

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА И ТУРИЗМА ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА И ТУРИЗМА ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ УЧЕБНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА И ТУРИЗМА ГОРОДА МОСКВЫ

ОБРАЗОВАНИЕ, ВОСПИТАНИЕ, СПОРТ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ

Материалы VIII – IX научно-практической конференции

Москва 2018

УДК 796(063)

ББК 75 я431

О-23

Редакционная коллегия:

Масягина Н.В.

Келиберда Ю.В.

Анохова А.А.

О-23 Образование, воспитание, спорт: традиции и инновации: Материалы VIII – IX научно-практической конференции. – М.: Издательство «Спутник +», 2018. – 126 с.

ISBN 978-5-9973-4703-1

В сборнике конференции рассматриваются актуальные вопросы организации и управления физической культуры и физкультурного образования, теории и методики организации учебно-воспитательного и тренировочного процессов учащихся-спортсменов, а также психолого-педагогические и медицинские аспекты физкультурно-спортивной деятельности и подготовки.

Освещены проблемы в области межведомственных взаимодействий в области физической культуры и спорта, индивидуально-ориентированной организации учебного процесса, научно-методической работы, использование социальных сетей и средств информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. Рассмотрены вопросы динамики функционального состояния организма спортсменов, психофизиологических особенностей студентов, развитие мотивационно-ценностной готовности, особенности саморегуляции, вопросы формирования культуры здорового образа жизни, а также вопросы ценностей и сохранения семейных традиций.

Материалы предназначены для специалистов-практиков, педагогов, тренеров-преподавателей, аспирантов и студентов различных специальностей учебных заведений физкультурного профиля.

УДК 796(063)

ББК 75 я431

Отпечатано с готового оригинал-макета.

ISBN 978-5-9973-4703-1

© Коллектив авторов, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, СПОРТОМ, ОБРАЗОВАНИЕМ

Галимов С.Г. Основные подходы в реализации программы развития Спортивно-педагогического колледжа.....	6
Сазонов Б.А. Индивидуально-ориентированная организация учебного процесса при реализации сетевых образовательных программ.....	10
Начинская С.В. Компетентностный подход в среднем образовании физической культуры и спорта.....	12
Назарова В.А. Межведомственные взаимодействия специалистов физкультурно-спортивной сферы.....	15
Глотова Л.С. Педагогическая практика как важный этап подготовки специалистов в области физической культуры и спорта (на примере Спортивно-педагогического колледжа Москомспорта).....	17

2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО- ВОСПИТАТЕЛЬНОГО И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССОВ УЧАЩИХСЯ-СПОРТСМЕНОВ

Самойленко Т.Г., Рыбакова В. Н. Исследовательская деятельность студентов в области здоровьесбережения как основа формирования их общих профессиональных компетенций.....	31
Анохова А.А. Проведение исследовательских работ по направлению психология и спортивная психология в СПК Москомспорта.....	33
Драманова О.А., Дьячков Д.В. Пожарно-прикладной спорт как один из факторов в формировании профессиональной подготовки обучающихся колледжа олимпийского резерва Пермского края.....	36
Сидорова Н. Ю. Повышение мотивации студентов-спортсменов к изучению иностранного языка.....	39
Тарасова Ю.А., Кувырталова М.А. Подготовка студентов спортивного колледжа к решению профессиональных задач при изучении дисциплины «Педагогика» в контексте требований ФГОС СПО.....	42
Тристан К.В., Шандыбина В.В. Спортивная физиология как основа профессиональной подготовки в Спортивно-педагогическом колледже (проблемы, перспективы).....	46

Тупицина Г.А. Организация системы проектно-исследовательской деятельности при изучении биологии в ГБОУ ЦСиО «Олимп» Москомспорта.....	50
Зарина Т.Р. Межпредметный проект «Фитнес-фестиваль» как средство формирования профессиональных компетенций студентов.....	54
Науменко К.С. Проблемы и задачи в преподавании литературы в средне-профессиональном учебном заведении.....	57
Лайкова Н.В., Сафонова М.М. Использование развивающих музыкальных игр в подготовке педагогов по физической культуре и спорту.....	59
Шегай И. Н. Образовательные интернет ресурсы в помощь учителю математики для повышения качества подготовки учащихся к итоговой аттестации.....	63

3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Келиберда Ю.В., Руев В.В., Руев Д.В. Анализ динамики функционального состояния организма студентов «СПК» Москомспорта за период с 2014 по 2017 год с использованием АПК «АМСАТ-КОВЕРТ».....	67
Руев В.В., Руев Д.В. Оценка функционального состояния организма студентов-спортсменов в период сдачи экзаменационной сессии с использованием АПК «АМСАТ-КОВЕРТ».....	69
Тристан В.Г., Тристан К.В., Шандыбина В.В. Динамика психофизиологических показателей при использовании локального альфа-стимулирующего тренинга.....	72
Шандыбина В. В., Тристан К.В. Функциональное состояние человека после локального альфа-стимулирующего тренинга.....	77

4. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Горшков А.Г. Самовоспитание и самосовершенствование студентов в процессе физического воспитания.....	82
Мишина Е.Г., Волоковых О.С., Рошкетаяева О.М., Арапова Д.С., Замоткина Н.С. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни учащейся молодежи.....	85
Кузьменко А.Г. Педагогические особенности становления	

направленности личности ребенка-спортсмена в системе взаимодействия значимых людей.....	88
Никитушкина Н.Н. Организация досуга юных спортсменов.....	93
Меледина А.В. Сохранение и возрождение семейных традиций в современной России.....	96
Токарева О.А. Воспитательный потенциал предмета «Иностранный язык».....	98

5. ПУБЛИКАЦИИ СТУДЕНТОВ

Соловьева Т.В. , Анохова А.А., Келиберда Ю.В. Профессиональная занятость выпускников спортивно-педагогического колледжа на рынке труда по профилю подготовки.....	104
Шевякова М.Е., Гржебина Л.М. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом школьников средних классов.....	107
Глазков Р.Д., Кутын И.В., Мушаков А.А. Специфика построения и планирования тренировочного процесса российских и американских толкателей ядра высокой квалификации.....	111
Нагорный Н.В., Ланкин Д.С., Волобуев А.Л., Еремин М.В. Профилактика асоциальных проявлений среди студенческой молодежи посредством вовлечения их к занятиям физической культурой и спортом.....	114
Леонова Е., Швецова М.В. Развитие гибкости у детей дошкольного возраста на занятиях по художественной гимнастике.....	118
Марзоева С., Потапова Е., Шегай И.Н., Меркулова Ю.В. Газета старшеклассников «За?НуДа!» и опыт журналистской работы.....	122
НАШИ АВТОРЫ	125

1. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ОРГАНИЗАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, СПОРТОМ, ОБРАЗОВАНИЕМ

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Галимов С.Г.

Требования, которые диктует современное общество к профессиональному образованию это, прежде всего, дальнейшее совершенствование и улучшение качества образования, интеграция разных уровней образования, начиная от школьного и заканчивая профессиональным образованием в колледжах, а затем и в университетах. И как заметил в своем выступлении Президент РФ Путин В.В.: «Вся наша работа по развитию образования, по поддержке талантов, творчества, общественных, научных, деловых инициатив направлена на то, чтобы молодёжь могла реализовать себя, добиться успехов в своей собственной жизни и посвятить значительную её часть нашей стране, России».

Начиная с 2015 года, в колледже проводится работа, направленная на формирование образовательной системы, адаптированной к различным уровням образования и квалификации, возможностям и потребностям личности, особенностям профессионального учреждения и специфики региона. Была проведена подготовительная работа в виде анализа передового практического опыта в области профессиональной подготовки педагогических кадров и в образовательном процессе, консультаций с экспертами подготовки кадров в области физической культуры и спорта, также разработана и утверждена Программа развития ГБПОУ «СПК» Москомспорта до 2020 года. В настоящее время педагогический коллектив учреждения приступает к реализации второго этапа Программы развития учреждения.

На данном этапе реализации Программы развития необходимо решить следующие задачи:

- обновление содержания и технологий образования в соответствии с образовательными запросами населения и перспективными тенденциями рынка труда;
- формирование инфраструктуры образовательных услуг;
- эффективное использование модернизированной материально-технической базы системы образования в целях достижения высоких образовательных результатов;
- поддержка инициатив студентов, ориентированных на решение Государственной программы города Москвы "Спорт Москвы";

- развитие исследовательской деятельности студентов на базе колледжа;
- усиление воспитательной работы на всех уровнях образования.

В процессе реализации Программы будет обеспечена работа всех направлений деятельности колледжа и его устойчивое развитие. К данным направлениям были отнесены следующие: модернизация учебного процесса, развитие системы управления качеством, творческое развитие, воспитание и социализация обучающихся, развитие кадрового потенциала, модернизация инфраструктуры, материально-технической базы и эффективное использование ресурсов.

Модернизация содержания образования необходима для обеспечения готовности выпускников колледжа к дальнейшему обучению и деятельности в выбранной специальности. И по этому направлению предполагается выполнить:

- создать модель практико-ориентированной подготовки педагогов в условиях сетевого взаимодействия ГБПОУ «СПК» Москомспорта и образовательных организаций (ВУЗов г. Москвы), апробация системы дуального обучения;

- разработать практико-ориентированные программы профессиональной подготовки соответствующих требованиям международного конкурса WorldSkills;

- внедрить новые методики и технологии обучения: интерактивные, проектные, игровые; развить систему дистанционного обучения с использованием сети Интернет как базы для индивидуализации обучения и обеспечения максимальной доступности образовательных программ различного уровня, для студентов колледжа;

- создать инновационные программы для студентов, имеющих высокие показатели в избранном виде спорта;

- привести программы подготовки педагогических кадров в соответствии с требованиями профессионального стандарта педагога на основе модульного принципа построения, а именно, разработать структуру учебного модуля и этапов его изучения;

- проводить практические занятия на базе региональных инновационных стажировочных площадок, привлечение лучших педагогов для проведения мастер – классов и других форм работы:

- разработка модели супервизии в образовательном процессе, направленной на обучение навыкам и развитию личностной и профессиональной идентичности специалиста;

•организация различных видов практик (учебно – ознакомительной, учебно – педагогической, научно – исследовательской, производственной, стажерской).

- усилить ориентированность образовательных программ профессиональной подготовки на запросы потребителей.

Объем работ по направлению развитие системы управления качеством предполагает:

- разработать комплекс мероприятий, направленных на повышение мотивации к обучению и улучшение результатов обучения: разработка системы рейтинговой оценки результатов учебных достижений обучающихся, формирование портфолио по результатам их учебных достижений, участия в олимпиадах и конкурсах профессионального мастерства, участия в научной, инновационной, общественной и социально значимой деятельности;

- развивать систему мониторинга степени удовлетворенности качеством образовательных услуг и уровнем профессиональной подготовки кадров потребителей образовательных услуг (и их представителей) и работодателей;

- разработать и внедрить систему оценки качества деятельности структурных подразделений организации и результатов деятельности преподавателей, рассмотреть возможность введения эффективного контракта, предусматривающего дифференциацию оплаты труда педагогов и сотрудников в зависимости от результативности их деятельности.

Творческое развитие, воспитание и социализация обучающихся:

- создать условия для проявления общности в образовательном пространстве «Школа – Колледж– Вуз»;

- выявлять и развивать творческий потенциал студентов;

- воспитывать гражданскую ответственность и патриотизм, духовность, активную жизненную позицию обучающихся, формировать социальные компетенции;

- вовлекать обучающихся в деятельность молодежных общественных объединений, в социально значимые проекты, участие в волонтерской деятельности, развитие студенческого самоуправления;

- реализовывать проекты и программы, подготовленные совместно с образовательными организациями города Москвы, направленные на преодоление деструктивных тенденций в молодежной среде, формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, развитие потенциала личности обучающихся, удовлетворение их образовательных и культурных потребностей.

Развитие кадрового потенциала:

- разработка и реализация программы повышения квалификации и стажировок преподавателей, сотрудников с целью освоения интерактивных и ИКТ-технологий обучения, современных методов управления и организации образовательного процесса, развития профессиональных компетенций в предметной области;

- стимулирование педагогических кадров к подготовке диссертационных работ на соискание ученых степеней;

- участие педагогических работников в мероприятиях, подтверждающих высокий уровень их профессиональных компетенций: профессиональных конкурсах и грантах.

Модернизация инфраструктуры, материально-технической базы и эффективное использование ресурсов включает:

- перечень мероприятий по реализации направления «Развитие материально-технических ресурсов»;

- информатизация образовательного пространства;

- развитие IT-инфраструктуры, обеспечение ее функционирования и безопасности;

- создание и публикация в электронном виде материалов методического и учебного характера, включая электронные учебники, системы проверки знаний, методические пособия; обеспечение контроля качества образования с использованием информационных технологий; автоматизация документооборота всех участников единого информационно-образовательного пространства колледжа;

- развитие учебно-лабораторной базы, оснащение необходимым оборудованием и приборами специализированных кабинетов, заключение договоров с электронными библиотечными системами (ЭБС);

- создание библиотечно-информационного центра для удовлетворения информационных, интеллектуальных и духовных потребностей участников образовательного процесса (педагогов, обучающихся, родителей), обеспечение постоянного доступа к информационным ресурсам на основе современных библиотечно-информационных технологий;

- создание центра мониторинга здоровья и медицинского сопровождения обучающихся и работников организации;

- создание единого образовательного комплекса, объединившего «ШКОЛУ – КОЛЛЕДЖ- ВУЗ» с целью формирования полноценной развивающей среды: индивидуализации образовательных траекторий и творческого развития, воспитания и социализации молодежи.

В результате реализации Программы развития будет создано учебное заведение, обладающее собственным потенциалом дальнейшего развития и

способное успешно содействовать решению задач социально-экономического развития города Москва. Колледж будет иметь репутацию учебного заведения, выпускающего высококвалифицированных и востребованных на рынке образовательных услуг специалистов. ГБПОУ «СПК» Москомспорта станет брендом, гарантирующим высокий уровень образовательной подготовки на всех ступенях среднего профессионального образования, качественной подготовкой студентов к освоению дисциплин высшего профессионального образования; способным обеспечить выпускникам успешный профессиональный старт, развитие и карьерный рост.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ СЕТЕВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Сазонов Б.А.

Среди направлений повышения эффективности сетевого взаимодействия колледжа и вуза при реализации преемственных образовательных программ важными являются следующие:

анализ возможности исключения освоенных в колледже дисциплин (модулей) из содержания преемственных программ высшего образования (выделение переносимых модулей);

адаптация содержания и уровня преподавания в колледже дисциплин (модулей) социально-экономического и общепрофессионального блоков к требованиям ФГОС ВО (расширение количества переносимых модулей);

выбор способов организации продолжения обучения выпускников колледжа в вузе (создание специализированных учебных групп, разработка индивидуальных учебных планов и их реализация в режиме включенного обучения, индивидуально-ориентированная организация учебного процесса).

Использование хорошо отработанной в зарубежном образовании индивидуально-ориентированной организации учебного процесса является одним из перспективных путей обеспечения условий и возможностей выпускникам колледжей ускоренного освоения программ высшего образования по родственным направлениям подготовки бакалавриата.

При переходе на индивидуально-ориентированную организацию учебного процесса [1] отпадает необходимость разработки преемственных образовательных программ «колледж-вуз», наличие которых позволяет выпускникам средних профессиональных учебных заведений при поступлении в вузы осваивать сокращенную по срокам обучения

образовательную программу ВО, специально разработанную для выпускников колледжей по родственной специальности.

При переходе на индивидуально-ориентированную организацию учебного процесса каждый в прошлом выпускник колледжа, поступивший в университет, может совместно с методистами учебного отдела вуза согласовать возможное сокращение своей индивидуальной вузовской программы с учетом знаний, полученных на предшествующей ступени образования. Это сокращение может быть различным в зависимости от близости полученной в колледже квалификации той, которую планирует получить студент, поступающий после колледжа в университет. С учетом того, что в колледже студент изучал родственные по названиям и содержанию учебные дисциплины, он может осваивать соответствующие вузовские дисциплины за меньшее время. Поэтому такой студент может получить право планировать на очередные семестры свою учебную нагрузку не по 30, а, например, по 40 зачетных единиц и завершить освоение восьмисеместровой бакалаврской программы за семь или шесть семестров. Описанная ситуация является совершенно обычной с позиций складывающейся европейской практики обеспечения непрерывности профессионального образования в течение жизни, предусматривающей возможность переноса освоенных зачетных единиц и квалификаций с предшествующих на следующие уровни образования.

Важным следствием перехода к составлению индивидуальных учебных планов является возможность включения студентом для повторного изучения за отдельную плату в семестровые учебные планы учебных модулей, по которым студент получил по итогам текущего семестра неудовлетворительную оценку. Получение неудовлетворительной оценки по одному из предметов студентом зарубежного университета, как правило, не влечет за собой его отчисления за неуспеваемость. Студент может быть представлен к отчислению, например, в случае, если за год набрал менее 40 зачетных единиц, или если его обобщенный показатель успеваемости на протяжении трех семестров оказался ниже некоторого установленного порогового значения. Эта обычная практика для большинства зарубежных университетов. Ее реализация в российских университетах требует внесения изменений в нормативные документы и локальные нормативные акты, во многих из которых до сих пор сохраняются установленные еще в советские времена правила отчисления студентов. В соответствии с этими правилами студента при отсутствии одного зачета могут не допустить к сессии и тем самым сорвать сдачу им экзаменов по другим успешно освоенным дисциплинам. Заложниками действующих правил являются и преподаватели

российских вузов. Выставляя студенту оценку, преподаватель должен руководствоваться только продемонстрированным студентом уровнем знаний. У нас же ему приходится учитывать, что поставленная «двойка» может стать причиной отчисления студента.

Ограниченный объем публикации не позволяет автору продолжить обсуждение положительных аспектов перехода на индивидуально-ориентированную организацию учебного процесса – их много и все они являются составляющими нового более высокого качества национальной образовательной системы. В заключение лишь отметим, что студенты при индивидуально-ориентированной организации учебного процесса не только формируют индивидуальные учебные планы, но и самостоятельно составляют свои индивидуальные семестровые учебные расписания. Право на составление личных семестровых учебных расписаний является необходимым условием успешного совмещения очного обучения в вузе с работой в режиме частичной занятости, с занятиями профессиональным спортом, что очень актуально для сферы спортивного образования.

Список литературы:

1. Сазонов Б.А. Индивидуально-ориентированная организация учебного процесса как условие модернизации российского высшего образования // Высшее образование в России. 2011. № 4.

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД В СРЕДНЕМ ОБРАЗОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Начинская С.В.

Известно, что педагогические программы физической культуры и спорта, по которым обучаются студенты высшего и среднего образования, существенно различимы. Различие заключается не столько в объёме и качестве изучаемого материала, сколько в приближении будущих специалистов к реализации услуг населению: специалисты среднего образования наиболее близки к физкультурно-спортивной работе с населением в отличие от выпускников вузов, которые заняты организацией этих услуг и входят в состав современного менеджмента. Профессиональное приближение специалистов к работе с населением накладывает на них определённые обязательства: они должны хорошо знать все практические способы работы, все виды измерений двигательной активности, уметь работать с тренажёрами и измерительной аппаратурой. В то же время выпускники вузов озабочены научной стороной профессиональных вопросов: правильно ли поставлены практические задачи,

возможно ли совершенствование отдельных видов работ, все ли нововведения по данной теме имеют место в практической работе и т.д.

В связи с введением в нашей стране рыночной экономики наблюдается новые отношения между работником и работодателем, а именно: работник заинтересован в реализации приобретённых в учебном заведении знаний, а работодатель требует немедленного и полного взаимопонимания с клиентом. Наблюдается некоторое противоречие между деятельностью работника и требованиями работодателя. Так, деятельность клубного тренера подразумевает правильную организацию тренировки клиента. При этом, тренер, которым может быть выпускник среднего профессионального заведения, применяет свои знания по организации тренировки. Клиент заинтересован в скорейшем достижении запланированных результатов, чего также добивается работодатель. Даже если тренер обладает большим объёмом знаний, он может не соответствовать своему рабочему месту, так как последнее требует от него не только определённых знаний, но и возможности применять эти знания на практике, изменять их и совершенствовать. Установлено, что оптимальная организация тренировки и достижение запланированного результата реализуется тренером при его компетентностном обучении.

Суть компетентностного подхода к обучению специалиста сводится к тому, что во время обучения он приобретает знания, умения и навыки одновременно. Создаются такие условия, когда он приобретает не только знания, но и возможность применять эти знания на практике. Надо сказать, что каждая отрасль формирует свои компетентностные подходы, но существуют также и компетенции, пригодные для всех профессий. К ним относятся: самостоятельная познавательная деятельность, гражданская позиция, компетентность в бытовой и социо-культурной сфере и некоторые другие. Ориентируясь на базовые и профессиональные компетенции, возникает новая модель специалиста, которая предполагает значительно более расширенные горизонты образования и новые подходы к обучению учащихся. Всё это особенно ценно в области физической культуры и спорта. Ведь наша отрасль ориентирована на ментальные и физические знания, а следовательно, умения и навыки здесь особенно важны.

Рассмотрим в качестве примера обучение наших студентов основам двигательной активности. Общий объём знаний этой темы не превышает трёх страниц текста и не представляет для учащихся никаких сложностей. Однако сложности возникают сразу же, как только возникает необходимость обучить их умениям рассчитать двигательную активность конкретного человека, оценить эту деятельность, выявить её особенности, получить

конкретный академический навык расчёта и разработать рекомендации. Особенность обучения в этом случае заключается в том, что обучение с применением компетентностного подхода в данном случае сводится к индивидуальному обучению студента. Известно, что наше обучение, как среднее, так и высшее, предполагает занятия со студентами в групповом варианте. В группах, как правило, сосредоточены примерно до тридцати человек – они в одной аудитории слушают лекции, проводят контрольные работы, отвечают преподавателю по очереди и т.д. Другими словами, занятия не предполагают никакого индивидуального обучения – всё индивидуальное обучение сосредоточено в домашних заданиях. Это обстоятельство существенно затрудняет приобретение умений и навыков, которые, как известно, возможно приобрести только индивидуально. Следовательно, весьма затрудняется обучение с применением компетентностного подхода. И особенно это видно на примере среднего образования, где умения и навыки нарабатываются особенно тяжело.

Индивидуальность обучения это не единственная трудность компетентностного подхода. Так, например, к сложностям в обучении относится и необходимость сочинять те или иные положения при разработке умений и навыков. Например, при обучении студентов проведения физкультурно-спортивной работы по месту жительства населения необходимо научить студента созданию проектов такого типа. Такая работа также носит индивидуальный характер, но кроме того, она требует от учащегося профессионального сочинения. Он должен сочинить физкультурно-спортивную деятельность людей различного возраста и пола, различного уровня спортивной подготовки, различных видов нагрузки и разнообразия физических упражнений. Кроме того, ему необходимо умело провести организационную работу - создать расписание подобных занятий, учесть технические возможности, провести видоизменение спортивной работы в ходе занятий и т.д. Чтобы обучить студента этим видам работ нужны индивидуальные занятия и возможность многократно сочинять подобные проекты для того, чтобы наработать необходимый навык.

Надо отметить, что обучить студента знаниям, умения и навыкам одновременно, нужно затратить значительно больше усилий, чем обучить его только знаниям.

Несмотря на сложности в обучении при компетентностном подходе, такое обучение завоёвывает всё большее применение в практике образования. Следует также отметить, что практика обучения в физической культуре и спорте особенно склонна к такому виду обучения. Известно, что в физкультуре и спорте специалист должен не только знать тот или иной

приём, но и выполнять его физически, а это значит, что он должен заранее наработать соответствующий навык. Таким образом, в нашей отрасли компетентностный поход имеет большое значение.

МЕЖВЕДОМСТВЕННЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СФЕРЫ

Назарова В.А.

Межведомственное взаимодействие в базовом и дополнительном образовании сегодня позиционируется как открытое вариативное образование и его миссия - наиболее полное обеспечение права человека на развитие и свободный выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение детей и подростков, учащейся молодежи. Базовое и дополнительное образование обучающихся Москвы обеспечивается государственными организациями различной ведомственной принадлежности (образование, культура, спорт и другие), а также негосударственными (коммерческими и некоммерческими) организациями и индивидуальными предпринимателями. В число важнейших задач, обозначенных в Концепции развития дополнительного образования детей, входит формирование эффективной межведомственной системы управления развитием дополнительного образования, что актуализирует значимость разработки эффективных моделей межведомственного взаимодействия для повышения качества образовательной деятельности.

Проводя анализ межведомственного взаимодействия в управленческой структуре физкультурно-спортивного профиля можно выявить проблемные точки и выстроить модели взаимодействия.

В Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации указывается на недостаточно эффективное взаимодействие между федеральными органами исполнительной власти, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, а также общественными спортивными организациями в области физической культуры и спорта

На вершине управленческой вертикали находится департамент спорта и туризма города Москвы, которому подведомственны образовательные учреждения (отделения), федерации, другие физкультурно-спортивные организации: центры, ФОКи, клубы, фонды, ассоциации, союзы, общественные организации. Структурными подразделениями Департамента спорта и туризма являются Управления физической культуры и спорта в

административных округах города Москвы, которые непосредственно взаимодействуют с подведомственными физкультурно-спортивными организациями.

Взаимодействия только между физкультурно-спортивными организациями детей, подростков и учащейся молодежи для достижения цели привлечения к занятиям физической культурой и спортом недостаточно. Поэтому необходимо формирование действенных механизмов непосредственного взаимодействия на региональном уровне физкультурно-спортивных организаций.

Некоторые шаги в этом направлении были сделаны в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где впервые прописано требование к исполнительным властям и органам местного самоуправления. В сфере управления используются различные механизмы формирования и налаживания взаимодействия и сотрудничества органов исполнительной власти и общественных организаций. В настоящее время общественные организации определяют цели и задачи дальнейшего развития на основе социального партнёрства с государством.

К наиболее используемым формам межведомственного взаимодействия с общественными организациями органы исполнительной власти относят:

1. Привлечение общественных организаций к участию в реализации городских целевых программ и программ социально экономического развития административного округа. В частности, в Московском регионе, в настоящее время наметились положительные тенденции в развитии физической культуры и спорта.

2. В рамках программы предполагается сформировать действенные механизмы сотрудничества городских и общественных организаций, обеспечивающие эффективное взаимодействие для решения задач в области развития олимпийского движения «За чистый спорт».

