



СПОРТ И ОБРАЗОВАНИЕ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ

**Сборник материалов
Межрегиональных
педагогических чтений**

Чехов – 2024



УДК 37
ББК 75

**Межрегиональные педагогические чтения
«Спорт и образование: актуальные вопросы подготовки кадров»**

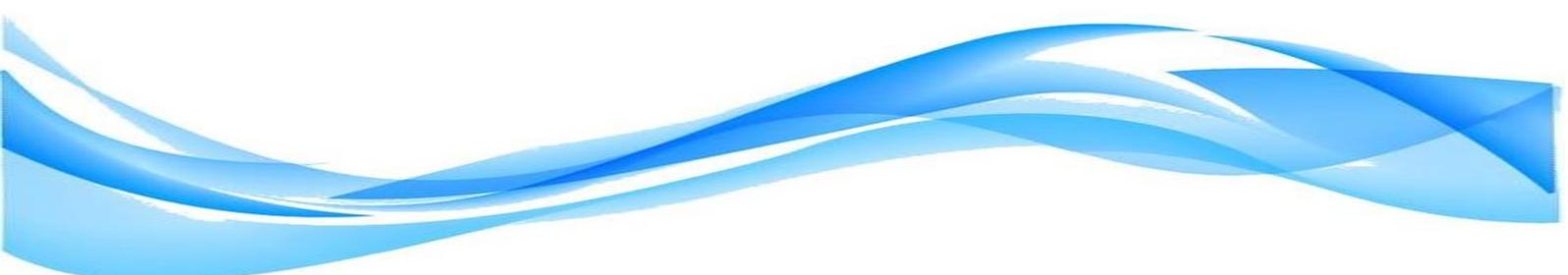
Дата проведения 21 ноября 2024 года.

Место проведения 142300, Московская область, г. Чехов, ул. Мира, д.9а.

Организатор: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ
(ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №4.

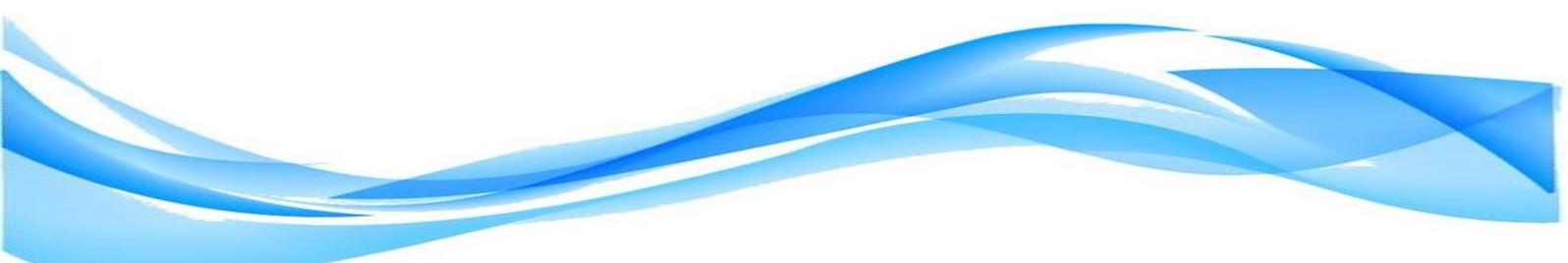
Спорт и образование: актуальные вопросы подготовки кадров. Сборник материалов
Межрегиональных педагогических чтений. – Чехов: ГБПОУ МО «УОР №4». 2024. – 78с.

©Коллектив авторов, 2024.
©ГБПОУ МО «УОР №4» (оформление).2024.



ОГЛАВЛЕНИЕ

Аленина У.Н. ОСОБЕННОСТИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	5
Венедиктов Н.К. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» НА ТЕМУ «КОКА-КОЛА: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА»	9
Жданов Д.О. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЛЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	16
Кан О. ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №4	20
Куликова Н.Н., Ховрякова М.Р. ОСВОЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ИНТЕГРИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ ИНТЕГРИРОВАННОГО БИНАРНОГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ НЕЯЗЫКОВЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ	25
Лунев Д.А. ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ	29
Маслова Ю.Л. АНАЛИЗ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПЛАТФОРМ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	33
Мосина В.И. СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА В ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	37
Низамеева М.Д. РЕЧЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ - ВАЖНЕЙШИЙ ИНСТРУМЕНТ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	41
Панченко А.Н. НАСТАВНИЧЕСТВО КАК ФОРМА ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ СПОРТА. ВАЖНОСТЬ НАСТАВНИКОВ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ	44
Семенова А.К. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	49
Сергеева Т.А. РЕАЛИЗАЦИЯ КОНЦЕПЦИИ ГРАЖДАНСКО – ПАТРИОТИЧЕСКОГО И ПРАВОВОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	54
Соколова С.С. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ	58
Соловьева Н.С. ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЛАТФОРМЫ «ЮРАЙТ» В ФОРМИРОВАНИИ «ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ГЫПОУ МО «УОР№4»	62
Стрекалова А.С. ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ УОР К РЕАЛИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПЛАНА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	64



<u>Трофимович К.Д.</u> РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕВОЧЕК 4-5 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	67
<u>Фролова Г.А.</u> ВЛИЯНИЕ ТРЕНЕРА НА ВЫБОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПУТИ СПОРТСМЕНА	72
<u>Щекочихина Д.А., Кузьмин С.К.</u> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ	75

ОСОБЕННОСТИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

*Аленина Ульяна Николаевна, студентка 4 курса,
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»,
отделение г. Руза, Московская область*

Научный руководитель: Афанасьева Светлана Николаевна, педагог (куратор).

Аннотация: Современная модель общества требует от подрастающего поколения огромных энергозатрат. Это учеба в школе, вузе, дополнительно развивающие мероприятия. Кроме того, особо большую нагрузку в физическом и психоэмоциональном плане ребенок получает при занятиях в спортивных секциях и кружках. Все это происходит во время активного роста организма, занимающихся спортом детей. Как мы знаем, растущий организм ребенка имеет свои физиологические особенности. Правильным подходом к этому процессу служит залогом и гармонично развитого организма спортсмена, готовые преодолевать огромные физические и психоэмоциональные нагрузки, для достижения результата в спорте.

Одним из ключевых моментов развития и функционирования организма является правильное питание, а в детском возрасте этот вопрос является основополагающим. При современных реалиях мы наблюдаем переход на быстрое неправильное питание (перекусы, фастфуд, полное несоблюдение режима питания и водно-солевого баланса), что ведет к потере работоспособности. Так как организм юного спортсмена не имеет возможности пополнять энергозатраты в полной мере, что в свою очередь приводит к трудностям воспринимать физическую нагрузку и соответственно негативно отображается на всем тренировочном процессе юного спортсмена.

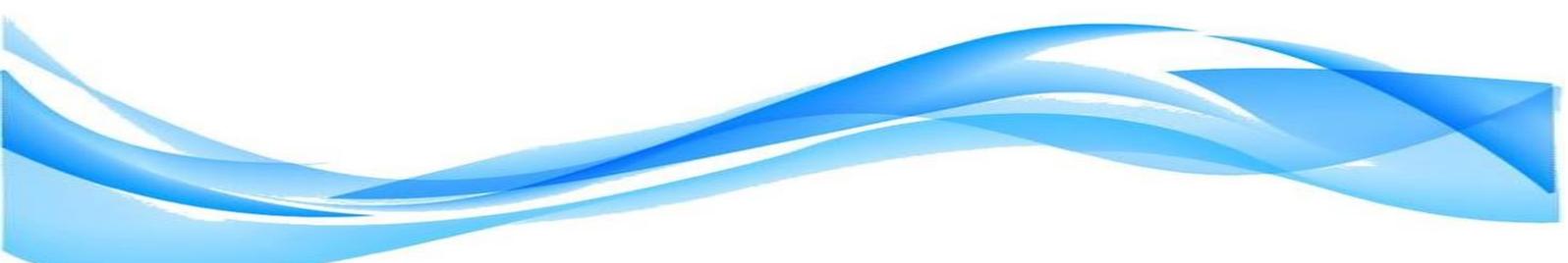
В совокупности все вышеперечисленное приводит к невозможности и нежеланию заниматься спортом. А самое главное может привести к заболеваниям пищеварительной системы, эндокринной, нервной, а также влияет негативно на все системы организма, а при физических нагрузках это негативное влияние заметно усиливается.

Исходя из этого, тема правильного питания юных спортсменов на примере водного поло является актуальной и заслуживает детального рассмотрения.

Проблема: Проходя практику мы заметили достаточно низкий уровень функциональных возможностей детей. При разговоре с юными спортсменами мы узнали, что у некоторых наблюдаются проблемы с функциональными системами организма и с ЖКТ, что делает затрудненным выполнением тренировочной программы. У занимающихся детей была довольно снижена работоспособность.

Современный спорт выдвигает повышенные требования к рациону питания спортсмена. Большие энергозатраты спортсменов совсем не означают, что они могут есть все, что угодно. Зачастую правильное питание для спортсменов содержит гораздо больше ограничений, чем у обычных людей, но питание в любом случае, всегда должно быть полноценным. Иными словами, ставите ли вы себе целью похудение, либо набор веса, ваш рацион должен включать белки, жиры, углеводы, клетчатку и витамины. В зависимости от ваших целей регулируется только три показателя: калорийность порции еды, размер порции еды и количество её приемов в день. Не зависимо от вида спорта, которым занимается спортсмен, его возраста и других показателей, существуют общие правила рационального питания:

- необходимо соблюдать режим питания;

- 
- рацион должен быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минералам;
 - калорийность пищи должна соответствовать возрастным особенностям спортсмена, виду спорта и периоду подготовки;
 - рацион питания должен быть качественным и полноценным, с обязательным включением овощей, фруктов, зелени;
 - меню должно быть составлено так, чтобы оно способствовало снижению жировой массы и наращиванию мышечной;
 - важен контроль за самочувствием и весом.

Также существуют правила приёма пищи в соответствии с режимом тренировочного процесса:

1. Прием пищи должен быть не меньше, чем за 2 часа до тренировки. Еда перед тренировкой должна состоять из легко усваиваемого белка, полезных углеводов, клетчатки и минимум жиров. Нельзя переедать, съеденная пища должна перевариться. Правильный прием пищи помогает мышцам пополнить запасы аминокислот и гликогена, а также избежать чрезмерного нарушения структуры мышечных тканей и усталости мышц. Сладости и мучные изделия лучше исключить.

2. Во время тренировки важно следить и восполнять водный баланс организма. И после окончания тренировочного процесса лучше выпить чистой воды.

3. После тренировки ваш организм имеет наиболее активный обмен веществ и намного быстрее усваивает все полученные с пищей питательные вещества. Если Вы откажитесь от приёма пищи после тренировки, то организм будет сжигать не только жировую массу, но и мышечную массу, так как в мышцах находятся необходимые аминокислоты для восстановления. Принимать пищу лучше через 30-60 минут после окончания тренировки.

При неправильном питании и следственно, недостатке питательных веществ, возникает энергетический дисбаланс, который может привести к истощению организма. Неполноценное питание может спровоцировать развитие желудочно-кишечных расстройств, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарный диабет II типа, ожирение, истощение, остеопороз и др. Этому способствуют и большие физические нагрузки, которые вызывают травмы костей, суставов, мышц, связок, сухожилий, увеличивают нагрузку на сердце и сосуды, органы пищеварения.

I закон – сколько тратим энергии, столько едим

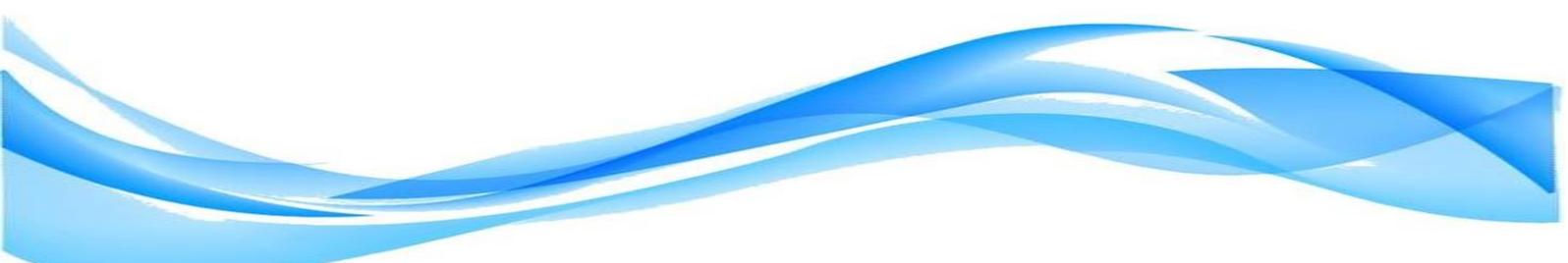
Потребляемое количество пищи должно соответствовать энергозатратам конкретного человека. Если недоедать – организм будет истощаться. При чрезмерном потреблении – набирать лишние килограммы. Несоблюдение этого закона чаще всего приводит к ожирению. А это, в свою очередь, грозит заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом, ухудшением работы внутренних органов.

Причем у каждого человека потребность в калориях разная. Больше энергии требуется спортсменам, подросткам, активным подвижным людям. При малоподвижном образе жизни суточная норма будет значительно меньше.

II закон – удовлетворяем потребность в разных элементах

Организму нужно огромное количество различных витаминов и минералов. Если возникает дефицит какого-то из них, это отражается на внешности и самочувствии. Даже во время похудения питание должно быть полноценным. Вот почему так важно питаться разнообразно.

Обязательно помните о фруктах и овощах. Не отказывайтесь от употребления мяса и рыбы. Готовьте каши, ешьте кисломолочные и молочные продукты. Особенно необходима



подпитка в межсезонье. Весной можно прибегнуть к курсу витаминных комплексов. В рационе должны быть все составляющие: белки, жиры и углеводы.

Для сохранения имеющегося веса их соотношение выглядит следующим образом:

- белки – 30 %,
- жиры – 20 %,
- углеводы – 50 %.

Если необходимо снижение веса, картина несколько поменяется:

- белки – 40%,
- жиры – 20%,
- углеводы – 40%.

Первые шесть лет жизни организм ребенка интенсивно растет и развивается. Активно формируется костная и мышечная системы. Скелет ребенка отличается от скелета взрослого.

Питание юного спортсмена прежде всего должно способствовать обеспечению естественных процессов роста и развития.

Вследствие функциональной незрелости центральной нервной системы и ряда других органов и систем растущий организм ребенка быстро реагирует на недостаток или избыток в питании тех или иных пищевых веществ изменением важнейших функций:

- нарушением физического и психического развития;
- расстройством деятельности органов, несущих функциональную;
- нагрузку по обеспечению гомеостаза;
- ослаблением естественного и приобретенного иммунитета.

Особенности метаболических реакций у юных спортсменов, неадекватность и несбалансированность питания по основным пищевым компонентам и микронутриентам (минеральным веществам и витаминам) могут оказывать негативное влияние на состояние здоровья детей и подростков.

Организация адекватного (рационального) питания спортсменов (детей и подростков) в значительной степени подразумевает наличие и строгое поддержание определенного режима, включающего в себя распределение приемов пищи на протяжении дня, кратности питания, что должно строго согласовываться с характером и трафиком тренировочного процесса.

С целью оптимизации питания юным спортсменам показано 4-5- разовое питание с интервалами между приемом пищи 2,5-3,5 часа.

Увеличение кратности приемов пищи на фоне интенсивных физических нагрузок способствует более равномерному поступлению питательных веществ, их лучшему усвоению, утилизации.

Непосредственно перед тренировкой прием пищи не должен быть обильным, поскольку это ухудшает общее состояние спортсмена, его работоспособность, способствует перераспределению крови, ухудшает кровоснабжение скелетных мышц, их обеспечение кислородом.

Между приемом пищи и началом тренировки (интенсивной физической нагрузки) интервал не должен составлять менее 1- 1,5 часов.

Недопустимо проведение тренировки (соревнования) натощак, поскольку физическая нагрузка в этом случае приводит к истощению углеводных запасов, снижению работоспособности, иногда вплоть до фактической невозможности выполнять нагрузку. В детском и подростковом возрастах это может нанести существенный вред здоровью.

Распределение калорийности приема пищи в течение дня связано со временем и количеством тренировочных занятий:

- энергетическая ценность первого завтрака должна равняться 10-25%;

- второго завтрака 20-25%;
- обеда 35%;
- полдника 5-10%;
- ужина – 25%;

Целесообразно проводить ужин за 1,5-2 ч. до сна.

Важным положением является целесообразность приема пищи на протяжении дня в строго установленном время, поскольку это оптимизирует деятельность пищеварительного тракта, пищеварительных желез, улучшает процессы пищеварения и усвоения пищи.

Распределение рациона по калорийности необходимо координировать с режимом тренировочной деятельности юных спортсменов.

Высокая физическая нагрузка и эмоциональная активность тренировочного и соревновательного периодов усиливает обмен веществ, повышает испарение влаги и потерю с потом значительного количества воды и минеральных солей, преимущественно калия и натрия.

Потери воды при умеренной физической нагрузке в течение 1 ч у спортсмена достигают 1-1,5л (при температуре 20-25°C).

7 основных правил питания для детей-спортсменов

1. Установите время и интервал приема пищи и всегда придерживайтесь его.
2. Рыба и мясо обязательно присутствуют в рационе, это источник аминокислот.
3. В структуре рациона основной акцент приходится на белок
4. Обязательное потребление продуктов с высоким содержанием липотропных веществ (творог, яйца, рыба).
5. Потребление сложных углеводов (цельно зерновой хлеб, бобовые, зелень, крупы).
6. Исключение или минимизация потребления быстрых углеводов (фастфуд, газировки, сладости).
7. Достаточное потребление жидкости, 1,5-2 литра в сутки

Список использованных источников

1. Афонькин С. Ю. История Олимпийских игр. Школьный путеводитель. – Москва : 2019.
2. Диета Алексея Немова — молодость и стройность в 44 года. – URL: <https://simpleslim.ru/dieta-alekseya-nemova-molodost-i-strojnost-v-44-goda/> (дата обращения 14.11.2024)
3. Кулиненко О. С. Диета в практике спорта. Книга о вкусной и здоровой пище спортсменов. -Москва : Спорт, 2021. 368 с.
4. Макгрегор Р. Спортивное питание: что есть до, во время и после тренировки. Альпина Диджитал, 2016. С.303
5. Никитюк Д. Б., Мирошнякова Ю. В. Методические рекомендации по питанию юных спортсменов. – Москва : Федеральное бюджетное государственное учреждение науки. Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи, 2017. 135 с.
6. Сивохина И.К. Питание и здоровье. - Москва : 1982.
7. Полиевский С. А. Спортивная диетология. Издательский центр «Академия». - 2015. - 208 с.



МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» НА ТЕМУ «КОКА-КОЛА: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА»

*Венедиктов Никита Константинович, студент 2 курса,
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»,
г. Чехов, Московская область*

Научный руководитель: Кан Ольга, воспитатель.

Одна из основных потребностей любого человека – это удовлетворение своей жажды. Мы выпиваем каждый день определённое количество жидкости. Врачи настаивают на том, что её должно быть хотя бы полтора литра каждый день в чистом виде.

Дети, подростки, в отличие, от взрослых, не такие ярые поклонники простой питьевой воды. Они предпочитают, чтобы напиток был вкусным и приятным. Кола – один из самых популярных в нашей стране напитков. Реклама убеждает покупателей в том, что эти напитки самые лучшие для удаления жажды, причем одни рекламодатели утверждают, что это лучше делает «Пепси-Кола», другие – «Кока-Кола», «Спрайт», «Фанта». Но в последнее время в связи с широким использованием консервантов, красителей и искусственных вкусовых добавок при производстве продуктов питания всё чаще звучат призывы о том, чтобы люди прекратили потребление Колы, объясняя это тем, что состав этих газированных напитков чрезвычайно вреден. Многие родители пытаются ограничивать детей в употреблении этих напитков. Но переубедить детей порой очень сложно. Ведь Кола - это так здорово - гласит реклама! И дети, попадают на эти уловки. Проблема исследования состоит в том, чтобы узнать о Кока-коле как можно больше и выяснить влияние этого напитка на организм, смоделировать ситуацию влияния Кока-Колы на зубы и слизистую оболочку желудка.

Нами разработаны методические материалы на тему «Кока-кола: вред или польза», которые могут быть использованы для проведения занятия по направлению «Пропаганда здорового образа жизни».

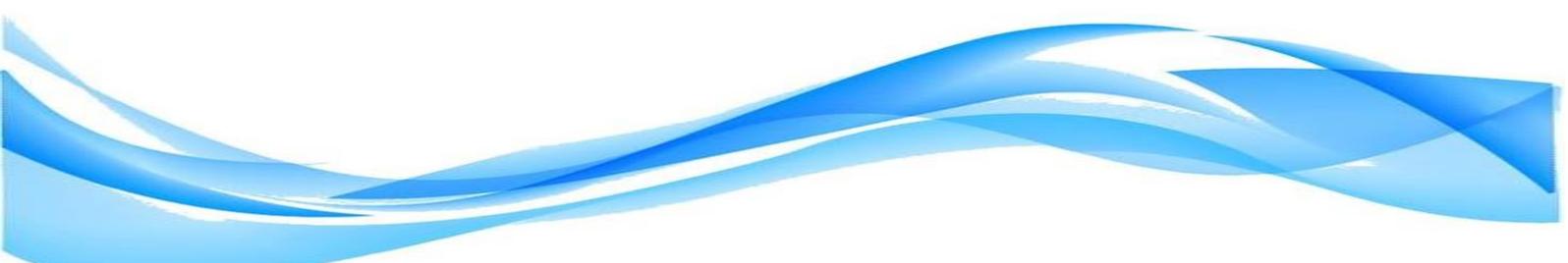
Данное исследование я считаю очень актуальным, так как множество людей, в том числе и дети, страдают заболеваниями пищеварительной системы. Одной из главных причин этих заболеваний является отсутствие полноценного, сбалансированного питания, частое употребление Кока-колы и других продуктов.

Мы уверены, что если студенты больше узнают о влиянии Кока-колы на наш организм, то смогут сделать правильный выбор: полезна или вредна Кока-кола?

Изучив этикетку напитка, убеждаемся в том, что в состав Колы входят следующие компоненты:

1. Вода
 2. Сахар
 3. Красители: E150 - сахарный колер, E122 - кармазин, E120 - кармин.
 4. E338 - ортофосфорная кислота.
 5. Кофеин.
 6. Ароматизаторы, идентичные натуральным.
 7. E290 - двуокись углерода.
- а также таинственный экстракт «Кока-Кола».

Если особо не вникать в детали, а просто получить расшифровку некоторых «Е» в какой-нибудь энциклопедии, то вы узнаете много печального.



E338 - ингредиент ортофосфорная кислота является пищевой добавкой для напитков, в основе которых используются ароматизаторы. Кроме этого, она используется в сахароварении, хлебопечении, производстве колбас, плавленых сыров. Ортофосфорная кислота вредна для организма. Она имеет способность повышать кислотность в организме, которому в свою очередь приходится ее нейтрализовать при помощи кальция. Выведение кальция из организма приводит к порче зубов (т.е. даже при отсутствии в напитке сахара), и является причиной развития остеопороза. Результатом приема высокой концентрации ортофосфорной кислоты помимо крошения зубов, могут стать ожоги, атрофия слизистой носа, изменение состава крови и прочие разрушительные последствия для организма.

E120 - сам по себе кармин оказывает весьма негативное влияние на кожу.

E122 - данный ингредиент кармазин (кармуазин, или азорубин) оказывает негативное воздействие на ЖКТ, способен спровоцировать нарушение функции печени, а также почек, стать причиной поражения коры надпочечников.

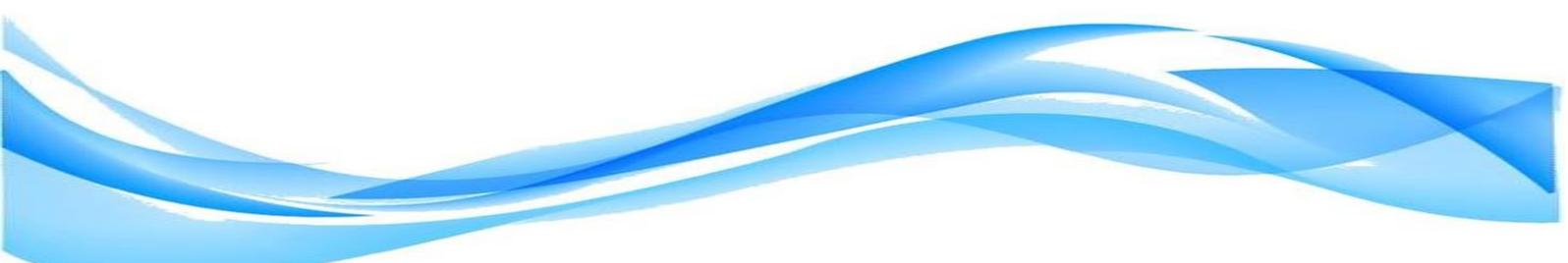
Технология изготовления продукта была строго засекречена производителем много лет. Но исследователи установили, что эта загадочная секретная добавка не что иное, как натуральный краситель «кармин» или пищевая добавка «кошениль», добываемая из кошенильных червячков. В пищевой промышленности этот экстракт также известен как карминовая кислота.

Красители на основе карамели, используемые при изготовлении напитков «Кока-кола» могут провоцировать развитие рака. Об этом заявили британские борцы за здоровый образ жизни. Как утверждают ученые, утверждение компании-производителя о том, что «Кола» имеет цвет карамели, это ложь. Это темно-коричневый сплав канцерогенов, который полностью ненатурален.

Это только в рекламе ингредиенты «Кока-колы» сплошь натуральные: кофеин, корица, да кориандр. На деле, утверждают активисты за здоровое питание, если там что натуральное и есть, то все хорошее перечеркивает краситель «карамель» как предпочитают называть его производители. Однако от настоящей карамели в нём одно название. Это не та сладость, которую можно получить в домашних условиях, растопив сахар. Карамель для «Колы» получают в результате сложной химической реакции между сахаром, аммиаком и сульфитами в условиях высокого давления и температуры. В результате этой реакции в полученном красителе образуются вещества, очень вредные для человека.

