжения, со все более насущной необходимостью в эмоциональной разрядке и переключениях. Изучение игры несколько осложнено в связи с тем, что игра - понятие довольно широкое и охватывает весьма разнообразные явления: от простейших движений младенца с погремушкой до мужественного хоккея с шайбой. Кроме того, оно служит для выражения представлений о различных действиях и нередко употребляется условно (игра слов, игра воображения). Философское осмысливание игры было предпринято еще в далеком прошлом. Западные исследователи рассматривали игру, как форму реализации избытка энергии, как врожденное стремление к деятельности, служащей саморазвитию как животного, так и человека.

Закключение. Всестороннее воспитание и развитие детей с ограниченными возможностями здоровья возможно только в результате многолетнего, систематического и правильно организованного процесса обучения подвижным играм. Ведущая роль в этом должна принадлежать преподавателю специалисту по адаптивной физической культуре. Опираясь на полученные знания и умения при поддержке родителей они будут стремиться укреплять здоровье детей и способствовать их физическому развитию, содействовать формированию жизненно важных двигательных умений и навыков по самообеспечению.

Воспитание педагогической морали тесно связано с выбором игр. Нужно подбирать игры, ярко отражающие нашу действительность, воспитывающие необходимые качества и правильное понимание жизни. Унижение человеческого достоинства, грубость, эгоизм в играх недопустимы. Обучение подвижным играм должно основываться на общих закономерностях процесса обучения. Переходить от простых игр к более сложным надо своевременно, не дожидаясь, пока младшие школьники потеряют интерес к известным играм. Важно правильно опираться на имеющийся опыт. Каждая новая игра должна как бы «вырастать» из «старой», хорошо известной. Это облегчит усвоение, и будет способствовать закреплению навыков и умений. В дальнейшем игры должны систематически усложняться, чтобы не потерять воспитательного значения.

Список литературы

1. Аксенова, О. Э. Использование активных методов обучения при подготовке специалиста по адаптивной физической культуре / О. Э. Аксенова, Е. В. Малинина // Адаптивная физическая культура. – 2016. – №3. – С. 13.

2. Ашмарин, Б.А. Педагогика физической культуры / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Курамшин. – СПб: ЛГОУ, 2012. – 351 с.

3. Программа подготовки специалистов по Адаптивной физической культуре и спорту, комиссия практических дисциплин 2017г. ФГБУ ПОО «БГУОР»

4. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2017 – 213с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

*Малорошвило Л. Н., к.п.н., доцент
ГБПОУ «УОР», г.Оренбург*

Аннотация: В данной статье рассматривается работа с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальным медицинским группам (СМГ), занимает одно из важных мест

при реализации задач физического воспитания школьников. Только при систематическом и научно обоснованном врачебно-педагогическом контроле физического воспитания становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей, улучшения их физического развития.

Ключевые слова: СМГ (специальная медицинская группа); дифференцированный подход, индивидуальные задания, индивидуальные особенности.

Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности и увеличиваются статические напряжения. Повышенные учебные нагрузки увеличивают степень вероятности возникновения у учащихся отклонений в состоянии здоровья: нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточной массы тела, что, в свою очередь, формирует предрасположенность к различным заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушению обмена веществ и др. Педагогические и медико-биологические исследования и повседневные наблюдения свидетельствуют о том, что на всех этапах школьного обучения физическое воспитание способствует должному структурному, функциональному и двигательному развитию не только здоровых, но и в силу различных причин ослабленных детей. Им, по моему мнению, особенно необходимы правильно организованные занятия физической культурой, поскольку мышечная работа способствует активной мобилизации жизненно важных свойств организма – выносливости, силы, быстроты, гибкости, а также воспитанию волевых качеств, необходимых для преодоления физических, эмоциональных и умственных напряжений.