3. Для эффективной работы по реализации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в рамках деятельности региональной общественной физкультурно-спортивной организации необходимо межведомственное взаимодействие структур: департамента физической культуры и спорта, префектур административных округов, департамента социальной защиты.

4. Первые две структуры обеспечивают общественные организации финансовыми, материально-техническими и информационными ресурсами, а также научно-исследовательскими и техническими разработками и технологиями.

5. Функция департамента социальной защиты - налаживание диалога с социально незащищёнными группами населения с целью их привлечения к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

6. Только в контексте такого взаимодействия возможна реализация комплексной, логически построенной программы - основанной на использовании средств физической культуры и спорта. Практику публичных обсуждений, дискуссий, круглых столов, проведения семинаров по развитию и сотрудничеству, общественных слушаний наиболее важных вопросов социально-экономического развития и иных социальных проблем, методических кабинетов, приглашение на мероприятия, проводимые общественными организациями.

7. Поддержку общественных социально значимых инициатив и наиболее значимых совместных мероприятий;

8. Формирование объективного информационного пространства, отражающего реальный вклад общественных организаций в решение социальных проблем общества.

Список литературы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ).
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г.).
3. Постановление Правительства РФ от 21 января 2015 г. N 30 «О федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы»

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА КАК ВАЖНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА МОСКОМСПОРТА)

Глотова Л.С.

1. В Российской Федерации финансируются программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта (п. 2 ст. 4 Конституции РФ).

Физическая культура и спорт для всех призвана в современных условиях значительно укрепить их здоровье, выработать навыки и стремления к

регулярным занятиям спортом, физической культурой, к здоровому образу жизни.

Важную роль в этом играет образование в течение всей жизни, дополнительное образование, которое осуществляется организациями и учреждениями.

В этой связи в Федеральном законе от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) обращается внимание на необходимость обеспечения права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту, к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения» (ст. 3 Закона), в т.ч. лиц с ограниченными возможностями.

При этом под физическим воспитанием в законе (п. 26 ст. 1) понимается «процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования и всестороннего развития физического здоровья человека с высоким уровнем физической культуры».

Физическая же культура выступает как «часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития» (п. 26 ст. 1 Закона).

Важная роль в решении указанных задач отводится физической культуре и спорту в процессе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы¹ и месту жительства², спортивным

¹ Например, в соответствии со ст. 30 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в соглашениях, коллективных договорах и трудовых договорах между работодателями и работниками (речь идет о развитии физической культуры и спорта по месту работы) могут включаться положения о «создании работникам условий для занятий физической культурой и спортом, проведении физкультурных, спортивных, реабилитационных и других мероприятий». Работникам и членам их семей могут предоставляться оборудование и инвентарь, объекты спорта (за счет работодателя). Более того, работодатели вправе оплачивать «труд работников, осуществляющих содержание, обслуживание и ремонт таких объектов, оборудования и инвентаря». Это касается предприятий, организаций, где работают инвалиды.

² В Федеральном законе от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» прямо указывается на то, что «органы местного самоуправления создают условия для развития физической культуры и спорта по месту жительства и месту отдыха

организациям, учреждениям соответствующего профиля (ДЮСШ, спортивные клубы, секции и др.).

В этой связи новые возможности (значительно более широкие) появляются в связи с реализацией в РФ комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Глава 3.1 Федерального закона № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года).

В стране создаются по месту жительства, работы, обучения спортивные клубы (в форме общественных организаций), которые: а) осуществляют подготовку населения к выполнению нормативов (испытаний, тестов) комплекса ГТО; б) участвуют в организации работы по развитию физической культуры и спорта среди различных категорий и групп населения. Данным клубам и объединениям может быть оказана (в т.ч. за счет средств бюджетов муниципалитетов и субъектов РФ) финансовая, имущественная, информационная, консультативная поддержка, а также поддержка в области подготовки, дополнительного профессионального образования работников и волонтеров (ст. 31.3 Закона).

Этому способствует и принятый ранее Закон города Москвы от 25 октября 2006 года № 53 «О наделении органов местного самоуправления внутригородских муниципальных образований в городе Москве отдельными полномочиями города Москвы в сфере организации досуговой, социально-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства (с изменениями и дополнениями). К таким полномочиям префектур, управ и муниципалитетов в сфере физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением столицы по месту жительства Закон относит:

1) организация работы по общефизической подготовке и видам спорта (единоборство, игровые, прикладные, спортивно-технические и другие виды спорта);

2) организация соревнований и физкультурно-спортивных праздников на территории внутригородского муниципального округа в городе Москве – муниципального округа;

3) обеспечение участия жителей муниципального округа в мероприятиях, проводимых в рамках массовых городских движений, смотров, конкурсов в сфере досуговой, социально-воспитательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства;

граждан, в том числе путем привлечения специалистов в области физической культуры и спорта» (п. 3 ст. 30 Закона). Всё это распространяется и на работу с лицами, имеющими ограниченные возможности (включая создание безбарьерной среды).

4) участие в организации и проведении районных, окружных и городских физкультурных, спортивно-массовых и досуговых мероприятий.

Реализовывать же на практике положения федерального законодательства и законодательства г. Москвы в области работы с населением, детьми и молодежью по месту жительства, в организациях и учреждениях предстоит выпускникам СПО³.

По справедливому утверждению А.М. Максименко, «педагогической практике в общеобразовательной школе не характерна узкая специализация на материале какого-то конкретного вида физической культуры. Наоборот, она даёт возможность студентам выполнять многообразные общепедагогические и специфические функции учителя физической культуры: обучать технике выполнения двигательных действий по программным видам физической культуры; воспитывать практически все физические и личностные качества; формировать правильную осанку и гармоническое телосложение; содействовать укреплению здоровья учащихся, отнесенных к разным возрастным и медицинским группам; организовывать занятия с комплексными педагогическими установками, проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия и т.д.»⁴.

Педагогическая практика позволяет в т.ч. а) оценить деловые и личностные качества (способности) будущего специалиста в области физической культуры; б) определить степень его пригодности к педагогической деятельности; в) выявить слабые стороны профессионального и личностного характера, которые ещё можно устранить (минимизировать) в процессе обучения.

2. Автор рассматривает проведение практики на примере ГБПОУ «СПК» Москомспорта. Она организована (по профилю специальности) в Колледже в соответствии с ФГОС СПО и реализуется по трем видам квалификаций:

- учитель по физической культуре
- педагог по физической культуре и спорту
- учитель по адаптивной физической культуре.

Педагогическая практика осуществляется в соответствии с учебным планом Колледжа по каждой квалификации, и проводится концентрированно, в течение учебного года. В колледже реализуется

³ См. подробно: Глотова Л.С. Методика обучения предмету «Физическая культура». Учебное пособие. Часть II. – М.: Спортивно-педагогический колледж Москомспорта, 2016. – 192 с.; Глов С.А., Масагина Н.В., Силаева Н.А., Глотова Л.С. История физической культуры и спорта: краткий курс лекций. – М.: ГБУ ДПО г. Москвы «Московский учебно-спортивный центр Москомспорта», 2016. – 214 с.

⁴ См. Максименко А.М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе / А.М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2006. – 128 с.

компетентностный подход к преподаванию, в том числе и к проведению практики⁵.

Тестовые и контрольные – развивающие задания решают с студентами в период подготовки прохождения практики (раздел I и II практикума «Адаптивная физическая культура»). Например, будущий учитель АФК должен знать:

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по изученным базовым видам спорта;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю (задание 21).

Учитель адаптивной физической культуры должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

⁵ См. подробно: Глотова Л.С. Адаптивная физическая культура. Прохождение практики студентами. Практикум. Тестовые, контрольные задания, задания на практику. – М.: Спортивно-педагогический колледж Москомспорта, 2015. – 212 с.; Глотова Л.С. Прохождение практики в школе. Тестовые, контрольные задания, задания на практику. – М.: Спортивно-педагогический колледж Москомспорта, 2015. – 246 с.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнёрами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (задание 18).

Учитель АФК должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими определённым видам профессиональной деятельности в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях, а также обучающихся в специальных медицинских группах. Речь идёт о способности учителя адаптивной физической культуры:

- определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся;
- проводить учебные занятия по физической культуре;
- организовывать внеурочную физкультурно-спортивную деятельность обучающихся оздоровительной, профилактически-реабилитационной и рекреационной направленности;
- осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и Результаты деятельности обучающихся;
- анализировать учебные занятия, внеурочные мероприятия (задание 1).

Так как в результате освоения основной образовательной программы по специальности АФК (ФГОС СПО) и дисциплины «Физическая культура» обучающийся (учитель АФК) должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни (задание 20).

3. Содержание указанных выше заданий 18-21 разъясняется в процессе подготовки к практике. При этом повторяются и «азы» адаптивной физической культуры, которая представляется студентам в виде формулы (задание 29):

Адаптивная физическая культура может быть представлена следующей формулой:

$$\text{АФК} = \text{АФВ} + \text{АС} + \text{АДР} + \text{АФР};$$

где: АФВ – адаптивное физическое воспитание, направленное на а) формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья

комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, б) повышение функциональных возможностей организма; в) сохранение и поддержание оставшихся телесно-двигательных качеств.

АС – адаптивный спорт, нацеленный на формирование у инвалидов (особенно из числа детей и молодёжи) высоких спортивных результатов и жизненной устойчивости.

АДР – адаптивная двигательная реакция – поддержание (восстановление) физических сил инвалида, лица с ограниченными возможностями, затраченных им как в процессе жизнедеятельности (учёбы, труда, отдыха) так физических упражнений, включая оздоровительные технологии, профилактические медицинские мероприятия.

АФР – адаптивная физическая реабилитация направлена на восстановление у инвалидов временно утраченных функций после перенесённых заболеваний, травм, физического и психического перенапряжения, с использованием как физических упражнений, так и других средств (гидровибромассажа, закаливания, самомассажа и др.).

Студенты отвечают на поставленные в задании вопросы.

Практические задания для прохождения практики в образовательном учреждении, организации приведены в разделе практикума III «Адаптивная физическая культура». Они решаются как в период подготовки к практике, так и особенно в ходе её прохождения (о чём делается запись в дневнике практики). Например, задание 5 – оценка учебных достижений учащимися, где речь идёт об основных функциях оценки по предмету физическая культура (контролирующая, стимулирующая, диагностическая), и основных требованиях, предъявляемых к оценке учебных достижений учащихся (комплексность, справедливость, объективность, полнота и точность оценки).

В задании 8 раздела III студенты ещё раз знакомятся с правилами и мерами безопасности при проведении занятий физической культуры (общие требования безопасности, требования безопасности перед началом занятий, требования безопасности во время проведения занятий).

Задание 6 посвящено изучению и внедрению в практику требований ФГОС основной образовательной программы общего образования школы в части, касающейся внеурочной деятельности и форм этой работы (кружки, секции, олимпиады, соревнования и т.д.). При этом основной формой занятий, например, ЛФК в школе остаётся урок (задание 7), и в значительной мере важна оценка его педагогического эффекта (задание 13). Для этой оценки, как известно, используются два объективных критерия – **общая** и **моторная** плотность урока.

Общая плотность урока представляет собой отношение педагогически оправданных затрат времени к общей продолжительности урока, а моторная плотность урока – это отношение времени, использованного на непосредственное выполнение учащимися физических упражнений к общей продолжительности занятия⁶.

Например: При 40-минутной продолжительности урока путём хронометрирования выявлено, что педагогически целесообразно использовано 38 минут. Тогда по формуле, данной в определении, получается:

$$\text{ОП} = 38 : 40 \cdot 100 = 95\%.$$

Эта величина выражает общую плотность урока, а 5% учебного времени считается неоправданной потерей.

Например, в результате хронометрирования определено, что на том же уроке учащиеся выполняют разнообразные физические упражнения в течение 22 минут. Тогда:

$$\text{МП} = 22 : 40 \cdot 100 = 55\%$$

Это моторная плотность данного урока.

В ходе практики студента определяют вместе с преподавателями физической культуры (или АФК) общую и моторную плотность 3-4 проведённых ими уроков.

При прохождении практики обращается внимание и на имеющиеся частные методики АФК, работу с детьми: с нарушением зрения, нарушением слуха, а также детьми, с умственной отсталостью (задание 16).

Студенты изучают совокупность задач, решаемых в адаптивной физической культуре, с помощью упражнений. Речь идёт о коррекционных, компенсационных и практических задачах (задание 17)⁷.

Перед студентами ставится задача узнать (задание 18), как на практике в учебном учреждении (организации) решаются общие задачи АФК: укрепление здоровья и содействие нормальному физическому развитию обучающихся; обучение основам техники движений, развитие двигательных действий (координационных способностей), воспитание потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

⁶ См. подробно: Максименко А.М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе / А.М. Максименко. – М.: Физическая культура, 2006. – 128 с.

⁷ См., например, подробно: Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / Под ред. А.В. Шалковой. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.; Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Учебное пособие / Авторы-составители: О.Э. Аксёнова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.; Евсеев С.П., Шалкова Л.В. Адаптивная физическая культура. Учебное пособие. II Изд. стереотип. – М.: Советский спорт, 2004. – 240 с. Данная литература имеется в библиотеке СПК Москомспорта.

Студентам, убывающим на практику, напоминают и о ряде особенностей работы с особыми детьми (задание 21). Среди них:

- занятие должно быть непродолжительным и интересным, динамичным;
- в ходе занятий не следует осваивать больше 1-2 навыков, т.к. память у детей, как правило, снижена;
- каждый навык надо закреплять посредством многократного повторения (при этом не должно быть рутинного зазубривания);
- численность детей с ДЦП на каждого педагога не должна превышать 8 человек;
- при занятиях на местности нагрузка для детей с ДЦП должна быть снижена⁸.

Обращают на себя внимание коррекционные **подвижные игры** для детей с нарушениями в развитии, поскольку их можно использовать во всех нозологических группах:

- со слабовидящими и незрячими детьми (конечно, с определёнными нарушениями ограничениями);
- с детьми а отклонениями в интеллектуальном развитии;
- со слабослышащими и глухими;
- с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата.

При этом следует понимать, что игра – совокупность действий, объединённых сюжетом и единой целью. Её основными чертами являются:

- Наличие сюжета
- Наличие соперничества;
- Проявление интереса, эмоциональных переживаний⁹.

В ходе подготовки к практике студенты готовят для своих товарищей по учебной группе сообщение об особенностях методики проведения подвижных игр:

- с незрячими и слабовидящими детьми;
- с детьми с отклонениями в интеллектуальном развитии;
- с глухими и слабослышащими детьми;
- с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата¹⁰.

⁸ Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Учебное пособие / Авторы-составители: О.Э. Аксёнова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.

⁹ См. подробно: Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст]: Учебное пособие / Авторы-составители О.Э. Аксёнова, С.П. Евсеев / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2003. – 296 с.

¹⁰ См. подробно: Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст]: учебное пособие / Авторы-составители О.Э. Аксёнова, С.П. Евсеев / Под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2003. – 296 с.; Коррекционные

Студентам предлагается разработать и представить руководителю практики (по выбору) игру, которую можно использовать на уроках адаптивной физической культуры в одной из указанных выше групп (в т.ч. с детьми с отклонениями в интеллектуальном развитии или с нарушениями опорно-двигательного аппарата).

После прохождения практики с учащимися специальных групп студенты уточняют свои представления о методике проведения подвижных игр.

Как известно, элементы подвижных игр для укрепления мышечно-связочного аппарата можно использовать в процессе адаптивной двигательной реабилитации. Помня об основных чертах игр (наличие сюжета, соперничества, эмоциональных переживаний и т.д.), студенты самостоятельно разработают игру для указанных выше целей, используя для этого, например, книгу: Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под ред. проф. Л.В. Шалковой¹¹. Проведение таких занятий согласуется с руководителем практики.

При этом учитывается, что **по преобладающему виду действий** коррекционные подвижные игры для детей с нарушениями в развитии различают:

- 1) подвижные игры с ходьбой, бегом;
- 2) игры с прыжками;
- 3) игры с метанием, бросками;
- 4) игры с лазанием и ползанием;
- 5) игры с ловлей и передачей мяча;
- 6) игры с различными предметами.

По *форме организации* это: командные игры; игры в парах, тройках, с водящим.

С учётом вышесказанного, студенты выбирают для себя в ходе подготовки к практике в специальных учреждениях 2-3 игры, готовятся к их проведению самостоятельно (составляют конспект и т.д.).

4. В целом, *учебная практика* направлена на формирование у обучающихся Спортивно-педагогического колледжа умений, приобретений первоначального практического опыта и реализуется на 2 курсе в рамках профессиональных модулей ОПОП СПО по основным видам профессиональной деятельности для последующего освоения ими общих и профессиональных компетенций по избранной специальности.

подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под ред. проф. Л.В. Шалковой. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.

¹¹ Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под ред. проф. Л.В. Шалковой. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.

Практика проводится в два этапа.

Первый этап – включает в себе проведение в первом полугодии 1 недели теоретического лекционного курса для студентов на базе Колледжа.

Второй этап - проходит в школах Департамента образования города Москвы, на базах специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва Москомспорта, во втором полугодии, сроком 3 недели.

Производственная практика (по профилю специальности).

Производственная практика является важнейшей составной частью профессиональной подготовки и проводится с целью формирования у студентов целостного представления о воспитательно-образовательном комплексе современного образовательного учреждения и системы педагогических знаний и умений для практической работы.

Производственная практика по профилю специальности проводится в 2 этапа.

Практика проводится в соответствии с учебным планом ГБПОУ СПО СПК для студентов 3 курса, 3 недели в первом семестре и 3 недели во втором семестре. Всего 6 недель.

Практика проводится в соответствии с учебным планом ГБПОУ СПО СПК для студентов 4 курса, 2 недели в первом семестре и 2 недели во втором семестре. Всего 4 недели.

Этапы практики проходят в школах Департамента образования города Москвы, негосударственных образовательных организациях города Москвы, специальных общеобразовательных школах различного типа, и на базах специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва Москомспорта.

Преддипломная практика

Практика проводится в соответствии с учебным планом ГБПОУ СПО СПК, для студентов 4 курса, 4 недели во втором семестре.

Практика проходит в общеобразовательных школах города Москвы и на базе специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва Москомспорта.

В процессе прохождения педагогической практики следует добиваться:

- выполнения государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников в соответствии с получаемой специальностью и присваиваемой квалификацией;
- непрерывности, комплексности, последовательности овладения студентами профессиональной деятельностью в соответствии с программой практики, предусматривающей логическую взаимосвязь и сочетание

теоретического и практического обучения, преемственность всех этапов практики.

Следует также обратить внимание на *отчетную документацию по практике*:

1. Дневник практики;
2. В качестве приложения к дневнику практики обучающийся оформляет графические, аудио-, фото-, видео материалы, портфолио, подтверждающие практический опыт, полученный на практике.
3. Отчет студента-практиканта (с выполненными по программе заданиями);
4. Характеристика с места прохождения практики.
5. Аттестационный лист с места прохождения практики.

В Спортивно-педагогическом колледже Москомспорта практика завершается дифференцированным зачетом при условии положительного аттестационного листа по практике руководителей практики от образовательной организации об уровне освоения профессиональных компетенций, наличие положительной характеристики обучающегося от образовательной организации.

В 2015-2016 учебном году педагогическая практики в ГБУ СПО СПК организована согласно учебному плану колледжа по специальностям учитель физической культуры, учитель по адаптивной физической культуры, педагог по физической культуре и спорту. В первом полугодии педагогическую практику прошли студенты второго, третьего и четвертого курсов. Студенты второго курса проходили учебную практику на базе колледжа в количестве 304 человек, сроком 1 недели (36 ч). Студенты 3 курса проходили производственную практику по профилю специальности в количестве 197 человек, сроком 3 недели (108 ч). Студенты были распределены по базам практики в школы Департамента образования города Москвы, "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 30 имени К.А. Микаэльяна", спортивные школы департамента физической культуры и спорта города Москвы. Студенты 4 курса проходили производственную практику по профилю специальности в количестве 145 человек, сроком 2 недели (72 ч). Студенты были распределены по базам практики в школы Департамента образования города Москвы. Во втором полугодии педагогическую практику будут проходить студенты 2,3,4 курсов в школах Департамента физической культуры и спорта города Москвы.

5. В завершение следует высказать несколько предложений:

- Следует поддержать предложения разрабатываемой в «недрах» Минобрнауки¹² о введении в школах новых должностей – учителя-наставника, учителя-эксперта, помощника учителя и введении в школе 2 ступеней и 3 уровней карьерного роста учителей. Предполагается, что учителя могут и расти по вертикали (опытный учитель одновременно преподаёт и становится методистом-наставником для своих коллег), и расти по горизонтали (в школе появляются учителя-специалисты, в т.ч. для организационной работы с образовательными проектами, для работы с детьми-мигрантами, детьми с ограниченными возможностями). Это в полной мере может касаться и учителей физкультуры, тем более, что московские школы объединены в крупные школьные холдинги.

Назрел и вопрос о помощнике учителя (для студентов и выпускников СПО), учителей-специалистов ДПО в области ФКС.

Такой опыт есть, например, в Сингапуре, где работают учителя-специалисты (горизонтальная карьера) и старшие учителя, учителя-мастера (карьера по вертикали). В Англии хорошо себя зарекомендовали учителя-мастера, которые консультируют и тренируют других учителей. При этом само обучение учителей в странах Европейского Союза спускается из университетов в школы, где осваиваются теория и практика (обучение на рабочем месте).

- Необходимо совершенствовать систему повышения квалификации педагогов, в т.ч. учителей физической культуры, тренерского состава. В этой связи может быть востребован зарубежный опыт, когда учителю выделяется от 5 до 18 дней в году на повышение квалификации, и директор обязан обеспечить учителю замену (в нашей стране это делается либо во время школьных каникул, либо после уроков).

Есть и успешный отечественный опыт повышения квалификации, в т.ч. Центром повышения квалификации Москомспорта, которым руководит Н.В. Масагина.

- Из процесса обучения и воспитания в школе, в т.ч. и в области физкультуры и спорта, не должны выпадать родители детей. В этой связи интересен факт появления в России Всероссийского родительского университета, который помогает укрепить сотрудничество школы и семьи.

В настоящее время такая связь ослабла, хотя ранее часто практиковались открытые уроки в школе с приглашением родителей, проведение соревнований: «Папа, мама, я – дружная семья!», «Бабушки, дедушки +

¹² См.: Ивойлова И. Портрет учителя с мелом. Может ли российский педагог сделать карьеру в школе // Российская газета, 2016, № 43(6911), 1 марта.

внуки = безусловная любовь», «Учимся слушать и слышать друг друга», и т.д.

Заметную роль в возобновлении этой работы может сыграть школьный учитель, тренер.

2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССОВ УЧАЩИХСЯ-СПОРТСМЕНОВ

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ИХ ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Самойленко Т.Г., Рыбакова В. Н.

Проблема формирования здорового образа жизни у обучающихся тесно связана с физическим воспитанием и приобщением к спорту.

Одним из важных аспектов учебной деятельности является научно-исследовательская работа в области здоровьесбережения школьников, поскольку она направлена на формирование общих и профессиональных компетенций студентов. Начиная изучать курс «Основы учебно - исследовательской деятельности студентов», первокурсники выбирают темы исследования, связанные с проблемами сохранения и укрепления здоровья обучающихся, и приобретают такие умения, как: формулирование проблемы исследования; постановка цели и задач; определение объекта и предмета исследования; выдвижение гипотезы исследования и предложение путей её проверки; выбор и использование методов исследования; работа с информацией (находить информацию и критически ее оценивать; систематизировать, анализировать и обобщать неупорядоченную информацию; различать в информации факты и мнения, описания и объяснения, гипотезы и теории, аргументы и выводы); выполнение наблюдений, измерений, описаний, анализ педагогических явлений; формулирование выводов на основе экспериментальных данных; проведение дискуссий во время выступления на научно-практической конференции в период сдачи квалификационного экзамена, защиты курсовой или выпускной квалификационной работы.

Основными формами представления исследовательской работы первокурсников являются: учебно-исследовательский проект; доклад; сообщение по теме; дневник педагогических наблюдений; аннотированный библиографический список; реферат; и т.д. Первокурсники продолжают исследовательскую работу на своих первых педагогических практиках: УП.01.01 Практика ознакомления с учебным процессом в начальной школе, ПП.01.01 Практика пробных уроков по программам начального общего образования, ПП.02.01 Практика по внеурочной деятельности.

На 2- 3-м курсе работа приобретает все более ярко выраженный творческий характер. Исходя из опыта работы, основными формами представления исследовательской деятельности на данном этапе обучения являются: исследовательский проект; программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья»; статья «Соблюдение санитарно – гигиенических норм и правил как условие успешного обучения в начальной школе»; выступление «Организация учебно-воспитательного процесса как условие профилактики нарушения зрения у младших школьников» на научно – исследовательской конференции студентов; и в итоге - выпускная квалификационная работа «Использование здоровьесберегающих технологий в работе учителей начальной школы в целях сохранения здоровья опорно-двигательного аппарата ребёнка». В последнее время результатом работы студентов по избранной теме становятся методические рекомендации в области здоровьесбережения, в содержание которых включены комплексы дыхательных, глазодвигательных упражнения, упражнения для укрепления мышц рук, формирования осанки и т.д.

В связи с введением Федеральных государственных образовательных стандартов исследовательская деятельность студентов все более и более приобретает здоровьесберегающую направленность:

- «Компетентная педагогическая деятельность – залог формирования здорового опорно-двигательного аппарата школьника»;
- «Педагогическое исследование гиперактивности у детей младшего школьного возраста»;
- «Биоритмологические особенности учащихся младших классов и их учет в процессе обучения как условие здоровьесбережения»;
- «Школьные болезни и их профилактика как направление здоровьесберегающей деятельности с младшими школьниками»;
- «Здоровьесберегающий урок как средство сохранения здоровья младших школьников в процессе обучения»;
- «Использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения младших школьников в адаптационный период» и др.

Готовность студента к здоровьесберегающей деятельности в школе выражается в устойчивом мотивированном желании осуществлять ее в области основ индивидуального здоровья, высоком уровне профессиональной компетентности выпускника, основанной на совокупности знаний основ школьного здоровья, умении организовать и вести внеурочную работу в этом направлении.