Как утверждает группа активистов за здоровое питание, в американских лабораториях ученые установили, что эти вещества вызывают рак легких, печени, рак щитовидной железы и лейкемию. При этом опасная смесь в значительном количестве была обнаружена в пяти разных продуктах компании «Кока-Колы». Представители компании на обвинения не отвечают, также они хранят молчание и по вопросу о том, почему они отказываются использовать в «Коле» другой краситель, при варке которого аммиак не добавляют. Как поясняют эксперты, всего американские производители используют 4 типа искусственной карамели. При варке первых двух используют аммиак. Именно на запрете такой карамели в производстве колы, пива и соевого соуса настаивают ведущие американские онкологи.

Часто компания «Кока-кола» оказывается в центре пищевых скандалов. Например, российские защитники прав потребителей потребовали через суд запретить продажу «Кока-Колы Лайт» в России. На этикетке продукта не указано наличие потенциально опасного для здоровья заменителя сахара – аспартама. Попадая в организм, это вещество дает метиловый спирт, который превращается в формальдегид – канцероген, который ведет к тому же раку. Но, как говорят юристы, скорее всего, никакого запрета на продажу продукта вынесено не будет. Компания просто меняет этикетку, полностью сохранив свою драгоценную рецептуру производства.



Также в состав Кока-колы входит очень большая доза сахара. По разным данным, одна баночка кока-колы содержит 8-12 ложек сахара, но так как в состав входит и ортофосфорная кислота, она «перебивает» сладость и мы можем пить этот напиток, но наши зубы как будто «купаются» в сахаре, а это приводит к развитию кариеса и других заболеваний.

Что происходит с организмом, в который залили «вкус праздника»? На беду любителей Кока-колы, ничего хорошего.

Первые 10 минут тело активно всасывает из напитка сахар. Глюкоза поступает в кровь, и организм воспринимает его как дармовой источник энергии. Именно с этим связан эффект бодрости, которую можно испытать, хлебнув колы после тяжелой работы.

Через 20 минут после употребления кровь насыщается сахаром, но глюкоза продолжает поступать. Поджелудочная железа начинает спешно вырабатывать инсулин – гормон, связывающий свободную глюкозу. Происходит инсулиновый скачок. В дело вступает печень, занимающаяся переработкой сахара в жиры. Большая часть произведенных липидов действительно пойдет на формирование подкожных отложений (здоровствуй, ожирение!); меньшая осядет на стенках сосудов (привет инсультам и инфарктам).

Параллельно тело реагирует на содержащийся в напитке кофеин. Потребитель получает дополнительный заряд бодрости, пропадает сонливость, но при этом растет артериальное давление. Примерно через час после потребления ортофосфорная кислота начинает связывать кальций, магний и цинк. Нехватка ионов этих веществ в клеточных жидкостях компенсируется их выделением из костей. Связанные кислотой микроэлементы направляются в мочевой пузырь. Организм стремится избавиться от насыщенного солями раствора, и человеку хочется в туалет.

За следующие час–полтора организм избавляется от большей части воды, принятой в виде шипучки. И у человека немедленно возникает желание залить в себя следующую порцию жидкости.

Доктор Михаил Мюррей пишет, что вымывание кальция из костной ткани под действием Колы приводит к низкой минерализации костей. Низкая минерализация приводит к остеопорозу, вследствие чего кости становятся хрупкими и деформируются. Учёные доказали, что частое ее употребление может привести к гипокальциемии, а также нанести более тяжкий вред нашему с Вами здоровью. Следствием этого заболевания также является мышечная слабость, судороги и развитием почечной недостаточности. Также доказано, что излишнее употребление кока-колы приводит к гастриту, язве желудка, двенадцатиперстной кишке и даже раку.

Группа учёных США отделения эпидемиологии, работающая в Национальном институте по изучению санитарного состояния окружающей среды длительное время изучает влияние различных продуктов на человеческое здоровье. В частности было исследовано влияние колы на минеральные вещества, содержащиеся в костных тканях человека. Как результат этой работы, однозначный вывод: фосфорная кислота, которая присутствует в Кока-коле, вымывает соли кальция из костей. Далее, по цепочке, происходит следующее: вымывание солей кальция из костей повышает их содержание в крови, в результате чего в почках формируются кристаллы, из которых впоследствии формируются камни в почках. Справедливости ради, следует уточнить, что исследованиям подвергались и иные газированные напитки, но только кока-кола оказывает подобное влияние на почки человека. Кока-кола вызывает так же гипокальциемия, диабет, способствует ожирению, почти в 2 раза увеличивает риск заболевания раком поджелудочной железы при употреблении напитка более 3 л в день.

Мы решили узнать, как относятся мои одноклассники к проблеме употребления Кока-колы. Для этого предложил ответить им на ряд вопросов. В опросе приняло участие 16 человек.

Анкета содержала следующие вопросы

1. Любите ли Вы Кока-колу?
2. Как часто вы употребляете Колу?
3. Известно ли Вам о вреде Кока-колы?
4. Если вам предложат воду или Кока-колу, что вы выберете?
5. Почему вы употребляете Кока-колу?

На вопрос: Любите ли вы Кока - колу?

Все ответили «Да».

На вопрос: Как часто вы употребляете Кока-колу?

14 обучающихся ответили «Редко» и «Иногда», а 2 человека ответили «Часто»

На вопрос: Известно ли Вам о вреде Кока-колы?

Все опрашиваемые ответили «Да, но все равно пью». Из 16 человек, 12 предпочитают классическую Кока-колу, а 4 человека - Колу без сахара.

На вопрос: Если вам предложат воду или Кока-колу, что вы выберете?

Все ребята выбрали воду.

На вопрос: Почему вы употребляете Кока-колу?

16 человек ответили «Нравиться вкус».

Анализ анкетирования показал, что большая часть опрошенных ребят любят Кока-колу, им нравится ее сладкий, насыщенный вкус. Они знают о ее вреде, что она наносит вред нашему организму, но все равно пьют, радуется, что это бывает редко и иногда. Проблема регулярного употребления Кока-колы не обнаружена. По их мнению, лучше выпить обычной воды или минеральной.

Чтобы быть более уверенным в том, что напиток вреден, мы решили провести некоторые опыты. Для проведения исследований был взят сильногазированный безалкогольный напиток «Кока-кола».



Рисунок 1 - Взаимодействие Кока-колы с молоком.

Мы взяли колу и молоко. Налили молоко в колу, она сразу посветлела.

Через 40 минут на дне стакана образовался осадок, а сверху мутная желтоватая жидкость. Это происходит из-за содержания в Кока-коле ортофосфорной кислоты. Молекулы кислоты вступают в реакцию с молоком, при взаимодействии с которыми молоко створаживается.

Вывод: мы получили настоящий цвет любимого всеми напитка. То есть на самом деле Кока-кола - это мутная желтоватая жидкость, которая просто окрашена в черный цвет.



Рисунок 2 - Действие Кока-колы на желудок.

Для экспериментального доказательства вредного воздействия газированных напитков на желудок мы взяли два кусочка мяса. Слизистая желудка очень нежная, мышечная ткань смоделирует слизистую оболочку желудка в эксперименте.

Кусочки мяса положили в стеклянные чашки. В один из образцов налил воду (для сравнения), а в другой образец мяса добавили Колы.

Результат: через 5 мин мясо в чашке с Колой начало менять свой цвет и появился рыхлый, хлопьевидный осадок. Мясо в воде оставалось розовым. Через 40 мин раствор Кока-колы стал светлее, коричневого осадка стало больше, а мясо стало коричневым. Мясо, которое было в воде оставалось розовым.

Вывод: Кока-кола агрессивно действует на мышечную ткань (слизистую оболочку желудка) и может привести к развитию гастрита или язвы желудка.



Рисунок 3 - Очищение гвоздей, монет от ржавчины, налета с помощью Кока-колы.

Для опыта поместили ржавые гвозди и потемневшие монеты в емкость, наполненной Кока-колой. Как только предметы оказались в напитке, они покрылись пузырьками. Мгновенного очищения в Коле не состоялось. Через неделю достали предметы, ржавчина и налет сошли, монеты приобрели более светлый оттенок, и появился блеск.

Вывод: Кока-кола разъедает стойкий налёт и даже ржавчину.



Рисунок 4 - Удаление накипи с внутренней поверхности чайника.

Для опыта взяли чайник с накипью, налили в него Колу и вскипятил. Дали постоять чайнику в этом растворе и слил. Накипь с чайника исчезла.



Вывод: при действии на известковый налет ортофосфорной кислоты наблюдается характерное «вскипание» выделение углекислого газа и поверхность чайника очищается.

Проведенные нами эксперименты показали, что газированный напиток вреден для здоровья, так как он является искусственным продуктом, содержит заменители сахара, кислоты и различные пищевые добавки, отрицательно действующие на живые клетки.

Мы изучили данные состава напитка и, проведя ряд опытов, увидели, что Кока-кола окрашивает яичную скорлупу, зубы и агрессивно действует на мышечную ткань, в ней много красителей. Кока-кола содержит такие вещества, которые разъедают ржавчину, и очищает налет от чая, накипи. Этот напиток нельзя употреблять со всеми продуктами. Также в Кока-коле много сахара, который приносит вред нашему организму, в частности - нашему желудку. Кроме того, употребление Кока-колы приводит к дефициту калия, упав до опасного уровня, он может стать причиной поражения мышечных тканей.

В современном мире множество «вкусных» соблазнов, но, к сожалению, не все они полезны. И только человек может сам принять решение, что ему есть, а что пить. Наши прабабушки питались исключительно «здоровыми продуктами»: черным хлебом, овощами, молочными продуктами, мясом, рыбой и фруктами. И нам нужно с них брать пример. Я считаю, лучше выпить стакан сока или даже обычной воды, чем губить свое здоровье, употребляя Кока-колу. Искусственная пища, напитки очень навязчиво рекламируются в отличие от натуральной. Все это так хочется попробовать, но нужно понимать, что здоровье самое ценное, что есть у нас.

Выпивая раз в месяц, стаканчик-другой Колы, в организме не произойдет существенных изменений. Однако специалисты в области правильного питания единогласно рекомендуют заменять ее на натуральные, более полезные охлаждающие и тонизирующие напитки.

Рекомендации по употреблению сладких газированных напитков для детей:

1. Утоляй жажду отварами сухих фруктов или шиповника, морсом, зеленым чаем, обезжиренными кисломолочными продуктами или минеральной водой.
2. Помни: трудно напиться сладкими лимонадами и колами - они для этого чересчур «засахаренные».
3. Не употребляй сладкие газированные напитки в большом количестве - может развиваться кариес.
4. Пей сладкий газированный напиток через 1-1,5 часа после приема пищи.
5. Знай, что холодные газированные напитки, употребляемые сразу после приема пищи способствуют плохому ее усвоению, переяданию и набору избыточного веса.
6. Если у тебя есть какие-либо заболевания желудочно-кишечного тракта, пищевая аллергия, дерматит и др. не забывай о том, что тебе не рекомендуется употреблять в пищу такие газированные напитки, как «Кока-Кола», «Пепси-Кола», «Фанта», «Спрайт», и т.д.

Список использованных источников

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. - Москва: Мир, 1997.
2. Класе Л. И др. Еда – наш друг, еда – наш враг. Азбука здорового питания. Пер. с англ. Санкт – Петербург : ; Ридерз Дайджест, 1999.
3. Мир вокруг нас. Серия «Школа России» // А.А.Плешаков. – Москва : .Просвещение, 2010.
4. Пиль А. Мое тело (Все обо всем). – Москва: ООО «Издательство Астрель», 2002.
5. Чайковский А.М., Шейнкман А.Б. Искусство быть здоровым. Сборник, часть 1 и 2. - Москва: Физкультура и спорт, 1987.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЛЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Жданов Даниил Олегович, студент 4 курса,
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4», г. Чехов, Московская область*

Научный руководитель: Трусова Людмила Александровна, преподаватель высшей категории, кандидат педагогических наук.

В современном мире технологии все больше внедряются в различные сферы, в том числе и в физическую культуру. Использование искусственного интеллекта (ИИ) открывает новые возможности для повышения эффективности занятий и достижения лучших результатов. Данная статья объединяет информацию об основных принципах работы ИИ в физической культуре, его преимуществах, а также о практических примерах применения этой технологии.

Искусственный интеллект (ИИ) - это способность машин выполнять интеллектуальные задачи, такие как обучение, распознавание образов, принятие решений и решение проблем.

ИИ в физической культуре основан на анализе больших данных о тренировках, физиологии, травмах и результатах спортсменов. На основе этих данных ИИ способен строить прогнозы, предлагать оптимальные тренировочные программы и отслеживать прогресс. Основные преимущества ИИ - это персонализация тренировок, предотвращение травм, объективный анализ и быстрая адаптация программ под изменяющиеся показатели спортсменов.

ИИ позволяет создавать индивидуальные программы, учитывая особенности каждого спортсмена, его уровень подготовки, предыдущие травмы и другие факторы. Это повышает эффективность тренировок и мотивацию занимающихся. Анализируя данные о движениях, физиологии и нагрузках, ИИ может выявлять риски травм и своевременно корректировать тренировочный процесс. Это защищает спортсменов и позволяет им тренироваться безопаснее. Встроенные алгоритмы ИИ способны точно отслеживать динамику показателей спортсменов, что дает тренеру объективную картину для анализа и коррекции программ. В первую очередь ИИ проводит анализ данных о физической активности учеников. ИИ может анализировать данные о скорости бега, количестве прыжков и других показателях, что помогает учителю адаптировать и разрабатывать индивидуальные планы тренировок. Также с помощью ИИ происходит оценка прогресса учеников. Он отслеживает прогресс учеников и предоставляет учителю информацию о том, насколько эффективно ученики выполняют упражнения, что позволяет корректировать программу занятий и поддерживать интерес учеников.

На основе этих возможностей уже есть пример - это фитнес-приложение Smarty Assistant. Оно предлагает пользователям пройти тест-тренировку, состоящую из 4 упражнений на растяжку и 5 базовых упражнений на силу. На основе указанных повторений нейросеть разрабатывает индивидуальный план тренировок и питания.

Другие примеры успешного применения искусственного интеллекта в спорте и физической подготовке:

- Системы отслеживания. Датчики, камеры и другие устройства, связанные с ИИ, отслеживают движения спортсменов, их физиологические показатели и результаты тренировок.

– Анализ данных. ИИ обрабатывает полученные данные, выявляя закономерности и выдавая рекомендации по оптимизации тренировочного процесса.

– Планирование тренировок. На основе анализа ИИ способен автоматически формировать персонализированные программы тренировок с учетом особенностей спортсмена.

– Восстановление после травм. ИИ может разрабатывать индивидуальные программы реабилитации, отслеживать прогресс восстановления и вносить коррективы.

Этапы проектирования занятия с использованием искусственного интеллекта:

1. Сбор данных. На первом этапе происходит сбор всей необходимой информации о спортсменах: их физических показателях, истории тренировок, травмах и т.д.

2. Анализ данных. Полученные данные обрабатываются с помощью алгоритмов ИИ, выявляются закономерности и определяются оптимальные параметры тренировочного процесса.

3. Разработка программы. На основе анализа ИИ создает индивидуальные или групповые программы тренировок, учитывая особенности каждого спортсмена.

Нами была проверена способность ИИ составить план конспект на определённый урок в соответствии с ФГОС. Три нейросети получили одинаковый запрос «Составить план конспект урока физической культуры по плаванию для 8 класса в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС)».

На рисунках 1-3 представлены результаты работы нейросети по запросу.

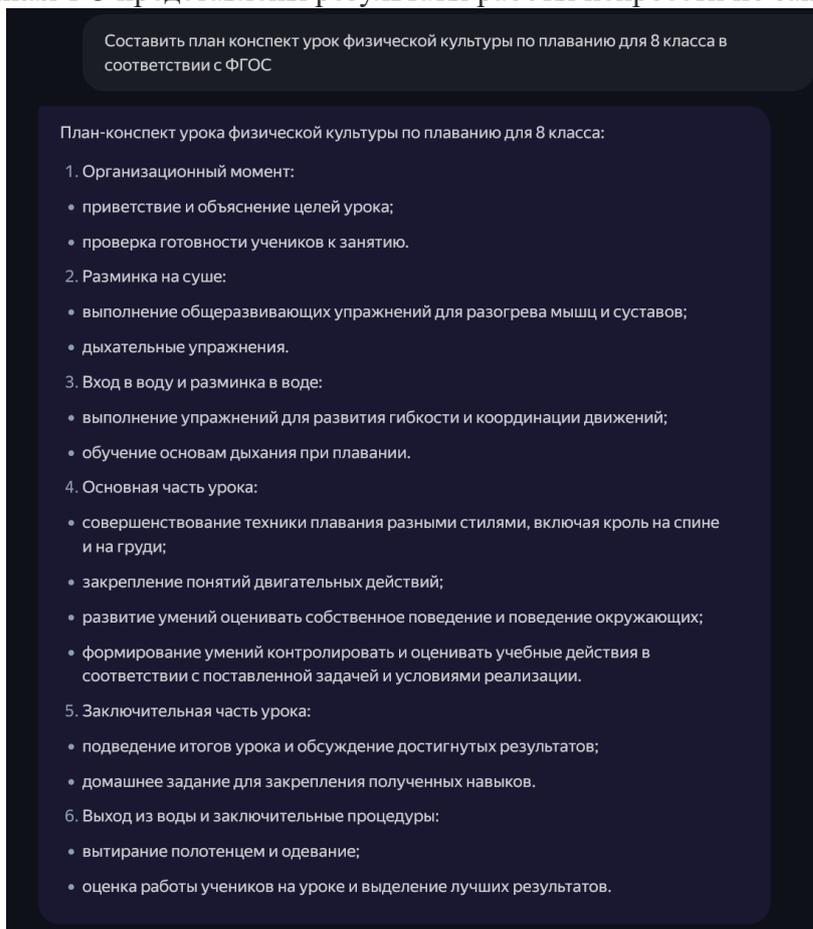
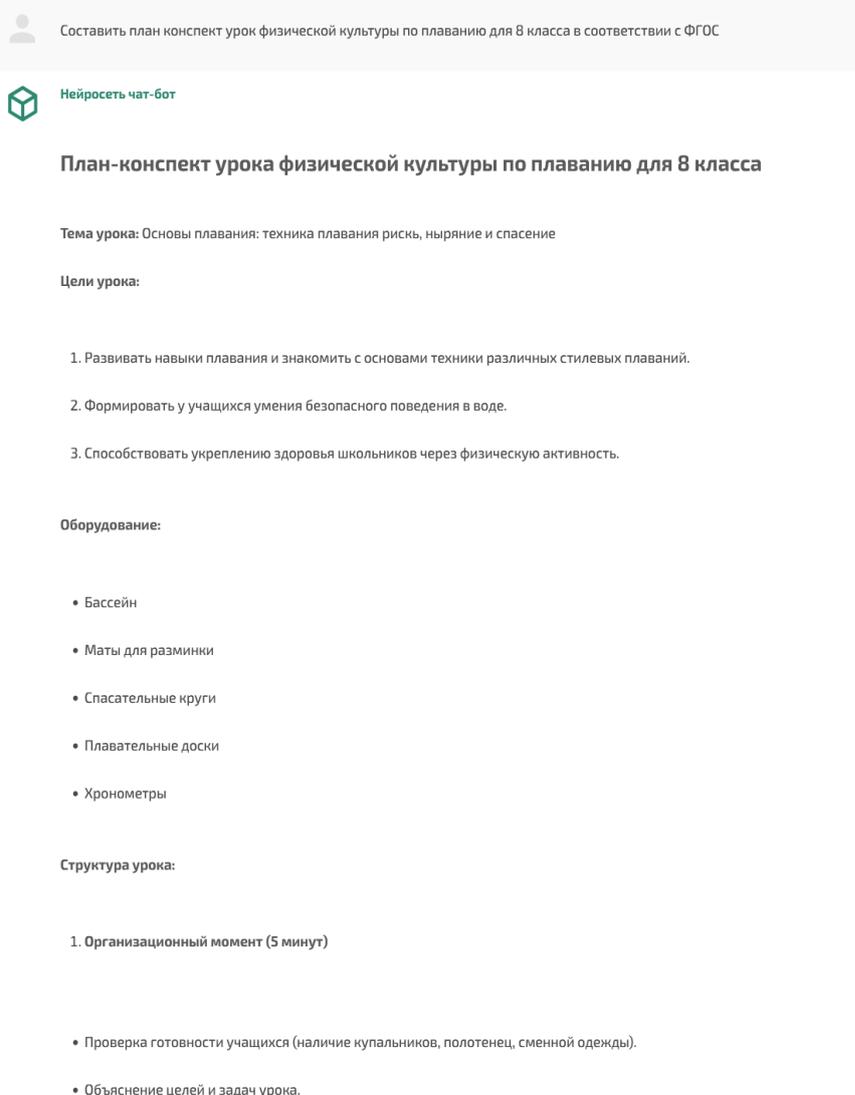


Рисунок 1 – Фрагмент результата работы YandexGPT по запросу «Составить план конспект урока физической культуры по плаванию для 8 класса в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС)»

Необходимо отметить, что нейросеть YandexGPT справилась со своей задачей, но дала только основную информацию без целей оборудования и дозировки

Нейросеть Nicebot в общем справилась со своей задачей, но без развернутых указаний по выполнению и не указан объем плавательной тренировки.



Составить план конспект урок физической культуры по плаванию для 8 класса в соответствии с ФГОС

Нейросеть чат-бот

План-конспект урока физической культуры по плаванию для 8 класса

Тема урока: Основы плавания: техника плавания риск, ныряние и спасение

Цели урока:

1. Развивать навыки плавания и знакомить с основами техники различных стилевых плаваний.
2. Формировать у учащихся умения безопасного поведения в воде.
3. Способствовать укреплению здоровья школьников через физическую активность.

Оборудование:

- Бассейн
- Маты для разминки
- Спасательные круги
- Плавательные доски
- Хронометры

Структура урока:

1. Организационный момент (5 минут)

- Проверка готовности учащихся (наличие купальников, полотенец, сменной одежды).
- Объяснение целей и задач урока.

Рисунок 2 – Фрагмент результата работы Nicebot по запросу «Составить план конспект урока физической культуры по плаванию для 8 класса в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС)»

Нейросеть ChatGPT также в общем справилась со своей задачей, но также без развернутых указаний по выполнению и также не указано объем плавательной тренировки

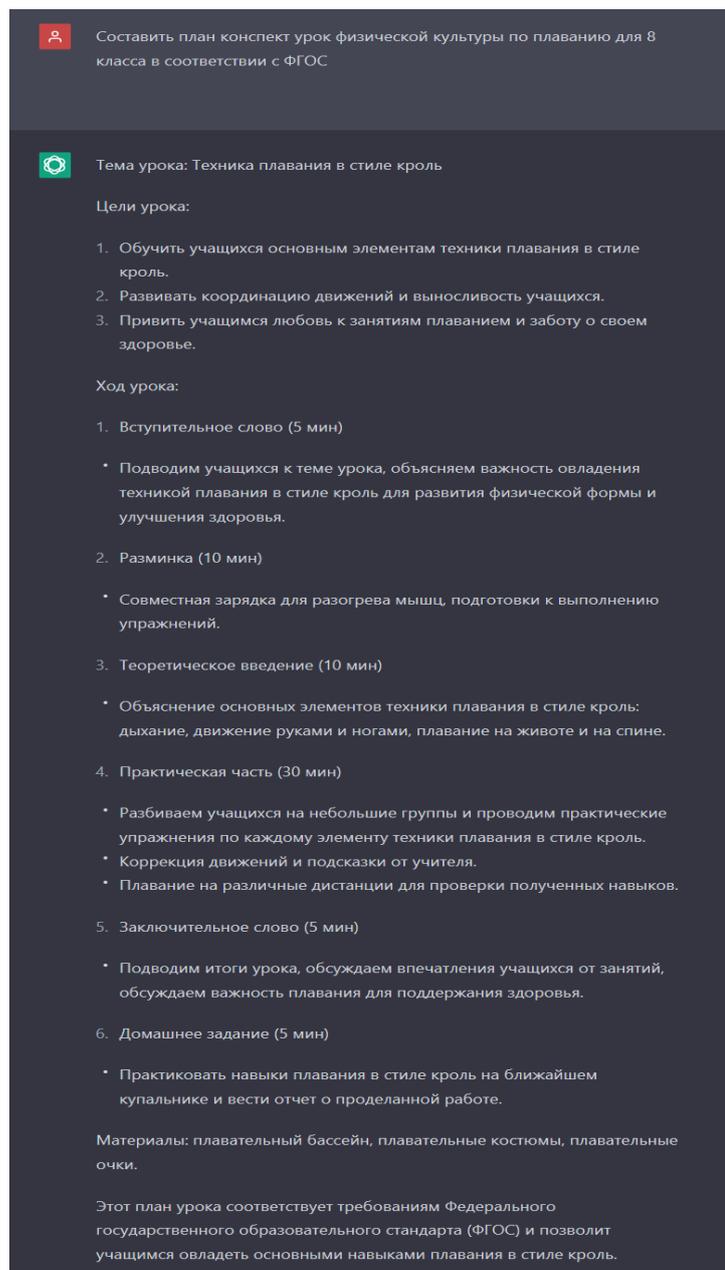


Рисунок 3 – Фрагмент результата работы ChatGPT по запросу «Составить план конспект урока физической культуры по плаванию для 8 класса в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС)»

В дальнейшем конспекты полученных нами занятий будут оценивать эксперты: преподаватели профильных дисциплин и тренеры.

Использование искусственного интеллекта в физической культуре открывает широкие возможности для повышения эффективности тренировочного процесса и достижения высоких результатов. ИИ позволяет персонализировать занятия, предотвращать травмы, объективно оценивать прогресс и оптимизировать нагрузки. По мере развития технологий и накопления данных потенциал применения ИИ в физической культуре будет только расти, делая занятия более эффективными, безопасными и индивидуальными.

ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ УЧИЛИЩА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №4

*Кан Ольга, воспитатель ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»
г. Чехов Московская область*

Воспитание – великое дело:
им решается судьба человека.

В. Белинский.

Воспитание – один из сложнейших социальных процессов. Воспитание в каждом учащемся человечности, доброты, гражданственности, творческого отношения к труду, бережного отношения ко всему живому, возрождение и охрана духовных традиций своего народа - вот ведущие ценности, которыми в настоящее время наполнена воспитательная система.

Значимый этап в осознании культурной сущности человека связан с появлением концепции О. С. Газмана. Основным понятием концепции является понятие «базовая культура» личности, которую О. С. Газман определяет как «необходимый минимум общих способностей человека, его ценностных представлений и качеств, без которых невозможна как социализация, так и оптимальное развитие генетически заданных дарований личности».