Согласно Положению о врачебном контроле за физическим воспитанием населения, к специальной медицинской группе относятся учащиеся со значительными отклонениями в состоянии здоровья постоянного (группа Б) или временного (группа А) характера, требующими существенного ограничения физических нагрузок, определенных учебной программой. В процессе физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ, решаются следующие задачи: укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;

расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за энергообеспечение; повышение иммунитета; освоение основных двигательных навыков и качеств; воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой; разъяснение значения здорового образа жизни, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания, пребывания на воздухе; обучение элементарным навыкам самоконтроля. Школьный врач должен до начала учебного года подать списки детей учителям физической культуры, где указан диагноз и медицинская группа. Далее учитель и врач совместно разрабатывают план проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий на каждую четверть и определяют сроки врачебно-педагогических наблюдений. Основными документами в учебной работе должны быть: поурочный план на полугодие для каждой группы; план-конспект урока; журнал учета занятий со школьниками, отражающий общие сведения об учащих (фамилия, имя, отчество, год рождения, класс, диагноз заболевания, осанка, длительность перерыва в занятиях физическими упражнениями, поурочный учет ЧСС, содержание задач урока, индивидуальные задания). Основной формой физического воспитания учащихся СМГ являются уроки, которые проводятся два раза в неделю по 45 мин или три раза в неделю по 30 мин. Посещение их учениками обязательно. Ответственность за это возлагается на учителя физической культуры и классного руководителя. Уроки должны обязательно дополняться системой домашних заданий, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня. Учебный процесс по ФВ учащихся СМГ делится на два периода – подготовительный и основной. Основная цель подготовительного периода (приблизительно сентябрь-декабрь): овладение навыками правильного дыхания, освоение техники простейших упражнений, постепенное развитие адаптации организма занимающихся к физическим нагрузкам за счет умеренного воздействия с помощью физических упражнений на все органы и системы.

Задачи подготовительного периода: постепенно подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, весь

организм школьников к выполнению физической нагрузки; воспитать у учащихся потребность систематических занятий физическими упражнениями; научить быстро находить и правильно считать пульс; обучить элементарным правилам самоконтроля (судить о состоянии здоровья по самочувствию, характеру сна, наличию аппетита, по различной степени утомляемости на уроке физкультуры). В первые 6-8 недель занятий с учащимися необходимы специальные (показанные при каждом конкретном заболевании) упражнения, которые должны применяться в сочетании с общеразвивающими упражнениями. При их подборе необходимо учитывать характер заболеваний, уровень функциональных возможностей, данные физического развития и подготовленности каждого учащегося. В подготовительный период особое внимание уделяется обучению школьников правильному сочетанию дыхания с движениями. Соотношение 10 дыхательных упражнений с другими на первых двух-трёх уроках – 1:1, 1:2, затем 1:3, 1:4. Как правило, у ослабленных детей преобладает поверхностное грудное дыхание. Поэтому на первых уроках необходимо обучать правильно дышать в и.п. - сидя и стоя, делая особый акцент на участие в акте дыхания передней стенки живота. Необходимо приучать детей делать вдох и выдох через нос, т.к. выдох через нос способствует лучшей регуляции дыхания. Сочетанию движений с дыханием надо обучаться в медленном и спокойном темпе. На занятиях применяется и метод выполнения упражнений с произношением на выдохе гласных и согласных. В течение первой четверти половина всех упражнений выполняется в медленном темпе из исходного положения «лёжа» и «сидя». За это время изучаются особенности каждого школьника, его физическая подготовленность, психологические особенности, способность организма переносить физическую нагрузку. В основной период – приблизительно декабрь–май – осуществляются более интенсивные тренировки организма, имеющие целью восстановление нарушенных функций, повышение адаптационно-компенсаторных возможностей организма, обучение новым двигательным навыкам и их совершенствование. В процессе занятий физической культурой ставятся задачи образовательного характера: ознакомление с определенными двигательными действиями, обучение технике

движений, ее совершенствование. Длительность основного периода зависит от приспособленности организма школьника к физическим нагрузкам, от состояния его здоровья, от пластичности и подвижности нервной системы. Основной период предшествует переводу школьника в более сильную по состоянию здоровья группу.