Показатели готовности студента к данной деятельности:

- профессионально-педагогическая готовность специалиста,

обеспечивающаяся междисциплинарными знаниями таких дисциплин, как педагогика, психология, возрастная анатомия, физиология и гигиена, безопасность жизнедеятельности, экологические основы природопользования,

–знаниями о здоровье человека и его функциональных состояниях;

– общенаучными, исследовательскими, педагогическими умениями (постановки целей и задач, проектирования здоровьесберегающей деятельности и профилаки в области основ индивидуального здоровья; адекватного выбора форм, методов и средств профилактической деятельности в школе и вне ее;

–оценки и коррекции процесса образования; технологии педагогической деятельности (педагогическим общением, организацией работы с группой учащихся, педагогическим требованием, информативно-речевым педагогическим воздействием, педагогической техникой).

Готовность студента к здоровьесберегающей деятельности складывается из знаний психологии учебной деятельности, возрастных психологических особенностей учащихся, индивидуальных психофизиологических особенностей (уровень психического развития, эмоционально-волевой сферы личности), знаний социально-психологических закономерностей поведения и деятельности индивида, педагогического коллектива; умений эффективного общения с детьми и взрослыми, установления взаимоотношений на основе партнерства, взаимоуважения; умения вести профилактическую работу, основываясь на индивидуальном подходе к учащимся.

Работа по формированию компетенции в области здоровьесбережения направлена на изучение состояний субъектов образовательного процесса, их групповых и индивидуальных особенностей во взаимосвязи с содержанием и характером учебного процесса для установления связей, условий (окружающей и образовательной среды) и мер по здоровьесбережению.

ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЯ И СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ В «СПК» МОСКОМСПОРТА

Анохова А.А.

Актуальность. Высокая социальная значимость физической культуры и спорта предъявляет соответствующие требования к педагогам и учителям, выпускникам профессиональных учебных заведений, в частности, спортивно-педагогического колледжа.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности

«Физическая культура» профессиональными компетенциями раздела «Методическое обеспечение организации физкультурной и спортивной деятельности» являются:

- разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;
- участие в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

Выпускная квалификационная работа студентов спортивно-педагогического колледжа представляет основное исследование, определяющее соответствие полученного образования будущей специальности и готовности молодых специалистов работать в области физической культуры и спорта.

Умение грамотно выстроить процесс спортивной подготовки влияет на успешность и эффективность профессиональной деятельности педагогов и учителей по физической культуре и спорту.

Одним из структурных звеньев спортивной подготовки является психологическая подготовка исследования в области которой представляются не менее важными, чем исследования в области физической, технической и тактической подготовок.

В связи с вышеизложенным, **целью** данного исследования является анализ тем выпускных квалификационных работ выпускников спортивно-педагогического колледжа по направлению психология и спортивная психология.

Результаты. Для определения наиболее часто исследуемых психологических проблем выпускниками спортивно-педагогического колледжа были проанализированы темы выпускных квалификационных работ за 2013-2016 учебные годы.

В среднем ежегодно 11% от общего количества тем выпускных квалификационных работ Спортивно-педагогического колледжа проводится в области психологии физической культуры и спорта.

Темы исследовательских работ по психологии физической культуры и спорта за 2013-2016 учебные годы можно разделить на следующие группы:

- Психоэмоциональные состояния и их влияние на результативность соревновательной деятельности – 27%.
- Мотивация – 18 %, в том числе:
 - к занятиям физической культурой и спортом;
 - возрастные и гендерные особенности;

- мотивация достижения.
- Психологическая подготовка по видам спорта – 11%.
- Формирование волевых качеств – 9%.
- Психологические особенности школьников, занимающихся физической культурой – 9%.
- Методы саморегуляции (аутогенная, идеомоторная тренировки) – 9%.
- Профилактика стрессов и конфликтов в командах – 7%.
- Психологическая совместимость пар – 4%.
- Взаимоотношения тренера и спортсменов – 2%.
- Роль тренера в психологической подготовке – 1%.
- Методы развития тактического мышления - 1%.

Для улучшения качества образования, расширения профессиональных знаний и умений, повышения интереса будущих специалистов к психологической подготовке как части тренировочного и соревновательного процессов, проблемы, исследуемые выпускниками, могут быть дополнены следующими:

- Психологические особенности личности спортсменов в различных видах спорта и их сравнительный анализ:
 - в индивидуальных и командных видах спорта;
 - единоборства и циклические или сложно-координационные виды спорта.
- Психология спортивных групп и команд в физической культуре и спорте:
 - Психологический климат и сплоченность в спортивных коллективах и их влияние на результативность спортивной деятельности.
 - Руководство и лидерство в командах.
 - Психологическая совместимость в спортивных бальных танцах и командах по акробатике.
 - Влияние неформальных лидеров на формирование социально-психологического климата в команде.
 - Психологические особенности командных и групповых тактических действий.
- Психология педагогов и учителей по физической культуре и спорту:

- Формирование мотивации обучения при подготовке к профессиональной деятельности преподавателя и учителя по физической культуре и спорту.

- Стили руководства преподавателей и учителей по физической культуре и спорту.

- Деловой и личностный авторитет преподавателя и учителя по физической культуре и спорту.

Таким образом, проводимые исследования будущими специалистами в области физической культуры и спорта в рамках выпускных квалификационных работ охватывают узкий спектр тем. Расширение области исследований приведет к улучшению качества образования, повышению уровня профессиональных знаний и умений будущих специалистов к психологической подготовке как части тренировочного и соревновательного процессов.

ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПЕРМСКОГО КРАЯ

Драманова О.А., Дьячков Д.В.

Люди постоянно придумывают новые виды спорта, ведь заниматься тем, что ранее было неизвестно, быть в числе первооткрывателей, всегда интересно.

Одним из таких видов можно назвать пожарно-прикладной спорт, который получил широкое распространение не только в России, но и за рубежом. Среди занимающихся данным видом спорта есть не только сотрудники МЧС, добровольной пожарной охраны, дружин юных пожарных, но и с каждым годом наблюдается увеличение числа детей, занимающихся пожарно-прикладным спортом в учреждениях дополнительного образования.

Спасать людей в самых непредвиденных ситуациях сможет далеко не каждый, поскольку напряжение, постоянные переживания, опасные препятствия пугают и отбирают только самых смелых и сильных духом.

При проведении спасательных работ и тушении пожаров боевые действия пожарных относятся к одним из наиболее сложных и напряженных. По степени тяжести и опасности профессия пожарного относится, по мнению Института гигиены труда и профзаболеваний, к 4-й категории (тяжелый труд, связанный с личным риском, опасностью, ответственностью за безопасность других). В пожарно-прикладном спорте необходимо иметь смекалку, уметь быстро принимать решения, ведь в ситуациях, когда каждая секунда играет

важную роль, когда жизнь человека может висеть на волоске, нужно мгновенно принимать решения.

Пожарно-прикладной спорт является одним из значимых видов спорта в системе профессиональной подготовки. В нормативных документах, регламентирующих пожарно-прикладной спорт, существенным пробелом является отсутствие федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, научно обоснованного подхода к формированию профессионально-прикладных двигательных навыков и физических способностей на базе достижений передовой теории и практики физической культуры и спорта, отсутствие методики тестирования устойчивости организма к профессиональным стрессовым ситуациям.

Подростки при выборе профессии пожарного должны быть готовы к сложным, тяжелым и опасным условиям работы в будущем. Обучение в системе профессиональной подготовки и систематические занятия пожарно-прикладным спортом способствуют формированию опыта стойкости к экстремальным ситуациям. Многообразие упражнений дает подросткам разностороннюю физическую подготовку, совершенствование физических качеств, овладение техникой специальных умений и навыков, необходимых в работе пожарного.

Пожарно-прикладной спорт - это вид спорта, в который входят комплексы разнообразных приёмов, применяемые в практике тушения пожаров. Соревнования (личные и командные) по пожарно-прикладному спорту включают в себя различные сочетания упражнений в преодолении препятствий, подъёмах по пожарным лестницам, умение пользоваться пожарно-техническим вооружением и др.

Занятия пожарно-прикладным спортом дают возможность спортсменам успешно выполнять возложенные на них задачи. Готовность каждого спортсмена зависит от функциональных возможностей и готовности систем его организма к успешной профессиональной деятельности, к решению любой поставленной профессиональной задачи. Обеспечение такой готовности зависит от следующих факторов:

- сократительная возможность нервно-мышечного аппарата, т.е. скоростно-силовые возможности двигательной системы;
- особенности координации движений;
- биоэнергетические (функциональные) возможности организма;
- мощность и устойчивость вегетативных систем обеспечения двигательной активности;
- адаптация (устойчивость) различных систем организма к профессиональным стрессовым ситуациям;

- техника выполнения профессиональных двигательных действий, т.е. умение и навыки по работе с пожарно-техническим вооружением и оборудованием;

- тактика решения двигательных задач в процессе профессиональной деятельности;

- психологическая подготовка, его мотивация, воля;

- приобретение необходимых знаний в области пожарно-прикладного спорта.

Число секций пожарно-прикладного спорта в Пермском крае для детей в учреждениях дополнительного образования с каждым годом увеличивается – г. Пермь, Березники, Лысьва, Краснокамск, Соликамск. Неуклонно возрастает и мастерство спортсменов, о чем свидетельствуют результаты, показанные на соревнованиях различного уровня: краевых, Всероссийских соревнованиях, Приволжского регионального центра, чемпионатах России и первенства ВДПО (летний, зимний).

В колледже олимпийского резерва также организована секция пожарно-прикладного спорта, в которой студенты-спортсмены совершенствуют навыки в данном виде спорта, необходимые им в будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, занятия пожарно-прикладным спортом являются существенным фактором в формировании профессиональной подготовки подростков, воспитания у них чувства мужества, гражданственности, патриотизма, находчивости, коллективизма и творчества, а также физического развития в целом.

Список литературы:

1. Егоринков Д.В. Сущность экстремальных ситуаций и их преодоление юношами 14–17 лет в процессе занятий пожарно-прикладным спортом.

2. Егоренков Д. В. Формирование устойчивости поведения школьников в стрессовых ситуациях. Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. Выпуск № 10 / 2009.

3. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ, 2002.

4. Нужный А.А. Физическая подготовка как важное средство становления специалиста, 2006.

5. Полневсюш С.А. Профессионально-прикладная подготовка в учебных заведениях, 2004.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ К ИЗУЧЕНИЮ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА

Сидорова Н. Ю.

«Знание - сила»

Фрэнсис Бэкон

Насколько важно для спортсмена быть образованным? Часто приходится слышать от студентов такую фразу: «Мне это в жизни не пригодится». То есть ребята считают, что в их спортивной карьере знания, а именно знания по учебной программе, вряд ли пригодятся. Скорее им понадобятся, как они думают, профессиональные навыки и умения. И ведь где-то они могут подтвердить свои слова! У многих имеются определенные спортивные заслуги, которых они добились, как они сами считают, исключительно благодаря своим физическим возможностям.

Так нужны ли хорошему, успешному спортсмену знания? Или можно сосредоточиться только лишь на спорте, а освоение учебной программы оставить на втором или на третьем плане? Зависит ли успешность спортсмена только лишь от физических достижений или требуется что-то еще помимо этого?

Недавно стало известно о таком интересном случае из области спортивной жизни: на международных соревнованиях во время выступления у российского фигуриста лопнула штрипка – специальная резинка на брюках. Не обращая внимания на столь досадное недоразумение, он мужественно откатал свою программу до конца. Каково же было его разочарование, когда судьи, по завершении программы, дисквалифицировали его за нарушение правил! Оказывается, в этом случае он должен был прервать показ своего номера, устранить неисправность в костюме и только после этого продолжать катание. И эти правила были оглашены заранее, до начала соревнований. Правда, на английском языке, которым, как выяснилось, спортсмен владел на невысоком уровне и поэтому не смог понять всех нюансов перевода касательно форс-мажорных обстоятельств, если таковые вдруг случатся во время выступления.

Чему может научить подобный пример? Недостаточно быть только лишь блестящим спортсменом в плане физических навыков и умений. В современном мире от спортсмена, тем более международного класса, требуется быть достаточно образованным. Знание иностранного языка, в первую очередь, английского, как признанного языка международной коммуникации, оказывается просто необходимым.

Преподавателю английского языка очень важно донести эту мысль до своих студентов. Тем более что наш колледж является спортивно-

педагогическим, т.е. по окончании учащиеся становятся педагогами и тренерами. А значит, они сами будут подавать пример своим подопечным. И хотелось бы, чтобы они стали грамотными и образованными специалистами, способными воспитать, в свою очередь, эрудированное подрастающее поколение. Не исключено, что наши будущие выпускники поедут на международные спортивные соревнования или в качестве спортсменов, или в качестве тренеров. А для этого им просто необходимо владеть английским языком на подобающем уровне. Как показал пример с фигуристом, от уровня знаний может зависеть успех всего выступления.

На уроках английского языка целесообразно объяснить важность изучения иностранного языка в современном мире, приводить примеры из жизни, когда знание языка только помогало спортсменам в их карьере. Обращать внимание на знаменитых российских чемпионов, которые, как правило, достаточно свободно объясняются на английском языке с журналистами после своих выступлений.

Но не только путем разговоров и увещаний можно достичь цели, а именно, заинтересовать ребят изучением иностранного языка. Важно и на практике применять технологии, которые способствуют повышению интереса к изучаемому предмету и, как следствие, повышению качества образования. Здесь можно рассказать о тех методах, которые будут эффективными в изучении английского языка со спортсменами.

Учащиеся практически любого возраста любят игры [3]. Но особенной популярностью игровые методы обучения пользуются у студентов-спортсменов. Видимо, возможность работать в команде, соревновательный момент близки им по духу больше, чем кому бы то ни было. Ребята очень любят выполнять любые задания именно в группах, причем даже ученики с невысоким уровнем английского с удовольствием работают и вносят посильный вклад, воспринимая это как возможность принести победу своей команде. Особенно любят работать в группах-командах футболисты.

Также можно привести спортивную составляющую в изучение, казалось бы, нейтральных тем. Например, при изучении темы «Описание людей» [1] были использованы задания, в которых требовалось описывать внешность знаменитых спортсменов. А при описании характера человека - задания, в которых шла речь о качествах, необходимых успешному спортсмену. Для чтения используются тексты из аутентичных современных источников, например, интервью со знаменитыми спортсменами на английском языке [2].

Хочется в заключение упомянуть о проектной деятельности учащихся. Для подготовки к конкурсу «Учитель года» от Москомспорта учащиеся

подготовили видеорепортажи, в которых студенты берут интервью на английском языке у своих одноклассников после тренировок [1]. Проект вызвал огромный интерес у ребят. Многие даже сами вызывались участвовать в проекте, а ведь для этого им требовалось не только показать свое спортивное мастерство, но и основательно пополнить свой багаж знаний английского языка.

Так что, совершенно точно можно сказать: успешный спортсмен должен быть образованным. Знание иностранного языка, в первую очередь английского, является попросту необходимым для успешной карьеры спортсмена, тем более международного класса.

Со своей стороны, преподаватели могут прилагать определенные усилия в повышении качества образования студентов. Для этого важно не только обращать внимание учащихся на примеры успешных спортсменов, которые являются образованными и разносторонними личностями, со знанием иностранного языка, а порой и не одного, но и на практике стараться повысить интерес учащихся к своему предмету путем отбора учебного материала и составления заданий в близком для спортсменов духе. Ведь то, что интересно, усваивается лучше и легче.

Хочется надеяться, что в будущем полученные знания пригодятся учащимся в реальной жизни, помогут стать достойными представителями своей профессии. И они сами, будучи уже тренерами, будут объяснять важность образования своим подопечным.

Список литературы:

1. Сидорова Н. Ю. Описание людей. Внешность, характер, личностные качества (урок для студентов 1-го курса спортивно-педагогического колледжа) // Английский язык. Все для учителя! – М.: Издательская группа «Основа», №1 (61) 2017;
2. Интервью с олимпийским чемпионом Эваном Лайсачеком. <http://figureskating.about.com/od/famouskaters/fl/An-Interview-With-Olympic-Figure-Skating-Champion-Evan-Lysacek.htm>;
3. Настольная книга преподавателя иностранного языка. Е. А. Маслыко, П. К. Бабинская и др. Справочное пособие для преподавателей. – Минск, «Высшая школа», 2011.

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕДЖА К РЕШЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАДАЧ ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЕДАГОГИКА» В КОНТЕКСТЕ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС СПО

Тарасова Ю.А., Кувырталова М.А.

Реализация ФГОС СПО ориентирует будущего учителя, педагога физической культуры и спорта на компетентный подход к различным видам профессиональной деятельности, требует от выпускников СПК быть способными к организации и проведению учебно-тренировочных занятий и руководству соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта, физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп населения, методическому обеспечению физкультурной и спортивной работ[2]. В этом контексте актуализируется проблема подготовки будущего специалиста, обладающего, прежде всего, профессионально-педагогической направленностью мышления, умениями находить эффективные способы решения профессиональных задач, организовывать образовательное пространство в соответствии с уровнем и направленностью полученного профессионального образования.

Одно из главных мест в этом процессе принадлежит дисциплине «Педагогика», концептуальные основы изучения которой студентами СПК предполагают:

- ориентированность на личность специалиста, обладающего не только знаниями в сфере будущей практической деятельности, но и умениями решать разнообразные профессионально-педагогические задачи с учетом традиционных и инновационных подходов;

- создание индивидуальной образовательной траектории при выполнении студентами практических заданий и задач с учетом ключевых компетенций;

- системный и деятельностный подходы, обеспечивающие понимание деятельности педагога как сложной динамической системы, процесса формирования личности через активную предметную деятельность;

- проектный подход, создающий условия для обучения студентов формированию образовательной среды на основе идей психологической безопасности, саморазвития ее субъектов;

- технологический подход, позволяющий алгоритмизировать процесс общепедагогической подготовки студентов.

Следует отметить, что развитие у выпускников колледжа готовности к решению профессиональных задач является одним из приоритетных

требований, предъявляемых к специалистам педагогического направления подготовки.

К настоящему времени данная проблема получила многостороннее изучение в контексте исследований готовности субъектов к разным видам деятельности (М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, Я.Л. Коломенский, В.Н. Мясичев, К.К. Платонов, С.Л. Рубинштейн, Д.Н. Узнадзе и др.); изучения особенностей подготовки к педагогической деятельности (Т.Б. Гершкович, К.М. Дурай-Новакова, Н.В. Ипполитова, А.И. Мищенко и др.); готовности к инновационной педагогической деятельности как условия конкурентоспособности на рынке образовательных услуг (Л.С. Подымова, В.А. Сластенин, А.В.Хуторской). Интерес представляют работы, в которых готовность студентов, будущих педагогов, к решению профессиональных задач рассматривается с позиций системного и деятельностного подходов (Щербаков А.И., Атаханов Р.) Однако работ, посвященных обоснованию специфики данной проблемы с учетом особенностей подготовки будущих педагогов, учителей физической культуры и спорта очень мало. В связи с этим была поставлена цель – рассмотрение сущности и обоснование теоретико-методических подходов к общепедагогической подготовке студентов СПК по формированию у них готовности решать профессионально-педагогические задачи, установленные требованиями Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности «Физическая культура».

Анализ теоретических подходов к проблеме позволил выделить две большие группы задач: в области теоретической и сфере практической педагогики.

Теоретические задачи нацелены на овладение студентами знаниями о взаимосвязи педагогической науки и практики, умениями ориентироваться в современных проблемах образования; понимание ими сущности и логики педагогической деятельности, принципов обучения и воспитания; особенностей педагогического процесса в образовательных учреждениях различного типа и видов; организации обучения и воспитания; основ развивающего обучения; специфики работы с детьми, имеющими особые образовательные потребности.

Задачи практического характера предполагают формирование умений оценивать постановку цели и задач педагогической деятельности, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, форм и средств обучения и воспитания, анализировать педагогическую деятельность, находить и использовать информацию, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем,

повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития.

Следует согласиться с точкой зрения Р. Атаханова, что все задачи, встречающиеся в педагогической деятельности в рамках ее структурно-функциональных компонентов, возможно представить следующими видами: информационные, исследовательские, конструктивные, организаторские, коммуникативные, мобилизационные, развивающие, ориентационные [1, с.19].

В целом, развитие готовности к решению профессиональных задач при освоении обучающимися дисциплины «Педагогика» предполагает единство следующих компонентов: когнитивного (знание особенностей данной деятельности, типов, видов задач, алгоритма решения), мотивационно-ценностного (позитивное отношение к профессиональной деятельности, понимание необходимости решать возникающие проблемы на основе традиционных и инновационных подходов), личностного (готовность к достижению успеха) и деятельностного (способность анализировать педагогические ситуации, вычленять проблемы, проектировать пути их решения, применять различные педагогические технологии с учетом особенностей образовательной среды и ее субъектов).

Технология подготовки студентов колледжа к решению профессионально-педагогических задач основана на применении в процессе занятий разнообразных практических заданий по анализу педагогических ситуаций и решению задач различного уровня сложности: репродуктивных, проблемно-поисковых, творческих.

Педагогическая ситуация понимается нами как «реальная обстановка в учебной группе и в сложной системе отношений и взаимоотношений учащихся, которую нужно учитывать при принятии решения о способах воздействия на них» (Н. В. Кузьмина).

Рыбакова М.М. предлагает следующую классификацию педагогических ситуаций: ситуации (или конфликты) деятельности, возникающие по поводу выполнения учащимся учебных заданий, успеваемости, внеучебной деятельности; ситуации (конфликты) поведения (поступков), возникающие при нарушении учеником правил поведения в школе и вне ее; ситуации (конфликты) отношений, возникающие в сфере эмоционально – личностных отношений учащихся и учителей, в сфере их общения.

Педагогическая задача - осмысленная педагогическая ситуация с привнесенной в нее целью в связи с необходимостью познания и преобразования действительности (В.А. Сластенин, Ю.Н.Кулюткин).

При изучении дисциплины «Педагогика» студенты ориентируются на понимание того, что педагогическая ситуация и педагогическая задача являются взаимосвязанными понятиями: ситуация содержит ту или иную степень проблемности, преодоление которой и есть процесс решения педагогической задачи.

Работа над практическими заданиями по анализу педагогических ситуаций в соответствии с содержанием основных тем дисциплины, позволяет будущим педагогам, учителям физической культуры формировать и совершенствовать необходимые профессиональные умения и навыки. Ряд заданий выполняется студентами на семинарских и практических занятиях, другие - в процессе самостоятельной работы. Весьма эффективно применение метода кейсов, позволяющего накапливать информацию о способах решения педагогических задач, развивать аналитические умения, оценивать альтернативы, выбирать оптимальный вариант решения и планировать его реализацию. Фиксирование обучающимися результатов выполнения практических заданий по решению профессионально-педагогических задач позволяет преподавателю эффективно оценить их работу с учетом когнитивного, деятельностного и личностного критериев.

Основными показателями оценивания умений студентов решать педагогические задачи являются: владение алгоритмом анализа педагогической ситуации; вычленение и формулирование задачи; видение иерархии задач (стратегические, тактические, оперативные); ориентированность на различные варианты решения задач: относительно позиции субъектов; связанные со структурой ситуации (люди, отношения, поступки, мотивы; компромиссное - достижение комфортности ее участников), направленное на результат; умение аргументировать принятый вариант решения; демонстрация умения идентифицироваться с субъектами ситуации; стратегичность / оперативность мышления (ориентируется на актуальный момент, на перспективу развития личности, отношений, прогнозирует развитие событий, отношений); реакция на «провоцирующие ситуации» (а что будет, если...): готов импровизировать, вступать в диалог; отказывается от своих идей, не готов к диалогу; ценностные ориентиры в анализе (на себя; на ученика; на организацию педагогического процесса; на содержание; на других субъектов; разделяет жизненную (реальную) и учебную ситуации).

Таким образом, подготовка студентов СПК к решению профессиональных задач – сложная динамическая система, предполагающая инвариантный (традиционный) и вариативный компоненты в ее содержании

и технологии реализации, обусловленные особенностями организации образовательной среды, спецификой деятельности и личностными качествами будущего педагога физической культуры.

Список литературы:

1. Атаханов, Р. Постановка учебно-педагогических задач в профессиональной педагогической деятельности / Р. Атаханов, Г. Н. Ложкова // Педагогическое образование в России. - 2016. - №6. – С. 16-22.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01. Физическая культура [Электронный ресурс] URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения 20.04.2016)

СПОРТИВНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ КАК ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНО- ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ (ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ)

Тристан К.В., Шандыбина В.В.

Физиология спорта является самостоятельной как учебной, так и научной дисциплиной, которая преподается во всех высших и средних учебных заведениях, готовящих специалистов в области физической культуры и спорта. Она закладывает основы понимания процессов, протекающих в организме человека во время спортивной тренировки, и дает физиологическое обоснование развитию физических качеств и применению тренировочных нагрузок. Эта дисциплина включает в себя четыре раздела, изучающие вопросы общей и частной спортивной физиологии.

В первом разделе раскрываются общие закономерности адаптации к физическим нагрузкам, резервные возможности организма, а также классификация и характеристика физических упражнений. Содержанием второго раздела являются функциональные изменения и состояния организма при спортивной деятельности, а также физическая работоспособность спортсмена. Третий раздел касается механизмов и закономерностей формирования двигательных навыков и развития физических качеств, а четвертый - закономерностей спортивной тренировки и дозирования физических нагрузок, физиологических основ тренировки женщин и юных спортсменов, а также физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды и физиологические основы массовых форм оздоровительной физической культуры.

Основы физиологии физического воспитания и спорта были заложены в исследованиях физиологов во всех странах мира. Отечественные ученые

И.М. Сеченов, И.П. Павлов, Н.Е. Введенский, А.А. Ухтомский и др., создали теоретические предпосылки для её возникновения и развития как науки, а первые работы русских исследователей в данной области появились уже во второй половине XIX века.

Особенно большая заслуга в создании и развитии этого раздела физиологии человека принадлежит Л.А. Орбели, который почти два десятилетия возглавлял кафедру физиологии, созданного в 1919 году Института физического образования им. П.Ф. Лесгафта. Его ученик А.Н. Крестовников, ставший вторым заведующим кафедрой, издал две первые крупные отечественные работы по физиологическому обоснованию физической культуры и спорта – учебник физиологии для студентов институтов физической культуры (1938) и монографию по спортивной физиологии (1939).