О.С. Газман базовый минимум представляет собой как «некоторые внешние и внутренние общекультурные предпосылки, необходимые для здорового неантагонистического существования человека и окружающей его среды, условия их гармонического развития. Он включает в себя комплекс характеристик, знаний, качеств, привычек, способов достижения задуманного, ценностных ориентаций, творческих успехов, которые ей позволяют жить в гармонии с общечеловеческой, национальной культурой, развивать и общество, и индивидуальное своеобразие своей личности» [14, с. 5-6]. В качестве основных компонентов культуры личности ученым выделяются демократическая и правовая культура, культура труда и потребления, семейных отношений, общения и самоопределения.

Следует отметить, что включение в структуру базовой культуры личности обозначенных составляющих обусловлено принятием педагогической наукой качественно новых методологических подходов, ориентированных на личность, ее ценности, потребности и интересы.

Воспитание в современных условиях с гуманистической точки зрения – это управление развитием личности. Одним из важнейших проявлений и показаний гуманности являются человеческие отношения между людьми. К основным понятиям, которые способны раскрыть человеческие отношения с другими людьми относятся:

- забота и взаимопонимание, т.е. эмоциональная отзывчивость, сострадание, способность разделять чувства и мысли другого, его печаль и радость;
- взаимоуважение, т.е. способность принимать человека таким, какой он есть, признавать его право иметь собственные убеждения и развиваться по собственному пути;
- взаимодействие, т.е. способность к сотрудничеству, взаимопомощь и содействие, принципы ненасилия в разрешении конфликтов.

Таким образом, в центре моей программы воспитания стоит разработка модели создания условий для воспитания духовно-развитой личности с активной гражданской позицией, способной к формированию личностных результатов и для этого в училище созданы благоприятные условия.

Цель воспитательной программы:

Поэтапное создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной занятиями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению

- формировать осознанное восприятие учащимися ценности своего здоровья,
- научить обладанию эмоционально волевой регуляцией необходимой для успешного достижения поставленных целей.
- развивать основные физические способности,
- укреплять здоровье воспитанников.

Этапы построения воспитательной работы

1 этап - подготовительный, проектный

Его цель: пробудить творческую активность у обучающихся – спортсменов, родителей, выработать единую методическую тактику: тренера, воспитанников, родителей, общественность.

Основные направления деятельности:

- изучение мнений, интересов у обучающихся – спортсменов, тренеров, родителей;
- изучение состава тренирующихся и родительского актива;
- повышение профессионального мастерства воспитателя, способствовать созданию основы для развития спортивных успехов.

2 этап - практический

Определить основные направления, формы и виды деятельности, т.е. стратегию и тактику развития и совершенствования воспитательной системы.

Задачи:

- совершенствование задач первого этапа;
- участие в создании училищных традиций;
- развитие в каждом обучающемся самостоятельности, инициативности, ответственности, творчества.

Основные направления деятельности:

- четкое планирование как одна из важнейших предпосылок эффективности воспитательной работы.
- работа в социуме с родителями.

3 этап - обобщающий

Обеспечить надежные качественные результаты воспитательного процесса.

Создание системы отношений, помогающей обучающемуся на каждом курсе успешно решать свои задачи в основных сферах деятельности.

Необходимы педагогические условия: обучение и воспитание обучающихся в интересах развития личности.

В системе многолетней подготовки обучающихся - спортсменов является выбор вида деятельности с учетом индивидуальных задатков, склонностей и интересов.

Работа с родителями

1. родительские собрания: анализ занятий, решение общих проблем;
 2. беседы, связанные с проблемами воспитания;
 3. общение с родителями по телефону при возникновении проблемных ситуаций;
 4. консультация, анкетирование обучающихся и родителей;
 5. совместные встречи обучающихся и родителей (организация вечеров, экскурсий)
- т.е. максимально возможное привлечение родителей в жизнь училища.



Таким образом, воспитание обучающихся - спортсменов является первой и главной задачей моей работы, задачей, которая должна решаться на всех этапах обучения, начиная с 1 курса и заканчивая их выпуском.

В нашем училище уделяется большое внимание воспитательной работе с обучающимися - спортсменами на протяжении всего периода обучения:

- **Гражданско – патриотическое воспитание** особое значение имеет при проведении мероприятий как: «День Победы»- (встречи с пожилыми людьми, чьи детские года пришлись на годы ВОВ, выпуск стенгазет, акции окна Победы, возложение цветов к обелискам и памятникам, экскурсии на «Стремилловский рубеж»); «Битва под Москвой», «Интернациональный долг», письма бойцам и подготовка свеч для военнослужащих на СВО и т.д.

- **Нравственное воспитание**

К нравственным качествам современного человека относится чуткость и отзывчивость, доброта и честность, способность к сопереживанию, уважение к людям в сочетании с требовательностью к ним, дисциплинированность и культура поведения.

Она формируется через беседы: «Доброта во все времена», «День пожилого человека», «День матери», «День отца», «Культура всегда и во всем», создание видеороликов. Это воспитание проявляется ежедневно.

- **Культурно – творческое воспитание**

Свои творческие способности обучающиеся раскрывают в процессе всего обучения. Одни хорошо рисуют, оформляют плакаты, стенгазеты другие поют и танцуют и в кулинарном деле раскрывают таланты через такие мероприятия как: «Масленица», «Здравствуй, Новый год», «День учителя», «8 марта и 23 февраля». Также обучающиеся монтируют ролики и составляют презентации, поздравительные открытки, ролики, показывая свои умения и навыки в мультимедиа и в Интернете.

- **Трудовое воспитание**

Каждый обучающийся проходит трудовое воспитание на благоустройстве территорий образовательного учреждения, общежития и помощи городу. Зимой от снега очищают снег, в теплое время года ухаживают за цветниками, зелеными насаждениями. Организовываются трудовые мероприятия, субботники, выезды в помощи православных учреждений (с.Ровки).

Главной задачей воспитательной деятельности является стремление к тому, чтобы каждый выпускник училища стал целеустремленным, с сформированным мировоззрением, культурой поведения, трудолюбивым, умением добиваться поставленных задач в самостоятельной жизни.

Список использованных источников:

1. Бондаревская, Е. В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах [Текст]/Е. В. Бондаревская, С. В. Кульневич. - Ростов-на-Дону.: ТЦ Учитель, 1999. - 560 с.
2. Балицкая, А. П. Культуротворческая школа: концепция и модель образовательного процесса [Текст]/ А. П. Валицкая //Педагогика - 1998. - №4. - С. 12-18.
3. Газман, О. С. Базовая культура личности [Текст]/ О. С. Газман // Теоретические и исторические проблемы. - М.: Изд. АПН СССР, 1989. - 150 с.
4. Быстрова Н.В., Зиновьева С.А., Захарова Н.А. Воспитание профессиональной активности обучающихся через игровые технологии обучения // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 67-1. – С. 40-43.
5. Казначеева С.Н., Быстрова Н.В., Илюшина Е.С. Студенческое самоуправление в современной высшей школе // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 69-3. – С. 73-78.

Приложение А
Фото к мероприятиям



9 мая. Памятник «Танк»



«День матери»



Праздничный стенд «9 Мая»



«День космонавтики»



«Рождество Христово»



Творческая работа



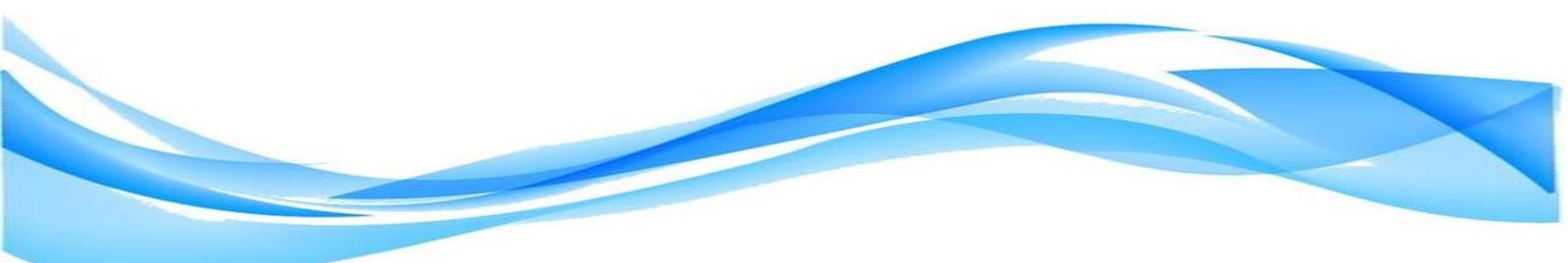
Викторина



«МАСЛЕНИЦА»



Команда «Драйв»



ОСВОЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ИНТЕГРИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ ИНТЕГРИРОВАННОГО БИНАРНОГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ НЕЯЗЫКОВЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

*Куликова Наталья Николаевна, преподаватель,
Ховрякова Мария Романовна, преподаватель
ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»,
г. Дзержинск, Нижегородская область*

Аннотация. В статье говорится об освоении технологии интегрированного обучения на примере интегрированного бинарного урока физической культуры и английского языка. Описывается сфера применения, потребности в проведении интегрированных уроков и причины, по которым такие уроки проводятся нечасто. Выделяются цели и задачи бинарного урока физической культуры и английского языка, описываются основные этапы проведения занятия.

Ключевые слова: образовательная технология, интеграция, интегрированный урок, бинарный урок, интегратор.

В Российской Федерации происходит модернизация системы образования с целью повышения качества образования, его доступности, с целью поддержки и развития таланта каждого ребенка, сохранения его здоровья.

В соответствии с ФГОС каждая учебная программа должна строиться с учетом принципа интеграции.

Что такое интеграция? Интеграция – это глубокое взаимопроникновение, слияние, насколько это возможно, в одном учебном материале обобщенных знаний (способов деятельности) в той или иной области. Целью интеграции является создание у обучающихся целостного представления об окружающем мире.

В классификации видов урока по типу межпредметных связей выделяют несколько видов, среди которых есть интегрированный урок.

Интегрированный урок/занятие -это особый вид урока (занятия), направленный на изучение учебного материала, общего - для различных образовательных (предметных) областей.

Согласно классификации образовательных технологий, интегрированный урок относится к группе технологий «воспитания в процессе жизни», которая представляет собой стремление уйти от школярного подхода к образованию и привести его в естественную органическую связь с жизнью.

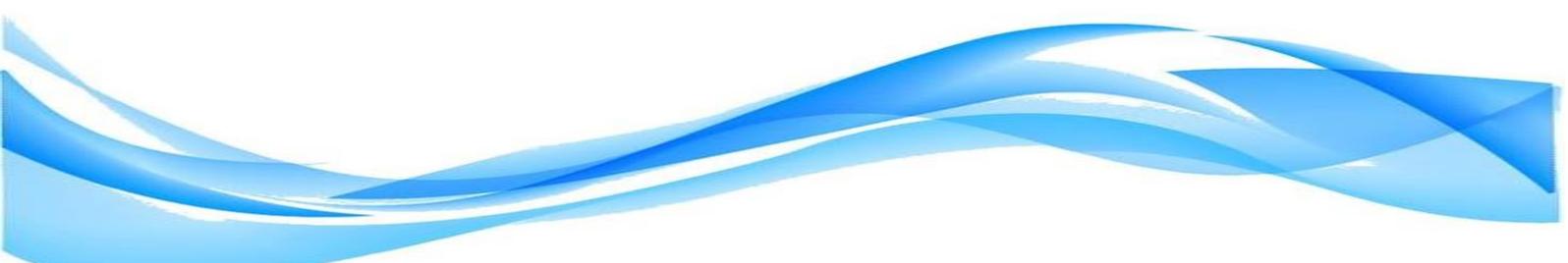
Потребность в возникновении интегрированных уроков объясняется рядом причин. Мы выделяем следующие:

- интеграция в современном обществе объясняет необходимость интеграции в образовании.

- интеграция дает возможность для самореализации, самовыражения, творчества учителя и ученика, способствует раскрытию способностей.

- Форма проведения интегрированных уроков нестандартна, интересна.

Сфера применения технологии интегрированного урока очень широкая. Применяется в дошкольном, общем, профессиональном и дополнительном образовании. Охватывает все



возрастные группы: дошкольников, младших школьников, подростков, старших школьников, студентов и взрослых.

К использованию интегрированного бинарного урока преподаватели прибегают нечасто. Мы выделяем следующие причины:

-должен быть соблюден следующий фактор: в рабочих программах двух предметников должны быть потенциальные темы для интеграции;

- большой труд и немалые затраты времени и сил, гораздо больше, чем при подготовке и проведение традиционных уроков. Идет взаимодействие двух (и более предметников), они ведут диалоги между собой, периодически меняются ролями (ведущая-второстепенная), второй педагог тоже должен быть активным: помогать первому, помогать студентам, делать тоже самое, что и студенты.

Несмотря на видимые трудности, мы решились на проведение и начали планировать интегрированный бинарный урок. Для каждого из нас это был первый опыт. Наш дебют.

Наши студенты - будущие педагоги начальных классов, имеющие специализацию иностранный язык. Им самим будет необходимо проводить спортивно - массовые мероприятия, физкультминутки, веселые старты, а также и уроки по иностранному языку.

Поэтому при постановке цели и задач урока, определении его содержания нами учитывались образовательные результаты ФГОС СОО по учебным предметам «Иностранный язык» и «Физическая культура» и ФГОС СПО по специальностям 44.02.02 «Преподавание в начальных классах» и 49.02.01 «Физическая культура».

Мы выявили в рабочих программах потенциальные темы для интеграции. Определили, какой вид деятельности будет выступать доминирующим, а какой – сопутствующим, и решили, что интегратором (ведущей дисциплиной урока будет физкультура), а вспомогательной областью - английский язык. Разработали план проведения, составили и заполнили форму планирования интегрированного бинарного урока, где определили этапы, задачи каждого этапа и деятельность первого и второго педагога.

Цель урока: активизация студентов в спортивной деятельности для развития двигательных навыков; закрепление лексического и грамматического материала на тему «Спорт» на основе игровых технологий и интеграции учебных предметов английский язык и физическая культура.

Задачи урока:

-воспитание потребности и умения сознательно применять различные виды физических упражнений в целях укрепления здоровья;

- прививать интерес и любовь к изучению английского языка и занятиям физической культурой для формирования ЗОЖ.

-повысить мотивацию к изучению английского языка и физической культуры.

-воспитывать чувство товарищества, коллективизма, взаимопомощи, ответственности, командного духа.

-воспитание дисциплинированности, коммуникативности, толерантности;

Форм интегрированного урока много. Мы выбрали урок – соревнование. Эта форма требует большой подготовки. В соревновании участвуют две команды. В спорт зале было организовано несколько рабочих зон. Приготовлен спортивный инвентарь и раздаточный материал. А именно: листы ватмана с напечатанными сканвордами, веревка с развешенными карточками со словами, мешки, два листа ватмана с маркерами, мячи, карточки с пропусками, стулья.

В начале урока была проведена разминка на английском языке. Формат разминки: ответ на вопрос на английском языке и выполнение команды.

Преподаватель: What date is it today? Какое число сегодня?	Студенты: Today is the tenth of September. 10 сентября	Учитель: Reach for the sky 10 times. Потянитесь к небу 10 раз
How many boys are there in your class? Сколько мальчиков в вашей группе?	13	Hop on your right foot 13 times. Попрыгайте на правой ноге 13 раз
How many girls? Сколько девочек?	12	Hop on your left foot 12 times
How old are you, Mary?	I'm 16	Everybody! Stand on your toes 16 times
How many floors are there in your college building?	5	Pretend to sit in a chair 5 times
What floor is your classroom on?	3	Do a push up 3 times
What is your classroom number?	30	Do jumping jacks 30 times

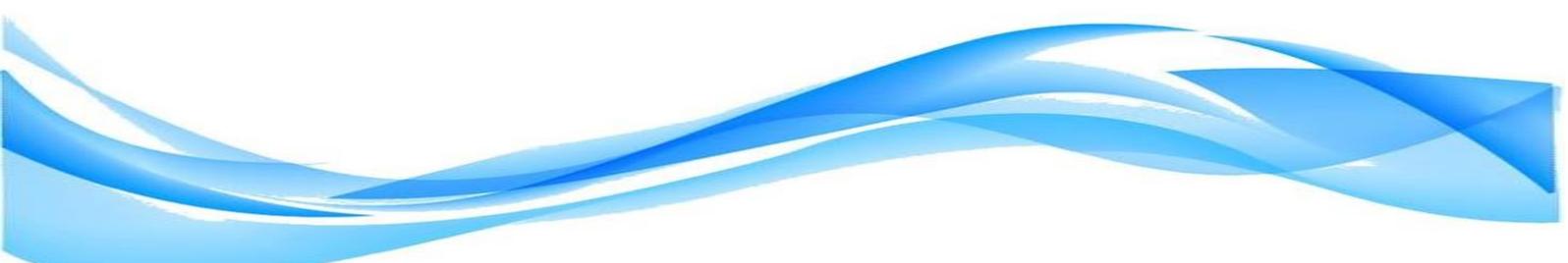
Мы вспомнили повелительное наклонение, числительные, специальный вопрос. Преподаватель по физической культуре дополнил разминку дополнительными упражнениями.

Задание первое называлось «На одной ноге». В ходе первого задания идет развитие координационных способностей, совершенствование техники ведения баскетбольного мяча; повторение изученной лексики по теме «Спорт». На скамейках лежат листы ватмана с напечатанными сканвордами. По сигналу необходимо выполнить ведение баскетбольного мяча, передвигаясь прыжками на одной ноге. Вести мяч нужно до скамейки со сканвордом. Игрок находит 1 слово в сканворде и возвращается назад бегом и т.д. Побеждает команда, завершившая задание раньше других. После проверки команда получает за каждое правильное слово 1 балл.

Задание второе - «Прыжки вперед «лягушкой». Второе задание направлено на закрепление техники прыжков в длину с места. Идет повторение грамматического материала: порядок слов в английском предложении. На веревке развешены карточки со словами. По сигналу первые участники команд двигаются до конуса с карточками прыжками в длину с места. Допрыгав до конуса, берут карточку и возвращаются к своим командам бегом, передают эстафету. Затем команда вместе собирает предложение. Задача: собрать все карточки со словами. Задание проверяется учителем английского языка. Команде, правильно составившей предложение, присуждаются баллы.

Задание третье - «Прыжки в мешках». Цель третьего задания - отработка названий различных видов спорта на английском языке, развитие силы, ловкости, прыгучести. Участник от каждой команды прыгает в мешке до задания (два листа ватмана с маркерами). Одна команда записывает на листе зимние виды спорта, а другая – летние. Преподаватель проверяет грамотность выполнения задания, присуждает балл за каждое правильно написанное слово.

Задание четвертое - «Полоса препятствий». В четвертом задании студенты отрабатывают навык аудирования, навык диалогической речи, закрепляют технику кувырка вперед. Участникам предлагается преодолеть следующие препятствия: проползти по скамье, выполнить на мате кувырок вперед, оббежать конус и таким же способом вернуться назад и передать эстафету следующему участнику. На конусе нужно ответить на вопрос от преподавателя иностранного языка. Очки засчитываются, если студент ответил на вопрос по



английскому языку. Побеждает команда, игроки которой наберут большую сумму очков. Примеры вопросов:

What kinds of sports are popular in Russia?

Are you against or for sports?

Do you prefer going in for sports or watching it on TV? И т.д.

Задание пятое - «Вызов номеров». Задача: развивать быстроту и скорость реакции; повторить грамматический материал. Капитан рассчитывает команду по порядку. Игрокам надо хорошо запомнить свои номера. Судья называет любой номер. Услышав свой номер, игроки обеих команд должны выбежать из строя, обежать свой флажок и вернуться на свое место. У флажка нужно выполнить грамматическое задание: вставить пропущенное слово (на карточке даны предложения с пропусками).

Кто пробежал первым, четко занял своё место в строю, правильно сделал грамматическое задание получает балл. Побеждает команда, набравшая больше баллов. В конце занятия преподаватели подсчитывает количество баллов, и подводят итоги соревнования. Затем выставляются отметки за урок.

Технология «воспитания в процессе жизни» помогает реализовать основные принципы нового проекта «Профессионалитет», над которым работает наш колледж, а именно интенсификацию, интеграцию и профессионализацию.

Таким образом, данный урок способствует:

-формированию устойчивого интереса к учебно – профессиональной деятельности за счет нестандартной формы урока;

-воспитанию интереса к будущей профессии педагога по иностранному языку.

-формированию умения принимать цели совместной деятельности, оценивать качество своего вклада и вклада каждого участника команды в общий результат.

Соревновательный характер занятия способствует мотивации студентов к выполнению заданий качественно. Знания и навыки, полученные на таком занятии помогут студентам в ходе практики пробных уроков в школе и в будущей профессиональной деятельности.

Список использованных источников

1. Браже Т.Г. Интеграция предметов в современной школе. //Литература в школе. 1996.№5. С.150-154.
2. Глинская Е.А., Титова Е.В. Межпредметные связи в обучении. Тула.1980.44.с.
3. Методические рекомендации по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (утв. Министерством просвещения РФ 14 апреля 2021 г.) ГАРАНТ.-URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400564052/#ixzz6yTieimPx> ((дата обращения: 01.10.2024). -Текст: электронный.

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

*Лунев Дмитрий Алексеевич, студентка 4 курса,
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»,
отделение г. Руза, Московская область*

Научный руководитель: Гаврилаш Анжела Николаевна, педагог (куратор)

Аннотация: в современном спорте тема эффективного восстановления является одной из основополагающих для достижения высоких результатов и продуктивного прохождения тренировочного процесса в целом.

По мнению экспертов, водная среда и рекреационное плавание, в частности, являются одним из источников эффективного восстановления как физического, так и психоэмоционального состояния организма человека.

На наш взгляд, тема эффективных средств восстановления является актуальной и заслуживает более детального рассмотрения.

В общеобразовательной школе к концу четверти, увеличивается психоэмоциональная нагрузка, что негативно повлияет на прохождение учебного материала.

В данной ситуации, на наш взгляд очень важно подобрать грамотные средства восстановления учащихся, для чего нужно использовать, такой раздел дополнительного образования, как плавание.

Ключевые слова: плавание, работоспособность, психоэмоциональная нагрузка, умственная нагрузка, неврозы, малоподвижность, антидепрессанты эффект.

«Он не умеет ни читать, ни плавать», — так в Древней Греции говорили о человеке, недостойном называться гражданином. С тех пор умение читать и плавать рассматривается как символ разностороннего развития человека. Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Вода – целитель и друг человека, если он умеет плавать, и коварный потенциальный враг для не умеющих держаться на воде. Чтобы плавать, не

нужно обладать особыми способностями. Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, начиная от дошколят. Однако технику спортивных способов плавания быстрее осваивают дети младшего и среднего школьного возраста.

По сравнению с другими видами деятельности плавание оказывает следующее оздоровительное влияние: разнообразное воздействие воды на организм человека, которое связано с химическими, физическими, термическими и механическими свойствами водной среды.

Упражнения в воде оказывают также психотерапевтическое воздействие: облегченные и безболезненные движения улучшают самочувствие, укрепляют веру в исцеление.

Противопоказано заниматься лечебно-оздоровительным плаванием в следующих случаях:

- при всех заболеваниях в острой форме и хронических заболеваниях в стадии обострения;
- при желчно- и мочекаменных болезнях, легочной и сердечной недостаточности III степени, хронических неспецифических болезнях легких в III стадии, эпилепсии, внезапных потерях сознания;

- 
- при заболевании кожи, глаз, лор-органов;
 - при недержании мочи и кала, обильных выделениях мокроты, открытых ранах, гельминтозах (глистных заболеваниях), венерических болезнях и бактерионосительстве после инфекционных заболеваний.

Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей и подростков.

К особенностям плавания нужно отнести его необычайную доступность для всех детей — девочек и мальчиков, детей с искривлениями позвоночника, некоторыми нарушениями сердечной деятельности, последствиями полиомиелита, церебрального паралича, ослабленных и так далее.

Ко всему прочему, у ребенка может развиться интерес к данному виду спорта и в последствии будучи спортсменом уже секции по плаванию, кардинально изменить свой образ жизни в лучшую сторону.

Как уже говорилось, плавание является уникальным физическим упражнением, содействующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, поскольку содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка.

Плавание играет значительную роль в профилактике и лечении неврозов у людей. Этот вид спорта можно применять, как замену лекарственной терапии при данном заболевании. Занятия плаванием оказывают оздоровительное воздействие не только на нервную систему, но и на весь организм в целом. Плавание улучшает циркуляцию крови, дыхание становится ровным, глубоким, благодаря этому, все ткани и органы организма насыщаются кислородом. Гидростатическое давление воды как «универсальный иглотерапевт» воздействует на точки акупунктуры и зоны Захарьина — Геда, которые связаны с внутренними органами нервными окончаниями и стимулируют их работу. Это повышает обмен веществ, облегчает кровоток, укрепляет нервную систему. Занятия помогают при психическом напряжении, а также депрессии. Помогают снять утомляемость, поднимают настроение, улучшают сон, внимание и память. Самое главное, что для лечения и оздоровительных целей, данный спорт доступен для любой категории граждан.

В современном мире можно наблюдать распространение неврозов, как реакцию на стресс в повседневной жизни. События, происходящие в мире, губят психическое здоровье человека, что приводит к истерическим, астеническим, навязчивым проявлениям, а также временным снижением умственной и физической работоспособности. Сидячий образ жизни, зачастую, сильно усугубляют положение. Для некоторых людей это страдание, и они находят решение не в лекарственных препаратах и лечебной физической культуре, а в алкоголе, сигаретах и других подобных пагубных привычках. В этой ситуации необходимо поддерживать интерес к здоровому образу жизни. Этому, несомненно, способствует плавание, поскольку это уникальный вид спорта не только из-за своей эффективности, но и из-за почти полного отсутствия противопоказаний. Физические упражнения при неврозах улучшают динамику основных нервных процессов возбуждения и торможения. Основной целью лечебного плавания в этом случае является общий укрепляющий эффект, для этого используются упражнения умеренной интенсивности для всех групп мышц в сочетании с углублением дыхания, сопротивлением и нагрузкой.



Физические свойства водной среды сильно отличаются от свойств воздушной среды, повседневной для человека. Различная активность пловца в водной среде приводит к изменениям в деятельности органов и систем его организма.

Для максимального расслабления при плавании необходимо придерживаться нескольких простых правил.