Задачи основного периода: освоение основных движений и навыков программы по физической культуре для учащихся СМГ; повышение общей тренированности и функциональной способности организма к перенесению физической нагрузки в школе и дома. В содержание уроков этого периода постепенно включаются все виды ОРУ, виды лёгкой атлетики, элементы художественной и спортивной гимнастики, танцевальные шаги, упражнения в равновесии, подвижные игры и элементы спортивных игр. Все упражнения строго дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Существенное значение имеют положительные эмоции. Живое, увлекательное проведение урока поднимает настроение детей, побуждает их к активным действиям. Очень важно чаще использовать поощрение, поддерживать каждый, даже небольшой успех ученика, не подчеркивать ошибок перед всем классом, не предъявлять повышенную требовательность к точности выполнения заданий и не увлекаться установкой на преодоление трудностей. Однако не следует избегать сложных элементов. Трудность упражнения заключает в себе воспитательную ценность, отсутствие сложности ведет к потере интереса к занятиям, создает неуверенность в своих силах. Проявление отрицательных эмоций (обида, страх и т.д.) вредно влияет на здоровье детей. Дозировка физической нагрузки на занятиях имеет решающее значение. Для ее регуляции используют многообразие приёмов. Так, нагрузку можно регулировать: темпом движения, т. е. количеством движений в единицу времени; подбором физических упражнений, т. е. путём их усложнения, включая упражнения с отягощением; амплитудой движений; исходными положениями при выполнении упражнений; временем, затрачиваемым на выполнение упражнений и отдыхом между ними; степенью мышечного напряжения; эмоциональным фактором.

Учебные занятия в СМГ организуются следующим образом: Построение на уроке не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге более подготовленные дети, на левом – менее подготовленные; перед каждым уроком у школьников определяют ЧСС. Дети, у которых ЧСС выше 80 уд/мин., становятся на левый фланг; при проведении эстафеты более подготовленные стоят в начале колонны, начинают и заканчивают эстафеты, при необходимости сделав два повторения, менее подготовленные – одно; при проведении игр слабо подготовленные ученики заменяются каждые 2 минуты; в первой четверти рекомендуется 5-7 минут основной части урока уделять выполнению индивидуальных заданий, состоящих из упражнений, которые рекомендуются в зависимости от диагноза.

Важнейшие требования к уроку: обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учётом их состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности; достижение динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности учебных занятий; формирование у учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры, 2009.

2. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — 15-е изд., стер. — М.: Академия, 2018.

3. Фомин Н.А. Физиология человека. — М.: Просвещение; Владос. — 2005. — с. 197.

4. Кушнир, С.М. Применение дозированных физических нагрузок в восстановлении физической работоспособности у подростков С.М. Кушнир // Физическая культура в школе. — 2004. 52

5. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы М., 2004. — 126 с.

6.Лях, В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №9.

7.Лечебная физическая культура: справочник / Под ред. В.А. Епифарнова. – М.: Медицина, 2001. – 592 с.

ИНВАЛИДЫ И ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ

*Паламарчук А.В., преподаватель истории и философии, к.и.н.
ФГБУ ПОО «ГУОР г. Иркутска»*

Аннотация. Актуальность проблемы социальной адаптации и интеграции инвалидов в российское общество. Опыт ГУОР г. Иркутска по инклюзивному обучению.

Ключевые слова: патология слуха; ограничения в установлении коммуникативных связей; интеграция и социализация; инклюзивное обучение; идея равных прав и возможностей; преодоление негативного отношения общества к инвалидам.

Инвалидность – это специфическая особенность развития и состояния личности, часто сопровождающаяся ограничениями жизнедеятельности в самых разнообразных её сферах. В настоящее время инвалидность становится специфическим социальным феноменом, дальнейшее развитие которого способно оказывать значительное влияние на жизнь современного общества.

По данным ВОЗ около 15% населения в мире имеет какие-либо формы инвалидности. Из них 2-4% людей испытывают значительные трудности в функционировании; число людей с инвалидностью в России более 12 млн, причём, из 2,5 млн человек, находящихся в трудоспособном возрасте, работают только 13,6% [5].

Актуальность обсуждаемой темы для нашего региона подтверждается тем, что в Иркутской области в настоящее время проживает 91 тыс. инвалидов, из них 12 тысяч глухих людей, следовательно, существуют и проблемы реабилитации инвалидов с патологией слуха [4].