Современная учебная литература по спортивной физиологии представлена учебниками для студентов учреждений высшего профильного образования авторства Н.В. Зимкина (1975), Я.М. Коца (1984), В.М. Смирнова с соавторами (2002), А.С. Солодкова, Е.Б. Сологуб (2016) и т.д. Для колледжей и техникумов физической культуры были выпущены всего несколько учебников, в том числе В.В. Васильевой (1984) и учебник В.М. Смирнова и В.И. Дубровского (2002), который позиционируется как учебное пособие одновременно и для институтов, и для колледжей физической культуры. К сожалению, учебник В.В. Васильевой, наиболее полно соответствующий требованиям стандарта среднего профессионального образования и подходящий по объему знаний студентам колледжей физической культуры, больше не переиздавался и сейчас недоступен для приобретения. Таким образом, в настоящее время отсутствуют современные учебные пособия по физиологии спорта, отвечающие требованиям обучения в профильных учреждениях среднего профессионального образования.

Современная конкурентная экономика предъявляет повышенные требования к качеству профессиональных кадров, а значит и к системе профессионального образования, отвечающей за квалификацию выпускников, а также к их способности и готовности обучаться на протяжении всей жизни. Поэтому, необходимо заложить прочную базу, опираясь на которую, наши студенты смогут в дальнейшем повысить уровень своего образования, продолжив обучение в ВУЗах по профилю выбранной специальности.

В связи с этим весьма остро встает вопрос о необходимости дидактического сопровождения изучаемого предмета для студентов, обучающихся в СПК. Ситуация осложняется тем, что достаточно много

студентов проходят обучение по индивидуальному графику, а из-за выездов на сборы и соревнования, они не имеют возможности посещать все лекционных занятия и постоянно нуждаются в адекватном учебном материале.

Следует отметить, что имеющийся на текущий момент в наличии учебный материал, предлагаемый к изучению студентам институтов физической культуры, имеет достаточно высоко научный уровень освещения большинства тем спортивной физиологии, требующий более основательных знаний по физиологии человека и возрастной физиологии, что создает определенные трудности в использовании данных учебников для подготовки к занятиям студентов средне-специальных учебных заведений. В связи с чем, имеется необходимость серьезной их переработки для более полного соответствия потребностям обучения и возможностям студентов СПК.

Для подготовки специалистов в области ФК разработаны специальные нормативные документы, важнейшими из которых являются Федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальностям 49.02.01 Физическая культура (квалификация Педагог по физической культуре и спорту), утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 г. N 977, и 49.02.02 Адаптивная физическая культура (квалификация Учитель адаптивной физической культуры), утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 г. N 977.

Для успешной реализации программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в ФГОС СПО по перечисленным специальностям предусматривается практическая его направленность, поэтому необходимо подготовить практикум, облегчающий проведение лабораторных работ по спортивной физиологии. В настоящее время в СПК по программе изучения предмета «Физиология с основами биохимии» в части спортивной физиологии предусмотрены работы по следующим темам:

1. Взаимосвязь двигательных и вегетативных функций организма человека при мышечной работе.
2. Физиологическая характеристика циклической работы различной мощности.
3. Исследование функциональных сдвигов у спортсмена при выполнении циклической работы субмаксимальной мощности.
4. Физиологические особенности статических усилий.
5. Предстартовое состояние.

6. Изучение влияния разминки на предстартовые изменения частоты сердечных сокращений.
7. Восстановительные процессы в организме после мышечной работы.
8. Управление движениями человека.
9. Физиологическая характеристика силы.
10. Физиологическая характеристика быстроты.
11. Физиологическая характеристика ловкости.
12. Физиологическая характеристика выносливости.
13. Использование стандартных нагрузок для выявления тренированности.
14. Биологические ритмы человека.

Спортивная физиология занимает важное место в теории физической культуры, представляя собой необходимую основу знаний, которые требуются как учителям и преподавателям физической культуры, так и педагогам по адаптивной физической культуре, обучение которых проходит на базе СПК. Будущие специалисты в этой области должны быть достаточно осведомлены о физиологических процессах, происходящих в организме человека в процессе тренировочных занятий, соревнований и восстановительного периода, чтобы профессионально выполнять и совершенствовать свою деятельность, давая аргументированные рекомендации, не наносящие вреда здоровью тренирующихся.

Реализация ФГОС СПО может быть достаточно эффективной только при продуманной и сбалансированной подготовке специалистов по физической культуре и адаптивной физической культуре. Результативностью работы колледжа будет являться востребованность выпускников и степень их профессиональной подготовки в соответствии с профессиональными стандартами.

Подводя итог, следует еще раз подчеркнуть необходимость издания учебного пособия по спортивной физиологии, в котором материал предмета должен быть изложен в соответствии с часами, отведенными на дисциплину, и предусмотренным учебным планом содержанием тем в строгом соответствии с ФГОС СПО по специальностям 49.02.01 и 49.02.02, а так же практикума для лабораторных работ, что поможет повысить качество практических навыков, являющихся необходимым условием для реализации ППССЗ и дальнейшую востребованность выпускников колледжа будущими работодателями.

ОРГАНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ПРОЕКТНО- ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ИЗУЧЕНИИ БИОЛОГИИ В ГБОУ ЦСиО «ОЛИМП» МОСКОМСПОРТА

Тупицина Г.А.

Важной задачей современной школы является развитие творческого мышления и продуктивной деятельности учащихся. Актуальным является использование в обучении приемов и методов, которые формируют умение самостоятельно добывать новые знания, собирать необходимую информацию, умение выдвигать гипотезы, делать выводы и умозаключения. Метод проектов соответствует всем этим требованиям. В основе метода проектов лежит развитие познавательных навыков учащихся, умений самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления.

В Центре Спорта и Образования «Олимп» выстроена система проведения проектных и исследовательских работ по биологии. В начале учебного года каждому учащемуся предлагается или он сам предлагает, интересующую его тему для исследования. Далее начинается работа.

Цели проектной деятельности:

- **освоение системы знаний**, отражающих вклад биологии в формирование целостной научной картины мира, формирование способности к алгоритмическому мышлению, проектированию алгоритмов, использованию при этом математических методов и моделей;
- **осознание интегрирующей роли** биологии в системе учебных дисциплин, умение использовать ее понятия и методы для объяснения фактов, явлений и процессов в различных предметных областях;
- **приобретение опыта** использования информационных ресурсов и средств коммуникаций в проектной деятельности;
- **воспитание** чувства ответственности за результаты своего труда; формирование установки на позитивную социальную деятельность в информационном обществе, на недопустимости действий, нарушающих правовые, этические нормы работы с информацией;
- **приобретение опыта** проектной деятельности, создания, редактирования, оформления, сохранения, передачи информационных объектов различного типа с помощью современных программных средств; построения компьютерных моделей, коллективной реализации

информационных проектов, информационной деятельности в различных сферах, востребованных на рынке труда.

Этапы работы:

1. Организационный – создание группы, постановка задач, планирование работы
2. Сбора информации – работа со справочной литературой, электронными энциклопедиями в Интернете.
3. Обработки информации – реферирование собранной информации, подготовка графических, мультипликационных, видео и звуковых файлов.
4. Создание презентации – систематизация материалов в электронном виде по заданной тематике .
5. Презентация – подготовка устной презентации и защита проекта.

Всякий проект, независимо от типа, имеет практически одинаковую структуру. Это позволяет составить единую циклограмму проведения проекта.

Циклограмма учебного проекта

Этапы деятельности учащихся	Сроки проведения
Постановка проблемы. Формулировка совместно с руководителем темы, проблемы, гипотезы работы.	Сентябрь
Планирование деятельности по реализации проекта. Выбор форм продукта.	Октябрь
Сбор информации.	Ноябрь-декабрь
Структурирование информации. Проведения исследования.	Декабрь - февраль
Изготовление продукта. Предзащита проекта.	Февраль
Оформление продукта. Подготовка чистового варианта.	Март
Выбор формы презентации. Подготовка презентации. Работа с подготовленным текстом, подготовка доклада.	Апрель
Презентация. Защита проекта. Самооценка и самоанализ.	Май
Проведение итогов года на общешкольной конференции	Сентябрь следующего учебного года

К каждому проекту авторы пишут пояснительную записку. Пример пояснительной записки к проекту.

Пояснительная записка к проекту

«Возможное изменение асимметрии рук при занятиях волейболом и вольной борьбой»

Тип проекта: исследовательский.

Исполнители проекта: Брагина А., Кузнецова Т., Колоскова Е., Бадалян В.

Цель проекта: – изучить функциональную асимметрию мозга как условие адаптации спортсменов, освоить методы определения ведущей руки.

Задачи проекта:

- изучить роль наследственности в формировании леворукости;
- изучить роль среды в формировании леворукости;
- освоить методику и провести эксперимент по определению леворукости;
- разработать анкету;
- провести анкетирование учащихся школы;
- провести интервью с тренерами школы по методике отбора детей при приеме в спортивную школу;
- провести сравнительный анализ проявления леворукости в зависимости от количества лет, проведенных в спортивной школе, от национальности, от пола и др.

Межпредметные связи – биология, информатика.

Виды работ, выполненные участниками проекта:

- сбор материалов по теме;
- проведение эксперимента;
- анкетирование;
- оформление web-сайта;
- проведение интервью;
- сбор и обработка материалов, монтаж программы.

Структура:

1. Главная
2. Актуальность проблемы.
3. Теоретические основы функциональной асимметрии.
4. Эксперимент по определению леворукости.
5. Практическая значимость работы.

По итогам школьной конференции выбираются проектные работы, которые будут представлены на внешкольных конкурсах. Представляем некоторые результаты конкурсов, в которых участвовали наши учащиеся.

Год	Фамилия имя ученика	Где и в чём принимал участие	Уровень участия	Какое место занял
2009	Малышкин А.	Конференция Поиск- НИТ, Департамент образования города Москвы, Московский городской Дворец детского (юношеского) творчества	Автор проекта «Единство противоположностей»	Номинант в секции Компьютерная графика: анимация и 3D-графика.
2011	Корягин И., Малеев А., Лобушкин Н.	Конкурс учебно-исследовательских и проектных работ учащихся образовательных учреждений – экспериментальных площадок МПГУ	Авторы проекта «Великая сила искусства»	1-е место
2011	Тощая Т., Муравьёва Е., Алексахин Г.	Конкурс учебно-исследовательских и проектных работ учащихся образовательных учреждений – экспериментальных площадок МПГУ	Авторы проекта «Принцип Красной королевы»	Призёры
2012	Работяжева Н., Смелова А., Сидоренко А.	Конференция-конкурс школьников старших классов г.Москвы и Московской области «Мой первый шаг в науке», РУДН	Авторы проекта «Млечный путь»	Лауреаты
2014	Брагина А., Кузнецова Т., Колоскова Е., Бадалян В., Хлопова М.	Окружная конференция исследовательских и проектных работ учащихся «Эврика», ЗОУО г. Москвы	Авторы проекта «Возможное изменение асимметрии рук при занятиях волейболом»	Победитель в номинации «За научность исследования»
2016	Базаркин А.	Межрайонная Конференция 2 этапа Московского городского конкурса исследовательских и проектных работ обучающихся	Автор проекта «Декада суставов»	Победитель в номинации
2016	Айсин Р., Шкуропатова Д., Сухова А., Грачева В.	Смотр знаний и творческих навыков по биологии обучающихся образовательных учреждений Москомспорта	Авторы «История одной фотографии», «Персонажи картин глазами врача», «Адаптация человека к высоким температурам»	Победители Лауреаты

Для нас, очевидно, что необходимо развивать проектную технологию в школе. Проектная деятельность школьников кардинально меняет практически все стороны школьной жизни – систему оценивания, тип отношений между школьниками и между учениками и педагогами. Расширение проектных форм работы учащихся требует существенного изменения профессиональной подготовки педагогов. Чтобы проектная деятельность школьников заняла свое полноценное место в системе общего образования, нужно, чтобы она была поддержана и системой образования в целом - портфолио проектных работ должны занять свое место в системе показателей для приема в высшие учебные заведения.

Список литературы:

Брыкова О.В., Громова Т.В. Проектная деятельность в учебном процессе- М: Чистые пруды, 2006.

Михайлова Т. Метод проектов в школе – М: Лицейское и гимназическое образование, 2004.

Мухина В.С. Психологический смысл исследовательской деятельности для развития личности – М: Исследовательская работа школьников, 2005

Переверзев Л. Проектный подход и требования к учителю – М: Школа и производство, 2002

Поливанова К.Н. Проектная деятельность школьников- М: Просвещение, 2008.

Шабалина С.С. Проведение творческих исследовательских работ учащимися под руководством учителя – М: Исследовательская работа школьников, 2005.

МЕЖПРЕДМЕТНЫЙ ПРОЕКТ «ФИТНЕС-ФЕСТИВАЛЬ» КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Зарина Т.Р.

Современные тенденции в педагогическом образовании предполагают, что компетентность в своей деятельности - это умение применить полученные знания и умения в различных жизненных ситуациях. Суть компетенций определяют работодатели. В профессии «Педагог по физической культуре и спорту» основной задачей является умение организовать и провести учебно-тренировочные занятия, а также спортивные мероприятия. Для оценки результативности профессиональной подготовки студентов колледжа физической культуры и спорта «Спарта» кроме тестов по различным дисциплинам проводятся спортивно-массовые мероприятия и соревнования. Организация, проведение и судейство этих мероприятий

возлагается на студентов выпускного курса. Совместная работа преподавателей и студентов при подготовке спортивных мероприятий способствуют практическому навыку и формированию профессиональных компетенций.

Одним из таких мероприятий стало проведение традиционного фитнес-фестиваля среди студентов колледжа.

Проект разработан для повышения мотивации студентов в освоении теоретических знаний по организации спортивно-массовых мероприятий и приобретения навыка проведения спортивных мероприятий для студентов четвертого курса.

Фестиваль, в котором принимают участие студенты колледжа физической культуры и спорта «Спарта», проводится под девизом гимна Года молодежи «Кто, если не мы!».

Задачи, решаемые в процессе подготовки и проведения Фестиваля:

- популяризация и развитие фитнес-аэробики;
- воспитание физических и морально-волевых качеств;
- повышение уровня профессиональной подготовленности студентов в организации и проведении спортивных праздников;
- выявление лучших студентов колледжа.

Разработка проекта начинается с планирования. Для эффективности подготовки студентов к проведению спортивного праздника преподавателями подготовлена методическая разработка, включающая Положение о проведении Фестиваля, Сценарий, протоколы для жюри и общий протокол для подведения итогов.

Фитнес-фестиваль является не отдельным мероприятием, а длительным проектом, рассчитанным на несколько месяцев и охватывающим содержание нескольких профессиональных модулей и учебных дисциплин.

В процессе подготовки фестиваля на занятиях по дисциплине «Аэробика и атлетическая гимнастика» студенты 2, 3 и 4 курсов составляют и разучивают различные комплексы для выступления.

Студенты 4 курса составляют фитнес-зарядку, которую разучивают со студентами 3 курса в рамках занятий по дисциплине «Организация физкультурно-спортивной работы». Студенты 3 курса при прохождении учебной практики в колледже «Спарта» разучивают фитнес-зарядку со студентами 2 курса.

Кроме того, лучшие студенты колледжа 4 курса готовятся к проведению мастер-классов по различным направлениям аэробики.

На учебных занятиях по дисциплине ОФСР студенты по желанию распределяют обязанности по подготовке Фестиваля: выбирают ответственных за оформление спортивного зала, подготовку оборудования, запись музыкальных фонограмм, построение парада, проведение жеребьевки и мандатной комиссии, составление документации - Положения, Сценария, протоколов; а также готовятся ведущие фестиваля. На занятиях по дисциплине «Аэробика» выбираются лучшие студенты четвертого курса для проведения фитнес-зарядки и мастер-классов.

Фестиваль стал проектом на стыке нескольких предметных областей. Изучая дисциплину «Информатика и ИКТ в профессиональной деятельности», студенты разрабатывают информационную поддержку Фестиваля. Студенты готовят афишу, приглашение, буклет, плакаты, грамоты для победителей. Сначала каждый студент продумывает содержание и дизайн публикации, а затем создает ее, используя соответствующие информационные технологии. Для организации работы счетной комиссии студенты готовят таблицы для автоматического определения победителя по результатам нескольких видов. Организуя работу со зрителями, третьекурсники разрабатывают сервис «Приз зрительских симпатий» в табличном процессоре.

На каждом фестивале студенты выступают в роли фоторепортеров и делают много фотографий. Используя редакторы изображений и видео, они готовят замечательные фотоотчеты, которые интересно посмотреть и участникам, и тем, кто не смогли присутствовать на Фестивале.

Работая над информационной поддержкой фестиваля, студенты осваивают информационные технологии в проектной деятельности, благодаря этому создают мультимедийные продукты, имеющие профессиональную ценность.

Фестиваль проводится в спортивном зале колледжа «Спарта» с использованием оборудования: степ-платформы, мячи диаметром 65 см и 75 см, гантели для аэробики (0.5 кг, 1 кг).

Зал оформляют студенты 4 курса. Устанавливают столы и стулья для жюри и для зрителей, музыкальное оборудование, вешают баннеры, флаг Западного административного округа, подготавливают микрофоны, музыкальные фонограммы.

Судьи при участниках строят команды по учебным группам с трафаретами.

На Фестивале присутствуют директор и заместитель директора КФКС «Спарта», гости Фестиваля и жюри из преподавателей дисциплин:

гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика, физическая культура, практика.

В сценарий Фестиваля включена информация о видах, формах и средствах аэробики, используемых в учебных занятиях; о результатах участия студентов в соревнованиях и мероприятиях по аэробике, в том числе проведения фитнес-зарядки на различных площадках, участие в мастер-классах и шоу-программах.

В заключение Фестиваля проводится награждение лучших команд среди студентов 2, 3 и 4 курсов по результатам оценок членов жюри, а также награждение по номинациям в личном зачете среди участников выступлений и проводящих мастер-классы.

Такие праздники повышают мотивацию студентов в учебном процессе, помогают оценить уровень своих знаний и готовность к началу профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 физическая культура.
2. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте, Академия, 2013г.
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. М.: Академия, 2013. 480 с.

ПРОБЛЕМЫ И ЗАДАЧИ В ПРЕПОДАВАНИИ ЛИТЕРАТУРЫ В СРЕДНЕ-ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Науменко К.С.

Литература — это совесть общества, его душа.

Д. С. Лихачев

При преподавании литературы в профессиональном учебном заведении, где данный предмет не представляется профильным, основной задачей для педагога становится не обучение теоретическим азам такого предмета как литературоведение, а преподнесение некоторых практических знаний и развитие культурной образованности студента.

В такой ситуации основой изучения литературы становится опора на понятия этики и эстетики.

Литература - один из тех предметов школьной и средне-специальной программы, где вполне возможно и даже необходимо прививание учащимся патриотического духа и признания всеобщих нравственных ценностей, что должно воспитать достойных граждан современного общества. Поэтому

каждая изучаемая тема должна рассматриваться не с академической, а с этической точки зрения. Следовательно, особое внимание стоит уделять поступкам героев и их последствиям, разъяснению основных идей произведения и обсуждению их, разбирая любое произведение, стоит обращать внимание учащихся на культурные и исторические предпосылки, благодаря которым появились величайшие русские писатели и поэты. Также стоит отметить, что нужно давать возможность учащимся рассуждать самостоятельно и делать собственные выводы, так как истинный гражданин - мыслящий гражданин. Безусловно, одна из задач преподавателя направлять течение мыслей студентов, но стоит всегда помнить об индивидуальности и неповторимости каждого из них, с уважением относиться к каждому мнению.

Важным оказывается и эстетическое воспитание. Предмет литературы оказывается единственным, на котором преподаватель получает возможность формировать вкус учащегося, приобщать учащегося к истинному искусству. По словам философа, ученого, поэта П.А. Флоренского истина, добро и красота неразделимы, поэтому важно научиться чувствовать прекрасное, отличать искусство от безвкусицы. И в этом ключе у преподавателя появляются различные задачи, связанные с преподнесением литературы учащимся. Первая проблема, с которой сталкивается преподаватель - отсутствие литературного вкуса у учащихся в связи с тем, что малоразвитой оказывается читательская культура. И оказывается необходимым показать красоту и эстетическое значение классической литературы, изучаемой по программе; показать бессмертность тех образов, которые создал автор. Необходимо научить студентов воспринимать красоту произведения, видеть её вопреки сложностям, которые возникают при чтении текста, а иногда находить прекрасное и в нарочито сложных текстах: познавать мир поэта или писателя через неоднозначные, трудновоспринимаемые метафоры и символы. Другая проблема возникает при переходе от классической литературы к литературе авангарда. Оказывается необходимым показать совершенно иные области искусства, далёкие от реализма. Но в то же время нужно привить любовь к такому искусству, объяснить, что в футуристическом стихотворении красоты, смысла и глубины не меньше, чем в стихотворении А.С. Пушкина или М.Ю. Лермонтова. Важно научить студентов не отказываться от литературы, которая кажется непривычной, эпатажной, яркой, непонятной, научить разбираться в этой литературе, находить в ней прекрасное. Ведь, по словам Дж. Фаулза, именно отрицание всего непонятного и редкого приводит к невозможности расти, развиваться, а в итоге делает человека узкомыслящим, ограниченным.

Таким образом, можно сказать, что основная задача преподавателя литературы в средне-профессиональном непрофильном учебном заведении состоит в акцентировании внимания на двух составляющих любого искусства: этике и эстетике.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗВИВАЮЩИХ МУЗЫКАЛЬНЫХ ИГР В ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Лайкова Н.В., Сафонова М.М.

На сегодняшний день известны десятки эффективных систем развития ребенка. Характерной особенностью занятий с детьми младшего и среднего школьного возраста является игровая форма, в старшем – соревновательно-игровой метод подачи учебного материала, комплексный характер, доступность и практичность использования, что превращает занятия в увлекательный и результативный процесс обучения основным двигательным навыкам и обогащению запаса двигательных действий. Занятия с использованием музыкального сопровождения и игрового метода обеспечивают развитие музыкального слуха и чувства ритма, помогает определить музыкальные предпочтения ребенка, способствует развитию координационных способностей, снимают физическое напряжение.

Музыка, действуя на человека, как на взрослого, так и на маленького, порождает в нем разнообразные эмоции, эмоции же могут выразиться в жесте, который она смягчает и регулирует.

В то же время жесты и мимика лица обратно действуют на настроение, на психику человека. Так, если человек в гневе позволит себе сжать кулаки и поднять их на объект своего гнева, он этим жестом разъяряет себя еще больше.

Таким образом музыка, действуя непосредственно на человека, как бы диктует ему жесты, жесты же, в свою очередь, действуют на его психику.

Сплетая игру с песней, ребенок находит свою стихию. Для игры ребенок берет материал из окружающей среды. Если материал этот красив, интересен, то и игры будут хороши, если же кругом одни будни жизни, то и игры будут будничными.

Конечно, при наличии богатой творческой фантазии и при художественных наклонностях может и будничный материал переработаться во что-нибудь более красивое, но и в большинстве случаев некрасивая среда порождает некрасивые игры.

Играя, учащийся все время двигается, жестикулирует, мимирует, перевоплощаясь, то в одно, то в другое существо, выражая в своих жестах

все переживания воображаемых им существ. Его мимика и движения большей частью являются явным копированием действительности, совершенно реальным, и иногда до такой степени, что занимающийся делается прямо-таки до смешного похож на тех, кого он изображает.

Итак, мы видим, что игра является воспроизведением жизни реальной, музыка же – осколок жизни в идеале. Соединив то и другое и преподнося это ученикам, мы удовлетворим их потребности изображать жизнь, перевоплощаться и в то же время благодаря музыке, сопровождающей игру, будем показывать им жизнь в идеале, освещая ее красивые стороны. Наша задача подготовить будущих специалистов в области ФК и С, научить использовать на практике полученные знания и новые методики обучения детей, уметь рационально и целесообразно использовать игровые методы и двигательные действия на уроках различных возрастных групп. В рамках междисциплинарного курса МДК «Базовые и новые виды с методикой оздоровительной тренировки» мы включаем в занятия элементы игр под музыку.

На занятиях, проводимых под музыку, необходимо использовать простые движения руками и ногами. За основу можно взять основные шаги классической аэробики и четкое выполнение движений руками. Для самых маленьких учеников используются простые и симметричные движения. Для более старшего возраста применяются уже вариации шагов и разнообразные движения руками при одновременном выполнении движений ногами. Основные базовые шаги:

- ходьба на месте
- бег на месте
- подъем колена
- выпады вперед и в стороны
- прыжки ноги вместе-ноги врозь
- наклоны и повороты туловища

Основные базовые положения рук:

- руки вниз,
- руки в стороны
- руки вверх
- руки перед грудью или к плечам
- руки на пояс

При выполнении движений необходимо следить и обращать внимание учащихся на правильность осанки: спина ровная, голова приподнята, живот втянут, ноги выпрямлены, стопы параллельны.

Когда освоены основные шаги и простые движения руками, можно добавлять использование предметов в танцевальной композиции: мячи, обручи, скакалки, гимнастические палки. Работа с гимнастическими предметами требует большей концентрации внимания, так как необходимо следить не только за правильным выполнением базовых элементов, но также и за предметом, чтобы не потерять его из рук. Всем известно, что взяв в руки любой гимнастический предмет, ребенок развивает мелкую моторику пальцев рук, что несомненно благотворно сказывается на его не только физическом, но и умственном развитии.

Для того чтобы игра и песня внесли истинную красоту в жизнь, мы должны найти чистый источник, из которого можно будет брать материал для своей игры. Таким источником является красивая музыка.

Но что такое красивая музыка? Одному нравится одно, другому другое. На чей же вкус выбирать песни с играми для детей? Такие вопросы часто приходится слышать. Ввиду трудности разрешения этого вопроса каждому на свой вкус и усмотрение, чтобы не впасть в ошибки при выборе песен для игр, самое безопасное – придерживаться следующего правила: давать музыку для инсценировки из произведений первоклассных композиторов, как русских, так и иностранных, оцененных историей, или, если это современники, то они должны быть специалистами высокой категории, с опытом работы в образовательных учреждениях.

Надо сказать, что далеко не всякая песня, как бы она ни подходила по своему содержанию детям, может быть разыграна. Нужно, конечно, в каждом случае тщательно разобраться в том, может ли песня быть претворена в игру, в жесты.

В начале занятия используются музыкальные композиции с низким темпом 120 уд./мин., постепенно увеличивая темп музыки. Начинать разминку необходимо с простых движений руками и ногами, постепенно их усложняя. Выбор музыкального сопровождения должен соответствовать возрасту занимающихся. Необходимо помнить, что слишком агрессивная музыка заставляет детей, особенно младшего школьного возраста нервничать, что может привести к перевозбуждению на занятиях. Музыкальное сопровождение со словами помогает детям лучше ориентироваться в пространстве, запоминая движения и их последовательность быстрее и правильнее. Для детей постарше можно использовать более современные композиции и без слов. Очень хорошо, если музыка будет классической, даже в современной обработке, причем на ней можно сделать акцент занимающихся, обратив внимание на исполнителя.