Во-первых, не пытайтесь плавать слишком быстро. Ваши движения должны быть медленными и расслабленными.

Во-вторых, плавайте в ритме своего дыхания. Дышите глубоко и равномерно, и плавайте в такт с ним.

В-третьих, постарайтесь не думать о плавании как о спортивной дисциплине. Плавание должно быть для вас способом расслабиться и насладиться процессом. Наконец, помните, что плавание должно быть приятным и расслабляющим. Не думайте о том, что вы должны достичь какой-то цели. Просто наслаждайтесь плаванием и расслабляйтесь.

Последним из психологических преимуществ этого вида спорта, является ее антидепрессантный эффект. Плавание вызывает выброс эндорфинов и серятина. Уже после первого занятия вы отметите, как улучшилось настроение, стало легче не только телу, но и на душе.

Плавание является уникальной формой упражнений, потому что оно сочетает в себе преимущества аэробных, анаэробных и силовых тренировок, не оказывая серьезного влияния на кости и мышцы. Помимо индивидуальных занятий, можно также записаться и на групповую аквааэробику, которая напомнит вам, что плескаться в воде очень весело. Даже если вы не умеете плавать, это не помеха водным занятиям. Вы можете нанять инструктора, который обучит вас правильной технике или можете передвигаться по воде с помощью специальных досок, которые не дадут вам утонуть. В любом случае, каким бы ни был ваш уровень подготовки, плавание исцелит и ваше тело, и вашу душу.

Мы рассмотрели множество преимуществ этого вида физической активности для нашего психического состояния. Однако, важно понимать, что плавание не может быть панацеей для всех психологических проблем и состояний. Плавание может помочь в некоторых случаях, например, улучшить настроение, снять напряжение и тревогу. Однако, если у вас есть глубокие эмоциональные или психологические проблемы, которые требуют более глубокого понимания и решения, консультация с психологом может быть необходимой.

Психолог сможет помочь вам разобраться в ваших эмоциях, обсудить проблемы, понять их корни и найти способы их решения. Они также могут предложить конкретные стратегии и механизмы для достижения эмоционального благополучия и улучшения качества жизни.

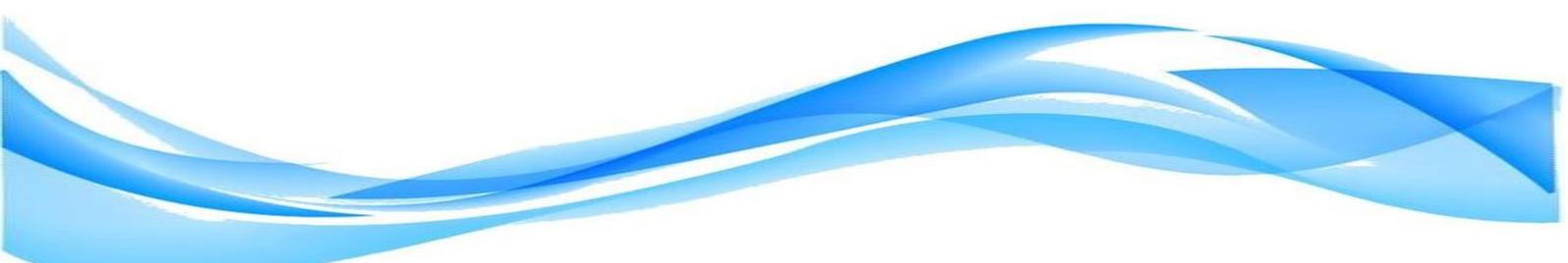
Но очень часто психологи рекомендуют смену среды двигательной активности. В этом варианте ключевую роль может сыграть плавание.

Все вышесказанное показывает значимость плавания при процессе восстановления работоспособности и подтверждает нашу первоначальную гипотезу.

Таким образом, плавание как вид двигательной активности положительно влияет не только на процесс восстановления организма человека, но и служит эффективным средством для повышения работоспособности и развития физических качеств и функциональных систем организма, стабилизирует психоэмоциональный фон, сохраняя при этом здоровье занимающихся. За счет различных возможностей и разнонаправленности воздействия на организм, плавание, как средство восстановления работоспособности можно использовать для всех групп населения.

Список использованных источников

1. Берговина М. Л. Лечебно-оздоровительное плавание. Учебное пособие Сыктывкар Издательство СГУ им. Питирима Сорокина 2019, Берговина М.Л., 2016 ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина», 2019 Оформление. Издательство СГУ им. Питирима Сорокина. ISBN 978-5-87661-422-3.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. - Изд. 2-е стереотип. - Москва: Спорт, 2020. - 616 с. - ISBN 978-5-907225-56-5. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225565.html> (дата обращения: 27.11.2023).
3. Сидоров Д.Г. Воздействие занятий плаванием на системы организма при различных заболеваниях [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пос. / Д.Г. Сидоров; Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т.- Н.Новгород: ННГАСУ, 2022.
4. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / Солодков А. С., Сологуб Е. Б. - 9-е издание. - Москва: Спорт, 2020. - 620 с. - ISBN 978-5-907225-17-6. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785907225176.html> (дата обращения: 27.11.2023).
5. Плавание. Справочник / Составитель З. П. Фирсов. — М.: «Физкультура и спорт», 1976. — 384 с.



АНАЛИЗ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПЛАТФОРМ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Маслова Юлия Леонидовна, методист,
ГБПОУ «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»
г.о Чехов, Московская область*

Аннотация: в статье представлен перечень актуальных цифровых образовательных платформ, которые позволяют эффективно проводить занятия в дистанционном формате. Подготовлен анализ понятия информационно-образовательная среда. Описаны возможности и преимущества использования цифровых ресурсов для онлайн обучения.

Ключевые слова: интернет, цифровая образовательная платформа, дистанционное обучение, качество обучения, онлайн занятие.

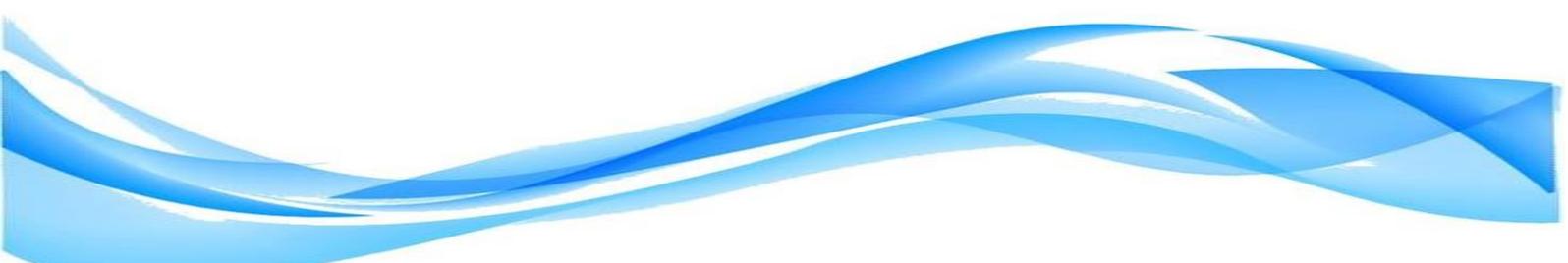
Платформа для онлайн-обучения – это информационное пространство, размещенное в Интернете, которое выступает связующим звеном между учеником и учителем, а также хранилищем уроков, координатором процессов дистанционного обучения и набором инструментов для управления и повышения качества обучения в онлайн образовании. Дистанционное обучение появилось не в одночасье. Что привело к его активной роли в современной жизни, если мы привыкли к классической системе образования с очным посещением занятий? Ответ очень прост: ежегодно растет количество школьников и студентов, открываются новые направления в подготовке кадров, однако количество мест в образовательных организациях больше не становится. Это, а также пандемия 2020 года привели к тому, что платформы для дистанционного обучения стали чрезвычайно востребованными и популярными во всем мире.

В европейских странах онлайн ресурсы для обучения называются LMS. Сокращение в переводе с английского языка обозначает следующее: Learning – обучение, Management – управление, System – система (система управления обучением). Интернет-платформы для дистанционного обучения позволяют школьникам и студентам проходить образовательную программу, не выходя из дома.

Для формирования доступной образовательной среды, важно подобрать среди всего многообразия подходящую СДО — систему дистанционного обучения. На электронной платформе можно формировать собственные курсы, сохранять файлы, общаться с учениками и формировать статистику. Благодаря СДО педагоги могут спокойно проводить занятия, следить за прохождением обучающимися программы, контролировать успеваемость.

Использование цифровых платформ дистанционного обучения не ограничивается образовательными учреждениями. Репетиторы, тренеры, лекторы и коучи часто активно используют в своей профессиональной деятельности данные средства. Это неудивительно, ведь у онлайн ресурсов есть определенные преимущества:

- отсутствие привязки ко времени и месту, онлайн-занятие можно просмотреть в записи;
- системы дистанционного обучения учитывают психоэмоциональные особенности каждого человека: для визуалов подготовлены презентации и фотоматериалы, а для аудиалов предусмотрены подкасты;
- в системе, к которой подключен цифровой ресурс, хранится вся информация, необходимая, как для педагога, так и для обучающегося;



- СДО достаточно легко позволяет осуществлять контроль знаний, так как очень многие цифровые ресурсы содержат системы тестирования успеваемости;

- можно разнообразить обучение, пригласив лекторов со всего мира.

Исходя из вышесказанного, применение цифровых платформ способствует совершенствованию дистанционного обучения. При этом сохраняются все плюсы обычных занятий. Педагог продолжает свое взаимодействие с онлайн-аудиторией, контролирует выполнение домашних заданий и проводит срезы знаний.

В большинстве случаев не требуется особых усилий, чтобы понять, как работает та или иная платформа.

Следует выделить два типа онлайн платформ, на которых проводится дистанционное обучение.

По первому параметру все платформы делятся на бесплатные и платные. По способу работы СДО делятся на облачные и коробочные. Облачные СДО хранят всю информацию на своем сервере и доступ к ней осуществляется посредством Интернета. Коробочные СДО устанавливаются на серверы учреждений, которые будут их использовать в своей работе.

Одна из самых известных онлайн-платформ, о которой слышали все и удачно используют в своей деятельности как за границей, так и в нашей стране – это Zoom. Тем не менее существует большое количество аналогичных сервисов. Многие из них даже более успешны и популярны. Такие площадки могут быть как бесплатными, так и условно-бесплатными.

Рассмотрим цифровые онлайн сервисы, которые могут стать оптимальными помощниками для проведения дистанционных занятий.

Moodle

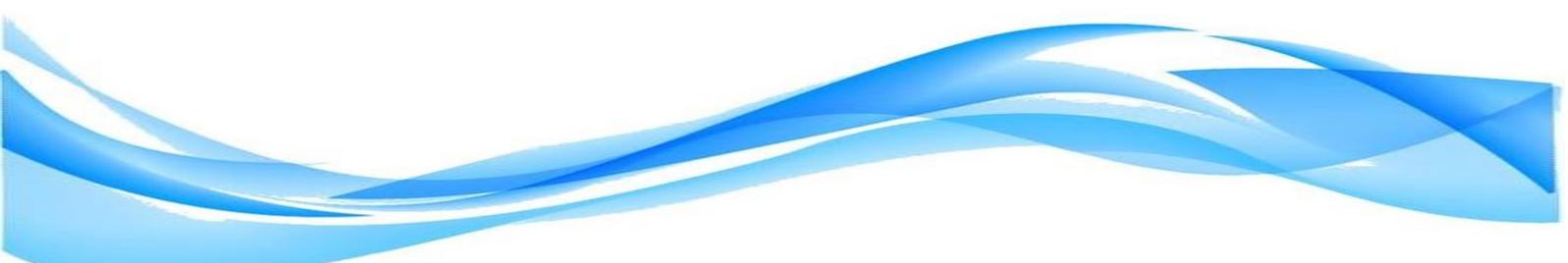
Одной из самых популярных цифровых площадок для онлайн-обучения в образовательных организациях России является Moodle (австралийская компания-разработчик). Данная СДО по причине наличия разнообразной панели инструментов помогает преподавателю отслеживать прогресс отдельного студента, создавать индивидуальные курсы, имеет взаимодействие с платежной системой PayPal, которая позволяет без труда оплачивать занятия. Одним из неоспоримых преимуществ данной платформы является сообщество пользователей, которое предоставляет ответы на вопросы, возникающие в рабочем процессе. Кроме того, платформа Moodle имеет ряд шаблонов, которыми можно легко воспользоваться при подготовке учебных занятий, чтобы не создавать урок или мероприятие с нуля.

ATutor

Платформа немецкого происхождения для организации дистанционного обучения включает разнообразные функции. При наличии стандартных уведомлений на электронный адрес и наличие файлового хранилища, хочется отметить приятный интерфейс, в котором без труда может разобраться даже ребенок. Данный цифровой ресурс идеален для тех, кто совершает первые шаги в онлайн обучении. Плюсы платформы – это способность к резервному копированию информации, ведение статистики, объединение опросов и тестов. Более того, программное обеспечение ATutor представляет несколько готовых тем, на базе которых можно создавать собственные курсы.

Lias

Ещё одна электронная платформа немецкого происхождения для организации дистанционного обучения. Данная СДО считается самой первой открытой системой, критерии которой полностью соответствуют стандартам, разработанным для дистанционного обучения, – SCORM 1.2 и SCORM 2004 (SCORM курс — это созданная по особому стандарту серия обучающих занятий, которую поддерживают большинство LMS. Стандарт SCORM содержит принятый во всём мире свод правил с описанием структуры электронных уроков и



технических характеристик. Существуют две действующие версии стандарта SCORM: 1.2 и 2004. В 1.2 в отчёт попадает только % курса, который прошёл ученик, а в 2004 дополнительно указывается количество набранных баллов).

Структура ресурса позволяет подгружать свои файлы и документы, вносить тесты, проверять качество знаний обучающихся. Огромным плюсом данной системы является то, что сервис абсолютно бесплатный для всех пользователей, которые хотят с ним работать.

Отдельного внимания заслуживают СДО российского производства.

Webinar

Данный российский цифровой ресурс для дистанционного обучения предоставляет возможность проведения конференций в двух режимах – синхронном и асинхронном. На платформе имеют возможность обучаться школьники и студенты учреждений высшего, среднего и среднего профессионального образования. Ресурс имеет как серверную, так и облачную версию. На бесплатной версии одновременно к занятию могут подключиться 30 слушателей.

Данная СДО может быть полноценной заменой таким ресурсам, как Zoom, Skype и MS Teams. После введения сервисом Zoom запрета на использование в государственных образовательных организациях нашей страны, учреждения были вынуждены в срочном порядке подобрать оптимальные российские платформы. Webinar предлагает платформу Webinar Meetings для совместной работы онлайн, которая не уступает, а по некоторым параметрам превосходит импортный аналог. Среди прочего она позволяет загрузить и продемонстрировать образовательный контент, автоматически отредактировать запись встречи, а также подготовить полную статистику по участникам.

Ё-Стади

Следующая цифровая платформа для дистанционного обучения - условно-бесплатная. Данную СДО разработала российская команда специально для проведения онлайн занятий. Платформа предлагает на выбор четыре тарифа, среди которых имеется и бесплатный. Перед началом работы необходимо создать и зарегистрировать свою учетную запись, после чего создать свою «рабочую область». Впоследствии в своем рабочем поле можно загрузить все необходимые материалы, касающиеся обучения.

Основная цель СДО – практическая работа обучающихся, поэтому функционал «Ё-Стади» включает в себя следующие категории:

- **«Рабочая область»**. Здесь публикуются методические рекомендации, учебные материалы, задания.

- **«Тест»**. В данном разделе публикуются тесты, которые обучающимся необходимо пройти. Их можно загрузить из обычного документа в формате Word. После прохождения тестов, в комментариях можно найти подробный отчет о каждом студенте.

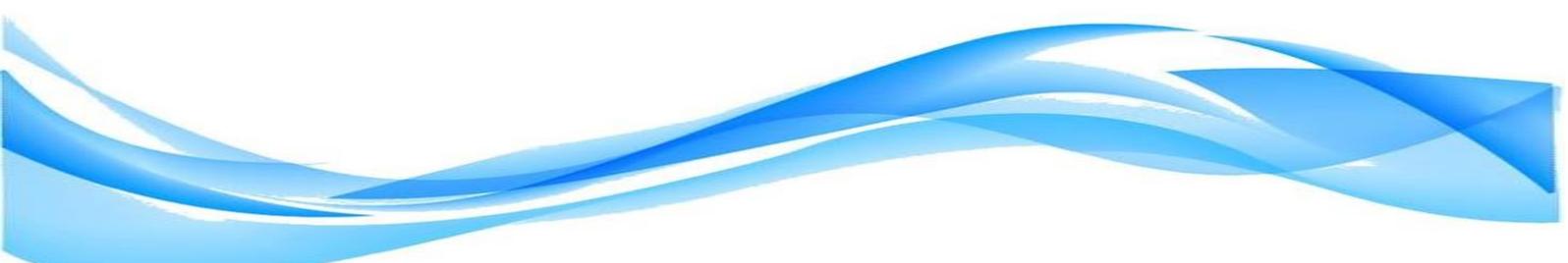
- **«Файл»**. Сюда ученики могут загружать документы или файлы для проверки. У преподавателя есть возможность их просмотреть, оценить и оставить комментарий.

- **«Журнал»**. Данный раздел сформирован системой самостоятельно и предполагает внесение оценок, за пройденную обучающимися тестовую часть.

- **«Лента событий»**. Дополнительная опция, в которой отображаются текущие новости

Eduardo

Эту цифровую платформу образовательного характера можно считать отличным примером условно-бесплатного программного обеспечения для проведения онлайн-уроков. На основном тарифе можно создать до пяти различных курсов, на каждом из которых могут присутствовать до 200 обучающихся. Данный сервис предоставляет возможность для работы учителям и преподавателям, тренерам и коучам.



Диапазон функций у данной программы широкий: можно добавлять свои видеоролики и файлы, оценивать обучающихся, подгружать в систему тестовые материалы, отслеживать прогресс обучающихся. При возникновении вопросов обратную связь осуществляет служба техподдержки. Для того, чтобы зарегистрироваться, понадобится только электронная почта. Сразу после создания своей учетной записи можно приступить к созданию образовательного курса.

Отдельное внимание следует уделить онлайн платформе для занятий физической культурой.

Fora Vision

Ведущим разработчиком данной образовательной системы является российская компания ООО «Фора вижен интеллектуальные системы». Данная СДО помогает решить проблему оценивания реальной физической подготовленности обучающихся. Платформа, разработанная с использованием технологии Искусственного Интеллекта (компьютерное зрение) автоматически контролирует качество выполнения упражнений и считает их количество в режиме реального времени. У преподавателей есть возможность создавать курсы физических упражнений для школьников и студентов, а также отслеживать их прогресс в личном кабинете. Система позволяет преподавателю и тренеру удаленно в режиме реального времени контролировать качество выполнения упражнений и объем нагрузки учащихся. В личном кабинете педагоги и тренеры могут создавать тренировочные курсы, настраивать персональные модификаторы и отслеживать динамику физической подготовки обучающихся. Результаты тренировок автоматически синхронизируется с электронным журналом и конвертируются в оценки/баллы.

В качестве эксперимента данная цифровая платформа уже запущена в нескольких образовательных организациях, например, в Физтех-лицее им Капицы, университете ИТМО и ГТО-центре Большой Перемены. В ИТМО через Fora Vision проходит часть занятий и есть возможность дистанционно закрывать долги по физкультуре.

Список использованных источников

1. Анализ цифровых образовательных ресурсов и сервисов для организации учебного процесса школ // Национальный Исследовательский Университет «Высшая школа экономики». Современная аналитика образования № 10 (40).
2. Гурьева А. 20 востребованных платформ для дистанционного обучения . - URL: Sales.generator.ru.

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА В ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Мосина Валентина Ивановна, преподаватель
БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва», г. Орёл, Орловская область*

Аннотация. Статья посвящена исследованию важности анатомии как одного из ключевых компонентов образовательной программы для студентов, специализирующихся на адаптивной физической культуре. Анатомия и физиология являются основами, позволяющими будущим педагогам глубже понять функциональные возможности и ограничения человека, особенно мягкие оболочки, костные структуры и органы, которые важны для разработки программ физической активности для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Идея. Показать, как знания анатомии влияют на качество подготовки педагогов для работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья.

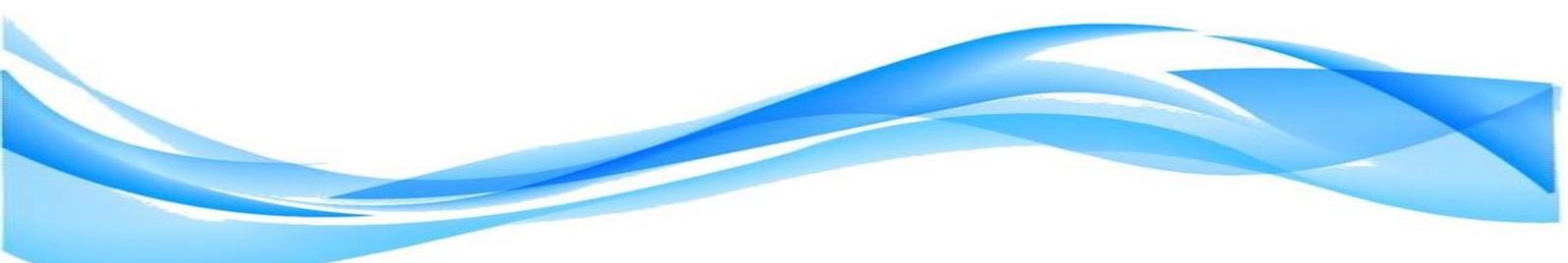
Цель. Определить социальную значимость анатомии в образовательной программе для подготовки кадров по адаптивной физической культуре.

Актуальность. Актуальность статьи обусловлена растущим вниманием к инклюзивному образованию и необходимости подготовки специалистов, способных эффективно работать с людьми с ограниченными возможностями здоровья.

Одной из наиболее актуальных задач современного российского общества является снижение проблем, связанных со здоровьем населения – физического и психического, в частности, проблема детского здоровья. Данная проблема существует в связи с существенными изменениями общества, вызванными интенсивным реформированием многих социальных систем.

Образование детей с ограниченными возможностями здоровья предусматривает создание для них специальной коррекционно-развивающей среды, обеспечивающей адекватные условия и равные с обычными детьми возможности для получения образования в пределах специальных образовательных стандартов, воспитание, коррекцию нарушений развития, социальную адаптацию. В современном образовательном процессе все более очевидной становится необходимость инклюзивного подхода, учитывающего индивидуальные особенности каждого ученика. На протяжении многих лет я работала в Орловской общеобразовательной школе – интернате для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся. В работе с детьми, страдающими таким недугом, важно опираться на заключения врачей, психологов, логопедов, дефектологов, использовать апробированные методики и в тоже время применять индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Но при этом абсолютно для всех важно основательно развивать мелкую моторику рук, потому что это поможет людям освоить работу на компьютере, освоить навыки письма, шитья, бытовые навыки. Большое внимание в нашем учреждении уделяется урокам адаптивной физической культуры, где обучающиеся демонстрируют свои спортивные возможности. Наши ребята активно участвуют в различного рода соревнованиях, посещают секции по легкой атлетике, вольной борьбе, пулевой стрельбе. Все это способствует привитию любви к физической культуре и спорту. После окончания школы – интерната некоторые ребята продолжают обучение в Орловском училище олимпийского резерва, где в настоящее время я сейчас работаю. И теперь мне приходится наших бывших выпускников обучать науке «Анатомия и физиология человека».

Будущие специалисты в области физкультуры и спорта должны обучаться медико – биологическим дисциплинам с учетом профессиональных стандартов. Специфика



профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту требует глубокого понимания морфофункциональных особенностей организма человека. Изучение этой дисциплины дает основу для понимания и научного обоснования соматофизиологических изменений человеческого организма, которые происходят в процессе адаптации к регулярным физическим нагрузкам. Недостаток знаний учителя физической культуры, тренера, касающихся морфофункциональных особенностей органов и систем органов человека может привести к негативным последствиям для здоровья их подопечных во время учебно – тренировочного процесса. Знания будут эффективнее усваиваться в том случае, если они представляют для студентов практический интерес. Поэтому в ходе преподавания анатомии и физиологии акцентируется внимание на морфофункциональных изменениях органов и систем спортсмена под воздействием физической нагрузки. На практических занятиях студенты получают навыки определения и оценки основных соматофизиологических параметров систем организма: сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной, опорно – двигательной. Актуальным является также освоение студентами психофизиологических тестов, умение интерпретировать полученные результаты, что позволит в дальнейшем выпускникам активно использовать полученные навыки в ходе самостоятельной деятельности, работы в качестве учителя физической культуры или тренера по определенному виду спорта.

Анатомия и физиология считаются одним из самых сложных по уровню освоения курсов. В сложившейся ситуации мне на помощь приходят инновационные технологии, которые можно с успехом использовать при изучении данной дисциплины. Особенно это является большим подспорьем для студентов с нарушением слуха, где преподавание должно всегда сопровождаться со слухом – зрительным восприятием. Усовершенствование и оптимизация существующих традиционных методик и использование новых информационных технологий – это направление позволит студентам, обучающимся по направлению «Адаптивная физическая культура», усваивать строение или функционирование отдельной системы организма человека более продуктивным образом.

Наряду с традиционными классическими методами изучения организма человека, такими как применение световой микроскопии, антропометрии, методов функциональной диагностики (пульсометрии, спирометрии) на занятиях мы используем интерактивные формы обучения.

При изучении анатомии и физиологии человека важной составляющей является обеспечение наглядности преподавания. Существует достаточное количество компьютерных технологий, позволяющих осуществлять интерактивное обучение. Это облегчает понимание сложных биологических процессов, а так же делает более доступным усвоение больших объемов нового материала путем систематизации полученных знаний. Объяснение становится более наглядным. Для каждого лекционного занятия подготовлена мультимедийная презентация, в которую включены рисунки из современных атласов анатомии. В часть презентаций добавлены трехмерные компьютерные реконструкции органов и систем органов человека. Применение компьютерной анимации частично заменяет сложно реализуемую потребность работы с биологическим материалом. С помощью трехмерного моделирования человеческого тела студенты могут легко ознакомиться не только со строением отдельных органов и тканей, но и с функционированием организма в целом. Лекции, приготовленные с применением компьютерных технологий, усваиваются студентами, а особенно с нарушением слуха, более качественно.