Человек с патологией слуха, имеет не только физические ограничения, но и ограничения в установлении коммуникативных связей с окружающим миром, данные ограничения отрицательно

вливают на его социализацию: на процесс обучения, профессионально-трудовую деятельность, адаптацию и ориентацию в обществе.

В традиционной для РФ системе образования люди с той или иной формой инвалидности, лица с особенностями развития, получают образование в специальных (коррекционных) учебных заведениях, на дому или в специальных учреждениях-интернатах. Специальное образование, с одной стороны, создает особые условия для удовлетворения медицинских и педагогических потребностей обучающихся, а с другой препятствует социальной интеграции инвалидов, ограничивая их жизненные возможности.

Что такое интеграция и социализация инвалидов в обществе? Это процесс восстановления разрушенных связей человека с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивающий его включенность в основные сферы жизнедеятельности: труд, быт, досуг.

Взаимоотношения инвалидов и здоровых – мощнейший фактор социальной интеграции. Как показывает зарубежный и отечественный опыт, инвалиды, нередко даже имея все потенциальные возможности активно участвовать в жизни общества, не могут их реализовать просто потому, что здоровые не хотят общаться с ними.

Каково же отношение здоровых людей к инвалидам в нашей стране? Немногочисленные исследования выявили следующее. Представители различных слоев населения в принципе признают (97,3%), что существуют слабые и незащищенные группы, нуждающиеся в помощи общества [2].

На вопрос о приоритетности помощи некоторым группам людей были получены следующие ответы: инвалиды-дети (52,7%); старики (47,3%); дети в детских домах (46,4%); взрослые инвалиды (26,3%); пострадавшие от аварии на ЧАЭС (20,9%); матери-одиночки (18,2%); многодетные семьи (15,5%) [2].

Идею социальной интеграции инвалидов на словах поддерживает большинство, однако при измерении социальной дистанции обнаруживается, что здоровые предпочитают такие ситуации общения с инвалидами, которые не требуют тесных контактов или требуют контактов «на равных».

Таким образом, с одной стороны, существует проблема потребительского подхода инвалидов к жизни, что препятствует их интеграции в социум. Это по большому счету наша национальная особенность – желание что-либо получить, ничего не давая взамен. С другой стороны: сложившееся в общественном сознании отношение к

инвалидам можно оценить как полярное: они воспринимаются как отличившиеся в худшую сторону, и одновременно, как лишённые многих возможностей, что порождает неприятие и даже враждебность, которое сосуществует с симпатией и сочувствием.

Такая амбивалентность даёт надежду на улучшение взаимоотношений инвалидов и здоровых, ломку негативных стереотипов.

Гуманистической альтернативой выступает инклюзивное (совместное) обучение, позволяющее существенно сократить процессы маргинализации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Говоря о социальной интеграции, пропагандируя идею равных прав и возможностей, нельзя не коснуться вопроса о том, как сами инвалиды относятся к повышению степени их участия в жизни общества.

Опросы, проведенные Министерством труда и социального развития, выявили, что вопрос об отношении к ним здоровых очень волнует инвалидов. При этом 36,6% респондентов заявили, что очень часто ощущают «отношение к себе как пренебрежительное»; изредка такое отношение ощущают - 30,9% респондентов и только 20,8% – «никогда не замечали такого отношения к себе» [4].

Таким образом, отмечается «неготовность» многих здоровых к тесному контакту с инвалидами в учёбе и на рабочем месте, а также развитие ситуаций, когда инвалид не может, не имеет возможности реализоваться наравне со всеми.

Инклюзивное образование как раз и даёт возможность преодолеть негативное отношение общества к инвалидам, при совместном обучении стираются социальные барьеры, и здоровые и инвалиды получают необходимую информацию друг о друге. Именно нормальное взаимоотношение инвалидов и здоровых - мощнейший фактор адаптационного процесса.

В нашем колледже уже 7 лет обучаются студенты с ограниченными возможностями по слуху. Конечно, есть проблемы: в ГУОР нет педагогов, владеющих жестовой речью, что ограничивает информационное поле инвалидов по слуху; небольшой словарный запас не позволяет большинству глухих понимать суть учебной информации, а в искаженном виде информация может инвалиду нанести еще больший вред; нет специальных программ, созданных специалистами для успешного внедрения инклюзии; правительству

Иркутской области необходимо рассмотреть вопрос о подготовке в учебных заведениях педагогов, владеющих жестовой речью и многое другое.