Основным условием для разучивания танцевальных композиций является цикличность, то есть при выполнении движений под музыку должны присутствовать фрагменты, которые повторяются 2-3 раза, например, на припев повторяется комбинация движений.

В конце занятий хорошо использовать медленные композиции, игры на внимание, упражнения на растяжку под музыку.

Так же не лишним будет, если педагог на занятиях физической культурой будет использовать элементы не только аэробики, но классического танца.

Разновидности музыкальных игр.

1. Народные игры с хороводами.

Они являются богатым материалом для музыкальных инсценировок, представляя собою естественное сочетание игры с песней. Русские хороводы представляют собою плясовые игры-песни; в них музыка и драматизация связаны неразрывно. Возможные композиции: «Бояре», «Четыре шага», «Цыплята»

2. Игры под пение.

Проводятся с детьми от года до возраста 7-8 лет, т. к. детям в данном периоде интересны сюжетно-ролевые композиции. Ребенок легко вовлекается в игровые ситуации, испытывает при этом удовольствие понимает многие игровые действия (пожалеть кошечку, покормить птичку), меняют игровые действия под музыку контрастного характера (сначала спят, потом пляшут, догоняют и т. д.), проявляют потребность в звучании музыки во время игр.

Музыкальные композиции: из мультфильмов «Фиксики», «Маша и медведь», «Летучий корабль», «Бременские музыканты»

3. Танцевальные игры.

Такие игры проводятся в старшем школьном возрасте, т. к. в них нужна большая сосредоточенность и внимание, чего невозможно достичь в младших группах.

Примерный перечень игр:

- «Музыкальные салки»

В процессе игры водящий и учащиеся, убегающие от него, должны подчиняться музыкальному ритму и темпу: замедлять или убыстрять шаги.

Характер музыки в процессе игры меняется.

Игроки и водящий могут использовать шаг галопа, приставной шаг с чередованием правым, левым боком, спиной вперед.

- «Ритмическая эстафета»

Под определенную музыку первые номера команд выбегают вперед и, выполняя танцевальный шаг, оббегают круг.

Таким же образом они возвращаются обратно.

После пересечения линии старта первым игроком выбегает второй игрок, совершает те же действия и т. д.

- «Снежный ком» или «Добавь движение»

Игроки делятся на 2 команды. Первый в каждой команде показывает какое-либо танцевальное или гимнастическое движение, второй игрок повторяет за первым и добавляет свое движение, третий игрок повторяет движение первого и второго игрока и добавляет свое и т.д. Игра заканчивается, когда все участники команд сделали все движения каждого игрока и провели соревнование на лучшее исполнение между двух команд.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ В ПОМОЩЬ УЧИТЕЛЮ МАТЕМАТИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Шегай И. Н.

В современных реалиях, когда традиционные методы обучения перестают эффективно работать, использовать возможности глобальной сети интернет представляется нам не только целесообразным, но уже и необходимым условием при подготовке учащихся к итоговой аттестации. Уже не в учебниках, не в печатных изданиях, а в порталах сети (<http://fipi.ru>, <http://gia.edu.ru/ru/>, <http://rcoi.mcko.ru>) находятся доступные источники актуальной и своевременной информации для подготовки к экзаменам. В данной статье речь пойдет о возможностях использования некоторых интернет ресурсов для качественной подготовки к итоговой аттестации по математике. Мы рассмотрим три интеллектуальных тренажера: «Экзамер», «Я класс» и «Решу ЕГЭ/ОГЭ».



Рис. 1. Один из государственных порталов.

Персональный тренажер-репетитор «Экзамер» (examer.ru) обладает бесплатным доступом к разделам по математике (в рамках подготовки к ОГЭ). Учащиеся проверяют свои знания в игровой форме, в виде квестов и поединков, тем самым повышая уровень понимания различных тем и заданий. На сайте используются материалы, рекомендованные к использованию Министерством образования и науки РФ. Процесс обучения строится на технологии программированного обучения, есть возможность рекомендовать задания и составлять образовательные траектории индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности ученика, его темпа усвоения материала. Также преимуществом сервиса является наличие приложений для Android устройств, что позволяет не сидеть постоянно за компьютером, а заниматься в любое время в удобном месте. Наличие игры с другими учащимися, ежедневный меняющийся рейтинг игроков обладает сильной мотивацией.

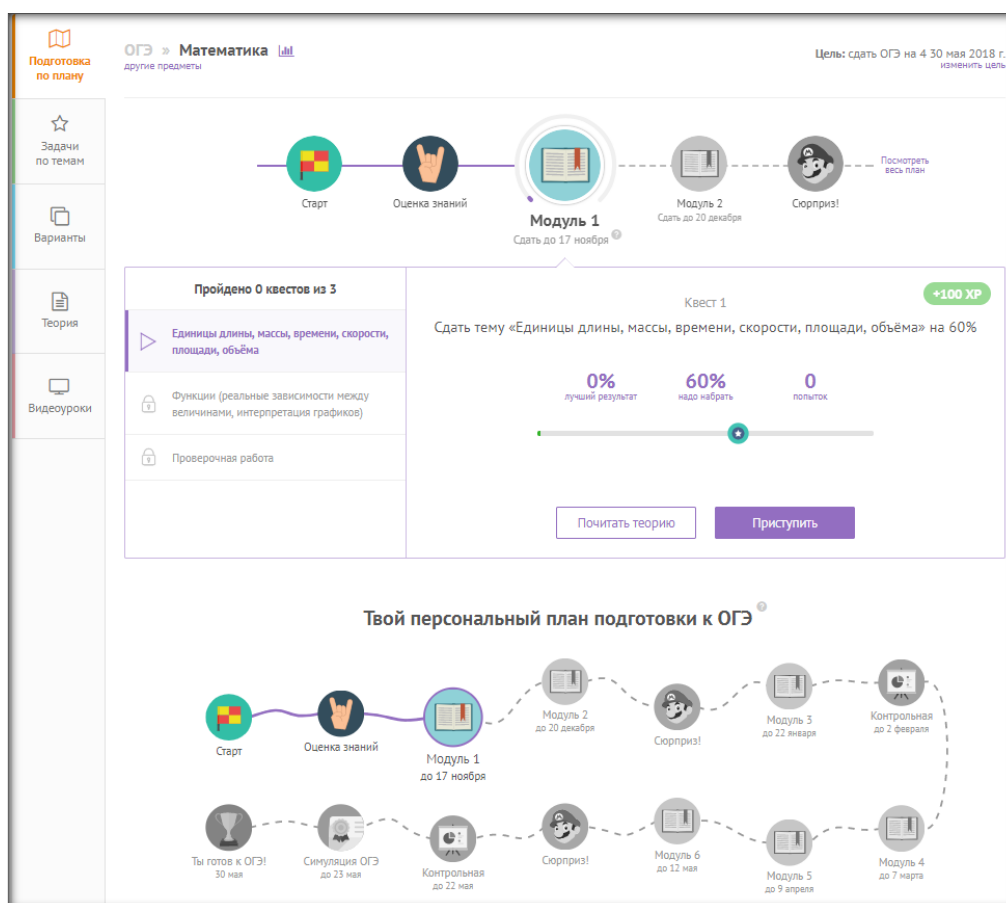


Рис. 2. Интерфейс «Экзамера».

Альтернативой «Экзамеру» может являться портал «Я Класс» — электронный интеллектуальный тренажер, интернет - ресурс для школьников и учителей. «Я Класс» получил поддержку Фонда Развития Интернет-Инициатив (ФРИИ) при президенте РФ и вошел в список 100 уникальных технологий Сколково.

В основе ресурса лежит технология генерации огромного числа вариантов для каждого задания, и на сегодняшний день в базе «Я Класс» имеется более 6000000 заданий. «ЯКласс» помогает педагогу проводить не только тестирование знаний, но и объяснять и закреплять новый материал, задавать учащимся проверочные работы и домашние задания в электронном виде. Выполнение домашних работ можно ограничить по времени (учитывается время с момента открытия работы). Также для работ можно предварительно выбрать уровень сложности (есть три варианта уровня – легкий, средний и сложный), тогда компоновка заданий будет происходить с учетом этого критерия.

Используемые на портале «Я Класс» игровые технологии предоставляют возможности для мотивации учащихся к учёбе, - учащийся может выбирать разноуровневые задания, соревноваться с одноклассниками, бороться за место в «топе», устранять тем самым пробелы в знаниях по темам учебной программы, повторять пройденный материал.

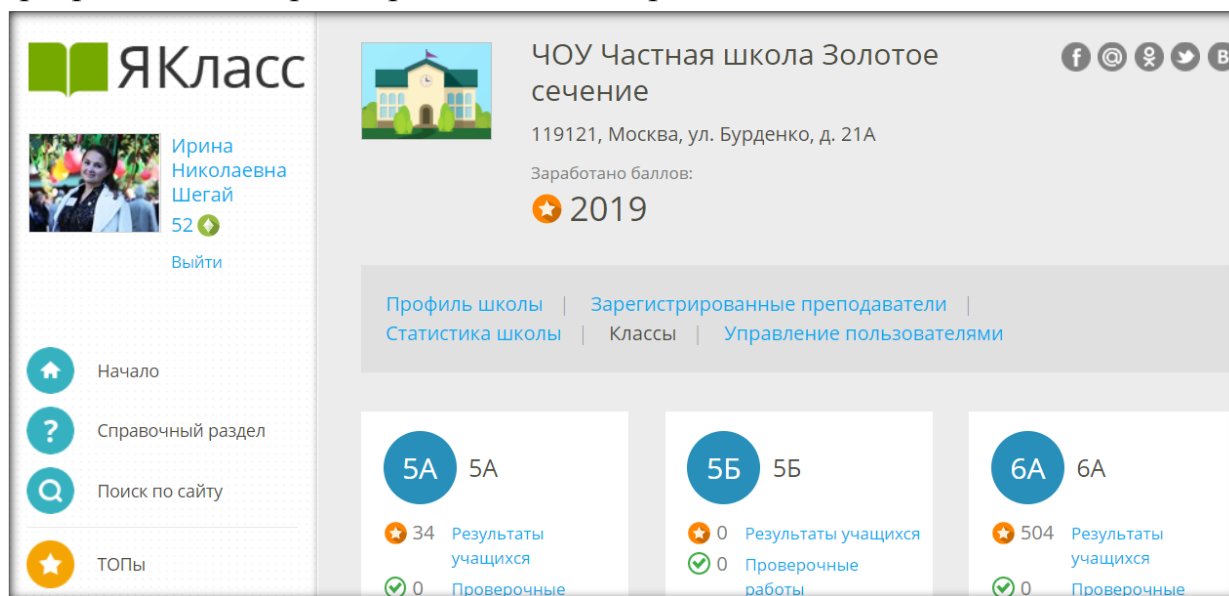


Рис. 3. Аккаунт учителя на портале «ЯКласс».

Третьим интернет ресурсом и, наверное, наиболее часто используемым учителями математики ЗС является сайт «Решу ЕГЭ/ОГЭ». На сайте представлен классификатор экзаменационных заданий, ресурс удобно использовать для тематического повторения и закрепления. Все задания базовой части взяты из открытого банка экзаменационных заданий. Зарегистрированному на сайте педагогу очень легко составить тест из задач классификатора и отправить ссылку учащимся. Система автоматизирована, результаты теста оцениваются, ведется статистика выполненных работ по каждому учащемуся.

Образовательные интернет ресурсы позволяют усовершенствовать процесс подготовки к итоговой аттестации, есть возможности и условия для

индивидуализации обучения, развиваются навыки самостоятельной работы учащихся, а для педагога снижается трудоемкость консультирования и контроля выполнения заданий учащимися.

Выше было приведено только 3 ресурса, обладающих несложной навигацией и интерфейсом, тогда как существует множество обучающих порталов, возможности которых развиваются ежедневно.

Список литературы:

1. <http://gia.edu.ru/ru/>
2. <https://examer.ru/oge/2018/>
3. <http://www.yaklass.ru>
4. <https://oge.sdamgia.ru>

3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ГБПОУ «СПК» МОСКОМСПОРТА ЗА ПЕРИОД 2014 ПО 2017 ГОД С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АПК «АМСАТ-КОВЕРТ»

Келиберда Ю.В., Руев В.В., Руев Д.В.

Проблеме здоровья современных студентов в настоящее время уделяется все больше внимания. Это связано, прежде всего, с тем что студенты считаются одной из наиболее подверженных к болезням категорий населения. Как показали проведенные исследования в одном из университетов на территории Российской Федерации, 21% исследуемых студентов имеют уровень здоровья ниже среднего, 29% средний уровень, 35% студентов показали, что у них уровень здоровья выше среднего и всего у 10% респондентов высокий уровень здоровья, причем в основном это юноши, обучающиеся по направлению «Педагогическое образование», специальность «Физическая культура». Низкий уровень показали 5% студентов, который особенно часто встречается среди девушек первого года обучения. В данном исследовании приняли участие 268 студентов, в том числе: 54 юношей и 214 девушек в возрасте от 17 до 25 лет.

Большинство хронических заболеваний связано с нарушением режима учебного процесса и отдыха, питания, двигательной активности, закаливания, профилактики вредных привычек, воздействием неблагоприятных экологических условий и т.п. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом отчасти помогают решать эту проблему. Поэтому, выявление и анализ динамики показателей функционального состояния систем организма студентов в течение учебного года, а также контроль влияния физической культуры на организм студентов, является современной и актуальной задачей.

Наши исследования проходили на базе «Спортивно-педагогического колледжа» Департамента спорта и туризма города Москвы. В исследование принимали участие 24 юноши в возрасте от 16-ти до 18-ти лет, которые являются студентами третьего курса, в том числе 12 человек вошли в экспериментальную группу и 12 человек в контрольную группу. Юноши экспериментальной группы, начиная с 2014 года, регулярно посещали занятия в тренажерном зале три раза в неделю по 90 минут в течение учебного года. В контрольной группе занятия в тренажерном зале не проводились.

Для оценки функционального состояния организма студентов нами использовался Аппаратно-программный комплекс «АМСАТ-КОВЕРТ», который предназначен для клинико-физиологической оценки функционального состояния организма человека на основе топической экспресс-оценки электрических характеристик рефлексогенных биологически активных зон кожи.

Первичное тестирование студентов было проведено в октябре 2014 года. Полученные нами результаты коэффициентов здоровья, нагрузки и восстановления в экспериментальной и контрольной группе практически не отличались.

Проведенный анализ динамики результатов тестирования среднего показателя «Коэффициента здоровья» по данным АПК «АМСАТ-КОВЕРТ» в 2016-17 учебном году выявил, что в октябре 2016 года в экспериментальной группе «Коэффициент здоровья» составил 31,7%, а в марте 2017 года составил 40,4%, что на 8,7% ниже. В контрольной группе «Коэффициент здоровья» соответственно составил 38,4% и 52,8%, что на 14,4% ниже. Таким образом, в экспериментальной группе «Коэффициент здоровья» на 5,7% выше, чем в контрольной группе. Необходимо отметить, что показатели, как первичного, так и повторного тестирования «Коэффициент здоровья» находились в пределах физиологической возрастно-половой нормы. Полученные нами результаты свидетельствуют о том, что снижение коэффициента здоровья можно объяснить не только учебной нагрузкой в колледже, но и тренировочным процессом, которые в сочитании оказывает отрицательное влияние на организм учащихся в течение учебного года.

Анализ динамики результатов тестирования среднего показателя «Коэффициента нагрузки» выявил, что в экспериментальной группе в октябре 2016 года «Коэффициента нагрузки» составил 18,2%, а в марте 2017 года составил 24,1%, что на 5,9% выше. В контрольной группе «Коэффициент нагрузки» соответственно составил 16,3% и 19,7%, что на 3,4% выше. Полученные нами результаты свидетельствуют о том, что среди тестируемых студентов в экспериментальной группе улучшение результата «Коэффициента нагрузки» выше на 2,5%.

А это, в свою очередь, свидетельствует о правильной организации тренировочного процесса и обуславливает состояние адаптированности занимающихся студентов атлетической гимнастикой к специальным нагрузкам или состояние тренированности, т.е. повышением функциональных возможностей организма. Кроме того, положительное влияние атлетической гимнастики умножается, если сочетать силовые

упражнения с упражнениями на выносливость (бег, лыжи, плавание, велосипед).

Анализ динамики результатов тестирования среднего арифметического показателя «Коэффициента восстановления» за период наблюдения показал, что в октябре 2016 года «Коэффициента восстановления» в экспериментальной группе составил 16,1%, а в марте 2017 года – 19,8%, что на 3,7% выше. В контрольной группе «Коэффициент восстановления» соответственно составил 9,3% и 10,9%, что на 1,6% выше.

Полученные нами результаты свидетельствуют о благоприятном воздействии занятий атлетической гимнастикой на адаптационные возможности организма и о том, что проводимые физические нагрузки соответствовали индивидуальным возрастно-половым показателям тестируемых студентов.

Список литературы:

1. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В. Журавлева; Институт социологии РАН. – М., 2012. – С. 252.
2. Попова И.А., Тенденции сохранения здоровья студентов ФГБОУ ВПО «Амурский Гуманитарно-педагогический Университет».
3. Руев В.В., Туков А.А. Практическое применение АПК «АМСАТ-КОВЕРТ». М.: Практические рекомендации, ИПК ФА МбиЭП России, 2005-174 с.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД СДАЧИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АПК «АМСАТ-КОВЕРТ»

Руев В.В., Руев Д.В.

Анализ функционального состояния организма спортсменов на современном этапе является одной из ключевых задач спортивной медицины. Информация о нем необходима для оценки состояния здоровья, выявления особенностей деятельности организма, связанных со спортивной тренировкой, а также для диагностики уровня тренированности организма спортсмена. Это связано, прежде всего, с тем, что именно скорость наступления адаптации и ее длительность во многом определяют показатели здоровья и тренированности спортсмена, а несоответствие во времени между этими процессами может приводить к возникновению функциональных расстройств, которые проявляются различными патологическими нарушениями. Необходимо также обратить внимание на то, что многие спортсмены являются студентами высших и средних специальных учебных

заведений, а это, в свою очередь, является дополнительным негативным фактором, влияющим на их здоровье.

Контроль функционального состояния систем организма должен быть неотъемлемой частью подготовки спортсменов. В современном спорте необходима повседневная мониторинговая оценка адекватности предлагаемых спортсменам тренировочных нагрузок их динамически меняющемуся уровню функциональной готовности к тренировочной работе и соревновательной деятельности.

С этой целью широко используются современные неинвазивные инновационные методы исследований систем организма спортсмена в условиях покоя, в процессе учебно-тренировочных занятий и в условиях проведения специальных функциональных проб. К числу таких методов относится аппаратно-программный комплекс «АМСАТ-КОБЕРТ».

АПК «АМСАТ-КОБЕРТ» предназначен для графической донозологической топической экспресс-оценки функционального состояния человека. АПК «АМСАТ-КОБЕРТ» рекомендован к использованию комитетом по новой медицинской технике Министерства здравоохранения и медицинской промышленности Российской Федерации сертифицирован Госстандартом России. Работа системы АПК «АМСАТ» осуществляется за счет измерения электрических процессов в биологически активных зонах кожи и их анализа с помощью компьютерной программы, что позволяет дифференцированно получать количественные и качественные характеристики процессов, происходящих в организме человека. В настоящее время выпускается несколько модификаций АПК «АМСАТ-КОБЕРТ», которые производятся в России, Германии и КНР (См. рис. 1).



Рис. 1. Модификации Аппаратно-программного комплекса «АМСАТ-КОБЕРТ».

В настоящее время в практике спорта используется несколько методик проведения исследований с использованием АПК «АМСАТ-КОВЕРТ». Наиболее распространенной является методика, когда замеры проводятся на учебно-тренировочных занятиях три раза с использованием «Короткого» типа измерений. Для объективной оценки изменений функционального состояния организма под действием физической нагрузки используются коэффициенты, имеющие количественное отображение и характеризующие эффективность работы в процессе тренировки.

Первое измерение проводится перед тренировкой. Полученные при этом данные указывали на уровень здоровья (коэффициент здоровья). Второе измерение проводится сразу после тренировки (эффективность нагрузки). Третье измерение проводится через 15-20 минут после окончания тренировки. Эффективность оценивалась по коэффициенту раннего восстановления – сравниваются показатели сразу после тренировки и через 15-20 минут после ее окончания.

Полученные результаты позволяют дать статическую и динамическую оценку системам организма и всему организму в целом на адекватность проведенной нагрузки в процессе тренировки и степени восстановления спортсмена.

Для оценки функционального состояния систем организма студентов-спортсменов в период сдачи экзаменационной сессии с использованием АПК «АМСАТ-КОВЕРТ», нами используется следующая методика: первое тестирование проводится накануне экзамена после тренировки, второе – за 2 часа до начала экзамена, третье – за 30 минут до начала экзамена, четвертое – через 30 минут после окончания экзамена.



Рис. 2. Вид ассиметрии у студентов по данным АПК «АМСАТ-КОВЕРТ».

Проведенные исследования показывают, что по данным АПК «АМСАТ-КОВЕРТ» при анализе полученных результатов функционального состояния систем организма спортсменов-студентов, в период сдачи экзаменационной сессии, отличительной особенностью является то, что большая часть функциональных систем находится в гипофункциональном состоянии, в отличие от студентов, не занимающихся профессионально спортом и функциональные системы которых находятся в выраженной гиперфункции. Также необходимо отметить, что у студентов-спортсменов возникает каудальная асимметрия, выходящая за пределы допустимой нормы (рисунок 2).

В заключение можно сказать, что в современных условиях для определения функционального состояния студентов во время экзаменационной сессии, не достаточно широко используются современные методы оценки. С этой целью, для объективизации функционального состояния организма и степени эмоционального напряжения студентов может с успехом использоваться диагностическая система АПК «АМСАТ-КОВЕРТ».

ДИНАМИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЛОКАЛЬНОГО АЛЬФА- СТИМУЛИРУЮЩЕГО ТРЕНИНГА

Тристан В.Г., Тристан К.В., Шандыбина В.В.

Нейродинамический механизм регуляции психофизиологических особенностей человека основан на биоэлектрических процессах, происходящих в его головном мозге. Наиболее адекватным способом для изучения этого механизма в настоящее время является электроэнцефалографическая биологическая обратная связь (нейробиоуправление). Известные попытки отечественных нейрофизиологов воздействовать на различные ритмы биоэлектрической активности мозга свидетельствуют об единственном возможном пути изучения нейродинамики у здорового человека. Эту возможность предоставляет альфа-стимулирующий тренинг [1, 2, 3].

Биоуправление является новой технологией, опирающей на изменение микродинамики информационно – аналитических мозговых процессов, то есть нейродинамика остается доминирующей конструкцией, от успешности изменения которой зависит эффективность любого варианта биоуправления [1]. При нейробиоуправлении для изменения психофизиологического состояния человека достаточно использовать одну или две точки [2], расположенных над определенной зоной коры головного мозга.

Целью работы явилось изучение мозговых механизмов (на примере биоэлектрической активности головного мозга), обеспечивающих изменение психофизиологических особенностей человека при использовании локального альфа-стимулирующего тренинга (ЛАСТ). При этом решались следующие задачи: 1) выявление предикторов эффективности ЛАСТ, 2) изучение динамики биоэлектрической активности в течение сеансов тренинга, 3) выявление роли частотно-амплитудных характеристик альфа-ритма, регистрируемого во время сеансов ЛАСТ, в изменении биоэлектрической активности головного мозга и посттренингового состояния спортсменов.

Объект исследования составили 132 спортсмена в возрасте от 16 до 25 лет (средний возраст $19,5 \pm 0,35$ года), имевших различную спортивную квалификацию.

Для проведения ЛАСТ использован программно-аппаратный комплекс, разработанный в НИИМББ СО РАН и состоящий из многоканального интерфейса БИ-01Р для компьютерного мониторинга и записи электроэнцефалограммы (ЭЭГ), комплекта датчиков и программной системы «БОСЛАБ» (Штарк М.Б. с соавт., 1999). Его работа осуществлялась на базе персонального компьютера с операционной системой WINDOWS 98. Для регистрации ЭЭГ использовалось биполярное отведение согласно международной системы «10–20» в лобной и теменной областях. Сессии ЛАСТ осуществлялись на базе аппликации «ALPHA-THETA TRAINING» по протоколу ALPHA TRAINING. По сигналу ЭЭГ вычислялись значения средней эффективной амплитуды (в условных единицах) в трех основных диапазонах частот (θ -ритм - 4 – 8 Гц, α -ритм 8 - 12 Гц, β -ритм - 12 – 28 Гц). У каждого спортсмена подсчитывался процент успешных сеансов ЛАСТ. Программа БОСЛАБ позволила осуществить амплитудно-частотный анализ потенциалов головного мозга отдельно для каждой частоты θ - и α -ритмов, а также для следующих диапазонов частот β -ритма: 12 – 16, 16 - 20, 20 – 24 и 24 – 28 Гц.

Психофизиологические особенности спортсменов изучалось с помощью тестов, позволявших оценить ситуативную и личностную тревожность (тест Спилбергера), проективных тестов (Л. Сцонди и М. Люшера). Функциональные асимметрии определялись в двигательной (выявление доминантной руки и ноги), сенсорной (определение ведущих глаза и уха) и психических сферах. Хронобиологическая оценка представлений человека о восприятии времени была основана на социально-перцептивном интуитивном тесте – СПИТ (Кузнецов О.Н. с соавт., 1983) и тесте социально-интуитивной перцепции динамики поведения – СИПДП (Кузнецов О.Н. с

соавт., 1985), основанных на стимульном материале Л.Сгонди (1960), а также тест полярного профиля времени (Кузнецов О.Н. с соавт., 1983) и тест «индивидуальная минута».

Для оценки статистической значимости различий и взаимосвязи параметров применялся критерий Стьюдента и однофакторный дисперсионный анализ с использованием критерия Фишера. Статистическая обработка данных производилась с помощью Microsoft EXCEL 2000 и STATISTICA V 6.

Большинство исследователей различают успешность и эффективность сеансов альфа-стимулирующего тренинга. Под успешностью понимается изменение α -ритма в заданном направлении, под эффективностью – положительные сдвиги в функциональном состоянии организма человека, выявляемые с помощью психофизиологических тестов и динамики ЭЭГ).