В настоящее время значимые методические приемы обучения связаны с внедрением интерактивных технологий обучения. Избежать проблемы нехватки нужной узкоспециализированной литературы можно, используя электронные атласы. Они



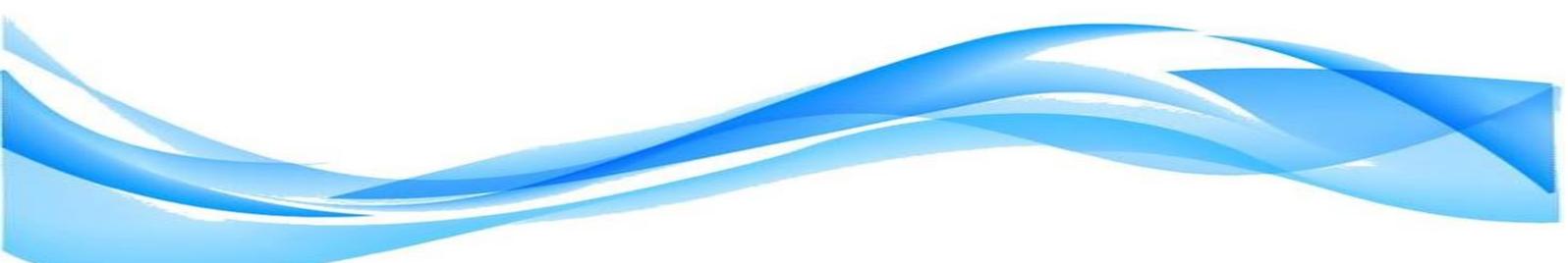
устанавливаются на планшет или ноутбук, которые есть практически у всех студентов. Электронные учебники с внедренными гиперссылками позволяют мгновенно переходить к нужным разделам, увеличивать и сворачивать необходимые иллюстрации, таблицы и диаграммы. Использование интерактивных энциклопедий и атласов «Анатомия и физиология человека» позволяет дополнить информативную базу в рамках изучаемого курса и расширить методические возможности преподавателя за счет различных составляющих (видеороликов, анимаций).

Учебно – методические материалы по анатомии и физиологии человека разработаны с учетом вероятности отсутствия студентов на аудиторных занятиях (участие в соревнованиях и учебно – тренировочных сборах). В них подробно представлены рекомендации по изучению отдельных разделов и тем дисциплины, даны пояснения по теоретическому материалу, вынесенному на самостоятельное изучение, подробно описана структура выполнения и оформления практических работ, разработаны рекомендации по подготовке к экзамену.

Еще одним положительным аспектом в изучении дисциплины с использованием альтернативных методов являются компьютерные тесты по пройденному материалу. С их помощью студенты могут самостоятельно оценить свои знания и быстро получить результат без помощи преподавателя. В обучении также используется кейс – технология («case – study»), с применением ситуационных задач, которые способствуют усвоению знаний и формированию умений и навыков в результате активной самостоятельной деятельности студентов по решению проблемных вопросов. Использование информационных технологий в преподавании анатомии и физиологии человека повышает эффективность восприятия студентами учебного материала.

Вопрос о том, какую роль анатомия и физиология играют в подготовке специалистов в этой области, становится все более актуальным. Знания о строении и функциях человеческого организма помогают тренерам и спортсменам достигать высоких результатов. Анатомия и физиология — это науки, изучающие строение и функции организма человека. Анатомия описывает, как устроены различные органы и системы, а физиология объясняет, как они функционируют и взаимодействуют друг с другом. Эти знания необходимы специалистам в области физической культуры и спорта, так как они позволяют лучше понимать, как тело реагирует на физические нагрузки, как предотвратить травмы и как оптимизировать тренировочный процесс. Я считаю, что глубокое понимание анатомии и физиологии является основой для успешной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Обратимся к примеру из практики тренера по легкой атлетике. Тренер, обладая знаниями о строении мышц и их функциях, может разработать индивидуальную программу тренировок для каждого спортсмена, учитывая его физические особенности и цели. Например, зная, что разные типы мышечных волокон отвечают за разные виды физической активности, тренер сможет оптимально распределить нагрузки, чтобы развить силу, выносливость или скорость. Кроме того, понимание физиологических процессов, происходящих в организме во время тренировки, позволяет тренерам корректировать режимы отдыха и питания спортсменов. Например, зная, как происходит восстановление мышц после интенсивной нагрузки, тренер может рекомендовать оптимальные интервалы отдыха и подходящие продукты для восстановления. Таким образом, анатомия и физиология не только обогащают знания специалистов, но и помогают им принимать обоснованные решения в процессе подготовки спортсменов.

В заключение, можно сказать, что без глубокого понимания этой дисциплины невозможно достичь высоких результатов в спорте. Специалисты, обладающие знаниями анатомии и физиологии, способны не только улучшать физическую подготовку своих



подопечных, но и заботиться об их здоровье, что является важным аспектом в спортивной деятельности.

Задачей специалиста по АФК является, как в йоге, улучшение душевного состояния человека и воспитание у него потребности в саморазвитии и параллельно с этим повышение уровня его физических способностей. Одновременно с этим специалист по АФК обязан быть очень хорошо образованным, особенно в своей области. Впрочем, те, чья работа связана с непосредственным общением с людьми, – учителя, тренеры, режиссеры – должны быть хорошими психологами. А уж профессия, о которой мы здесь говорим, учитывая особенности контингента, вдвойне предполагает в человеке не только наличие прирожденных качеств психолога, но и владение научными психологическими методами, с помощью которых он может грамотно воздействовать на личность занимающегося. Специалист по АФК должен быть хорошим тренером, а значит – педагогом, то есть он должен правильно обучать своего подопечного. Таким образом, здесь требуется отличное знание не только методики физической и спортивной подготовки, но и дидактических принципов применения этих методик. Неправильно подобранная нагрузка может навредить здоровью и привести к весьма нежелательным последствиям. Например, инвалиды по слуху обучаться плаванию могут, но прыгать в воду с тумбы вниз головой им разрешать нельзя, потому что вода оказывает сильное давление на барабанные перепонки и это может навредить обучаемому. Специалист по АФК не врач, но понятно, что его деятельность напрямую связана с медициной. Если уж в большом спорте достижение наивысшего результата во многом обусловлено наработками в области спортивной медицины, то специалист по АФК тем более должен отлично разбираться в особенностях того или иного недуга. И в этом им помогает дисциплина «Анатомия и физиология человека».

Список использованных источников

1. Интерактивные образовательные технологии в преподавании анатомии./Кацук Л.Н., Каргалова Е.П., Ботвич Т.А., Момот Л.Н.// Инновационные технологии в высшем медицинском образовании. Проблемы. Анализ. Суждения. 2013. С. 98 – 101.

2. Литвинова В.В., Колот Н.М. Изучение анатомии человека в свете новых информационных технологий. Проблемы и перспективы//Международный журнал экспериментального образования. 2014 «10. С.173 – 175.

3. Методологические принципы и инновационные методы преподавания дисциплины анатомия человека./Артюхина А.И., Агеева В.А., Горелик Е.В., Багрий Е.Г., Чеканин И.М., Федотова Ю.М., Орехов С.Н., Матвеев С.В.//Научное образование. Педагогические науки. 2016 №6. С. 31 - 35

4. Опыт реализации ФГОС ВПО в преподавании анатомии/Жуков А.В., Байбаков С.Е., Володина Н.И., Чигрин С.В., Север И.С., Ваньянц А.Б., Матвиенко О.Н. //Международный журнал экспериментального образования. 2014 «4 – 1. С. 104 – 106.

5. Погоньшева И.А., Погоньшев Д.А. Традиции и инновации в преподавании физиологии человека.//Физиологические механизмы адаптации человека: материалы международной научно – практической конференции. Тюмень: изд – во «Лаконика», 2012 С. 8 – 11.

6. Резник Н.А., Черношеина Л.А. Что мы видим в учебных книгах и на обучающих CD дисках, изучая анатомию и физиологию тела человека?//Образовательные технологии и общество. Т.12 №3.2009.

7. Самойлина В.Н. Учебно – методическое обеспечение дисциплины «Анатомия человека» для студентов направления «Физическая культура»//Вестник БФУ им.И.Канта.2014 №5.

РЕЧЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ- ВАЖНЕЙШИЙ ИНСТРУМЕНТ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Низамеева Милана Денисовна, студентка 1 курса,
ГБПОУ «Казанское училище олимпийского резерва», г. Казань*

Научный руководитель: Гузанова Светлана Викторовна, преподаватель русского языка и литературы.

Аннотация В данной работе речь пойдет о значении речевого этикета и культуры речи для преподавателя физической культуры средних учебных заведений. Мы рассмотрим требования к педагогу касаясь изложения материала, а также влияние образованности педагога в данной сфере на учебный процесс и качество обучения.

Ключевые слова: культура речи, критерии культурной речи, аспекты, преподаватель физической культуры, грамотность.

Abstract In this paper we will talk about the importance of speech etiquette and speech culture for a teacher of physical education in secondary educational institutions. We will consider the requirements for the teacher regarding the presentation of the material, as well as the influence of the teacher's education in this area on the educational process and the quality of teaching.

Keywords: speech culture, criteria for cultural speech, aspects, physical education teacher, literacy.

На каждом занятии учителю физкультуры приходится ставить задачи, подавать команды, сообщать теоретические сведения, объяснять технику упражнений, анализировать и оценивать качество их выполнения, подводить итоги, давать задания на дом, выступать с докладами, проводить беседы с родителями учеников, используя живое слово.

Актуальность исследования заключается в том, что речь педагога играет важную роль в учебном процессе: она не только является примером для подражания, но и имеет большое воспитательное значение.

Объект исследования: культурная речь.

Предмет исследования: составляющие компоненты грамотной речи, её принципы и правила, этические нормы и стили общения.

Цель исследования: выяснить, какое место занимает культура речи в профессиональной деятельности, подтвердить или опровергнуть нашу гипотезу.

Задачи исследования:

1. Дать определение культуре речи;
2. Изучить основные критерии культуры речи в педагогической деятельности;
3. Разработать рекомендации для повышения усовершенствования культуры речи педагога в современных условиях;
4. Подвести итоги проекта и представить результаты работы.

Гипотеза нашего исследования такова: речь преподавателя физической культуры - важнейший инструмент его профессиональной деятельности

Методы исследования: анализ и синтез.

Практическая значимость нашего исследования заключается в том, что успех в педагогической деятельности зависит от культуры речи самого педагога, поэтому наш материал можно использовать не только на уроках русского языка для студентов первого курса, а также при изучении дисциплины «Культура речи».



Говоря о научной новизне данной работы, следует сказать о важности культуры речи в современном, изменяющемся мире. Общество развивается, развивается язык и средства общения, следовательно, подход к изучению и преподаванию любой дисциплины, в том числе и физической культуры, подразумевает современное грамотное владение речью.

Проанализировав несколько источников, которые касаются вопроса речевого этикета преподавателя физической культуры, в данной статье мы проводим анализ важных вопросов, затрагивающих современную речь преподавателя.

Г.О. Винокур предложил идею разграничения 2-х аспектов культуры речи. «Понятие культуры речи, - пишет он, - можно толковать в двояком смысле, в зависимости от того, будем ли мы иметь в виду только правильную речь или также речь, но искусную. Искусная речь предполагает умение говорить не только правильно, но в принципе и мастерски, как пишут и говорят мастера художественной речи». [2]

Д.Э. Розенталь утверждает, что культурной мы должны считать речь, которая отличается национальной самобытностью, смысловой точностью, богатством и разнообразием словаря, грамматической правильностью, логической стройностью, художественной изобразительностью. [4]

Можно выделить следующие критерии культурной речи:

- Точность – соответствие смыслового содержания речи и информации, которая лежит в ее основе;
- Логичность – выражение в смысловых связях компонентов речи и отношений между частями и компонентами мысли;
- Уместность – употребление в речи единиц, соответствующих ситуации и условиям общения;
- Выразительность – особенность речи, захватывающая внимание и создающая атмосферу эмоционального сопереживания;
- Богатство – умение использовать все языковые единицы с целью оптимального выражения информации;
- Правильность – соответствие речи языковым нормам;
- Чистота – отсутствие в речи элементов, чуждых литературному языку.

Компоненты техники речи:

- Правильность дыхания. Дыхание является основой речеголосового звучания. Дыхание должно быть фонационным (на выдохе). От него зависит сила, красота, легкость и мелодичность голоса;
- Хорошая дикция (четкость и ясность произношения). В основе лежит хорошая артикуляция (четкое произношение звуков).

Педагог должен укреплять и развивать голос. Нельзя быть учителем «без голоса». К голосу предъявляется ряд требований:

Голос не должен вызывать неприятных ощущений, а должен обладать благозвучностью;

Педагог должен уметь изменять характеристики своего голоса с учетом ситуации общения;

Педагогу необходимо уметь управлять своим голосом в общении с другими людьми, говорить не для себя, а для слушателей;

С помощью голоса педагог должен уметь внушить детям определенные требования и добиться их выполнения;

Голос педагога должен быть достаточно вынослив.

Исходя из этих требований, можно сказать, что голос педагога должен обладать благозвучностью, гибкостью, выносливостью. [1]



Практика показывает, что современные молодые педагоги далеко не всегда имеют соответствующие речевые навыки. Необходимо много читать, анализировать учебно-речевых ситуации, участвовать в дискуссиях, мозговых штурмах, отрабатывать коммуникативно-речевые умения и навыки, лежащие в основе умений осознанного эффективного речевого воздействия.

В заключение хочется отметить, что специфика речи учителя физической культуры связана, прежде всего, с особенностями и правилами её использования. Существенные отличия речи учителя физической культуры связаны с его речевым поведением, которое подразумевает эффективную реализацию вербальных средств речи при помощи умелого использования голоса, мимики, жестов. Чтобы иметь авторитет у учащихся, учителю физической культуры необходимо постоянно следить за собой, своими манерами, речью. Живое слово учителя – могучее, никем и ничем не заменимое средство формирования у детей представлений и понятий. Вот почему важно, чтобы учителя физической культуры стремились овладеть литературным языком, культурой речи. Речь - это важнейший компонент педагогического мастерства и инструмент воздействия, позволяющий повысить качество образовательного процесса. В красивых, грамотно подобранных словах содержится сила, мощнее, чем любая физическая сила, и эта особенность языка проверена временем. [3]

Список использованных источников

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: ЮН ИТИ - Москва : 2000. - 268с.
2. Винокур Т.Г. Говорящий и слушающий. Варианты речевого поведения / Т.Г. Винокур. - Москва : 1993. - 172 с.
3. Леонтьев А.А. Психология общения. – Москва : 1999. - 365 с.
4. Розенталь Д.Э., Теленкова М.А. Словарь трудностей русского языка. 3-е изд.- Москва : Айрис-пресс, 2003. -832с.

НАСТАВНИЧЕСТВО КАК ФОРМА ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ СПОРТА. ВАЖНОСТЬ НАСТАВНИКОВ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

*Панченко Анжела Николаевна, тренер-преподаватель по дзюдо
МБУ ДО «Спортивной школы «Сибиряк»» г. Черногорска»
г. Черногорск Республика Хакасия*

Аннотация: Основываюсь на философии дзюдо. В статье рассматриваются вопросы применения наставничества более опытных спортсменов в условиях занятий дзюдо.

Актуальность Спорт в современном обществе является одним из крупнейших многогранных и многофункциональных социальных явлений, включающим в себя не только соревновательную деятельность, но и научно-обоснованную спортивную подготовку к ней. Именно наставничество очень важная составляющая в деле формирования личности детей и подростков.

Цель наставничества: помочь молодым специалистам в профессиональном становлении, приобретении профессиональных знаний и совершенствовании навыков выполнения должностных функций. Также новички получают поддержку в решении возникающих вопросов и проблем, наставники помогают избежать ошибок и неэффективных решения.

Идея использовать наставничество не только в спортивной деятельности, но и в педагогике далеко не нова. О «духе товарищества» и «духе школыхэ» как методе воспитания писали русские прогрессивные педагоги XIX века. Л.Н. Толстой, описывая свой опыт обучения детей в Яснополянской школе, говорил о «неопределённом, почти не подчиняющемся руководству учителя, чем-то совершенно неизвестном в науке педагогике и вместе с тем составляющем сущность, успешность учения». Товарищеская среда, коллектив как нечто целое обладает нравственной и интеллектуальной силой взаимного влияния.

С обратной стороны, осуществление наставничества может быть сопряжено с определённым барьером во взаимоотношениях детей разных возрастов. В исторической ретроспективе проблему коммуникативного барьера между старшими и младшими ребятами пытались решать многие педагоги. С.Т. Шацкий – один из первых педагогов дополнительного образования, размышляющий над проблемой объединения разновозрастных детей. Решая эту задачу, С.Т. Шацкий с коллегами формировали у младших ребят определённое общественное мнение, осуждающее пренебрежительное отношение более взрослых воспитанников. Использование в колонии метода наставничества не только привело к повышению инициативности и активности младших ребят, но и к очевидным положительным результатам в воспитании старших.

С методологической точки зрения в феномене наставничества более старших спортсменов субъектами являются непосредственно сами наставник и наставляемый, или подопечный. В данном случае наставляемый – младший школьник, имеющий потребность в развитии, приобретении спортивных навыков и формировании ценностных ориентаций личности, но не обладающий достаточными ресурсами для того, чтобы эти потребности были удовлетворены. Для достижения спортивной цели ему необходима индивидуальная поддержка, которую ему может предоставить наставник.

В роли наставника преимущественно выступают более старшие по возрасту и опытные люди, обладающие важными знаниями и/или навыками, опытом, ресурсами и испытывающие потребность в их трансляции. В спортивных единоборствах в роли



наставника выступают более опытные спортсмены, помогающие тренеру-преподавателю и в реализации образовательной деятельности, и при проведении воспитательной работы. Наставник в спортивной секции не только обладает спортивным мастерством, но и является примером нравственности, хорошо знаком с традициями, правилами, устоями, обладает свойственными спортсменам ценностными ориентациями личности. Из всего разнообразия спортивных единоборств наставничество старших ребят сильнее всего развито в восточных единоборствах.

Наставничество – это двусторонний, взаимообогащающий, взаимонаправленный процесс, который необходим наставнику не менее чем его подопечному.

«Сотрудничество между учеником и учителем и между практикующими при изучении техник идет в направлении, которое через взаимопомощь и взаимоуважение ведет к совершенствованию навыков личных, социальных и моральных отношений; это, если внутренне усвоенный, он может применяться и в обществе, в котором мы живем, улучшая его» и с помощью таких понятий, как «непротивление» или «гибкость» Дзигоро Кано

Большой интерес в плане понимания философских аспектов на нынешнем этапе развития дзюдо имеет статья знаменитого дзюдоиста Ясухио Ямаситы, опубликованная в июне 2023 года. Продолжатель философского учения учитель Сато, отвечая на благодарность Ямаситы сказал: «Я не давал тебе советов, потому, что идеальный борец в моем понимании – это не тот, кто следует моим советам, а тот, кто думает и действует самостоятельно». Имея достаточный опыт, Ямасита вывел свои принципы достижения цели: - используй полезные советы учителей; - используй время для самостоятельной разработки своей стратегии; - используй получение важной информации при любой возможности. Развивая свой философский подход к занятиям дзюдо, Ямасита придает важность настрою работать лучше и вере в свои возможности. Призывая к использованию любой возможности узнать, что – то новое, он предлагает наблюдать за тренировками других спортсменов. Не тратьте время, дожидаясь своей очереди выйти на ковер. Лучше используйте эту возможность для наблюдения. Даже пропуская занятия из-за травмы, наблюдайте за тренировками других. Сосредоточьтесь на технике, против которых вы хотите наработать защиту; - уйдите в сторону, если вашу технику изучает ваш соперник. Показывайте свою лучшую технику более слабым, добиваясь понимания ее потенциала; - понимая механизмы эффективности техники, можно избежать лишних страхов; - хорошо выполнив прием, не думайте, что это удача. Вы должны проанализировать ситуацию и попытаться повторить ее. Вы должны развивать свой «случайный» успех и превратить его в важный элемент своего технического арсенала; - всегда задавайте вопросы и не успокаивайтесь, пока не добьетесь ответа.

По этому принципу строится вся система наставничества в спортивных единоборствах.

Спортсмены – это люди, которые привыкли к тяжелым тренировкам и постоянному совершенствованию своих навыков. Однако, чтобы достичь наивысших результатов и стать настоящей знаменитостью, спортсменам нужны наставники.

Наставники – это люди, которые имеют опыт в тренировке спортсменов, могут дать ценные советы и помочь выявить слабые места. Они также могут помочь спортсмену справиться с давлением и стрессом, которые неизбежно возникают в процессе карьеры.

Наставники также помогают спортсменам развивать личность и научиться работать в команде. Они создают благоприятную атмосферу и поддерживают мотивацию спортсмена, что не менее важно, чем физические тренировки.

Настоящим наставником для юного спортсмена может стать только тот человек, который светит как путеводная звезда и ведет за собой даже в самые трудные времена



Можно ли по внешним признакам определить уровень будущего успеха воспитанника? Конечно, можно. К ним относятся как природные задатки, так и черты характера. Это склонность к дисциплине, сила воли, настойчивость, самостоятельность, ответственность, увлеченность, трудолюбие, упорство. Роль наставника в спорте имеет ключевое значение в этом процессе, преобразуя даже самых проказливых хулиганов в дисциплинированных спортсменов.

В своей тренерской работе готовя спортсменов к высоким результатам, рассматриваю их как пополнение кадров спортивной школы. Молодым спортсменам, нацеленным на спортивную карьеру при получении травмы и не возможности реализовать себя как ведущего спортсмена именно наставничество в период спортивной подготовке дает возможность направить свои знания в тренерскую деятельность, передать свой опыт юным спортсменам.

И поэтому наставничество решает такие проблемы как

- Ускорение процесса достижения спортивных результатов в соревнованиях разного уровня, рост спортивного мастерства.
- Увеличения численности спортсменов, включенных в составы спортивных сборных команд.
- Подготовки квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта.
- Трудовая устроенность молодых специалистов, влекущая за собой рост специалистов в области физической культуры и спорта.

Так, для поступления спортсмену необходимы - личные рекомендации тренера и направление спортивной организации.

И в современных условиях тренер становится активным участником Программы наставничества в рамках целевой модели наставничества.

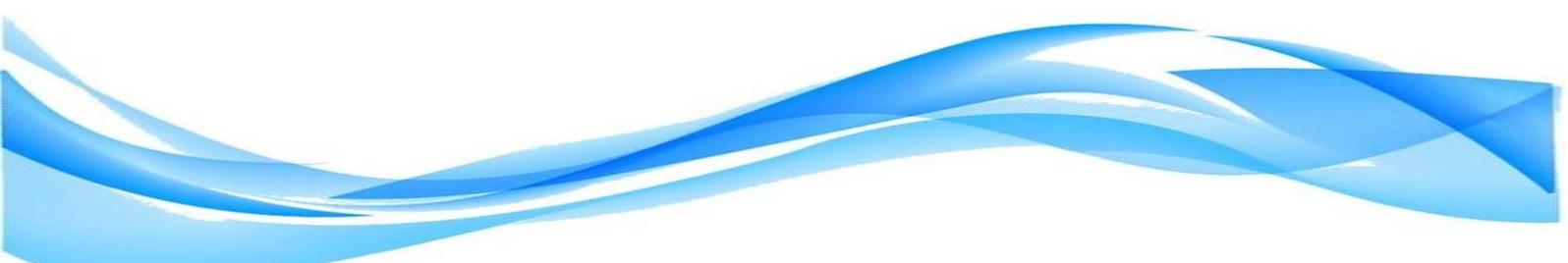
Отсюда исключительная важность его универсальных компетенций:

- наблюдать деятельность наставляемого;
- разрабатывать совместно с наставляемым индивидуальную программу его спортивных достижений;
- сопровождать наставляемого в программе;
- оказывать помощь в установлении продуктивных отношений;
- обобщать опыт и делиться им с наставляемым.

Муниципальное Бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Сибиряк» расположена в Республике Хакасия г. Черногорск проспект Космонавтов д.32. Спортивная школа была создана в 2016году. Культивируется 7 видов спорта: футбол, баскетбол, тяжелая атлетика, легкая атлетика, бокс, дзюдо, спортивная борьба. В учреждении работает 19 тренеров, директор, заместитель директора по спортивной работе, заместитель АХЧ, два инструктора - методиста и обслуживающий персонал. Цель деятельности учреждения подготовка спортсменов для спортивных сборных команд г. Черногорска, Республики Хакасия, Российской Федерации, достижение данной цели в учреждении разработаны и утверждены программы по спортивной подготовке по видам спорта.

В данный момент на отделении дзюдо есть два наставника Мастер спорта СССР, Тарасова Марина Антоновна и Мастер спорта России Панченко Анжела Николаевна.

Первые шаги в наставничестве были предприняты в 2022году с момента поступления моих первых воспитанниц в Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Хакасии «Училище (техникум) олимпийского резерва»



И уже сейчас, имея небольшой опыт в наставничестве, продолжаю вести своих спортсменок дзюдоисток в направлении подготовки молодых кадров для спортивной школы.

Мои воспитанницы на протяжении 5 лет получали хорошую подготовку и вошли в сборную Хакасии и Сибирского Федерального округа. Воспитанницы являются кандидатами в мастера спорта, занимают призовые места на различных Всероссийских соревнованиях, неоднократные участницы Первенства России.

Дзюдоистки являются студентками Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Хакасии «Училища (техникума) олимпийского резерва» по специальности «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

С 21.10.24 по 02.11.24 года девочки проходили практику на базе МБУ ДО «СШ Сибиряк» г. Черногорска.

На практике наставляемые заполняли дневник практиканта, писали индивидуальный план работы, делали отчеты о просмотре тренировочного процесса, проведении тренировки в качестве помощника тренера, проведения самостоятельного занятия, педагогический анализ тренировки, протокол хронометража занятия, план – конспект контрольного (зачетного) занятия, конспект учебно- тренировочного занятия.

Также по результатам практики руководителями от профильной организации и от училища формируется аттестационный лист, содержащий сведения об уровне освоения обучающимися профессиональных компетенций, и характера профессиональной деятельности обучающихся с оценкой уровня освоения общих компетенций в период прохождения практики.

Также спортсменки принимают участие в судействе в соревнованиях для детей начальной подготовки (городские соревнования по дзюдо и вид единоборств «хвостики»)

Помогают в тренировочном процессе с начальной подготовкой (показ акробатических упражнений)

Получали не однократно благодарственные письма от главы города Черногорска и Комитета по культуре, молодежи и спорту г. Черногорска «за высокие спортивные достижения».