Однако положительная динамика в отношении к студентам-инвалидам у обычных студентов налицо, если шесть лет назад, когда студенты с ограниченными возможностями стали обучаться в нашем колледже, на них смотрели настороженно, то сейчас, мы наблюдаем отношение к студентам-инвалидам со стороны их сокурсников, как к обычным полноценным людям.

Данный вывод автора подтверждают результаты проведённого тестирования. Часть респондентов отвечала, что они восхищаются такими людьми, «их силой воли, смелостью и упорством»; были и такие ответы, что в будущем анкетированные хотели бы тренировать именно тех, чьи физические или интеллектуальные возможности ограничены заболеванием.

Студенты дружат и помогают друг другу. Многие студенты 2, 3 и 4 курсов изучили отдельные слова и фразы на сурдоязыке и активно используют их в общении со студентами, имеющими ограниченные возможности по слуху. Большие возможности для налаживания контактов и постоянного общения между глухими и слышащими студентами даёт современная техника, когда по средствам сообщений в социальных сетях, можно поддерживать «живой диалог», даже не зная языка жестов.

Статистика отмечает, что у получивших образование и работающих инвалидов самооценка и «взгляды на жизнь» намного выше, чем у не образованных безработных. С одной стороны, это связано с лучшим материальным положением работающих инвалидов, их большей их социальной и производственной адаптацией, большей возможностью общения.

Не сама инвалидность – беда человека, а испытания, которые переносит он в связи с тем, что окружающее общество ограничивает свободу выбора в обучении и последующем трудоустройстве. Ограничения находятся в нашем сознании. Как только мы избавимся от них, нам откроется мир, наполненный красками и звуками, которые можно увидеть сердцем!

Теоретически инвалид обладает всеми конституционными правами, а на практике подавляющее большинство из них не может получить образование, устроиться на работу, тем более достойно оплачиваемую. Социумом по отношению к инвалидам выработаны

«некие границы»: особое мировоззрение, специфические нормы и ценности, а также поведенческие стереотипы, и в то же время, люди с инвалидностью в сегодняшних реалиях представляют собой важный элемент социальной структуры.

Обществу необходимо прийти к пониманию простой истины – для социума помощь в адаптации и нормальной работе инвалида даже важнее, чем для самого инвалида. Каждый человек должен видеть, что если с ним что-то случится, он не будет выброшен на обочину жизни, и не стоит забывать, что жизнь не предсказуема и эта проблема может коснуться каждого.

Список литературы

1. Абузярова Д.А. Социальная защита инвалидов Великой Отечественной войны в регионе: социологический аспект /Д.А. Абузярова //Регионология. – 2008. – № 3. – С.146-150
2. Аксючиц В. Русский характер – современные выводы. Историческая судьба / В. Аксючиц // Агентство политических новостей. – 2 мая 2015 [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.apn.ru/publications/article23413.htm>
3. Алексеева И.Ю., Аршинов В.И., Чеклецов В.В. «Технолюди» против «постлюдей»: НБИКС-революция и будущее человека // Вопросы философии. – 2013. – № 3. – С. 12 – 21.
4. Лукин В.А. О соблюдении прав и свобод людей с ограниченными возможностями в Иркутской области: Специальный доклад /В.А. Лукин. – Иркутск:: Оттиск, 2012. – 64 с.
5. Россия: рынок труда с ограниченными возможностями [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://inosmi.ru/242936503.html>

Материалы научно-практической конференции

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

Подписано в печать 18.05.2021. Формат 60×84/16
Тираж 100 экз. Заказ № 29. Усл. печ. л. 9,5.

ISBN 978-5-6045337-9-6

Издательство: ООО «Полиграм-Плюс»
г. Брянск, ул. Крахмалева, д.29, кв. 122

Отпечатано в ООО «Полиграм-Плюс»
Брянск, ул. Мало-Завальская, 1

ISBN 978-5-6045337-9-6



9 785604 533796