Проведенное исследование показало, что предикторами эффективности ЛАСТ могут служить: успешность ЛАСТ не менее чем в 50% сеансов курса тренинга, величина средней эффективной амплитуды α -ритма, во всех сессиях тренинга (до $2,98 \pm 0,44$ усл. ед.), минимальные значения соотношения θ - и α -ритмов в течение каждого сеанса ($0,23 - 0,41$), увеличение длительности «индивидуальной минуты» после сеансов (до $66,8 \pm 1,08$ с), наличие до тренинга мыслительного и универсального типов ВНД, выделенных по соотношению первой и второй сигнальных систем, с возможным изменением их в сторону художественного типа после курса ЛАСТ, средний максимальный прирост кожной температуры в течение сеанса ЛАСТ должен составлять $11 - 12$ градусов по Фаренгейту[4].

Минимальная величина соотношения θ - и α -ритмов также может служить диагностическим критерием регуляторных возможностей нейродинамики головного мозга конкретного человека. Это позволяет использовать данный показатель при спортивном отборе.

После эффективного ЛАСТ изменяется хронобиологическая оценка представлений человека о восприятии им времени: увеличивается возможность тонко различать в динамически временных характеристиках личности предполагаемое время поведенческих реакций человека. Положительно оцениваются быстрые лица и отрицательно – медленные лица, то есть формируется активная позиция при негативном отношении к медлительности, инертности и депрессивному состоянию. Это, в свою очередь, свидетельствует о повышении способности к адаптации.

После ЛАСТ отмечено повышение эффективности спортивной деятельности, так как спортсмены становятся более уверенными в себе, в выполнении техники приемов и в успешности выступлений на

соревнованиях. В эмоционально-мотивационной сфере отмечены усиление упорства и волевого напряжения в деятельности для достижения поставленных целей, стремление к активности и контактам, приспособление к коллективу и появление критичности к своему поведению.

Анализ фоновой биоэлектрической активности головного мозга и её динамики в течение сессий тренинга [4] показал, что величина амплитуды α -ритма «исходной» ЭЭГ не оказывает значительного влияния на результаты ЛАСТ. После проведения тренинга в фоновой ЭЭГ сохраняется величина амплитуды и уменьшаются межполушарные различия по α -ритму. При этом не отмечено выраженных изменений в посттренинговом состоянии спортсменов и их хронобиологической оценке представлений о восприятии времени.

Успешность ЛАСТ также не влияет на характер фоновой ЭЭГ и определяется увеличением относительного значения амплитуды α -ритма частотой 10 – 11 Гц в течение сеансов ЛАСТ. Этому сопутствуют позитивные изменения в состоянии после ЛАСТ: появление стремления к деятельности при негативном отношении к инертности и медлительности, проявление самоутверждения и упорства и более точная оценка индивидуальных временных характеристик (лучшее различение быстрых и медленных лиц) свидетельствовали о повышении способности к адаптации.

Частотно-амплитудный анализ динамики биоэлектрической активности головного мозга в течение сессий ЛАСТ выявил следующую закономерность. Наиболее выраженные изменения в состоянии после ЛАСТ выявлены при более высоких значениях относительных величин амплитуды α -ритма частотой 10 – 11 Гц и сопутствующих этому более низких значениях относительных величин амплитуды α -ритма частотой 8 – 10 Гц, регистрируемого в течение сеансов тренинга [5].

После ЛАСТ отмечаются как непосредственные, так и отдаленные педагогические эффекты, а также оптимизация функционального состояния. Непосредственные эффекты связаны с повышением активности и работоспособности, улучшением зрительной памяти. У спортсменов появляется более реальная самооценка своей деятельности, что позволяет сохранить «ясность» мышления до конца тренировки, и улучшается тактическое мышление, что способствует выбору адекватных приемов в процессе поединка (греко-римская борьба, восточные единоборства). У них повышается выносливость к выполнению монотонной и однообразной нагрузки. Исчезновение чувства страха и неуверенности сопровождается развитием более точного чувства опасности.

Полученные данные о роли частотно-амплитудных характеристик ЭЭГ в реализации влияния ЛАСТ на биоэлектрическую активность головного мозга, о динамике амплитуды альфа-ритма в процессе сессий тренинга и о значении минимальной величины соотношения α - и θ -ритмов позволяют, в определенной мере обосновать нейрофизиологические механизмы, лежащие в основе эффективности использования ЛАСТ для подготовки спортсменов высокой квалификации. Кроме этого, представляется возможным прогнозировать ожидаемые варианты изменений в психофизиологическом состоянии спортсменов при использовании ЛАСТ. Дальнейшие исследования индивидуальных возможностей мозговых механизмов, позволяющих достичь успехов в спорте, позволят более разносторонне и убедительнее проанализировать роль частотно-амплитудных характеристик ЭЭГ в возникновении изменений состояния спортсменов после курса ЛАСТ. На основании изучения динамики ритмов ЭЭГ возможно будет представить более полную характеристику пластичности головного мозга, включая её количественную меру.

Таким образом, нейробиоуправление, в частности ЛАСТ, предоставляет уникальную возможность совершенствования мозговых механизмов путем изменения нейродинамики, в конечном итоге, влияя на функциональную организацию мозга и воздействуя на личность человека. В результате этого изменяются хронобиологическая оценка представлений человека о восприятии времени, субъективные переживания, мотивационные, поведенческие и эмоциональные аспекты личности человека.

Список литературы:

1. Штарк М.Б., Тристан В.Г. Биоуправление: траектория развития (предисловие – напутствие организаторов) // Биоуправление в медицине и спорте: Материалы I Всероссийской конференции, 26 - 27 апреля 1999 г. - Омск, 1999.- С. 3 - 5.
2. Lubar J.F. Neocortical dynamics: Implications for understanding the role of neurofeedback and related techniques for the enhancement of attention // Applied Psychophysiology and Biofeedback. – 1997. – Vol. 22, №. 2. – P. 111 – 126.
3. Штарк М.Б., Скок А.Б., Шубина О.С., Джафарова О.А., Донская О.Г. Электроэнцефалографическое биоуправление (α - θ тренинг) для лечения и реабилитации аддиктивных состояний (патологических пристрастий) и депрессий. Руководство для врачей и психологов. – Новосибирск: ИМББ, 1999. – 34 с.
4. Тристан В.Г., Погадаева О.В. Нейробиоуправление в спорте // Омск: Издательство СибГАФК, 2001. – 136 с.
5. Тристан В.Г., Погадаева О.В., Шандыбина В.В.

Психофизиологическое состояние спортсменов после альфа-стимулирующего тренинга // Биоуправление-4: Теория и практика. – Новосибирск: ЦЭРИС, 2002. – С. 246 – 251.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА ПОСЛЕ ЛОКАЛЬНОГО АЛЬФА-СТИМУЛИРУЮЩЕГО ТРЕНИНГА

Шандыбина В. В., Тристан К.В.

Рост интереса к исследовательской и лечебной компонентам биоуправления и, в особенности, нейробиоуправления связан с выделением сравнительно новых траекторий развития биоуправления – игровой, семейной и сетевой, использующих современные информационные технологии [1]. Нейробиоуправление переживает бурное второе рождение и обеспечивает модификацию деятельности механизмов головного мозга, тем самым, влияя на функциональное состояние человека [2]. Альфа-стимулирующий тренинг приводит к выраженным изменениям биоэлектрической активности головного мозга [3], при этом отмечается рост величины амплитуды альфа - активности в течение сеансов тренинга. При нейробиоуправлении достаточно тренировать одну или две точки для изменения функционирования коры головного мозга [4], поэтому становится возможным использование локального наложения электродов во время альфа-стимулирующего тренинга для решения практических задач спортивной тренировки и поиска путей разрешения теоретических проблем физиологии [5].

Целью работы явилось изучение функционального состояния человека после локального альфа-стимулирующего тренинга (ЛАСТ).

Объект исследования составили спортсмены в возрасте от 16 до 25 лет (средний возраст $19,1 \pm 0,25$ лет), имевшие различную спортивную квалификацию. Спортсмены высокой квалификации (от кандидатов в мастера спорта до мастеров спорта международного класса) составили 45,6 % всех обследованных лиц. Каждый спортсмен тестировался дважды (до и после курса тренинга). Для ЛАСТ использован комплекс «БОСЛАБ», разработанный в ИМББ СО РАМН. Сессии ЛАСТ осуществлялись на базе стандартной аппликации «ALPHA-THETA TRAINING» с использованием протокола ALPHA TRAINING. У каждого спортсмена подсчитывался процент успешных сеансов ЛАСТ.

Положительные сдвиги в функциональном состоянии человека после тренинга выявлены с помощью психофизиологических тестов: 1) хронобиологической оценки способности к адаптации на основе изучения

представлений человека о восприятии времени: социально-перцептивный интуитивный тест - СПИТ, тест социально-интуитивной перцепции динамики поведения – СИПДП; 2) оценки ситуативной и личностной тревожности (тест Спилбергера-Ханина); 3) изучения эмоционально-мотивационной сферы – проективные тесты Л. Сконди и М. Люшера. Статистическая обработка производилась с использованием однофакторного дисперсионного анализа.

Проведенное ранее исследование показало, что при изучении частотно-амплитудных характеристик ЭЭГ, зарегистрированной в процессе сеансов тренинга, выявлена важная роль величины амплитуды альфа-ритма частотой 10 – 11 Гц для успешности ЛАСТ и возникновения изменений в функциональном состоянии человека. В связи с этим выделено 5 групп обследованных лиц, имевших статистически значимые различия по величине амплитуды альфа-ритма во всем диапазоне 8 – 12 Гц и, особенно, в диапазоне 10 – 11 Гц и 11 – 12 Гц. Для диапазона 8 – 9 Гц подобные различия имелись только для первой группы с пятой группой. Для различных диапазонов частот тета- и бета-ритмов статистически значимые различия, в основном, были между первой и пятой группами.

Наиболее четко различия между группами проявились при изучении относительных значений величин амплитуд альфа-ритма в различных диапазонах. В диапазоне частот 8 – 9 и 9 – 10 Гц выявлены статистически значимые различия между первой и второй группами по сравнению с третьей, четвертой и пятой группами. В диапазоне 10 – 11 Гц первая группа имела статистически значимые различия со всеми группами, а вторая – только с четвертой и пятой группами. При этом в первой и второй группах значения величин в диапазоне 8 – 10 Гц были минимальные, а в диапазоне 10 – 11 Гц - максимальные. Для диапазона 11 – 12 Гц различий выявлено не было. Таким образом, наиболее значительные различия выявлены между первой и второй группами по сравнению с остальными группами лиц, прошедших ЛАСТ.

При хронобиологической оценке способности к адаптации на основе изучения представлений человека о восприятии времени давалась оценка индивидуальных временных характеристик или точности перцепции времени поведенческих реакций у предполагаемых партнеров общения (тест СПИТ). До проведения курса ЛАСТ в первой и второй группах оценивались отрицательно медленные лица по фактору k , в третьей - положительно по фактору m и P , но отрицательно по фактору k , в четвертой - положительно по фактору m и отрицательно по фактору k , а в пятой - положительно по фактору P и отрицательно по факторам k и d . После ЛАСТ в первой группе

оценивались положительно быстрые лица по фактору S , но отрицательно по факторам e , d и k . Во второй группе оценивались положительно быстрые лица по фактору S и отрицательно по фактору d и k . В третьей и пятой группах никаких изменений не произошло. В четвертой группе вместо положительной оценки фактора m стал отрицательно оцениваться фактор d . Таким образом, после ЛАСТ спортсмены из первой и второй групп стали положительно оценивать быстрых лиц по фактору S , но отрицательно по факторам e и d . В остальных группах изменений практически не произошло.

Результаты теста СИПДП, дающего представления о дифференциальных характеристиках прогноза времени поведенческих реакций в диапазоне «быстро - медленно» по экспрессии лица воспринимаемого человека, показали, что до тренинга к быстрым и медленным лицам отнесено практически одинаковое число лиц в первой, третьей и четвертой группах, а в остальных – больше к медленным. Спортсмены правильно различали быстрых и медленных лиц только в первой группе. После ЛАСТ правильно определяли быстрых и медленных лиц спортсмены из первой и второй групп, что свидетельствовало об их хорошей способности к адаптации и более точной ориентации в оценке субъективного протекания времени у окружающих их лиц. В остальных группах большее количество лиц отнесено к медленным ($<0,05$), но при этом правильно определить ни быстрых, ни медленных лиц они не могли. Таким образом, после тренинга выявились четкие различия между первой и второй группами по сравнению с остальными.

После ЛАСТ ситуативная и личностная тревожность в выделенных группах не изменилась по сравнению с состоянием до тренинга, но она была выше в пятой группе по сравнению с первой и второй группами ($P<0,05$).

Изучение изменений эмоционального состояния спортсменов после тренинга по данным теста М. Люшера на основании содержательного анализа ранговых рядов показало, что в первой группе проявилось активное стремление к успеху, принятию самостоятельных решений, преодолению преград в деятельности (первые места занимают зеленый и красный цвета) при стремлении сопротивляться ограничениям, уйти от заурядности (последние два места – черный и коричневый). Во второй и третьей группах отмечено чувство удовлетворенности, спокойствия, стремления к спокойной обстановке, нежелание участвовать в конфликтах, проявление воли (синий + зеленый) при негативном отношении к различным запретам, стремлении уйти из подчинения (коричневый + черный) во второй группе и при несколько завышенной самооценке, стремлении выйти из неблагоприятной ситуации (серый + коричневый) в третьей группе. В четвертой группе

отмечено чувство целостности, активное стремление к гармоническому отношению в деятельности (синий + красный) надежде на хорошие перспективы, стремлении выйти из неблагоприятной ситуации (серый + черный). Для пятой группы характерно чувство целостности, активное стремление к гармоническому отношению к деятельности (синий + красный) при напряженности из-за стремления скрыть тревогу под маской уверенности и беспечности (коричневый + желтый). Таким образом, в первых трех группах отмечено преобладание упорства и самоутверждения после ЛАСТ (зеленый цвет передвинулся на первое и второе места).

Классический анализ результатов теста Л. Сцонди позволил дать характеристику профиля переднего плана личности. Во всех группах как до, так и после ЛАСТ имелось преобладание следующих факторов, свидетельствующих о: (+h) мягких чертах характера, (-hy) – нежелании выставлять себя напоказ, (-k) – тенденции приспособления к коллективу. В пятой группе имелось преобладание (-d) – тенденция к постоянству и самоотречению в пользу других людей. После ЛАСТ в первой группе проявилось преобладание факторов: (+S) – стремление к активности, (-d) – тенденция к постоянству и самоотречению в пользу других людей и (+m) – стремлении к контактам. Во второй группе выявлено преобладание (-d) – тенденция к постоянству и самоотречению в пользу других людей и (+m) – стремлении к контактам. В третьей группе никаких изменений отмечено не было, но как до, так и после тренинга имелось преобладание (+m) – стремления к контактам. В четвертой группе проявилось преобладание факторов (-hy) – нежелание выставлять себя напоказ, (-k) – тенденция приспособления к коллективу. В пятой группе проявилось преобладание факторов (+P) – энтузиазм, властность, повышение уверенности в себе, но после тренинга отсутствовало преобладание (-d) – тенденция к постоянству и самоотречению в пользу других людей. Таким образом, отмечены, практически, однотипные и наибольшие изменения в первой и второй группах - появление факторов (-d) и (+m), а также выявлено преобладание фактора (+P) в пятой группе после ЛАСТ. Проявление преобладания факторов (-hy) и (-k) в четвертой группе как бы уравнило её с остальными группами.

Таким образом, после ЛАСТ не выявлено отрицательных последствий. Степень выраженности эффектов была различной от первой до пятой групп. Они были наиболее представлены в первой и второй группах, хотя и в остальных группах были также отмечены положительные изменения в функциональном состоянии спортсменов. По заключениям тренеров у спортсменов меняется психологический настрой и появляется желание

тренироваться. Но «главным» эффектом ЛАСТ является появление уверенности в себе, в выполнении техники приемов борьбы и в успешности выступления на соревнованиях. Влияние ЛАСТ на нейрофизиологические механизмы реализуется через увеличение амплитуды альфа-ритма на частоте 10 – 11 Гц и наличие минимальной величины соотношения тета- и альфа-ритмов. Выявленные изменения биоэлектрической активности во время сеансов тренинга, выраженные посттренинговые клинические эффекты и повышение успешности спортивной деятельности связаны с преобладанием в фоновой ЭЭГ альфа-ритма на частоте 10 – 11 Гц. Зарегистрированные изменения биоэлектрической активности подтверждают влияние ЛАСТ на нейрофизиологические механизмы мозга, что реализуется через расширение нейрональной пластичности.

Список литературы:

1. Штарк М.Б., Шварц М.С. Некоторые аспекты биоуправления в интерпретации редакторов (вместо предисловия) // Биоуправление - 4: Теория и практика. – Новосибирск: ЦЭРИС, 2002. – С. 3 – 7.
2. Джафарова О.А., Штарк М.Б., Тристан В.Г. Биоуправление: вперед – расширяя границы // Биоуправление в медицине и спорте: Материалы V Всероссийской научной конференции 9 - 11 апреля 2003 года. – Омск: ИМББ СО РАМН, СибГУФК, 2003. - С. 3 – 4.
3. Штарк М.Б., Скок А.Б. Применение электроэнцефалографического биофидбека в клинической практике (литературный обзор) // Биоуправление - 3: Теория и практика. - Новосибирск: ЦЭРИС, 1998. - С. 130 - 141.
4. Lubar J.F. Neocortical dynamics: Implications for understanding the role of neurofeedback and related techniques for the enhancement of attention // Applied Psychophysiology and Biofeedback. – 1997. – Vol. 22, №. P. 111 – 126.
5. Тристан В.Г. Альфа-стимулирующий тренинг: его возможности для подготовки спортсменов // Биоуправление в медицине и спорте: Материалы III Всероссийской конференции 11-12 марта 2001 года. – Омск: ИМББ СО РАМН, СибГАФК, 2001. - С. 52 – 53.

4. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

САМОВОСПИТАНИЕ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Горшков А.Г.

Самовоспитание как важнейшее средство саморазвития личности обладает целенаправленностью и осознанностью под влиянием представлений личности о тех результатах, которых она желает достичь. Самовоспитание – это сознательная деятельность по обнаружению, утверждению и совершенствованию личностных качеств, умений, способов поведения и взаимодействия с окружающим миром.

Как и всякая деятельность, самовоспитание характеризуется потребностно-мотивационной основой, целями, способами и результатами.

Человек познает себя как непосредственно, так и опосредованно. Эффект самопознания обусловлен общей жизненной позицией студента и в особенности его требовательностью к себе. Студент, переоценивающий себя и вместе с тем нетребовательный к себе, не склонен анализировать свои состояния, возможности и сопоставлять их с результатами деятельности и поведения в обществе. Он доволен собой, а потому и не работает над собой.

К методам самопознания относятся: самонаблюдение, самоанализ, самооценка собственных достоинств и недостатков.

Материалы самопознания дают возможность наметить план работы над собой. Студент должен точно и, по возможности, полнее ответить на ряд вопросов:

1) какова цель жизни, идеалы, основные убеждения, жизненные установки, ориентирующие мою деятельность, не подверженные ситуативным изменениям и определяющим мое мировоззрение;

2) охарактеризовать свое состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность, уровень знаний, умений и навыков по физической культуре, уровень развития основных физических качеств

3) свой характер, т.е. основные волевые качества, нравственные достоинства и недостатки, способность к сопереживанию, эмоции, совесть, честь, достоинство

4) свой жизненный опыт, свое поведение, каковы положительные и отрицательные стороны

Чтобы управлять процессом самовоспитания необходимо провести ряд мероприятий: определить цели самостоятельных занятий; определить индивидуальные особенности занимающегося, скорректировать

планы занятий (перспективный, годичный, на семестр и микроцикл); определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки. Все это необходимо, чтобы достичь наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью данных в личный дневник самоконтроля.

Цель предварительного учета – фиксация данных исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся.

Текущий учет позволяет анализировать показатели тренировочных занятий. В ходе тренировочных занятий анализируются: количество проделанных тренировок в неделю, месяц, год; выполненный объем и интенсивность тренировочной работы: результаты участия в соревнованиях и выполнения отдельных тестов и норм разрядной классификации. Анализ показателей текущего учета позволяет проверять правильность хода тренировочного процесса и вносить необходимые коррективы в тренировочный процесс.

Итоговый учет осуществляется в конце периода занятий или в конце годичного цикла тренировок. Он предполагает сопоставить данные состояния здоровья и тренированности, а также данные объема тренировочной работы, выраженной во времени, которое затрачено на выполнение упражнений, и в количестве километров бега, подходов, повторений и т.п. различной интенсивности с результатами показанными на соревнованиях. На основании этого сопоставления и анализа корректируются планы тренировочных занятий на следующий годичный цикл.

Результаты многих видов самоконтроля и учета при проведении самостоятельных тренировочных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей: ЧСС, массы тела, тренировочные нагрузки, результаты выполнения тестов, спортивные результаты. Информация о количественных показателях позволит в любой отрезок времени ставить определенную количественную задачу, осуществлять ее в процессе тренировки и оценивать точность ее выполнения. Количественные данные самоконтроля и учета полезно представлять в виде графика, тогда анализ показателей дневника самоконтроля, предварительного, текущего и итогового учета будут более наглядно отображать динамику состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности

занимающихся, что облегчит повседневное управление процессом самостоятельной тренировки.

В развитии личности студента большое место занимает его работа над собой. Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление студента к самовоспитанию и самосовершенствованию.

Физическое самовоспитание понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности. Физическое воспитание может быть ориентировано на достижение определенного личностного идеала или обеспечение требований, предъявляемых культурой общества и профессиональной деятельностью.

К сожалению, в систематическое физическое воспитание включено лишь менее 1,5 % студентов, что объясняется, с одной стороны, отсутствием необходимой образовательной и методико-практической подготовки к нему, с другой – издержками процесса физического воспитания, не раскрывающего необходимость перехода к самовоспитанию. Вместе с тем, процессы физического воспитания и самовоспитания функционально взаимосвязаны. Самовоспитание интенсифицирует процесс физического воспитания и совершенствования, закрепляет, расширяет и совершенствует практически умения и навыки.

Физическое самовоспитание требует времени и сил на овладение необходимыми знаниями, на управления в определенных действиях и поступках. Для самовоспитания нужна и воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Физическое самовоспитание – процесс развивающийся, так как на протяжении обучения в вузе и в дальнейшей жизни могут изменяться его цели и способы. Оно может быть сопряжено с другими видами самовоспитания – нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др. Самовоспитание направлено как на развитие положительных качеств и свойств личности, так и на преодоление ее недостатков.

Основными мотивами физического самовоспитания выступают требования социальной жизни и культуры; притязания на признание в коллективе; соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности; идеал как образец, на который ориентируется личность. В качестве мотивов могут выступать критика и самокритика, помогающие осознать собственные недостатки.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

**Мишина Е.Г., Волоковых О.С., Рощектаева О.М., Арапова Д.С.,
Замоткина Н.С.**

Среди приоритетных задач, стоящих перед государством, является задача сохранения здоровья подрастающего поколения [1]. Однако, начиная с 90-х годов прошлого века и по настоящее время многие авторы указывают на ухудшение морфофункционального состояния детей [4]. Изучение этой проблемы приобретает особую значимость на фоне прогрессирующего ухудшения состояния здоровья молодежи. Уровень здоровья выпускников школ в последние годы является очень низким [2]. Состояние здоровья студенческой молодежи также вызывает тревогу. В среднем 20-40% студентов имеют признаки различных хронических заболеваний, в основном нервно-психических, сердечно-сосудистых, органов дыхания, а 40% выпускников вузов заканчивают обучение с ослабленным здоровьем [4].

Воздействие инновационных образовательных нагрузок с высоким уровнем психоэмоционального и интеллектуального напряжения, восприятие и переработка разнообразной информации в условиях дефицита времени, повышенные требования к объему и качеству знаний, интенсивное использование компьютерной техники в учебном процессе отрицательно отражаются на функциональных возможностях организма. Это обусловлено недостаточной двигательной активностью, нерациональным питанием и режимом дня, вредными привычками [3].

Одним из направлений, позволяющим устранить данные противоречия, является, на наш взгляд, формирование осознанной потребности в самостоятельном использовании средств физической культуры и спорта для саморазвития и самосовершенствования, а также организация специальных условий, способствующих ее реализации.

Целью исследования является изучение роли физической культуры в формировании здорового образа жизни учащейся молодежи, пропаганда здорового образа жизни и привлечение учащейся молодежи к занятиям по физической культуре.

На первом этапе нами было проведено анкетирование учащейся молодежи в возрасте 17 – 18 лет, обучающихся в Нижнетагильском филиале ГБПОУ «Свердловский областной медицинский колледж». Целью анкетирования было выявление ценностного отношения к физической культуре как одному из важнейших элементов здорового образа жизни. В анкете все респонденты отмечают высокий положительный результат от занятий физкультурой, чаще спортивный образ жизни влияет на хорошую

физическую форму, бодрое настроение и повышает иммунитет. Однако вызывает тревогу, что только 30% студентов отводят достаточное время на физические упражнения - 2 – 3 раза в неделю и более, 45% примерно раз в неделю и 25% вообще не занимаются спортом.

Также мы провели исследование, направленное на выявление влияния двигательной активности на функциональное состояние организма учащейся молодежи. Нами было обследовано 25 юных спортсменов в возрасте 17 – 18 лет разной спортивной специализации (легкая атлетика $n=8$, волейбол $n=4$, футбол $n=5$, бокс $n=2$, греко-римская борьба $n=3$, плавание $n=3$), занимающихся данными видами спорта не менее трех лет. Почти все обследованные студенты данной группы имеют тот или иной спортивный разряд (кмс $n=3$, I взрослый $n=12$, II взрослый $n=5$). Контрольной группой послужили практически здоровые лица того же возраста и пола, не занимающиеся спортом ($n = 25$). Мы выполняли наше исследование с целью выявить влияние различных видов физической нагрузки на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Для более глубокого изучения состояния центральной гемодинамики измерения проводят не только в состоянии покоя, но и при действии различных функциональных проб [5]. В своем исследовании в качестве функциональных проб мы применяли статическую нагрузку 30% максимального произвольного усилия и динамическую нагрузку (20 приседаний за 30 с).