Я прохожу много обучений и семинаров для того, чтобы делиться своим опытом и быть хорошим наставником

В мировой спортивной практике много примеров успешных команд наставника и спортсмена.

Примеры успешных команд наставника и спортсмена.

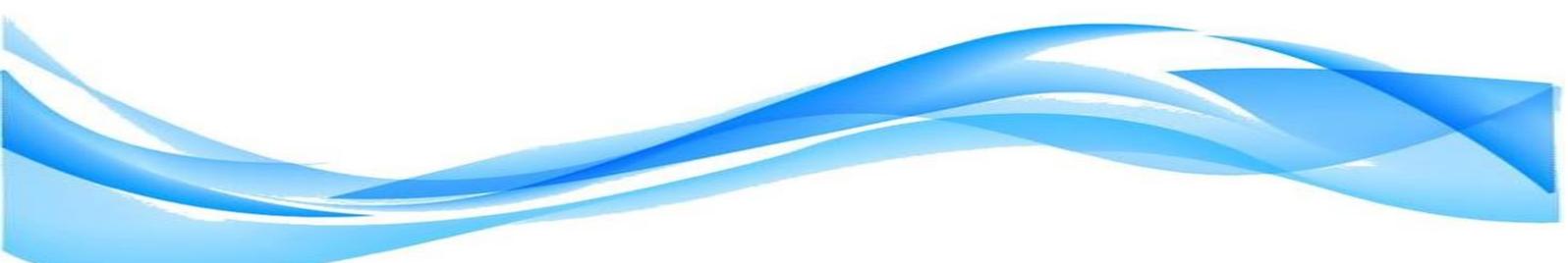
Одним из наиболее успешных наставников в спорте был Анатолий Таркан, который тренировал легендарного боксера Мухаммеда Али. Благодаря его советам и умению создавать правильную мотивацию, Али стал одним из самых успешных боксеров в истории и знаменитостью не только в мире спорта, но и за его пределами.

Еще одним примером успешного дуэта наставника и спортсмена является сотрудничество футбольного тренера Жозе Моуринью и футболиста Криштиану Роналду. Моуринью помог Роналду достичь невероятных результатов, и в итоге Роналду стал одним из самых известных и уважаемых футболистов в мире.

Еще одним примером является сотрудничество баскетбольного тренера Фил Джексона и знаменитого баскетболиста Майкла Джордана. Джексон помог Джордану стать лучшим игроком в истории баскетбола, а также выиграть несколько чемпионских титулов.

Добавить дзюдо

Как видно из примеров выше, наставники являются неотъемлемой частью карьеры и успехов знаменитых спортсменов. Они помогают спортсменам развиваться как личности и достигать наивысших результатов в своих дисциплинах.



Таким образом, говоря о влиянии наставничества более опытных спортсменов на сформированность ценностных ориентаций личности младших школьников, можно утверждать его высокую результативность. В рамках образовательного процесса спортивной школы единоборств младшие школьники знакомятся с нравственными ценностями и в случае с внутренней готовностью сотрудничать с наставником из числа более опытных спортсменов, наличия объединяющих факторов и благоприятного эмоционального фона присваивают эти ценности в виде ценностных ориентаций личности с тем, чтобы по прошествии времени иметь возможность самому транслировать их, обучая и наставляя младших по возрасту. спортсменов.

Список используемых источников

1. Дудина Е.А. Наставничество как особый вид педагогической деятельности: сущностные характеристики и структура. Вестник НППУ. 2017; № 5. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/nastavnichestvo-kak-osobyu-vid-pedagogicheskoy-deyatelnosti-suschnostnye-harakteristiki-i-struktura>
2. Знаменитые спортсмены и их наставники важная роль в карьере. – URL: <https://zonasporta.com/articles/znamenitye-sportsmeny/znamenitye-sportsmeny-i-ih-nastavniki>
3. Наставничество опытных спортсменов как принцип формирования ценностных ориентаций личности в спортивной школе единоборств . – URL: https://dusshkamch.sportsng.ru/media/2022/05/04/1294595152/Nastavnichestvo_opu_tny_x_sportsmenov_ka_v_sportivnoj_shkole_edinoborstv.pdf
4. Толстой Л.Н. Педагогические сочинения. Составитель Н.В. Вейкшан. – Москва: 1989.
5. Шацкий С.Т. Дети – работники будущего. - Москва: 1922.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Семенова Алина Константиновна, инструктор-методист
МБУ ДО «Спортивной школы «Сибиряк»» г. Черногорска»
г. Черногорск Республика Хакасия*

Аннотация: Занятия физической культурой и спортом - это одна из возможных ступеней процесса физического и духовного совершенствования человека. На основе высокоразвитого интереса к занятиям физической культурой и спортом возникает вторичная (духовная) потребность в физическом самосовершенствовании, сохранении и укреплении здоровья. Эта потребность должна сохраняться у человека на протяжении всей его жизни.

Актуальность моей работы обусловлена тем, что одной из наиболее сложных структур личности является (мотивация) Поскольку мотив всегда рассматривается как основа деятельности, его формированию посвящали свои исследования педагоги и психологи. Мотивация представляет собой непростую проблему. Она заслуживает особого внимания, потому как ее изучение напрямую связано с поиском источников деятельности человека, тех побудительных сил, благодаря которым в нашем случае повышается уровень мотивации. Моя тема достаточно мало изучена.

Цель исследования: Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой у детей старшего школьного возраста.

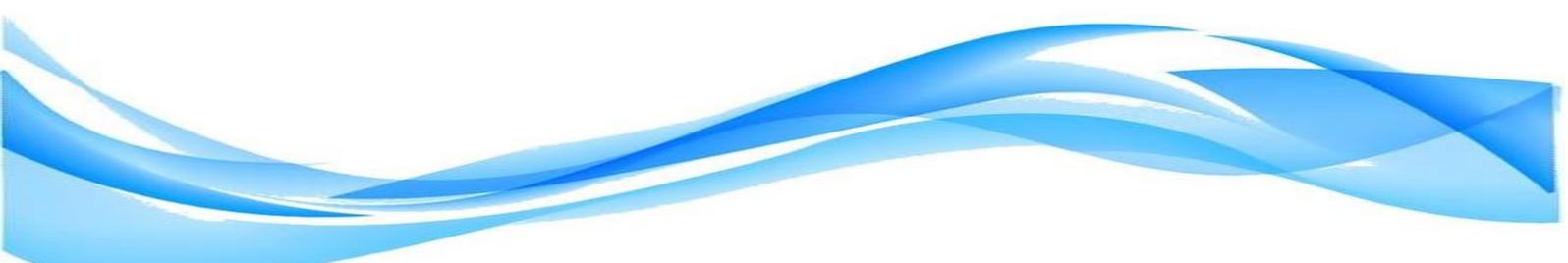
Для достижения поставленной цели последовательно решались следующие **задачи:**

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме формирования мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой у детей старшего школьного возраста.
2. Изучить уровень мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой.
3. Разработать и проверить методику формирования мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой у детей старшего школьного возраста

От правильности и грамотности построения занятия у занимающихся происходит процесс воспитания волевых качеств, и различных навыков преодоления трудностей. Но, низкая требовательность учителя и малоподвижный образ занимающихся приводит к скуке, которая способствует возникновению плохой посещаемости и недисциплинированности на уроках. Интерес к занятиям должен быть не только от педагога, но и от самих школьников. От интересного проведения и разнообразия на уроках возникает радость каждого учащегося и интерес к посещению регулярно занятий по физической культуре. Постоянная двигательная активность будет формировать потребность у каждого человека к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Постоянная смена условий на каждом занятии будет хорошим толчком для формирования интереса к занятиям и выполнения двигательной активности школьников. С помощью постоянной смены действий на занятии у занимающихся улучшается эмоциональное состояние и постоянно присутствует интерес к выполнению двигательной активности. Использование естественных упражнений на местности закрепляет навыки прикладного характера. Во время выходов на природу у занимающихся формируются еще и личностные качества, ответственность за группу, самостоятельность, дисциплина и находчивость.

Постоянное создание положительных моментов на уроке значительно повышает интерес к урокам физической культуры и спорта. Это является одним из важных составляющих в успешном проведении занятий по физической культуре.



Вызванные положительные эмоции каждого ученика во многом способствуют активной работе больших полушарий головного мозга. Отрицательные же эмоции наоборот затрудняют мыслительные процессы и ухудшают работоспособность школьников спортсменов.

Одной из самых важных задач каждого педагога по физической культуре это создание благоприятного климата в коллективе и на самом занятии. Постоянное повторение пройденного материала и внедрение новых средств на занятии будет способствовать повышению эмоционального фона школьников.

Постоянное переживание педагога за неудачи и успехи школьников, заставляет их работать на занятиях с полной самоотдачей и максимальной концентрацией. Безразличное отношение учителя к успехам занимающихся на занятии, как правило, тормозит и затрудняет процесс овладением нового материала и двигательных действий.

Использование на уроках по физической культуре разнообразных и интересных средств и методов значительно повышает не только двигательную активность, но и интерес к занятиям и выполнению все двигательных действий. На уроках педагогу немаловажно убедить занимающихся в том, что уроки физической культуры являются важной составляющей в закаливании и укреплении организма школьника. От того, насколько они понимают значимость выполнения каждого упражнения, будет зависеть их интерес выполнения каждого элемента.

Огромный интерес к занятию проявляется у школьников, когда на каждом новом занятии используются новые и интересные упражнения, которые не только положительно влияют на его физическое развитие, но и на его положительную атмосферу, на каждом уроке.

Предполагается, что если использовать разработанную методику, то уровень мотивации к самостоятельным занятиям по физической культуре повысится

Главным критерием формированием мотивации являются занятия в спортивных секциях, где соревновательная деятельность является необходимым компонентом

Реализация мотивации проявляется при занятиях физической культурой: происходит удовлетворение потребности в двигательной активности ученика, при этом он получает удовольствие от самого процесса деятельности (фактор соперничества, риска, азарта, сладость победы и). Именно такой мотивации, прежде всего, следует уделять внимание в спорте.

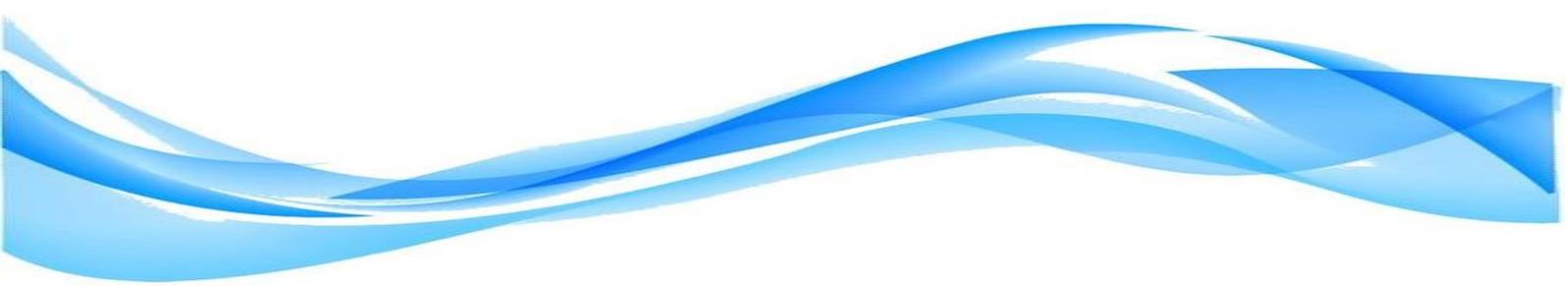
Проанализировав и обобщив литературу по теме исследования. Это методики А.В. Шаболтас «Мотивы занятий спортом», В.И. Тропников «Изучение мотивов занятий спортом»

Была составлена анкета с помощью, которой, можно выявить мотивацию учащихся к самостоятельным урокам физической культуры, необходимое для проведения исследования. Составление вопросов анкеты осуществлялось с целью определения уровня мотивации учащихся к формированию мотивации к самостоятельным занятиям физической культуры. Первые пять вопросов общие, направленные на выяснения мотивации учащихся к самостоятельным уроку физической культуры, к занятиям спортом, к участию в спортивных соревнованиях. Так же эти вопросы позволили выявить занятость учащихся в спортивных секциях и определить тех, кто занимается физическими упражнениями вне школы. Следующие вопросы направлены на выяснение мотивации учащихся к уроку физической культуры, так и на то, чтобы выяснить считают ли они урок физической культуры таким же важным, как и остальные уроки.

Исследование проводилось в 3 этапа:

Первый (констатирующий этап)

Был проведен анализ и обобщение научно – методической литературы с целью ознакомления с фактами по данной теме, определение методов исследования. Исследование представляет сложный, поэтапный и четко структурированный процесс, включающий в себя



целый ряд обязательных процедур. Педагогические наблюдения проводятся непосредственно во время тренировочных занятий занимающихся с целью изучения организационных форм проведения учебно-тренировочных занятий. На данном этапе сформированы цель, тема, задачи, гипотеза. Подобран контингент исследуемых. Для определения уровня мотивации к самостоятельным урокам физической культуры согласно литературных источников психологи рекомендуют использовать анкетирование.

Второй (формирующий этап)

Проведение диагностики, проводилась обработка и анализ полученных первичных данных по избранной теме. Было проведено анкетирование занимающихся с целью определения уровня мотивации к урокам физической культуры. Полученные результаты анкетирования были обработаны и проанализированы. Проведение спортивных соревнований, на «Стадионе Шахтер». «Переключка со смыслом» Проектная деятельность (в виде проблемного изложения) школьникам. «Роль спорта в жизни человека», «Спорт в моей жизни», «Олимпийское движение в России» проводили подготовительную часть урока под музыкальное сопровождение;

- организовывали занятия в тренажерном зале;
- совместное занятие с профессиональными спортсменами;
- участие на мастер классах (футбол);
- совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия.

3 этап – проведение эстафет. Всего было проведено 10 различных эстафет.

- 1) «Тачка» на роликах.
- 2) Про бегание через висящие и стоящие обручи с 2 мячами.
- 3) Загони воздушный шарик в корзину.
- 4) Прыжки в мешке.
- 5) Эстафета.
- 6) Ведение мяча гимнастической палкой через кегли.
- 7) «Тачка»-ходьба на руках в паре.
- 8) Бег в связке. Бег в паре со связанными ногами.
- 9) Прыжки с мячом между ног и кувырок.
- 10) Пролететь через обручи, лежащие на полу.

Третий (итоговый этап)

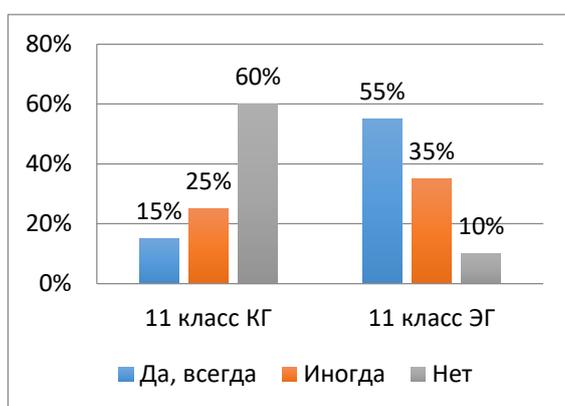
Включал анализ и интерпретацию данных педагогического исследования, описание результатов.

Было проведено повторное анкетирование школьников по определению уровня мотивации к урокам физической культуры – для определения динамики результатов исследования. Полученные результаты были обработаны и проанализированы. Данное исследование проходило на базе «Основной общеобразовательной школы № 13» филиал МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 7 им. Героя Советского Союза П.А. Рубанова». Обработав результаты, получили следующие данные анкетирования.

1. «Насколько для тебя важно быть в хорошей физической форме и регулярно заниматься физической культурой и спортом?»



2. «Стал бы ты посещать уроки физической культуры, если бы они не были обязательными?»



3. «Регулярно ли ты посещаешь уроки физической культуры в своей школе?»



Мотивация - важнейший компонент успеха в спорте. Это движущая сила, которая побуждает спортсменов выходить за рамки своих возможностей и достигать своих целей. Исходя из анализа анкеты после эксперимента можно сделать вывод о том, что разработанная экспериментальная методика эффективно повлияла на отношение занимающихся к самостоятельным занятиям по физической культуре. Кроме того, учащиеся стали значительно больше и активно посещать, и участвовать в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.



Список используемых источников

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – Москва : Юрайт, 2023.
2. Гончаров В.И. Психология физической культуры : учебное пособие / В.И. Гончаров. – Владивосток : Изд-во Дальневост. федерал. ун-та, 2022.
3. Ильин Е. П.. Мотивация и мотивы. – Санкт –Петербург .: Питер, 2011
4. Марищук В. Л. и др. Методики психодиагностики в спорте – Москва : Просвещение, 1990
5. Шаболтас А. В.. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте // диссертация, 1998

РЕАЛИЗАЦИЯ КОНЦЕПЦИИ ГРАЖДАНСКО – ПАТРИОТИЧЕСКОГО И ПРАВОВОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

*Сергеева Татьяна Анатольевна, воспитатель,
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»,
г. Чехов Московская область*

Реализация концепции по гражданско-патриотическому и правовому воспитанию в нашем училище отводится одно из важнейших задач.

Воспитание учащихся в училище выстраивается ориентацией на модель выпускника: физически и психически здорового гражданина-патриота своей страны, образованного, личность свободную, культурную, гуманную, способную к саморазвитию и к самореализации.

Гражданско-патриотическое и правовое воспитание учащихся отражает необходимый обществу и государству социальный заказ на воспитание гражданина своей Родины, патриота с активной жизненной позицией. Конечным результатом реализации концепции гражданско-патриотического и правового воспитания должна стать активная гражданская позиция и патриотическое сознание учащихся, как основа личности гражданина России.

В соответствии с этим развитие гражданско-патриотического и правового воспитания в училище направлено на достижение **идеи, цели и задач**.

Основные идеи, цели и задачи гражданско-патриотического и правового воспитания:

Основная идея: гражданско-патриотического и правового воспитания заключается в формировании готовности их служения обществу с учетом опыта и достижений прошлых поколений, современных реалий и проблем, тенденций развития нашего общества.

Цель: создание условий для формирования личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентациями, установками мотивами деятельности и поведения; подготовка учащихся к ответственной, осмысленной жизни и деятельности в демократическом правовом государстве, гражданском обществе.

Данная цель охватывает весь воспитательный процесс, пронизывает все стороны жизни учащихся училища. Её достижение становится возможным через решение следующих задач.

Задачи:

- создать условия для усвоения учащимися основных ценностей и понятий гражданского общества;
- изучать нормы общественной жизни, законы, познакомить с нравственными и правовыми нормами, регулирующими жизнь отдельного человека и общества в целом;
- развивать у учащихся социальную активность, желание участвовать в преобразованиях окружающей жизни и в социально-значимых акциях, воспитывать качества гражданина-патриота, ответственность, уважение к другим и самому себе, чувства собственного достоинства;
- расширять общекультурный кругозор, сформировать правовую культуру и гражданскую грамотность учащихся;

Становление гражданского общества и правового государства в нашей стране во многом зависит от уровня гражданско-патриотического и правового воспитания учащихся, в условиях становления гражданского общества и правового государства необходимо осуществлять воспитание принципиально нового, демократического типа личности, способной к инновации, к управлению собственной жизнью и деятельностью, готовой рассчитывать на собственные силы, собственным трудом обеспечивать свою материальную

независимость. В формировании такой гражданской личности, сочетающей в себе развитую нравственную и правовую культуру, определённый вклад в учащиеся-спортсменов вносит спортивное училище.

«Училище олимпийского резерва №4» определяет ориентацию конкретной личности, отвечает за социализацию личности. Подростковый возраст является наиболее оптимальным для системы гражданско-патриотического и правового воспитания.

Гражданско-патриотическое и правовое воспитание в современных условиях – это целенаправленный, нравственно-обусловленный процесс подготовки подрастающего поколения. Оно способствует функционированию и взаимодействию в условиях демократического общества, инициативному труду, реализации прав и обязанностей, а также укреплению ответственности развития способностей воспитанника в целях

Система гражданско-патриотического и правового воспитания предусматривает формирование и развитие значимых ценностей, гражданственности и патриотизма в процессе воспитания в училище. **Воспитательная деятельность** направлена на достижение воспитательной цели – создание условий для формирования личности спортсмена-гражданина, нравственно-патриотической, правовой направленности и присущим ему ценностями, взглядами, мотивами деятельности и поведения. Воспитатели постоянно осуществляют контроль за учебной деятельностью учащихся. В выходные и каникулярные дни воспитатели уделяют внимание учащимся на развитие духовного, нравственного, эстетического и творческого потенциала. Проводятся мероприятия на патриотические и правовые темы: ко Дню Победы; памяти воинов-интернационалистов Афганистана и приглашаются на встречи беседы известные люди нашего го Чехов; проводятся просмотры художественных фильмов; проводятся познавательные викторины; оформляются стенды и проводятся мероприятия к памятным датам.



Рисунок 1 - Участие в мероприятиях, посвященных Дню России и Флага Российской Федерации

С большим интересом мы посещаем городские мероприятия, где ребята с участвуют в данных гражданско-патриотических и правовых мероприятиях. В общежитии и училище

проводятся информационные часы и познавательные беседы, где ребята прослушивают информацию об исторических событиях и датах.

Ребята участвуют в оформлении окон ко Дню Победы «Окна Победы!»; рисуют стенгазеты и плакаты; участвуют в мероприятиях (городских и проходящих в стенах училища), посвящённых Дню Победы.



Рисунок 2 - Оформление стендов и проведение мероприятий к памятным датам



Рисунок 3 - Тематические беседы и познавательные викторины

В УОР №4 регулярно проходят тематические беседы, а также просмотры художественных фильмов на военную тематику спортивные темы, все фильмов, что способствуют патриотическому воспитанию.



Рисунок 4 - просмотры художественных фильмов для формирования гражданского и патриотического воспитания

Реализация основных положений и направлений концепции развития воспитания в нашем училище проходит в тесном контакте с тренерским составом и администрацией училища.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

Соколова Светлана Сергеевна, студентка 2 курса
ФГБУ ПОО «СИБИРСКОЕ ГУОР», г. Омск

Научный руководитель: Широбокова Наталья Викторовна, преподаватель высшей категории.

Аннотация. В данной статье проанализировано понятие «партерная гимнастика», представлена классификация упражнений в рамках партерной гимнастики, проанализированы цели и принципы организации партерной гимнастики, правила и рекомендации при выполнении упражнений, а также представлены требования к музыкальному оформлению в рамках занятий партерной гимнастикой.

Ключевые слова: партерная гимнастика, художественная гимнастика, развитие гибкости.

Введение. В переводе с французского *par terre* (партер) означает пол, т. е. партерная гимнастика – это гимнастика на полу. Это комплекс специально подобранных упражнений, выполняемых на полу в положении сидя, лежа, на боку. Партерная гимнастика, как правило, является частью занятия и выполняется в ее основной части.

В результате занятий партерной гимнастикой у детей формируется мышечный корсет, тем самым улучшается осанка, укрепляются мышцы стоп, что является профилактикой плоскостопия. Упражнения партерной гимнастики позволяют улучшить гибкость суставов. Для достижения наилучшего результата рекомендуем придерживаться определенных принципов.

Цель исследования- обобщить информацию в спортивной и психолого-педагогической литературе о потенциале партерной гимнастики в развитии гибкости в художественной гимнастике, а также проанализировать опыт использования элементов партерной гимнастики.

Методы исследования- анализ спортивной и психолого- педагогической литературы, анкетирование.

В связи с тем, что занятия художественной гимнастикой начинаются у девочек в самого юного возраста Н. Довбыш предлагает следующие разновидности партерной гимнастики, представленные в Таблице 1 [3].

Таблица 1 - Разновидности партерной гимнастики (по Н. Довбыш)

Разновидности партерной гимнастики	Возраст	Описание (цель)	Примеры упражнений
Стихотворно-игровая форма	3-4 года	Упражнения в стихах. Ориентация на развитие мотивации занятий гимнастикой в самом юном возрасте	И.п.- сед на полу, ноги вытянуты вперед, упор на прямые руки, спина прямая. Стопы наши не копытца, Нужно им пошевелиться. Раз, два, три, четыре, пять (сократить стопу) Натяни стопу опять

Разновидности партерной гимнастики	Возраст	Описание (цель)	Примеры упражнений
Игровая	4-5 лет	Игровые упражнения. Поддержание интереса к занятиям гимнастикой, развитие гибкости, координации	<i>Игра «Ножницы»</i> И.п.- сед на полу, ноги вытянуты вперед, упор на согнутых локтях, спина прямая Ноги подняты на 45°, ноги работают поочередно сначала правая нога сверху, затем левая.
Традиционная	6-7 лет	Упражнения на растяжку и координацию. Развитие гибкости и эластичности суставов и связок.	<i>Упражнение «Вытяжки»</i> И.п.-обхватываем накрест правую ногу левой рукой, чтобы стопа была выверотно, упор на правую руку, спина прямая. 1-6 такт – вытягиваем правую ногу вверх 7-8 – сгибаем в и.п.

Партерная гимнастика позволяет с наименьшими затратами энергии достичь следующих целей [4]:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц

Таблица 2 - Принципы организации партерной гимнастики

Принцип	Характеристика
Наглядность	Один из главных общеметодических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Наглядность играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Очень важен показ упражнений преподавателем. Он должен быть четким, грамотным, в зеркальном изображении
Систематичность	Обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности занятий. Только при систематических занятиях можно добиться положительного результата
Постепенность	Определяет необходимость построения занятий в соответствии с правилами: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному»
Доступность	Означает, что изучаемый материал должен быть легким и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся
Чередование нагрузки	Для предупреждения утомления у детей предусматривается такое сочетание нагрузки, чтобы работа одних мышц сменялась работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов, т.е. обеспечивало бы чередование нагрузки и отдыха

Алёшкиной А.С. разработаны правила и рекомендации при выполнении упражнений партерной гимнастики [1]:

- обязательный разогрев перед упражнениями;
- медленное и плавное исполнение упражнений на гибкость и растяжку;
- выполнение упражнения до легкой болезненности;
- «правило ровной спины»;
- спокойное дыхание;
- симметричное выполнение упражнений на растяжку для обеих сторон тела;
- выполнение упражнений партерной гимнастики из положений сидя, лежа, на боку.

Наряду с этим, Рябкова И. А. особое внимание уделяет музыкальному оформлению в рамках занятий партерной хореографией и описывает следующие требования к музыке:

- Музыка должна отвечать требованиям высокой художественности, воспитывать вкус ребенка, обогащать его разнообразными музыкальными впечатлениями
- Музыка должна быть с ярко выраженным ритмом и удобным темпом
- Лучше использовать музыку без слов
- Характер музыки должен соответствовать образу
- Музыка должна быть хорошего качества [5].

Организация исследования- исследование проводилось в период с 20.12.2023 по 15.02.2024 на базе Центра подготовки олимпийского резерва по художественной гимнастике, г. Омск.

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках проведенного анкетирования гимнасток и тренеров по художественной гимнастике были выявлены следующие результаты.



Заключение. Таким образом, в рамках анализа спортивной и психолого-педагогической литературы, а также анкетирования спортсменок относительно их опыта использования элементов партерной гимнастики можно сделать вывод о целесообразности использования различных комплексов упражнений прежде всего на начальном этапе подготовки гимнасток. Основными целями на данном этапе могут быть укрепление мышц ног, выработка выворотности суставов ног, а также растяжение ахиллового сухожилия.

Список использованных источников

1. Алёшкина, А.С. Использование партерной гимнастики на дополнительных занятиях хореографией / А. С. Алёшкина//<https://> Урок физической культуры в школе .- 2019.- №3.- С. 10-12.

- 
2. Богомягкова, С. Г. Упражнения партерной гимнастики для красивого движения /С. Г. Богомягкова // г. Братск.- 2018.- 17 с.
 3. Довбыш, Н. А. План составления комплекса игровой партерной гимнастики / Н. А. Довбыш // М.: Москва-принт. – 2014. - 28 с.
 4. Пешкова, Е. А. Особенности проведения хореографии с детьми дошкольного возраста /Е. А. Пешкова // М.: ГБОУ ВО МГПУ. – 2014. - 125 с.
 5. Рябкова, И. А. Гибкость как физическое качество и методика её развития / И. А. Рябкова // Теория и практика физкультуры и спорта.- 2020.-№3.- С. 11-14.

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПЛАТФОРМЫ «ЮРАЙТ» В ФОРМИРОВАНИИ «ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ГБПОУ МО «УОР№4»

*Соловьева Наталья Сергеевна, методист,
ГБПОУ МО «Училище (техникум) олимпийского резерва №4»,
г. Чехов, Московская область*

Специфика организации учебного процесса в училищах олимпийского резерва, в условиях, когда воспитанники максимально загружены и часто уезжают на тренировочные сборы, требует гибкого подхода, сочетающего в себе как очные занятия, так и занятия, с использованием дистанционных технологий. Для этого необходимы определенные условия:

1. Цифровые материалы (учебники, презентации по теме)
2. Приложение, с помощью которого студенты могут изучать цифровые учебники и выполнять задания
3. Наличие обратной связи (возможность отслеживать цифровую активность студентов, получать результаты тестов)

Использование цифровых образовательных ресурсов – неотъемлемая часть современного процесса обучения.

В 2018 году у нас была попытка заменить часть учебников общеобразовательного цикла так называемыми ЭУМК от издательского дома «Академия». Мы попросили открыть нам тестовый доступ к платформе, подключили преподавателей. Выяснили, что платформа не имела мобильного приложения. Не у всех обучающихся были ноутбуки, компьютерный класс не закрывал все потребности студентов, к тому же наш учредитель, Министерство спорта, посчитали, что нам это не нужно.

Все изменилось, во времена пандемии Covid-19. Сначала мы были растеряны и тратили огромное количество времени на взаимодействие с учениками посредством различных мессенджеров. Столкнувшись с определенными трудностями, обратились к платформе «Инфоурок», которая на тот момент предложила использовать свои ресурсы для выстраивания педагогического процесса. Но функционал ее, к сожалению, был ограничен. материалы нужно было оформлять в формате документа, прикреплять их и ссылки на видеоматериалы в личный кабинет, но, самое главное, не был отработан механизм обратной связи с учеником. При сдаче тестов в данной системе результат никак не отражался.

Но именно этот опыт послужил толчком к разработке взаимодействий преподавателей и учеников в дистанционном формате. Мы пытались выстроить свою систему, приобретя доступ к системе Moodle. Но, как оказалось, переоценили свои силы и не учли некоторых моментов, связанных с организацией системы.

Во-первых, в штатном расписании отсутствует должность системного администратора, который бы наладил первоначальный интерфейс и помог загрузить документы.

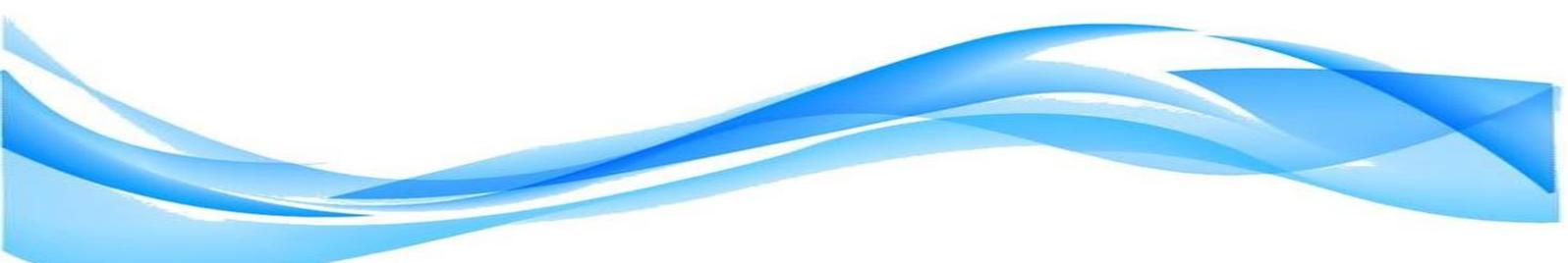
Во-вторых, на использование этого ресурса необходимо было запланировать средства, о которых мы не знали:

- Оплачивать сам ресурс (облачное хранилище)
- Организовать и оплатить курсы для преподавателей.

Тогда мы попытались найти систему готовых решений.

Примерно в это же время электронные библиотеки начали процесс организации цифрового пространства, которое бы помогло преподавателям в процессе дистанционного обучения, как наиболее перспективного эффективного.

Библиотека «Юрайт» предложила свои услуги. Мы провели тестовый доступ и решили попробовать. К тому же групповая подписка на ресурс была очень демократичной.



Итак, что же такое «Юрайт»? Это цифровая образовательная платформа, с помощью которой можно выстроить полноценный образовательный процесс.

Преимущества:

Для преподавателей:

- Каталог цифровых учебников
- Личный кабинет преподавателя
- Создание гибкого курса по дисциплине
- Возможность использования шаблона РП
- Наличие цифрового помощника (консультант отвечает на вопросы в течение нескольких минут)
- Различные курсы и семинары, проходящие на платформе
- Своевременное информирование регионального менеджера о событиях, проходящих на образовательном ресурсе

Для студентов:

- Наличие мобильного приложения
- Возможность отработать все задания по курсу дисциплины
- Прохождение тестов онлайн при уважительном отсутствии на уроках

В заключении хотелось бы отметить, что информационные технологии с нами надолго, они оказывают существенную помощь преподавателям в совершенствовании образовательного процесса. Задача методиста – помочь им в этом. Запланировать план индивидуальных консультаций, своевременно информировать об обучающих семинарах. Напоминать о возможности тестирования с помощью «Юрайт».

Платформа постоянно совершенствуется, сейчас, к сожалению, нет возможности администратору училища создать группы студентов для всех преподавателей, и каждому преподавателю приходится самому формировать группы по дисциплине. Нет учебников общеобразовательного цикла для 1-го курса, рекомендованных ФПУ. Приходится покупать лицензии в другой электронной библиотеке. Но мы с оптимизмом смотрим в будущее, и уверены, что система будет совершенствоваться и помогать нам в нелегком деле воспитания и образования наших спортсменов

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ УОР К РЕАЛИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПЛАНА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Стрекалова Александра Сергеевна, преподаватель,
АУ «Югорский колледж - интернат олимпийского резерва»,
г. Ханты-Мансийск, Россия*

Аннотация: В статье рассматривается вопрос формирования компетенций по реализации воспитательного плана дополнительной программы спортивной подготовки. Приводятся результаты анкетирования студентов и дается характеристика каждого блока программы.

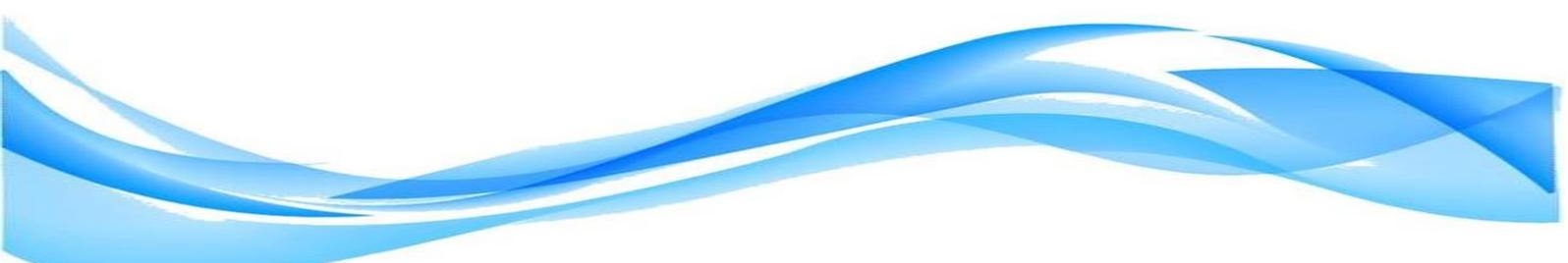
Ключевые слова: дополнительная программа, спорт, воспитательный план, анкетирование, студенты.

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543) дополнительная образовательная программа спортивной подготовки должна в обязательном порядке содержать план воспитательной работы [1,2].

Данный раздел программы включает в себя четыре основных блока: профориентационная деятельность; патриотическое воспитание обучающихся; здоровьесбережение; развитие творческого мышления. Теоретическая и практическая часть должны быть отражены в каждом блоке [3].

Для определения отношения и готовности к реализации воспитательного плана дополнительной образовательной программы спортивной подготовки студентами АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» было проведено анкетирование, состоящее из 16 вопросов. В исследовании приняли участие обучающиеся 2-4 курсов в количестве 48 человек.

В ходе анализа результатов, было выявлено, что 50 % опрошенных имеют не достаточного представления о том, в чем именно состоит воспитательная работа тренера-преподавателя. 17 человек ответили, что потратили бы время воспитательной работы на другие виды спортивной подготовки. Считают необходимой данную деятельность только на начальном этапе 40 % всех респондентов. Только 25 человек смогли вспомнить примеры, когда, по их мнению, с ними проводилась акцентированная воспитательная работа. Лишь 27% респондентов готовы к реализации всех блоков воспитательного плана уже сейчас. 87% от общего числа опрашиваемых самым сложным блоком считают «развитие творческого мышления». Все сто процентов респондентов высоко оценивают роль и значимость патриотического воспитания.



Данные опроса свидетельствуют о необходимости дальнейшей работы в этом направлении.

С целью повышения готовности выпускников Югорского колледжа-интерната олимпийского резерва к ведению воспитательной работы по всем направлениям, в рамках изучения дисциплины «Теоретико-методические основы спортивной тренировки в ИВС», а так же МДК «Методика преподавания по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта» для проведения практических занятий были разработаны практикоориентированные задания различного уровня. Предложенные педагогические задачи были направлены на повышение компетенций в данном направлении.

Первый блок воспитательного плана посвящен профориентационной деятельности, которую должен проводить тренер-преподаватель на протяжении всей многолетней подготовки. Целью данного раздела является формирование у спортсменов мотивов к дальнейшей профессиональной деятельности в области спорта. Здесь необходимо отметить, что сфера спорта охватывает большое количество разнообразных профессий (тренер, судья, спортивный менеджер, психолог и т.д.).

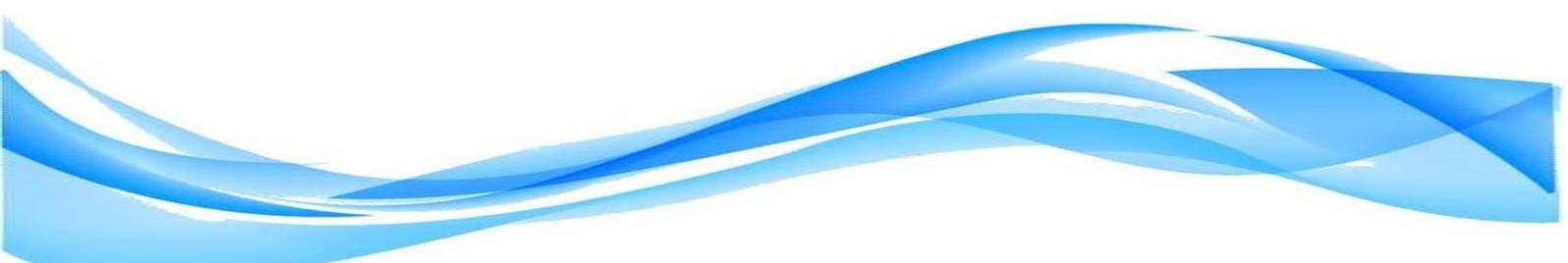
Для спортсменов на всех этапах подготовки должна быть организована судейская практика, с возможностью участия в спортивных соревнованиях различного уровня. Блок предполагает практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта, терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.

Инструкторская практика должна предоставить спортсменам возможность участвовать в организации и проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, что поможет в формировании склонности к педагогической работе. Для формирования сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам, предлагается составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей. Важной составляющей является возможность наставничества над более младшими учащимися.

Блок здоровьесбережение предполагает организацию и проведение тренером-преподавателем мероприятий, пропагандистских акций, направленных на формирование здорового образа жизни. Здесь необходимы проведение дней здоровья, спортивных фестивалей (для этого нужны навыки написания положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов).

Содержание данного раздела перекликается с планом теоретической подготовки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. В этой связи студенты должны были разработать план выступления и мультимедийную презентацию к нему для конкретного этапа спортивной подготовки по следующим темам: «Понятие о гигиене и санитарии», «Правила качественного восстановления», «Гигиенические требования к экипировке в ИВС», «Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса», «Роль питания в спортивном результате», «Правила корректировки веса в единоборствах».

Проведенное анкетирование показало, что готовность к реализации патриотического воспитания со стороны тренера-преподавателя является одной из наиболее важных. Теоретическая подготовка раздела направлена на воспитание чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству и его защите. Необходимо показать роль спорта в



современном обществе, сформировать культуру поведения болельщиков и спортсменов на спортивных соревнованиях.

Важным аспектом деятельности современного тренера-преподавателя является умение использовать информационные технологии. Студентам было предложено разработать кроссворды, анаграммы, викторины и другие интерактивные задания с применением ИКТ по истории спорта в России, Уральском федеральном округе, Ханты-Мансийском автономном округе-Югра. Затем, в рамках проведения «Недели физической культуры», студенты самостоятельно проводили свои разработки для учащихся колледжа.

Далее предлагались задания, в ходе которых студенты должны самостоятельно выбирать и составить план предполагаемой встречи с именитым спортсменом, тренером или ветераном спорта.

Для формирования осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания было предложено составить программу, организовать и провести открытое мероприятие «День народного единства», где учащиеся рассказывали о своих национальностях, языке, культурных традициях, спортсменах, защищавших честь нашей страны. Данный формат мероприятия возможно проводить со спортсменами на любом этапе спортивной подготовки.

Согласно результатам анкетирования, блок «Развитие творческого мышления» вызывает у студентов наибольшие затруднения. Подготовка данного раздела должна быть направлена на формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; расширение общего кругозора юных спортсменов. Воспитанникам предлагалось придумать домашние задания для этапа начальной подготовки в избранном виде спорта. Домашние задания должны были носить творческий характер.

Воспитательным план является неотъемлемой частью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Проведенное исследование показало, что среди будущих выпускников существует недопонимание того, как можно непосредственно во время учебно-тренировочного процесса реализовать данный вид воспитания. Выполнение практикоориентированных заданий позволило студентам колледжа олимпийского резерва сформировать своеобразный «банк данных», которые они смогут использовать в своей дальнейшей профессиональной тренерской деятельности.

Список использованных источников

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – URL : <http://www.kremlin.ru/acts/bank/26631> (дата обращения 19.09.2024).

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». – URL : https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 18.09.2024).

3. Приказ Минспорта РФ от 07.07.2022 N 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки". – URL : <https://minjust.consultant.ru/special/documents/document/32034> (дата обращения 21.09.2024).



РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕВОЧЕК 4-5 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*Трофимович Кристина Денисовна, студентка 3 курса,
ГПОУ «Кузбасское училище олимпийского резерва»,
г. Ленинск-Кузнецкий, Кемеровская область - Кузбасс*

Аннотация. В статье на основе проведенного педагогического наблюдения и исследования выявлена целесообразность применения художественной гимнастики оздоровительной направленности как дополнительного вида физической активности в дошкольном возрасте и может считаться эффективным средством достижения развития физических качеств.

Ключевые слова: физическое воспитание, дошкольный возраст, художественная гимнастика, физические качества.

Актуальность. Уровень развития физических качеств во многом определяет успешность двигательной деятельности детей, их способность к овладению новыми формами движений, умение целесообразно пользоваться ими в жизни. Поэтому уже в пuerильном периоде онтогенеза необходимо начать целенаправленное развитие таких физических качеств, как ловкость, быстрота, гибкость, сила и выносливость.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста рассматривается как приоритетное направление деятельности дошкольных и дополнительных образовательных учреждений, а поиск путей повышения его эффективности является актуальной научной проблемой. Одним из возможных подходов к повышению эффективности процесса физического воспитания является применение известных и положительно зарекомендовавших себя средств, например, различных видов гимнастики. Художественная гимнастика один из наиболее ранних видов спорта, позволяющий приступать к занятиям с 3-4 летнего возраста. Применение средств художественной гимнастики в физическом воспитании преследует цель всестороннего и гармоничного развития детей дошкольного возраста, а не специализированного и предельного развития способностей, необходимых для достижения высоких результатов в состязаниях по этому виду спорта.

Цель исследования – обеспечение развития физических качеств у девочек 4-5 лет средствами художественной гимнастики оздоровительной направленности.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс девочек 4-5 лет, занимающихся художественной гимнастикой оздоровительной направленности.

Предмет исследования – развитие физических качеств у девочек 4-5 лет средствами художественной гимнастики оздоровительной направленности.

Методы и организация исследования. В процессе работы, на различных её этапах, для решения поставленных задач исследования использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое исследование, контрольные испытания, методы математической обработки данных и анализ полученных результатов.

Педагогическое наблюдение проводилось целенаправленно, регулярно и планомерно. Объектом наблюдения стала тренировочная деятельность девочек 4-5 лет. Педагогическое наблюдение было открытое и проводилось в естественных условиях проведения учебно-тренировочного процесса.

Перед проведением педагогического исследования и после его окончания проведено тестирование физической подготовленности испытуемой группы девочек с использованием следующих контрольных тестов: 1. Бег 10 метров (сек); 2. Челночный бег 3x10 м (сек); 3. Прыжок в длину с места (см); 4. Наклон вперед из положения стоя (см); 5. Метание набивного мяча из положения стоя, из-за головы (см); 6. Бег 90 метров (сек).

Педагогическое исследование проводилось на базе МБУДО «СШ №4» города Кемерово с сентября 2022 по апрель 2023 года с участием девочек 4-5 лет в количестве 10 человек. В течение 6 месяцев проводилось формирующее исследование, в рамках действующего расписания занятий: три раза в неделю, продолжительностью - 35 минут в одно и то же время.

Оздоровительная направленность художественной гимнастики обеспечивалась на основе соблюдения следующих условий:

- подбора средств художественной гимнастики с учетом возрастных возможностей и фактического физического состояния детей 4-5 лет, направленных на реализацию задач дошкольного физического воспитания;
- увеличения доли базовых упражнений оздоровительной направленности (обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих правильную осанку, походку, своды стоп) за счет сокращения средств специальной подготовки (ряда упражнений с предметами);
- преимущественного развития физических качеств, взаимосвязанных с показателями состояния здоровья.

Из богатого арсенала средств художественной гимнастики были отобраны упражнения, адекватные возрастным возможностям дошкольников и направленные на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Содержание средств художественной гимнастики оздоровительной направленности используемых в учебно-тренировочном процессе девочек 4-5 лет представлено в таблице 1.

Таблица 1 - Содержание средств художественной гимнастики оздоровительной направленности, используемых в учебно-тренировочном процессе девочек 4-5 лет

Виды упражнений	Содержание упражнений
Основная гимнастика	
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, шеренгу по росту, в круг; равнение по ориентирам; повороты по ориентирам по распоряжению; размыкание и смыкание по ориентирам. Игровые задания с элементами строевых упражнений, выполняемые под музыку.
Общеразвивающие упражнения	Комплексы ОРУ без предмета (сюжетные комплексы «Самолетики», «Плюшевый медвежонок» и др.) и с предметами (с платочками, султанчиками, кубиками и др.), выполняемые под музыку с соблюдением специфических требований (целостность, пружинность, слитность и др.).
Прикладные упражнения	Стилизованные разновидности ходьбы (на носках, пятках, внешней стороне стопы, мелким и широким шагом, высоким шагом, с носка) и бега со сменой ведущего, темпа в соответствии с музыкой.
Упражнения на формирование правильной осанки	Специальные упражнения с тактильными ориентирами («Кукла», «Солдатики» и др.), укрепляющие «мышечный корсет»; музыкально-подвижные игры с заданиями «на осанку».

Виды упражнений	Содержание упражнений
Подготовительные упражнения без предметов для обучения волнам	ОРУ, направленные на увеличение подвижности суставов, эластичности мышц и связок, развитие «мышечного чувства» («Деревья качаются на ветру», «Самолет летит» и др.).
Подготовительные упражнения для обучения равновесиям, равновесия	ОРУ для укрепления мышц туловища; упражнения на формирование навыка правильной осанки; ходьба по гимнастической скамейке (обычная, с носка, приставным шагом вперед, в сторону, расходясь вдвоем на скамейке); стойка на носках у опоры и без, то же в сочетании с видами ходьбы, бега, поворотами, танцевальными шагами; музыкально-подвижные игры с заданиями на равновесие.
Подготовительные упражнения для обучения поворотам, повороты, прыжки	Упражнения, укрепляющие мышцы и связки стопы и голени, формирующие своды стопы; пружинные движения; стойки на носках. Упражнения для создания «прыжковой базы»: прыжок на двух ногах выпрямившись, на одной, ноги вместе - ноги врозь, из полуприседа, в приседе, с продвижением вперед, с поворотами на 90-180°, с ноги на ногу, последовательно через 4-6 линий, через 2-3 предмета высотой 5-10 см; музыкально-подвижные игры с прыжками.
Элементы акробатики: группировки, перекаты	Из положений сидя, лежа на спине, на боку. В положении лежа на спине вправо, влево, на 360°; в группировке лежа на спине назад, вправо, влево, на 360°.
Хореография	
Партерный экзерсис, классический танец, народный танец, бальный танец, современный танец	Разучивание положений у станка. Положения ног, рук; простой (хороводный) шаг вперед, назад; шаг на всей стопе; шаг с притопом на месте; тройной притоп; выставление ноги на пятку; приставной шаг вперед, в сторону. Положения ног, рук; простой танцевальный шаг; скользящий шаг; поклон; выставление ноги вперед на носок; подскоки «Вару-вару».
Ритмика	Музыкально-ритмические упражнения «Веселые кубики», «Музыкальные флажки» и др.; музыкально-подвижные игры.
С предметами: мяч, скакалка, обруч	ОРУ с мячом; музыкально-подвижные игры с мячом; способы удержания; передача с ладони на ладонь; броски и ловля двумя руками; отбивы одной и двумя руками перед собой; перекаты по полу. ОРУ со скакалкой; музыкально-подвижные игры со скакалкой; способы удержания скакалки; прыжки со скакалкой. ОРУ с обручем; музыкально-подвижные игры с обручем; способы удержания; повороты в разных плоскостях.
Упражнения на развитие двигательных качеств	
Развитие ловкости	Комбинации упражнений без предмета; упражнения с предметами; музыкально- подвижные игры, танцы.
Развитие быстроты	Упражнения на быстроту реагирования; музыкально-подвижные игры; выполнение простых упражнений в быстром темпе, ОРУ для всех звеньев ОДА; элементы акробатики.

Виды упражнений	Содержание упражнений
Развитие силы	Виды бега, прыжков; выполнение ОРУ под музыку поточным способом; комбинации упражнений; музыкально-подвижные игры, танцы.
Развитие выносливости	Виды бега, прыжков; дыхательная гимнастика; выполнение ОРУ под музыку поточным способом; комбинации упражнений; музыкально-подвижные игры, танцы.
Развитие гибкости	Упражнения на растягивание, ОРУ на увеличение подвижности суставов.

Полноценное решение задач дошкольного физического воспитания обеспечивалось на основе комплексного применения различных средств художественной гимнастики, а не ее отдельных упражнений. Наряду с этим, учитывалось, что основным видом деятельности и основным средством развития детей дошкольного возраста является игра. Следовательно, упражнениям художественной гимнастики придавалась игровая направленность на основе использования образных названий, имитации и подражания, игрового метода.

Результаты исследования. Показатели физической подготовленности девочек 4-5 лет в ходе проведения педагогического исследования представлены в таблице 2.