В ходе проведенного исследования было установлено, что показатели артериального давления – систолическое артериальное давление (САД) и диастолическое артериальное давление (ДАД) соответствуют возрастной норме, характерной для 17 – 18-ти летних студентов. Показатели сердечного выброса также соответствуют дефинитивному уровню развития организма на данном возрастном этапе онтогенеза. В ответ на статическую нагрузку мы наблюдали увеличение показателей артериального давления – САД на 8,36% у нетренированных и 7,4% у тренированных, ДАД – на 26,84% и 27,59% соответственно. Показатель частота сердечных сокращений (ЧСС) вырос на 41,1% у нетренированных и 30,6% у тренированных студентов. Также мы обнаружили отрицательную динамику показателей сердечного выброса. Значения систолического объема крови (СОК) снизились на 31,34% и 24,12%, минутного объема крови (МОК) – на 4,1% и 1,04% соответственно. Восстановительный процесс в ответ на статическую нагрузку у спортсменов носит волнообразный характер, а у нетренированных студентов показатели центральной гемодинамики не восстанавливаются даже к 10 минуте восстановительного периода.

В ответ на динамическую нагрузку мы наблюдали увеличение показателей артериального давления – САД на 5,32% у нетренированных и 8,06% у тренированных, ДАД – на 10,28% и 16,51% соответственно. Показатель ЧСС вырос на 24,89% у нетренированных и 38,46% у тренированных студентов. Мы обнаружили отрицательную динамику только показателя СОК, значения которого снизились на 15,62% и 11,25%. Тогда как значения МОК увеличились на 4,1% и 1,04% соответственно. Показатели центральной гемодинамики у спортсменов восстанавливаются к 5 минуте восстановительного периода, а у нетренированных студентов – к 10 минуте.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что физические нагрузки статического характера более утомительны, чем динамические упражнения.

В ответ на действие дозированной статической и динамической нагрузки было выделено два типа реагирования центральной гемодинамики: первый, характеризующийся увеличением минутного объема крови на нагрузку; второй – его снижением. Во время статической нагрузки первый тип реагирования в ответ на предъявляемую пробу был выявлен у 28,6% и 46,2% нетренированных и тренированных студентов соответственно. Реакцию с уменьшением сердечного выброса мы наблюдали у 71,4% и 53,8% обучающихся каждой группы исследования. Аналогичная картина была отмечена при использовании динамической нагрузки. Полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии двигательной активности на формирование механизмов адаптации сердечно-сосудистой системы к внешним воздействиям.

На следующем этапе для повышения уровня двигательной активности обучающихся мы планируем использовать различные профилактические мероприятия:

- разработка комплексов упражнений для проведения утренней зарядки в колледже,
- применение комплексов упражнений для профилактики различных заболеваний;
- создание видеоролика «Я выбираю здоровый образ жизни»;
- проведение классных часов по пропаганде ЗОЖ;
- проведение обязательной утренней зарядки и динамических пауз во время учебных занятий в колледже;
- организация и проведение флэш-мобов;
- выпуск буклетов.

На наш взгляд, эти мероприятия позволят повысить уровень двигательной активности студентов в условиях образовательного процесса, а также повысить осведомленность учащейся молодежи по вопросам формирования здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Айзман Р.И. Компьютерная программа скрининг-контроля состояния здоровья участников образовательного процесса / Р.И. Айзман [и др.] // Сибирский учитель. – 2011. - №2 (75). – С.36-39.
2. Баранов, А. А. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях. Руководство для врачей / А. Баранов, В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева. М., 2006. - 412 с.
3. Круглякова, И.П. Медико-социальная характеристика студентов подросткового возраста на современном этапе/ И.П. Круглякова, Л.И. Ваганова // Вестник ЮУрГУ.-2006.-№ 3.-С. 176-177.
4. Кучма В. Р. Гигиена детей и подростков/В. Р. Кучма.-М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 480 с.
5. Тупицын И.О. Развитие системы кровообращения / И.О. Тупицын [и др.] // Физиология развития ребенка (теоретические и прикладные аспекты) – М., 2000. С. 148-165.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТАНОВЛЕНИЯ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА-СПОРТСМЕНА В СИСТЕМЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЗНАЧИМЫХ ЛЮДЕЙ

Кузьменко А.Г.

Направленность личности – это ее важнейшее свойство, в котором выражается динамика развития человека как общественного существа, главные тенденции его поведения. Ребенок живет в системе определенных отношений, организуемых, в том числе, ближайшим окружением. Как правило, стиль отношений к самому себе, окружающим, ведущей и сопутствующим видам деятельности переносится и на спортивную деятельность ребенка. Когда ребенок начинает заниматься спортом, родители ищут собственные смыслы моральных, материальных, физических, психологических, временных затрат ребенка и самих себя. Смыслы занятий спортом ребенка состоят в: воспитании здорового, физически развитого, кондиционно- и координационно подготовленного, психологически и социально адаптированного ребенка. Но, входя в мир спорта, родитель не подозревает, что организация спортивной деятельности ребенка является затратной для родителей: третья часть личного времени родителей

посвящается спортивной деятельности ребенка, что влечет коррекцию целевых установок. Ориентация на процесс спортивной деятельности ребенка замещается ориентацией на результат в личных достижениях и потребностью родителей видеть срочные позитивные изменения. Проблематика современного детско-юношеского спорта состоит в оптимизации межличностных отношений в системе «тренер – ребенок – родители ребенка», призванных совершенствовать качество деятельности юного дарования.

Состояние и переживание ребенком радости от деятельности, творчества, раскрепощенности, заставляет родителей пересмотреть свое отношение к ошибкам, мере ответственности за погрешности в исполнении техники, вызванные физиологически оправданным поиском точностных характеристик движения, обусловленных оптимизацией межмышечной и внутримышечной координации. Роль родителя при этом – обеспечение психологической поддержки.

Ребенок растет и все вокруг него должно совершенствоваться: педагогические подходы, информация, отношения, качественная и количественная сторона деятельности. От родителей требуется профессиональное понимание вопроса спортивного совершенствования, оценка и организация деятельности. Значимый взрослый должен «расти» вместе с ребенком. Анализ ответов юных спортсменов позволяет констатировать увеличивающуюся дисгармонию педагогического сопровождения родителем спортивной деятельности ребенка. Проявление самости возможно в случае постижения самого себя через деятельность, предоставления свободы творчества. Педагогическое мастерство тренера заключается в корректной организации деятельности ребенка, в предоставлении родителям возможности понимать процесс и совершенствоваться вместе с детьми и тренером: читать книги, статьи из журналов, газет, просматривать видеофильмы на актуальные темы.

Родители или родитель оказывают влияние на ребенка собственным поведением, интегральными образованиями личности: ценностными ориентациями супругов (семейными ценностями); родительскими установками и ожиданиями; родительским отношением; родительскими чувствами; родительскими позициями; родительской ответственностью; стилем семейного воспитания. Социально-средовой подход обеспечивает при формировании межличностного взаимодействия особое внимание уделять семье спортсмена, являющейся главным институтом первичной социализации личности. Именно в ней юный спортсмен приобретает основы социального опыта, реализации задатков и способностей, приобщается к культуре, развивается и чувствует себя

защищенным, самостоятельным и уверенным в собственных силах даже в случае проигрыша на соревнованиях. Интересы семьи проецируются на будущее человека, на его личностное и профессиональное самоопределение. В ходе занятий спортом в ребенке проявляются и развиваются новые для родителей личностные качества, которые либо поддерживаются и приветствуются родителями, либо опровергаются ими, если несут угрозу сложившимся ценностям. Начиная тренер-педагог должен понимать: коллектив родителей – это не однородная безликая масса, а группа людей, находящихся на различных стадиях социального взросления и самореализации.

Каждый родитель действует согласно личному жизненному сценарию, при том, играя различные социальные и личностно комфортные роли: «ребенка», «родителя», «взрослого», – не взирая на собственного ребенка. Тренеру-педагогу легче общаться с «родителем-взрослым», который понимает и принимает информацию, оценивая различные мнения, взгляды, интересы тренера, ребенка и собственные, способен к разноплановому рассмотрению ситуации.

Зачастую родители в своих проявлениях придерживаются ролевой позиции – собственно «родитель»: постоянно поучают и ребенка, и тренера, считают свое мнение единственно правильным, прогрессивным, в наибольшей степени отражающей реальную картину мира и конкретной ситуации. Молодому тренеру-педагогу с таким типом родителей достаточно сложно. Общение возможно только через систему личных ценностей и интересов данного типа родителей. Тренер должен выбрать позицию компромисса, поскольку конфликтная ситуация с навязыванием своей точки зрения, пусть даже более рациональной, не приведет к обоюдному согласию. При возникновении разногласий по организации и методике занятий легче уйти от конфликта, перенеся разговор на другое время, в личной беседе без слушателей, бравады и спектакля по отстаиванию своих прав. Тренер-педагог должен в совершенстве владеть искусством разрешения конфликтов, способностью прощать и забывать проявленные слабости, как детей, так и их родителей.

Общение с родителем, играющим роль «ребенка» также достаточно сложно, поскольку данному типу родителей «все должны»: создать условия, поставить его ребенка в комфортные виды деятельности, видеть в его ребенке спортивную одаренность, талант, который требует особенных отношений. Взаимодействие с таким родителем требует особого напряжения, поскольку в экстремальной ситуации данный родитель обвиняет всех: тренера, педагогический коллектив, неадекватное судейство и даже собственного ребенка, не подозревая, что вместо поддержки, которую важно

проявить, родитель наносит психологическую травму ребенку (и чаще – не одному). Такому родителю сложно привыкнуть к поражению, он переходит на личности, обижается, вместо того, чтобы рассматривать соревнование и занятия спортом в целом как способ становления значимых качеств у ребенка. Данный родитель не понимает, что познание самого себя юным спортсменом происходит путем самооценки в экстремальной спортивной деятельности. В публикации известного тренера по плаванию С.М. Вайцеховского обращалось внимание на дисгармонию в отношениях с родителями юных спортсменов: «Помогите мне справиться с родителями, теперь родители управляют тренерами...» [2]. Рассуждая о конфликтной ситуации, возникшей в процессе развития отношений с родителями ребенка, Ш.А. Амонашвили пишет: «...Нет, они не имеют права так мне говорить! Я не просто учитель, не просто воспитатель, я доверенное и уполномоченное Лицо детей. Мне поручено воспитать новых людей, людей будущего, и помешать осуществить эту задачу я не дам никому, тем более родителям. Защита детей,ковка их неповторимых судеб – это моя высочайшая забота, мой профессиональный долг, а самое главное – мое призвание. Вот на чем основывается мое право!» [1]. Трудности поражения в состязании могут выявить слабые звенья в спортивной подготовке юного спортсмена, тогда как победа проявляет сильные стороны личности ребенка. Следовательно, детей и особенно родителей необходимо по-своему адаптировать к вероятностным поражениям и приобщать их к позиции «взрослого» человека, адекватного любым требованиям окружающей, часто агрессивной спортивной среды.

Для здоровьесберегающего развития личности ребенка, занимающегося спортом, родителям целесообразно осознавать необходимость психологической поддержки. Вера родителей может взрастить в ребенке веру в себя, оптимистическая позиция на уровне когнитивного компонента, который дает возможность осознания родителями родственной связи с детьми (информационной, энергетической, волевой), представление о себе, как о родителе (успешном – неуспешном, достойном – с массой недостатков, реализовавшемся в ребенке – нереализованном и т.д.), представление об идеальном родителе. Как правило, коллективы родителей, созданные необходимостью организации занятий спортом детей, формируют собирательный образ идеального родителя. Общение родителей во время тренировок детей направлено либо на поиск вспомогательных средств, методов и организационных форм дополнительной развивающей деятельности детей, либо на оценку деятельности тренера. Выстроить работоспособное партнерство в триаде «тренер – ребенок – родитель» –

основная задача тренера-педагога и родителей, сопровождающих ребенка на жизненном пути.

Соотношение свободы и ответственности, педагогического оптимизма и технологичности, любви и требовательности, огромного труда и воли к победе позволят воссоздать ожидаемый образ перспективного спортсмена-профессионала или успешного человека, обладающего высоким уровнем психологической устойчивости, нравственной адекватности, функциональной готовности, социальной востребованности не только в спортивной, но и в других сферах жизнедеятельности.

В процессе общения тренера с ребенком или группой детей формируется тонкая нить отношений, переживаний, нужных педагогу для физического и психического роста и взросления ребенка. Бывают случаи, когда родитель пытается интерпретировать каждое действие тренера, объяснять его по-своему. Педагогическое мастерство тренера заключается в использовании многообразных типов и стилей общения. Использовать только сильные стороны родителя, если родитель неадекватен цели и задачам общения – корректно ограничить сферу взаимодействия, перенести общение в иное время или пространство.

Подводя итог педагогическому анализу взаимодействий, важно заключить, что целевые установки спортивной деятельности ребенка призваны ориентироваться на:

- процесс деятельности: личностно востребованную, разноплановую деятельность с целью расширения двигательного опыта; создание собственной системы последовательных достижений; реализацию собственных сил для успешной деятельности партнера, команды в целом; качественный анализ процесса собственной деятельности; конструирование деятельностной модели идеального спортсмена; конструирование идеального дня в спорте; определение помех в ходе состязания;

- результат деятельности: созидание и изменение самого себя; ценностное отношение к выбору вида деятельности; созидание команды и собственных долгосрочных планов деятельности; улучшение психологического климата в команде; качественный анализ результатов собственной деятельности; конструирование идеальных достижений спортивной карьеры, идеального результата в общедостиженческом спорте; определение недостатков в деятельности, направленной на получение ожидаемого педагогически целесообразного результата.

Список литературы:

1. *Амонашвили Ш. А.* Педагогическая симфония. Учеб.-метод. изд. В 3 - х ч. Ч. 3. Екатеринбург: Изд-во УрГУ, 1993. 216 с.

2. *Загайнов Р.М.* Доверие души: Записки спортивного психолога. – М.: Советский спорт, 1986. – 111 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Никитушкина Н.Н.

Проблема сохранения контингента спортсменов является одной из актуальных. Для создания устойчивой мотивации к занятиям спортом тренер должен создать из группы спортсменов сплоченный, устойчивый коллектив единомышленников. И для этого нужно использовать все пути - повышать эмоциональную насыщенность занятий, актуализировать положительные эмоции юных спортсменов, заботиться о создании благоприятного психологического климата в коллективе, активизировать досуговую деятельность группы, плотно работать с родителями юных спортсменов.

Методической темой 2015 года в Московском городском физкультурно-спортивном объединении Москомспорта стала организация досугово-познавательной деятельности юных спортсменов. Для ее реализации среди тренеров спортивных школ МГФСО с целью выявления проблем организации досуга юных спортсменов, внутренировочной досугово – познавательной деятельности был проведен анкетный опрос в 23 спортивных школах. Получено и обработано около 150 анкет. Анкетирование дало следующие результаты.

На вопрос входит ли в число наиболее острых социальных проблем, занятость детей, подростков, и молодежи в свободное время, ответы распределились следующим образом: да 78%, нет 18% и 4% респондентов затруднились ответить.

34% опрошенных считают, что досуговая деятельность в жизни ребенка выполняет психофизиологическую роль, а 68% - социокультурную роль.

По мнению большинства респондентов (79%) детям наиболее интересна коллективная досуговая деятельность, а 19% опрошенных считают более интересным для детей проводить досуг индивидуально. Некоторые респонденты ответили, что все зависит от ребенка, поскольку все дети разные.

Досугово-познавательную деятельность, по мнению опрошенных, отличает от других видов деятельности прежде всего не обязательность – по желанию, в свободное время, в отличие от обязательной деятельности; интерес к ней; возможность получать удовольствие, знания и умения, основанные на положительном опыте; сочетание приятного с полезным. Досуговая деятельность помогает проводить свободное время с пользой для

развития личности, здоровья и социализации в обществе; ориентирует ребенка на принятие ценностей социума. Досуг позволяет ребенку «отдохнуть» от учебы и спорта, расширяет его кругозор, улучшает эрудицию, формирует навыки взаимодействия с окружающим миром и многое другое.

61% респондентов считают, что досуговая деятельность обусловлена региональными особенностями и традициями. Обычно те или иные предпочтения досугово-познавательной деятельности исходят из исторических, территориальных, этнических, национально-религиозных проявлений, сложившихся исторически и традиционно. Естественно, что многое зависит от воспитания человека, окружающей социокультурной среды, а, следовательно, от того, что воспринял ребенок от взрослых, а это значит, что и проводить досуг человек будет так, как проводили родители и окружающие его взрослые. В разных регионах развиты разные досуговые направления, что имеет глубокие исторические корни; также очень важны вопросы религии. Так, жизнь, работа, учеба и спорт в мегаполисе существенно отличаются от регионов. Дети мегаполиса менее контактны со сверстниками и взрослыми; имеют другой менталитет. У власти и родителей в регионах меньше возможностей. У каждого региона свои особенности досуга.

По мнению респондентов, досугово – познавательная деятельность формирует у ребенка и подростка положительные качества, которые способствуют развитию личности. Это общительность, чувство товарищества, сплоченность, коллективизм, ответственность, внимательность, собранность, самоконтроль, любознательность, стремление к саморазвитию, дисциплина, настойчивость, упорство, интеллект. Досуговая деятельность стимулирует самостоятельность, формирует лидерские качества и в то же время снимает интенсивные психические и физические нагрузки. В общем и целом в результате досугово-познавательной деятельности создается разносторонняя, творческая личность.

Для формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом у детей тренеры:

- заботятся о создании благоприятного психологического климата в коллективе - 58%;
- повышают эмоциональную насыщенность занятий - 49%;
- активизируют досуговую деятельность группы - 16%.

Также тренеры, мотивируя детей к спортивным результатам, воспитывают у них характер, трудолюбие; настойчивость,

целеустремленность, самодисциплину, смелость, решительность, терпение, силу воли, самообладание, активность и другие качества; стараются приобщить родителей воспитанников к спорту.

65% опрошенных считает необходимым организацию досуга спортсменов во время тренировочного процесса в свободное от тренировок время. Некоторые тренеры высказали мнение, что организацией досуга должен заниматься методист-организатор, а тренер – учебной работой.

Во время тренировочного процесса тренеры предпочитают следующие виды досугово - познавательной деятельности для детей и подростков в своей группе:

отдых - 55%; развлечения - 31%; праздники - 17%; творчество - 17%;

самообразование - 3%.

Некоторые респонденты считают, что всё из вышеперечисленного подойдёт, чтобы отвлечься и сбросить накопившуюся моральную и физическую усталость.

Во время тренировочных мероприятий (сборов) для детей и подростков в своей группе тренеры предпочитают следующие виды досугово - познавательной деятельности: экскурсии, посещение музеев, театров, выставок, проведение вечеров, праздников, викторин; походы на природу; настольные, подвижные и спортивные игры различной тематики, не относящиеся к данному спорту, посещение мероприятий спортивной направленности; краеведение, посещение местных достопримечательностей и др.

На вопрос: Существуют ли у Вас новые идеи проведения досугово – познавательной деятельности, которые по каким-либо причинам Вы не можете воплотить, получены следующие ответы. У 22% опрошенных нет никаких новых идей. Другие ответы: «Идеи всегда найдутся, всё зависит от места и времени на их реализацию. Тренеры предлагают спонсорские мероприятия – проведение тренировочных мероприятий (сборов) или лагеря с родителями или бывшими спортсменами, врачами и другими интересными людьми; празднование получения разрядов и побед; викторины по справочникам, дополнительным учебникам, книгам; воспитание спортсменов высокой культуры; проведение системной работы по семинарам спортивно-медицино-гражданской направленности; тематические вечера и многое другое.

Осуществлять новые идеи мешают, по мнению респондентов, следующие факторы: нехватка времени; слабое финансирование; отсутствие

помощи тренеру; не рациональный соревновательный план; мало сборов и лагерей; бюрократизм и двойные стандарты.

На вопрос уделяется ли достаточное внимание, на Ваш взгляд, организации вне тренировочной досугово – познавательной деятельности детей и подростков спортивных школ ответы распределились следующим образом: да, достаточно; 32%; нет, не достаточно; 31%; затрудняюсь ответить; 25%.

Анализ анкетирования тренеров по вопросам организации досуга позволяет сделать некоторые выводы:

1. По мнению тренеров спортивных школ, занятость детей, подростков, и молодежи в свободное время входит в число наиболее острых социальных проблем.
2. Детей больше привлекает коллективная досуговая деятельность.
3. Досуговая деятельность помогает проводить свободное время с пользой для развития личности, здоровья и социализации в обществе.
4. Досугово – познавательная деятельность формирует у ребенка и подростка положительные качества, которые способствуют развитию личности.
5. Досуговая деятельность обусловлена региональными, национальными, религиозными особенностями и традициями.
6. Большинство опрошенных считает необходимым организацию досуга спортсменов во время тренировочного процесса в свободное от тренировок время, а также во время тренировочных мероприятий (сборов).

СОХРАНЕНИЕ И ВОЗРОЖДЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ ТРАДИЦИЙ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Меледина А.В.

Традиция – основное проявление культуры, определенные ценности, обычаи, нормы поведения, правила и обряды, передающиеся от поколения к поколению, сохраняющиеся на протяжении долгого времени. Поэтому преемственность и ее необходимое условие «постоянство» необходимы для продолжения традиций и сохранения культурного наследия.

Семейные традиции и ритуалы важнейший механизм передачи следующим поколениям семьи законов внутрисемейного взаимодействия: распределение ролей в семье, правила внутрисемейного общения, способы разрешения конфликтов и преодоления проблем.

Вся деятельность общества и семьи, как основы этого общества базируется на принципе преемственности: дети продолжают дело отцов, ученики – дело учителей, с течением времени деятельность совершенствуется, культура обогащается, традиции развиваются. Если в процессе преемственности наступает перерыв, происходит «выпадение» из традиции целого поколения: если после поколений, следовавших традиции, оказалось поколение, которое ей не следует, то появление такого поколения означает гибель, или угасание традиции.

Безусловно, вследствие двух общественных переворотов в столетней истории России многие традиции были утрачены или практически исчезли, это касается и семьи, как одного из основных социальных институтов.

К сожалению, многие семьи утратили одну из фундаментальных семейных традиций – сохранения истории рода, генеалогического древа. Однако эта традиция начала возрождаться. Приемнику своего рода и всего народа необходимо знать историю своей семьи и своей страны. Человек, не имеющий исторической и родовой памяти, дерево без корней – *tabula rasa*, начертать на котором можно все что угодно, вследствие чего он может последовать ложным целям, будет служить ложным ценностям, чему есть примеры в мировой, в том числе современной истории. В данном случае родителю и учителю, взаимодействуя, нужно передать историю общества в целом и историю рода в частности. Из этого рождается самоидентификация еще маленького человека как части семьи и, впоследствии как части социума.

С историей семьи ребенку передаются и другие семейные традиции, которые подкрепляются каждодневным общением. На примере как жили, любили, учились, работали и общались в прошлом и настоящем члены семьи малыш создает свою модель поведения. Семья с традициями, как утверждают многие психологи – залог гармоничного развития личности. Если же подобной «модели» нет – ребенок не знает чему, а главное, кому следовать.

Огромную роль играют родители и педагоги в приобщении ребенка к языковой культуре. Сохраняя язык, народ сохраняет свою историю, самобытность, менталитет, ведь это основной способ передачи информации, способ взаимодействия. При этом словесное воздействие родителя или учителя особое, почти магическое, это может быть: поверье, просьба, пожелание, совет благословление и т.д. Прививая, а вернее, возрождая традицию любви к родному языку, в рамках семьи и школы мы даем ребенку ключ от удивительного мира культуры. Открываем новые для него грани. Согласитесь, чтение было одной из основных семейных традиций в нашей стране. Из традиционной сказки на ночь вырастала любовь к чтению. Из любви к чтению – способность размышлять, делать самостоятельные

выводы. Не говоря уже о том, что книги – это опыт поколений, который с каждой строчкой впитывает и впоследствии реализует в своей жизни ребенок.

В деле возрождения семейных и национальных традиций необходимо гармоничное взаимодействие родителей, учителей и детей. Образовательное учреждение при этом координирует и оказывает профессиональную педагогическую поддержку семье, раскрывая в родителях педагогический потенциал, вовлекая их в совместную образовательную деятельность с детьми, поддерживая прекрасную традицию внутрисемейной системы общения между поколениями.

Поддержание и развитие российских семейных традиций, безусловно, ведет к гармонизации внутриличностных, внутрисемейных и, как следствие, социальных отношений.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРЕДМЕТА «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК»

Токарева О.А.

*Самая большая на Земле
роскошь - это роскошь
человеческого общения
Антуан Сент – Экзюпери*

Язык является важнейшим средством человеческого общения, без которого невозможно существование и развитие человеческого общества. Расширение и качественные изменения характера международных связей нашего государства интернационализация всех сфер общественной жизни делают иностранные языки реально востребованными в практической и интеллектуальной деятельности человека. Они становятся в настоящее время действенным фактором социально-экономического, научно-технического, общекультурного процесса обучения.

Все это существенно повышает статус предмета «Иностранный язык». Предмет «Иностранный язык» входит в цикл гуманитарных дисциплин. Современные исследования и педагоги отмечают глобальность, всеобщность гуманитарных знаний. Гуманитарное образование поможет студентам в дальнейшем самопознании, самореализации не меньше, чем усвоенные профессиональные знания, умения, навыки в области будущей квалификации. Знания в области гуманитарных дисциплин способствует формированию у будущих специалистов профессионально-эстетического, этического, экономического, правового и экологического сознания. Знания гуманитарных дисциплин помогут нашим студентам занять активную

позицию на рынке труда, наиболее эффективно распорядиться своим главным капиталом – профессиональной квалификацией.

Обучение и воспитание - сложный процесс, который зависит от целей образования, от представления современников о жизненном идеале.

В настоящее время глобальной целью личностно – ориентированного образования признается «человек культуры» или в других терминах «развитие общей культуры человека».

В последние десятилетия многими общественными деятелями политологами, экономистами, деятелями науки и искусства отмечается падение уровня общей культуры в современном российском обществе, в том числе коммуникативной культуры, разрушение системы ценностей, игнорирование многими представителями разных слоев общества моральных норм и нравственных установок.

Не случайно в документах, направленных на модернизацию образования, особое внимание уделяется вопросам воспитания. В «Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России» отмечаются особенности состояния общественной жизни в настоящее время: «Современный период в российской истории и образовании – время смены ценностных ориентиров. В российском обществе стал ощущаться недостаток сознательно принимаемых большинством граждан принципов и правил жизни, отсутствует согласие в вопросах корректного и конструктивного социального поведения, выбора жизненных ориентиров».