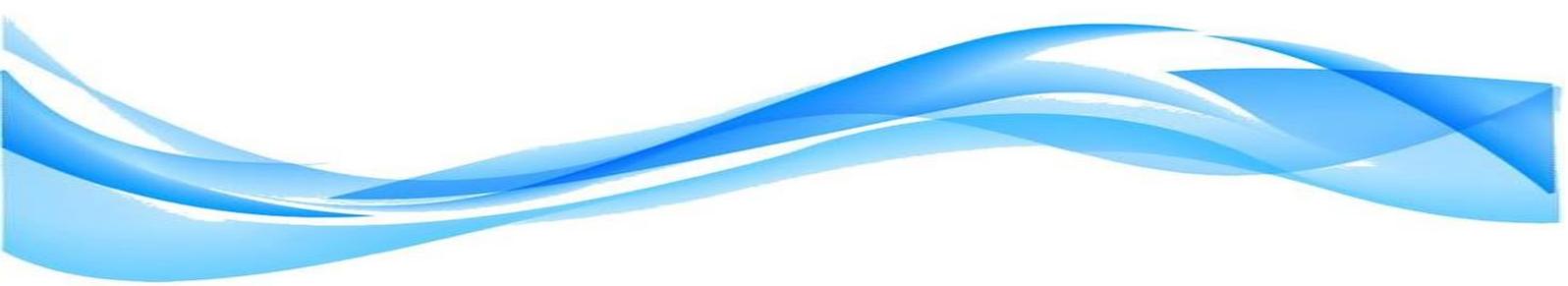
Таблица 2 - Показатели физической подготовленности девочек 4-5 лет до и после исследования

№	Контрольные тесты (испытания)	Результаты группы испытуемых	
		до	после
1.	Бег 10 метров (сек)		3,8
2.	Челночный бег 3x10 м (сек)		12,9
3.	Прыжок в длину с места (см)		84,7
4.	Наклон вперед из положения стоя (см)		6,2
5.	Метание набивного мяча из положения стоя, из-за головы (см)		85,8
6.	Бег 90 метров (сек)		29,8

Сопоставив данные таблицы 2 отмечаем, что у девочек исследуемой группы наблюдается положительная динамика показателей во всех контрольных тестах. Так, средние показатели теста «Бег 10 метров» улучшились на 0,8 секунды; показатели выполнения теста «Челночный бег 3x10 м» в группе испытуемых улучшились на 1,1 сек; показатели в тесте «Прыжок в длину с места» улучшились на 15,1 см; показатели теста «Наклон вперед из положения стоя» улучшились на 1,5 см; показатели теста «Метание набивного мяча из положения стоя, из-за головы» в группе испытуемых выросли на 8,7 см; время преодоления дистанции в тесте «Бег 90 метров» улучшилось на 1,5 секунды.

Отмечаем более высокие темпы прироста показателей физических качеств у группы девочек в тесте «Наклон вперед из положения стоя» - 24,1% и тесте «Прыжок в длину с места» - 17,4%. Наименьший прирост в показателях теста «Бег 90 метров», который составил 4,4%. Общий прирост показателей физической подготовленности в группе испытуемых составил 13,3%.

Заключение. Итоги педагогического исследования доказали результативность подобранных средств художественной гимнастики оздоровительной направленности и целесообразность их использования в учебно-тренировочном процессе девочек дошкольного возраста с целью достижения развития физических качеств.



Список использованных источников

1. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в спортивных школах. - Москва: Физкультура и спорт, 2016. - 264 с.
2. Винер-Усманова И.А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования. - Москва: Спорт, 2015. - 120 с.
3. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: учебник. - Москва: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2019. - 382 с.
4. Микляева Н.В. Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. ФГОС ДО. - Москва: Издательство «Сфера», 2019. - 176 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования. - 14-е изд., стер. - Москва: Издательский центр «Академия», 2017. - 496 с.
6. Шарманова С.Б. Оздоровительная направленность художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста / С.Б. Шарманова // Образование и наука. Известия Уральского отделения Российской академии образования. - 2019. - № 2. - С. 9-13.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНЕРА НА ВЫБОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПУТИ СПОРТСМЕНА

*Фролова Галина Александровна, преподаватель дисциплин профессионального цикла
ГПОУ «Кузбасское училище олимпийского резерва», г. Ленинск-Кузнецкий*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы передачи имеющихся знаний и умений от тренера к спортсмену, формирование у него необходимых навыков с целью не только достижения оптимальных результатов в спорте, но и выборе профессионального пути. Представлены отличительные особенности роли тренера в подготовке спортсмена, принятия решений в эффективности методики его подготовки, психологическом наставничестве. Также в статье затрагивается тема дальнейшего профессионального роста и развития молодого тренера, его самосовершенствования и самообразования.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, тренер, спортсмен, специалист в области спорта, спортивная карьера, наставничество.

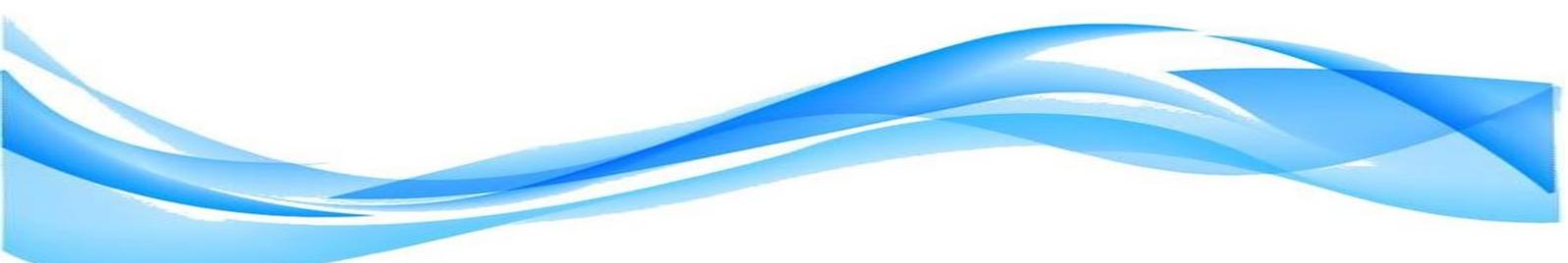
Физическая культура и спорт были и остаются важной составляющей основных интересов населения нашей страны и развитие спортивного мастерства доступно каждому гражданину России. Влияние спорта на формирование спортсмена продолжается в течение всей спортивной карьеры, формируется новая социальная роль, а вместе с ней и положительная перестройка личности, осознание себя как уверенного, сильного человека. Успешная спортивная жизнь в спорте настолько интенсивна и требовательна, что зачастую остается мало времени для того, чтобы спортсмены сосредоточились на ее окончании и фактически готовились к жизни после нее.

Получив соответствующее профессиональное образование спортсмен может стать тренером, получить документ, который доказывает, что он обладает базовыми знаниями. Но способен ли он по настоящему стать хорошим тренером? Очень важно, чтобы молодые тренеры понимали, что их путь к тренерской деятельности не только интересен сам по себе, но и труден.

Нет секрета в том, что большая доля профессионального выбора спортсмена стать тренером – это заслуга его тренера. Вся длительная педагогическая сторона работы тренера построена на передаче имеющихся знаний и умений спортсмену, формирование у него необходимых навыков. Тренер, как хороший психолог, знает основы медицины, выступает в роли наставника и консультанта в одном лице. Хороший тренер, совместно со своим воспитанником, принимает решения об эффективности того или иного метода подготовки, поддерживает спортсмена эмоционально и вселяет уверенность в победу.

Тренер играет огромную роль в жизни и спортивной карьере воспитанника. Он выполняет роль наставника, помогающего спортсмену развивать свои спортивные и личностные качества, преодолевать трудности и добиваться побед, вдохновлять, мотивировать и направлять спортсмена на путь к достижению его максимального результата. Тренер – сильная личность, способная вдохновить на невероятные успехи и победы. В этом смысле его значение в жизни спортсмена сложно переоценить, ведь хороший наставник – это учитель, друг и союзник, который всегда готов прийти на помощь своим воспитанникам.

Систематическая тренерская работа - это не только творчество и работа со спортсменами разных возрастных категорий, но и реализация долговременных идей и планов. Многолетний тренировочный процесс – это не просто многократное повторение тренировочных заданий и участие спортсмена в спортивных соревнованиях, а сложная



система межличностных отношений, возникающих между тренером и спортсменом, единством которой будет победа спортсмена на соревнованиях и рост профессионализма тренера. Сложность тренерского труда в умении найти путь к каждому спортсмену, создать условия для развития способностей заложенных в каждом. Тренер должен помочь спортсмену осознать себя личностью, ощутить потребность познать которых себя, свое место в жизни. Пережить чувство человеческого достоинства, ответственности за свои поступки перед собой, товарищами по команде, перед тренером.[2]

В спорте, где физические нагрузки часто оказываются огромными, тренер играет важную роль психологической поддержки. Он помогает спортсмену преодолеть страхи, справиться с стрессом и поддерживает его в трудные моменты. Тренер помогает спортсмену верить в себя, развивать положительный внутренний диалог, строить позитивные стратегии для достижения успеха, испытывать себя на прочность. Для воспитанников он лидер, и они знают, что он все объяснит, покажет и ответит на все вопросы.

Тренер – это специалист, который занимается разработкой и реализацией тренировочных программ для спортсменов с целью достижения оптимальных результатов в их дисциплине. Для этого нужно постоянно учиться, совершенствовать определенные навыки и способности, которые обязательно должны развиваться в течение всей тренерской карьеры. Талантливые тренеры всесторонне оказывают влияние на своих воспитанников, они являются примером для них по нормам, ценностям, дисциплине, манерам поведения и образу жизни.

Перед тренерами стоят не только тренерские, но и организационные задачи, от них требуется четкое видение политики в спорте, о питании, психологическом наставничестве и профилактике травматизма. Они должны быть в курсе последних событий в мире спорта, иметь время для дальнейшего профессионального роста и развития, совмещать свою роль тренера с другими важными социальными явлениями жизни. Один из самых важных аспектов характера тренера является его энергия и мотивация. Тренер должен быть готов работать в полную силу, чтобы осуществить поставленные перед воспитанником задачи. Характер тренера должен быть сбалансированным и соответствовать всем требованиям.

Действительно, тренер - это сложная профессия, имеющая взаимодействие со многими сферами деятельности, требующая готовность вложить в нее много времени и энергии, которая зависит от плодотворных тренировок, удачи и природных талантов твоих воспитанников. Через всё, что проходит спортсмен, тренер прошёл намного раньше. В отличие от спортсмена, у него было время проанализировать эти ощущения и узнать, к чему они ведут, и как результат, тренер принимает решения, опираясь не на субъективные ощущения спортсмена, а на анализ, многократно проверенный на других спортсменах и только он точно знает, что означают эти ощущения и как с ними поступать.

Тренеру заранее известны все проблемы, с которыми столкнётся спортсмен: возрастные и физиологические изменения организма, психологические проблемы переходного возраста и то, как они отразятся на подход к учебно-тренировочному процессу. Ему также придется решать проблемы с совмещением учёбы и занятий спортом своих воспитанников, «волны» роста и падения их мотивации, травмы и неверие в себя. Также он знает и то, что нужно предпринять в дальнейшем, чтобы эти факторы не оказали на спортсмена отрицательное воздействие.

В жизни каждого спортсмена наступает момент, когда встает вопрос об окончании спортивной карьеры. Многие спортсмены не готовы смириться с ухудшением спортивных показателей и предпочитают резко завершить тренировки, уйти непобежденными. И если спортсмен психологически не подготовился к этому, у него нет перспективных планов, как



реализовать себя в обычной жизни, то путь к своей будущей профессии может оказаться достаточно долгим.

Выбор профессии «тренер», для спортсмена заканчивающего свою карьеру, складывается из многих факторов, основными из которых являются: многолетний совместный тренировочный труд или интерес к спорту или конкретной физической деятельности. Спортсмен, обладающий коммуникабельностью, терпением, аналитическими способностями, лидерскими качествами, эмпатией, организованностью будет иметь больше шансов на приобретение данной профессии. Он должен уметь не только принимать правильные решения, но и уметь воплощать их в жизнь. Нужно правильно оценить процесс подготовки, степень готовности к исполнению и найти тот момент, когда действие необходимо привести в исполнение. Это - залог успеха любого тренера и команды. [1]

На начальном этапе профессиональной деятельности, молодой тренер, может быть помощником тренера в качестве ассистента опытного тренера. На этой стадии он учится основам профессии, наблюдая за работой более опытных коллег и помогает им в проведении тренировок. После накопления определенного опыта специалист может начать самостоятельно работать с детьми или молодежью. Следующим этапом может стать работа в спортивных школах, где требуется более глубокое понимание методик обучения и принципов развития спортсменов. С опытом и репутацией успешного тренера можно получить предложение на работу в профессиональные спортивные клубы или команды. На этом этапе тренер берет на себя ответственность за всю команду или группу спортсменов, определяя и осуществляя программу их подготовки, принимая важные решения в период основных соревнований. Опытные тренеры могут перейти на административные позиции, где они будут управлять другими тренерами, разрабатывать программы обучения и участвовать в стратегическом планировании спортивной организации. Также карьера может продолжиться в качестве тренера-консультанта или лектора, у него может быть возможность проводить семинары, обучать других тренеров и делиться своим опытом на различных площадках. В последствии он может быть автором книг, статей и учебных материалов. [3]

Самое главное при выборе профессии «тренер», заключается в правильном анализе ситуации, где необходимо взвесить все аргументы «за» и «против», и на основе этого сделать правильный выбор. Ведь для спортсмена, закончившего карьеру, этот алгоритм знаком - в спортивной жизни приходится быстро реагировать и делать выбор в пользу той или иной ситуации.

Вывод: Тренер оказывает огромное влияние на выбор профессионального пути спортсмена, являясь примером для него в совместном многолетнем тренировочном труде, в сложной системе межличностных отношений между тренером, самим спортсменом и командой. Своим профессионализмом и мастерством, преданностью своей профессии, любви к своему делу, заслуженным авторитетом и уважением он получает «признание» своих воспитанников и их неоспоримое желание повторить путь своего наставника.

Список использованных источников

1. Афанасьев, В.В., Смирнов, Е.А. Математическая модель стратегии взаимодействия «Спортсмен и тренер». // [Текст] Современные проблемы науки и образования / 2021. – № 4.
2. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства. А. М. Якимов - ISBN 978-5-9906734-3-4 [Текст]: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / 2015 – 35с.
3. Политыко, А.С. Мой диагноз – тренер. Издательство: Спорт и ЗОЖ. 2020. - 673с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ

*Щекочихина Д. А., Кузьмин С. К., студенты 2 курса,
ГПОУ «Кузбасское училище олимпийского резерва»,
г. Ленинск-Кузнецкий, Кемеровская область*

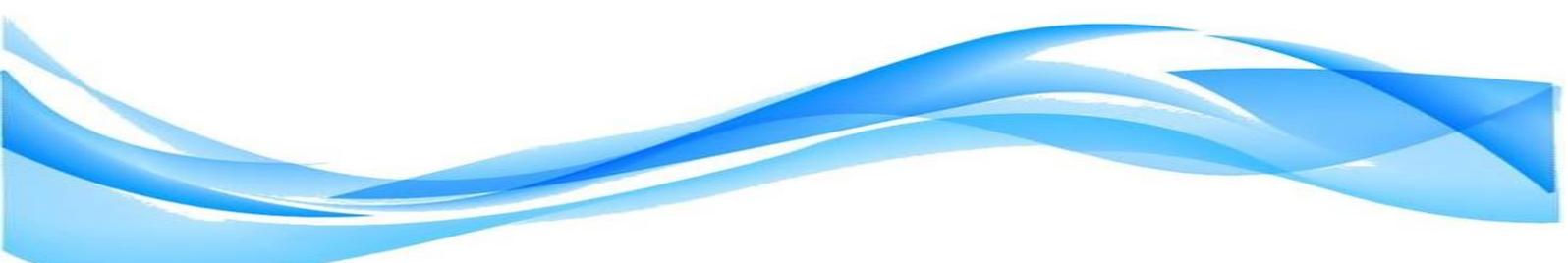
Научный руководитель: Давыдова Наталья Викторовна, преподаватель истории и обществознания.

Аннотация. Тема развития адаптивной физической культуры и спорта с каждым годом становится все актуальнее. Среди лиц, с ограниченными возможностями, нарушения бывают самыми разными: опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха. Люди с ограниченными возможностями здоровья хотят быть активными, заниматься спортом, находить новых друзей и вести активный здоровый образ жизни. Для них адаптируют социальную среду и доступность для занятий различными видами спорта и двигательной деятельности, в которых они могут соревноваться друг с другом. Так люди с ограниченными возможностями здоровья не чувствуют себя обделенными и могут самореализоваться и быть увереннее. Для некоторых видов нарушений такой спорт и физическая культура являются наиболее действенными методами реабилитации и развития. Именно поэтому так важно развивать адаптивную физическую культуру и спорт во всех регионах и территориально. Но при развитии адаптивной физической культуры и спорта можно столкнуться с проблемами, важно уметь их решать и видеть перспективы развития. Поэтому тема данной статьи является актуальной.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, проблемы развития адаптивной физической культуры и спорта, перспективы развития адаптивной физической культуры и спорта.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это целый комплекс, имеющий спортивно-оздоровительное направление, целью которого является адаптирование человека в обществе, при этом учитываются и его физические недостатки. Основные задачи адаптивной физкультуры и спорта заключаются в том, чтобы сформировать спортивную культуру у спортсмена, приобщить его к спортивно-историческому опыту в данной сфере, привлечь к освоению интеллектуальных и технологических ценностей физической культуры. Ограниченная физическая способность человека чаще всего приводит к травмам и определенным психологическим расстройствам, а АФК даёт возможность преодолеть морально-психологические расстройства и социализироваться в обществе.

Развитию физкультурно-оздоровительного движения инвалидов в нашей стране положила самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности (ЛФК). Появилась эта дисциплина в 1928 году. Специалисты ЛФК, улучшая методику занятий и повышая их эффективность, ещё в 60-е годы стали применять её в специализированных учреждениях на занятиях с инвалидами. Это были элементы спорта: легкой атлетики, волейбола, баскетбола, настольного тенниса и других видов спорта. А начиная с 1974 г. в стране создаются многопрофильные центры реабилитации. В 1980 г. создается первая в СССР Федерация спорта инвалидов, куда вошли 3 направления: инвалиды по слуху и зрению, с нарушениями опорно-двигательного аппарата.



С 1996 г. В России создана федерация по физической культуре и спорту инвалидов и паралимпийский комитет России для всех категорий лиц с ограниченными физическими возможностями. В июле 1996 г. была открыта и внесена в классификатор направлений и специальностей высшего профессионального образования новая специальность «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Классификатор среднего профессионального образования дополнен специальностью 03.23 - «Адаптивная физическая культура». Данная специальность создана на основе нескольких областей знаний: коррекционной педагогики, медицины, физической культуры и распространяет информацию на множество других дисциплин, таких как: анатомия, физиология, биохимия, социальная педагогика, психология. Цель новой специальности заключается в поднятии качества жизни и реабилитации инвалидов.

В настоящее время адаптивная физическая культура развивается в разных направлениях: с каждым годом увеличивается количество российских спортсменов, с ограниченными возможностями здоровья, принимающих участие в международных, региональных и областных соревнованиях, выполняется модернизация материально-технической базы и развитие кадрового потенциала; идет углубленная проработка методических и теоретических сторон адаптивной физической культуры. Однако, имеются проблемы, которые связаны с развитием АФК и адаптивного спорта.

Во-первых, кадровый дефицит. Вызвано это тем, что адаптивная физическая культура относительно новое направление, которое появилось совсем недавно и быстро набирает популярность. Государство и общественные объединения пытаются поддержать данное направление, внедрить новые программы, увеличить число курсов и внедрить новые занятия, которые повышают квалификацию в этой сфере.

Во-вторых, слабо развита методологическая и научная база в этом направлении. Для того чтобы быть специалистом в области АФК необходимо совершенствовать и повышать свои знания в этой сфере деятельности. Знания, умения и практические навыки тренера и педагога не должны ограничиваться только лишь познаниями общих направлений по физической культуре, здесь также важны и специальные знания в области медицины и психологии.

В-третьих, на низком уровне находится материально-техническая база. Наблюдаются изменения, но происходят они медленно. Специализированных учреждений и организаций мало и в основном они расположены в крупных городах.

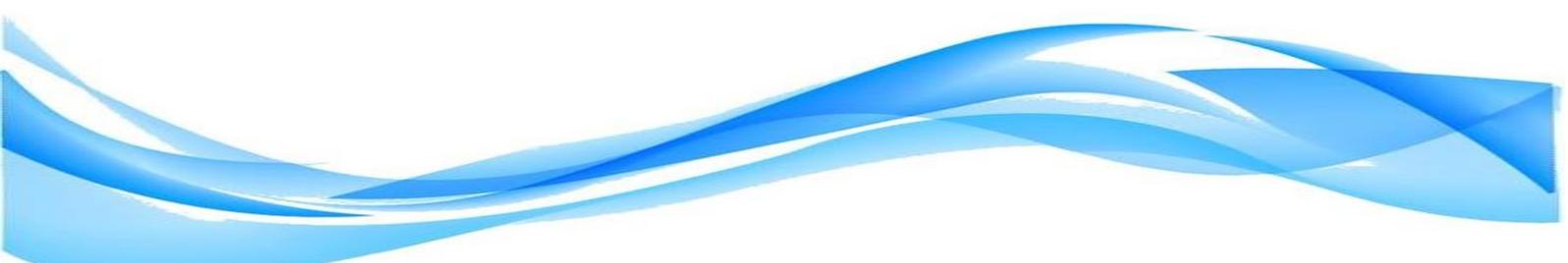
В-четвёртых, низкая система здравоохранения, а именно, нехватка медицинского персонала, который имеет квалификацию в области работы со спортсменами из числа людей с ограниченными возможностями здоровья на предмет определения их к спортивному классу.

В-пятых, финансовая поддержка. Процесс восстановления спортсменов такого класса требует качественных фармакологических лекарств, которые бесплатно должно предоставлять государство.

В-шестых, отсутствует финансово - поощрительный аппарат. В адаптивном спорте, как и в обычном, должна присутствовать система поощрений и премий, которые служили бы мотивацией для дальнейшего занятия спортом.

В-седьмых, небольшое количество исследований в этом направлении. Такой вид спорта требует не только практических действий, но и теоретической работы со стороны исследователей.

Проблем много, поэтому необходимо изучать, анализировать и прорабатывать каждую из них, для этого намечены следующие пути решения этих задач:



1. Регулярно изучать и обновлять знания, следить за новыми методиками тренировок и научными исследованиями в области физической культуры, чтобы постоянно совершенствовать свою практику.

2. Создавать поддерживающую среду, обеспечивать мотивацию для занятий спортом.

3. Постоянно контролировать состояние здоровья, а так же проводить регулярные медицинские осмотры, чтобы избежать в дальнейшем возможные проблемы.

4. Индивидуализация тренировочного процесса. Каждый человек имеет свои особенности и возможности, поэтому необходимо разрабатывать индивидуальную программу тренировок.

5. Постепенное увеличивать нагрузку, от простых упражнений до сложных.

6. Давать возможность выбора. Предлагать разнообразные виды физической активности, чтобы каждый мог выбрать то, что ему по силам и желанию.

7. Обучать безопасным методам тренировок, правильной технике выполнения упражнений.

8. Вносить соревновательные элементы для развития интереса и мотивации.

Вместе с тем, несмотря на сложности и пути преодоления поставленных задач, необходимо выделить и перспективы развития адаптивной физической культуры, которые включают следующее:

- обучение специалистов по адаптивной физической культуре. Организация специальных программ и курсов позволит подготовить квалифицированных специалистов, которые смогут работать с учащимися с ограниченными возможностями и разрабатывать индивидуальные программы тренировок;

- создание специальных методических материалов и литературы. Необходимо разработать руководства и методические материалы, которые помогут преподавателям адаптировать программы тренировок для каждого ученика с ограниченными возможностями. Это позволит индивидуализировать процесс обучения и создать максимально комфортные условия для учащихся;

- создание площадок и тренажёрных залов, приближенных к реальным условиям. Организация таких зон позволит учащимся с ограниченными возможностями полноценно участвовать в занятиях и развивать свои способности.

Таким образом, адаптивная физическая культура раскрывает потенциал возможностей инвалида, служит всестороннему развитию личности, обретению самостоятельности, социальной, бытовой, психической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности.

В заключении хочется сказать, что АФК в настоящее время довольно перспективное направление и в нашем обществе требует более глубокого развития и продвижения, поэтому к этому нужно привлекать всё больше неравнодушных людей.

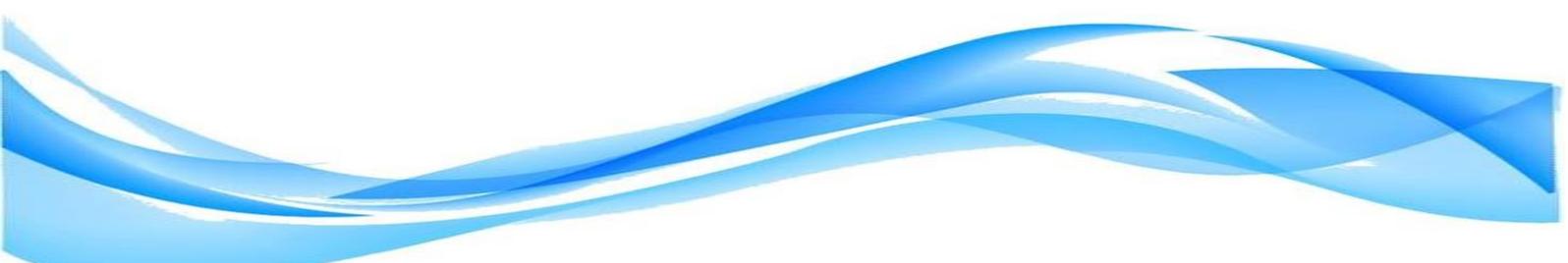
Список использованных источников

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в России: становление, развитие, перспективы [Текст] / С.П. Евсеев // Ученые записки. - 2006. - Вып. 19. - С. 15–21.

2. Лифинская, А.А. Сущность адаптивной физической культуры [Текст] / А.А. Лифинская // Поколение будущего: взгляд молодых ученых. – 2019. – С. 215 – 219.

3. Радченко, Д.Г. Перспективы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта [Текст] / Д.Г. Радченко // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. – Красноярск: СГУиТ, 2017. – С. 377 – 381.

4. Устинов, И. Ю. Адаптивная физкультура как социальный процесс / И. Ю.



Устинов, А. А. Караванов, О. М. Холодов // Олимпизм: истоки, традиции и современность: Всероссийская научно-практическая конференция. — Воронеж: ВГИФК, 2016. — С. 462—469.

5. Халажева, С.Р. Современное состояние развития адаптивного спорта в России и за рубежом [Текст] / С.Р. Халажева // Проблемы управления проектами и государственными программами: анализ, контроль, надзор. – М.: КноРус, 2019. – С. 232 – 243.



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ
(ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА №4.**

**МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЕ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЧТЕНИЯ
«СПОРТ И ОБРАЗОВАНИЕ:
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
ПОДГОТОВКИ КАДРОВ»**

21 ноября 2024 года