В этом же документе отмечается, что именно образованию отводится ключевая роль в формировании системы ценностей будущего члена общества. Справедливо считается, что «образование – основа духовности». Однако чтобы стать таковым, оно должно иметь соответствующее содержание, ориентированное на общечеловеческие ценности, мировую и национальную духовную культуру.

Известно, что процесс воспитания неразрывно связан с процессом обучения, и нравственная составляющая является компонентом содержания образования.

Я думаю, что именно предмет иностранного языка наряду со всеми предметами лингвистического цикла традиционно имеет весомую личностную составляющую.

Из своего опыта утверждаю, что обучение иностранному языку пронизано стремлением положительно воздействовать на личность студента, формировать систему его ценностных ориентиров.

Гуманитарные предметы, в число которых входит «Иностранный язык», дают возможность в большей степени, чем другие предметы, выбрать важные для человека нравственно-духовные ценности, а также осознать связь с культурными и историческими традициями, как своего народа, так и народов, говорящих на изучаемом иностранном языке. Именно поэтому в программах по иностранному языку последних десятилетий в разделе «цели» всегда формируются цели, связанные с воспитанием.

- **патриотизм** - любовь к России, к своему народу, к своей малой родине, служение Отечеству;
- **социальная солидарность** – свобода личная и национальная, доверие к людям, институтам государства и гражданского общества, справедливость, милосердие, честь, достоинство;
- **гражданственность** – служение Отечеству, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, поликультурный мир, свобода совести и вероисповедования;
- **семья** – любовь и верность, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода;
- **труд и творчество** – уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость;
- **наука** – ценность знания, стремление к истине, научная картина мира;
- **традиционные российские религии** – представление о вере, духовности, религиозной жизни человека, ценности религиозного мировоззрения, толерантности, формируемые на основе межконфессионального диалога;
- **искусство и литература** – красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие, этическое развитие;
- **природа** – эволюция, родная земля, заповедная природа, планета Земля, экологическое сознание;
- **человечество** – мир во всем мире, многообразие культур и народов, прогресс человечества, международное сотрудничество.

Применительно же к обучению иностранного языка как гуманитарному предмету можно поставить и реализовать задачи воспитания, соотносимые со следующей системой ценностей:

Ценность общения на иностранном языке - понимание важности общения как значимой составляющей жизни мирового сообщества.

Ценность солидарности – сознание себя как части российского общества и в целом человечества, в котором люди соединены

многочисленными связями. Это осознание способно привести к признанию постулатов нравственной жизни, выраженных в заповедях и нормах мировых религий и известных в светской жизни (например, *поступай так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой и следовательно, общайся так, как ты бы хотел, чтобы общались с тобой; будь милосерден, помогай тем, кто оказался в трудном положении и т.д.*).

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека, взаимопонимания и взаимопомощи своим родным; осознание своих корней; уважительное отношение к старшим, их опыту, нравственным идеалам.

В программах и учебниках по иностранным языкам темы, связанные с семьей, присутствуют на всех этапах обучения. **Ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна каждому в своей области.

Ценность жизни человека, сохранения природы – осознание ответственности за себя и других людей, своего и их душевного и физического здоровья; ответственность за сохранение природы как среды обитания.

Возможность обсуждать на иностранном языке любые проблемы, читать тексты на разнообразные темы позволяет говорить о важности здорового образа жизни, например, в контексте занятий спортом; о сбалансированном питании; о вреде курения, алкоголя, наркотиков, игромании и прочих видах зависимости.

Обобщая сказанное, стоит подчеркнуть, какие последствия для здоровья и дальнейшей жизни могут принести вредные привычки, какая это ценность – душевное и физическое здоровье.

Ценности гражданственности и патриотизма, человечества, искусства и литературы при изучении иностранного языка взаимосвязаны и подразумевают сознание себя как члена российского общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, глубокое уважение к культурному наследию предшествующих поколений. В то же время это признание разнообразия поликультурного мира, вероисповеданий, традиций, обычаев в стране изучаемого языка, в своей собственной стране и в мире в целом.

Ценность истины – признание значимости адекватного представления о мире. Для студента, который часто обращается к иноязычным источникам, пользуется интернетом, очень важно признание этой ценности, которая соотносится с вопросами информационно-психологической безопасности.

Критическое мышление подразумевает умения работы с текстом: оценивать его достоверность, выделять главное, различать эмоциональную и логическую информацию.

В своей работе со студентами я использую коммуникативную методику преподавания английского языка, метод проблемного обучения, компьютерные технологии, мультимедийное сопровождение. В ходе научно-методической работы идет разработка методики преподавания английского языка с учетом индивидуальных особенностей студентов, формирования гомогенных групп.

В нашем колледже компьютерные программы включаются в процесс обучения английскому языку. На мой взгляд, оптимальным является фрагментарное использование программы Round up в зависимости от цели урока. Компьютерные технологии развивают идеи программированного обучения. При коммуникативной методике упор на изучение таких аспектов языка, как устная речь, чтение и аудирование.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод о том, что обучение иностранному языку способно решать широкий спектр воспитательных задач, обозначенных в «Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России». Решение воспитательных задач средствами данного предмета становится более эффективным при наличии ряда условий:

- организация воспитательной среды «колледж – семья – социум»
- применение современных педагогических и информационных технологий, ИКТ, обеспечивающих реализацию личностно-ориентированного подхода к образованию;
- глубокие и постоянные связи предмета «Иностранный язык» с другими предметами как гуманитарного, так и естественнонаучного цикла;

Таким образом, у преподавателя иностранного языка есть много возможностей для реализации воспитательных задач в процессе обучения своему предмету, для формирования таких свойств, как социальная активность, толерантность, креативность, стремление к самосовершенствованию, стремление жить в соответствии с нравственными установками и ценностями.

В завершение вышесказанного, хочется вспомнить замечательные строки Ф.И.Тютчева, которые в большей степени, на мой взгляд, должны взять на вооружение преподаватели:

*Нам не дано предугадать,
Как наше слово отзовется*

*И мы обязаны творить
Презрев все тяготы мирские*

*Посеять в душах благодать
Увы, не всякий раз дается
Но мы обязаны мечтать
О дивном времени, о веке
Когда цветком прекрасным стать
Сумеет личность человека*

*Чтоб истин светлых заложить
Зачатки в души молодые
Чтоб вечный путь им указать
Помочь в толпе не раствориться
Нам не дано предугадать
Но мы обязаны стремиться.*

5. ПУБЛИКАЦИИ СТУДЕНТОВ

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЗАНЯТОСТЬ ВЫПУСКНИКОВ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА НА РЫНКЕ ТРУДА ПО ПРОФИЛЮ ПОДГОТОВКИ

Соловьева Т.В. , Анохова А.А., Келиберда Ю.В.

Актуальность. В современном российском обществе сложилось двойственная ситуация на рынке профессиональной занятости. С одной стороны – большое количество выпускников высших и средних специальных учебных заведений ежегодно получают дипломы и выходят на рынок труда в поиске свободных рабочих мест, с другой стороны – отсутствие желания у работодателей в предоставлении вакансий молодым специалистам в связи с наличием небольшого практического опыта у последних.

Активность и энергичность, желание совершенствоваться в избранной профессии у новоиспеченных выпускников вчерашних студентов учебных заведений исчезает обратно пропорционально времени, проведенному в поисках мест работы.

Безработица молодежи становится острой социальной проблемой общества. Молодежный рынок труда характеризуется негативными тенденциями: растут масштабы регистрируемой и скрытой безработицы среди молодежи, увеличивается ее продолжительность, растет разрыв между количеством ежегодно выпускаемых специалистов, и количеством мест, предлагаемых работодателями для трудоустройства молодых специалистов.

Причины сложившейся ситуации кроются в стереотипах работодателей. Так, на первое место при приеме на работу акцент делается на отсутствие опыта принятия самостоятельных решений, недостаток знаний, необходимых для работы в рыночных условиях, отсутствие практических навыков по полученной профессии.

Следующим распространенным стереотипом является необоснованное представление о путях адаптации молодежи в сфере труда и занятости. На момент поступления в учебное заведение внимание абитуриентов сосредоточено на идеальных представлениях о будущей специальности.

Сформированность и логическая обоснованность стереотипов работодателей решится при ближайшем рассмотрении специфики профессиональной подготовки в сфере физической культуры и спорта.

Как правило, профессию преподавателя по физической культуре и спорту выбирают бывшие спортсмены, или спортсмены, которые продолжают совмещать занятия спортом и обучение, соответственно молодые люди, желающие реализовать себя в данной профессии знают о ее особенностях и

сложностях, знают специфику и напряжения спортивной деятельности. Их желание получить образование и работать в данной области осознанно и не является идеальным.

Получить специальность преподавателя по физической культуре и спорту можно в образовательных учреждениях физкультурного профиля, в частности, спортивно-педагогическом колледже Москомспорта.

Подготовка специалистов в данном образовательном учреждении ведется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом специального профессионального образования (ФГОС СПО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «27» октября 2014г. №1355.

Цель образования, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии организации образовательного процесса, оценку качества подготовки выпускника по данной специальности определены ФГОС СПО. Подготовка кадров по данной специальности происходит в соответствии с учебным планом, рабочими программами дисциплин, профессиональных модулей, производственной (преддипломной) практики и другие методические материалы, обеспечивающие качественную подготовку обучающихся.

При разработке программы подготовки учтены требования регионального рынка труда, запросы потенциальных работодателей и потребителей в области образования. Особое внимание уделено выявлению интересов и совершенствованию механизмов удовлетворения запросов потребителей образовательных услуг. По завершению образовательной программы выпускникам выдается диплом государственного образца.

Выпускники спортивно – педагогического колледжа в результате освоения профессиональной подготовки по специальности «Физическая культура» будут профессионально готовы к деятельности:

- преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам;
- организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры;
- методическое обеспечение процесса физического воспитания.

В связи с вышеизложенным, с **целью** определить профессиональную занятость выпускников спортивно–педагогического колледжа на рынке труда в соответствии с профилем подготовки, было проведено исследование на базе указанного учебного заведения.

В исследовании принимали участие 107 выпускников 2016 года. Для определения профессиональной занятости молодых специалистов на рынке труда участникам предложено ответить на вопросы анкеты. Анкета содержала девять вопросов, ответы на которые позволили получить информацию о профессиональном определении выпускников спортивно-педагогического колледжа. Вопросы сгруппированы по направлениям:

- поступление, не поступление в вуз или намерение поступить в вуз и название высшего учебного заведения;
- причины, по которым выпускник не смог или не захотел поступать в высшее учебное заведение;
- наличие или отсутствие профессиональной занятости по профилю подготовки;
- причины, по которым выпускник не смог трудоустроиться по специальности.

По данным анкетирования всего в вузы поступило 62% выпускников спортивно-педагогического колледжа Москомспорта, из них:

56% - в вузы физкультурного профиля;

6% - выбрали вузы по другим специальностям.

Те выпускники 2016 года, кто по различным причинам не смог поступить в высшие учебные заведения в 2016 году, планируют свое будущее следующим образом:

27% - планируют поступление в высшие учебные заведения в ближайшее время;

11% - не планируют продолжение обучение в учебных заведениях высшего звена.

Студенты, решившие получить высшее профессиональное образование, выбрали для поступления различные учебные заведения высшего профессионального звена для продолжения обучения, в том числе физкультурного и иного профиля. Выпускники спортивно-педагогического колледжа 2016г. поступили в следующие вузы:

- 42% – в МПГУ,
- 2% - в РГУФКСМиТ,
- 4% - в ММА,
- 2% - в МГАФК,
- 3%-в межрегиональный ВУЗ по профилю подготовки
- 6%-поступили в ВУЗ не по специальности
- 11%- не поступили и не будут поступать
- 27%- не поступили, но будут поступать.

По окончании учебного заведения в 2016 году трудоустроились по специальности 28% выпускников колледжа.

Из числа не поступивших, и не работающих по специальности на данный момент:

37% отметили, что не получилось устроиться;

15% не захотели работать по полученной специальности.

Из числа поступивших и работающих по специальности 73% выпускников отметили, что практика, проводимая в рамках учебного процесса, способствовала трудоустройству.

Выводы. Таким образом, результаты исследования показали, что основная масса выпускников предпочитает продолжать обучение, в основном по уже избранной специальности в высших учебных заведениях физкультурного профиля. Количество трудоустроившихся молодых специалистов в первый год после окончания спортивно-педагогического колледжа меньше, чем количество желающих работать по избранной профессии.

Список литературы:

1. Пряжникова Е.Ю. Профориентация: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. Ю. Пряжникова, Н. С. Пряжников. — 6-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 496 с.
2. Чистякова С. Н. От учебы к профессиональной карьере: учеб.пособие / С. Н.Чистякова, Н.Ф. Родичев. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 176с.
3. Хозяинов Г. И. Акмеология физической культуры и спорта: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева Л.Е. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 208с.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ

Шевякова М.Е., Гржебина Л.М.

Актуальность данного исследования обусловлена выявленным противоречием в сфере образования, которое заключается в недостаточном учете особенностей мотивации учащихся, самооценки их психического, физического и социального здоровья, отношения их к физической культуре. Средний школьный возраст характеризуется объективными изменениями условий жизни ребенка: увеличивается число учебных предметов, которые усваивает ученик; усложняется материал школьных программ, который требует новых уровней учебной деятельности; расширяются виды

внеучебных занятий; ученик включается в новые социальные отношения, как в самой школе, так и вне школы. Очевидно, что важную роль в формировании базовой культуры учащегося и ее ценностных ориентаций играет физкультурно-спортивная мотивация.

Объект исследования – процесс формирования мотивации физкультурно-спортивной деятельности учащихся.

Предмет исследования – особенности физкультурно-спортивной мотивации учащихся 5-8 классов средней общеобразовательной школы.

Гипотеза исследования - повышение уровня мотивации школьников средних классов к занятиям физической культурой и спортом возможно на основе: выявления основных особенностей их мотивации к занятиям физической культурой и спортом; разработки методических приемов повышения роли уроков физической культуры, создания системы мотивационных стимулов в образовательной среде школы.

Цель исследования - определить общий уровень мотивации школьников средних классов к занятиям физической культурой и спортом учащихся средних классов средней общеобразовательной школы и разработать методические приемы для повышения уровня физкультурно-спортивной мотивации.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие основные задачи:

1) Проанализировать основные теоретико-методологические подходы к изучению проблемы мотивации физкультурно-спортивной деятельности учащихся средней общеобразовательной школы;

2) Определить уровень теоретических знаний по физической культуре и особенности физкультурно-спортивной мотивации школьников средних классов;

3) Обосновать и экспериментально проверить основные методические приемы, которые могут способствовать повышению уровня мотивации физкультурно-спортивной деятельности и теоретических знаний по физической культуре и спорту.

В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ источников литературы, метод анкетирования, педагогический эксперимент, метод интервьюирования, метод математической обработки данных.

В результате рассмотрения основных теоретико-методологических подходов к изучению проблемы мотивации физкультурно-спортивной деятельности учащихся средней общеобразовательной школы были определены понятия «мотив», «мотивация» и «мотивационная сфера». В рамках данного исследования мотив понимается как побуждение к деятельности, связанной

с удовлетворением потребностей субъекта; совокупностью внешних или внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих ее направленность. Мотивация рассматривается как совокупность, система психологически разнородных факторов, детерминирующих поведение и деятельность человека. Мотивационная сфера учащегося представляет собой развивающееся, динамичное явление.

В качестве эмпирической базы исследования была выбрана средняя общеобразовательная школа № 21 в городе Владимире. Всего было обследовано 117 школьников – учащихся 5-8-х классов.

В результате проведения тестирования учащихся был определен уровень теоретических знаний по физической культуре. В среднем 30% респондентов решили тест без ошибок. При этом мальчиков, правильно ответивших на все вопросы теста больше, чем девочек (34% и 26% соответственно). Среди учеников, имеющих три и более неправильных ответа, сложилась обратная ситуация – 24% мальчиков и 32% девушек. Таким образом, был констатирован недостаточный уровень теоретической подготовленности учащихся по предмету физическая культура.

Были определены особенности физкультурно-спортивной мотивации школьников средних классов. Результаты исследования показали, что большинству школьников (в среднем 60%) нравятся уроки физической культуры. Однако есть достаточно широкая категория учеников, которым уроки не нравятся. 40% опрошенных школьников посещают дополнительные занятия по физической культуре и спорту (ДЮСШ, СДЮШОР, секции, фитнес клубы и т.д.).

Мотивационный фактор укрепления здоровья, выступает на передний план у 100% учащихся, затем повышение физического развития и получение оценки. Побуждающие мотивы учащихся к занятиям физической культурой ярко выражены, их содержание тесно связано с ценностным и мотивационным направлением интереса к уроку физической культуры. Удовлетворение учащимися их личностных потребностей («нарастить мышечную массу», «похудеть» и т.д.) является стимулом к активной деятельности на уроке. По мнению учителей физической культуры 51% учащихся имеют высокий уровень мотивации, такие школьники отличаются наличием высоких познавательных мотивов, они обычно вполне успешно справляются с учебным процессом. У 34% учащихся был зафиксирован средний уровень мотивации и у 15% - низкий.

На основании полученных результатов исследования мотивации школьников, были разработаны основные методические приемы проведения

уроков физической культуры, которые могут способствовать повышению уровня мотивации физкультурно-спортивной деятельности. А именно:

- практические приемы (создание позитивно-эмоциональной обстановки на уроке, внесение новых элементов в проведение урока физической культуры, использование элементов соперничества и т.д.)
- теоретические приемы (разработка и применение непосредственных заданий по конкретным вопросам в отдельной теме каждого из разделов теоретического материала дисциплины «Физическая культура»).

Для обоснования эффективности разработанных приемов они были внедрены с начала учебного 2016 года в учебный процесс 5-6-х классов средней общеобразовательной школы № 21, 7-8-е классы занимались в обычном режиме. В феврале 2017 года было проведено повторное исследование уровня мотивации и знаний учащихся средних классов.

По мнению учителей после внедрения в учебный процесс 5-х и 6-х классов представленных приемов, уровень физкультурно-спортивной мотивации в этих классах повысился. Так, например, показатели высокого уровня поднялись с 54% до 68%. При этом в 7-х и 8-х классах существенных перемен не произошло.

Изменение уровня мотивации в свою очередь повлияло и на другие компоненты личностной физической культуры личности:

- отношение к уроку физической культуры - после внедрения разработанных приемов, урок физической культуры стал нравиться 78% учеников 5-х и 6-х классов (до эксперимента – 64%),
- вовлеченность в физкультурно-спортивную деятельность - посещающих дополнительные занятия по физической культуре и спорту (ДЮСШ, СДЮШОР, секции, фитнес клубы и т.д.) среди учеников 5-х и 6-х классов увеличилось на 13% (с 43 до 56%),
- уровень теоретических знаний - без ошибок тест написали уже не 30, а 38% учащихся 5-6-х классов.

Таким образом, полученные результаты доказывают эффективность разработанных приемов и подтверждают выдвинутую в начале исследования гипотезу о том, что определение основных особенностей физкультурно-спортивной мотивации позволят разработать методические приемы проведения уроков физической культуры, способствующих повышению уровня мотивации физкультурно-спортивной деятельности учащихся средних классов.

Список литературы:

1. Божович, Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков /Под ред. Л.И. Божович, Л.В.Благонадежной. – М. : АСТ-Пресс, 2002. – 460 с.
2. Кисапов, Н. Н. Формирование интереса школьников к физической культуре и спорту : учеб. пособие / Н. Н. Кисапов. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2009. – 127 с.
3. Лубышева Л.И Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. - 2012. №4.
4. Скрипкин, И.Н. Формирование положительной мотивации к учебной деятельности на основе дифференциации образовательного процесса : научно-метод. изд. / И.П.Скрипкин. Липецк, 2010. – 243 с.
5. Холодов Ж. К. – Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник /Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецова. - М.: «Академия», 2010. – 480 с.

СПЕЦИФИКА ПОСТРОЕНИЯ И ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА РОССИЙСКИХ И АМЕРИКАНСКИХ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Глазков Р.Д., Кутьин И.В., Мушаков А.А.

Актуальность темы связана с тем, что снижение конкурентоспособности российских толкателей ядра на мировом уровне, настоятельно требует продвижения вперед в научно-методическом обеспечении. В условиях продолжающегося сужения контингента занимающихся легкоатлетическими метаниями, особенно остро встает вопрос о разработке новой специфики построения макроцикла тренировочного процесса на примере американских толкателей ядра высокой квалификации.

Для того чтобы решать задачи эффективной и полноценной подготовки необходимы научно-обоснованные подходы к тренировке толкателей ядра высокой квалификации, которые не являлись бы «копией» подготовки квалифицированных спортсменов из США.

Преобладание взрывной и быстрой силы в подготовке высококвалифицированных толкателей ядра должно занимать ведущее место в применяемых средствах тренировочного процесса. В практике и большинстве теоретических работ традиционно считается, что воспитание взрывной и быстрой силы зависит в первую очередь от методики применения силовых упражнений, то есть, главным в решении этого вопроса является силовая подготовка [2].

Толкание ядра относится к ациклическим скоростно-силовым упражнениям, у которых разбег выполняется двумя способами: «скачком» или «поворотом», а финальная часть — путем выталкивания снаряда одной рукой от плеча.

Способ толкания «скачком» более прост по координационной структуре и на овладение им требуется меньше времени, чем «поворотом». Поэтому при начальном обучении рекомендуется разучивать данный способ метания, который проанализирован в настоящем издании.

Весь процесс метания условно можно разделить на фазы, которые взаимосвязаны и последовательно переходят одна в другую. В предварительной части (разбеге) это: держание снаряда, исходное положение, предварительные движения (замах «группировка»), разгон—скачок. В финальной части: финальное усилие и удержание равновесия после выпуска снаряда [5].

Вопросы специфики тренировочного процесса российских спортсменов на протяжении десятков лет занимают ведущее место в теории и методике спортивной тренировки. Специфика тренировочного процесса Российских толкателей ядра заключается, прежде всего, в подборе различных упражнений специальной физической подготовки и их объеме.

В связи с тем, что скорость вылета снаряда у толкателей ядра - 13 м/с, специальные упражнения с отягощениями у толкателей ядра всегда должны выполняться быстрее. На этапе спортивного совершенствования, перед спортсменом ставится задача повышения собственно спортивного результата, обеспечивающего его включение в состав сборной команды, и стабильность в показе своего лучшего результата на ответственных соревнованиях. Необходимо отметить, что повышение результатов в толкании ядра всегда сопровождается ростом уровня развития ведущих двигательных качеств спортсменов. Причем, чем выше квалификация толкателя, тем лучше проявляется взаимосвязь «спортивный результат - физическая подготовленность» [1, 4].

Российские толкатели ядра используют в своём тренировочном процессе в основном силовую подготовку, пренебрегая скоростно-силовой и технической подготовкой. Такое ошибочное построение тренировочного процесса приводит к неконкурентоспособности на мировом уровне и к прекращении роста спортивного результата. Преобладание силовой подготовки в тренировочном процессе молодых толкателей ядра даёт огромный прирост спортивного результата за малое количество времени. И в большинстве случаев спортсмен доходит до ранга взрослого спортсмена, который к сожалению, не может конкурировать на мировом уровне, так как

для достижения спортивного результата с которым можно выступать на соревнованиях мирового значения, ключевую роль играет скоростно-силовая и техническая подготовка, которой нужно было заниматься в первую очередь. Из-за таких ошибок в тренировочном процессе, российское толкание ядра остается на том же уровне на котором толкатели из США были в 60-е годы [7].

Уровень толкания ядра в Америке очень высок и продолжает расти быстрыми темпами. Секрет специфики тренировочного процесса довольно прост с одной стороны, и довольно сложен с другой. Простота тренировочного процесса заключается в том, что все американские спортсмены высокой квалификации в юном возрасте прошли сложную школу многоборья, после которой были распределены на разные дисциплины легкой атлетики. Сложность же тренировочного процесса состоит в преобладании скоростно-силовой и технической подготовки взамен силовой. В тренировочном процессе всегда должна американцев на первом месте стоит техническая подготовка, на втором скоростно-силовая подготовка, а силовая подготовка всегда в роли догоняющих. Такое построение тренировочного процесса приводит к быстрому росту спортивного результата в юном возрасте за счёт сложной многоборской подготовки и к продолжению плавного роста в связи с преобладанием скоростно-силовой и технической подготовки в тренировочном процессе. При этом, все американские толкатели ядра высокой квалификации толкают ядро «круговым махом» в отличие от российских, но если взять хронологию толкания ядра, то половина мировых рекордов было выполнено спортсменами, толкающими ядро скачкообразным способом. Можно привести пример самых далеких попыток в истории - У. Тиммерман (ГДР) 23,06 - «скачок» и Р. Барнс (США) 23,12 - «круговой мах» [3, 6].

Тем самым можно увидеть, что способ выполнения не влияет на дальность полёта снаряда, но в то же время американские толкатели ядра показывают значительно выше результаты на международных соревнованиях по сравнению с российскими спортсменами, что подтверждает предположение о более эффективной и рациональной подготовке американских атлетов в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Список литературы:

1. Бакаринов Ю.М., Жуков И.Л. Подготовка метателей высокой квалификации. М.: Физкультура и спорт, 1987. 128 с.

2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физ. культуры. 1991. №2. С. 24-31.

3. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. М : Академия, 2007. – 464 с.

4. Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей. М.: Физкультура и спорт, 1987. 112 с.

5. Кудряшова Т. Состояние и перспективы оптимизации начальной подготовки легкоатлетов-метателей (теория и методика подготовки спортсменов) // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). Харьков, 2002. № 8. С. 35-44.

6. Спортивные технологии теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта : Легкая атлетика : учеб.-метод. пособие : для слушателей курсов повышения квалификации / [под общ. ред. А.А. Петрова]; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Великолук. гос. акад. физ. культуры и спорта". Великие Луки, 2014. 135 с.

7. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте высших достижений. М.: РГАФК, 1995. 103 с.

ПРОФИЛАКТИКА АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ПОСРЕДСТВОМ ВОВЛЕЧЕНИЯ ИХ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Нагорный Н.В., Ланкин Д.С., Волобуев А.Л., Еремин М.В.

Актуальность проблемы профилактики асоциальных проявлений среди учащейся молодежи определяется катастрофическим ростом числа наркозависимых, употребляющих спиртные напитки, увеличением числа курящих среди молодого поколения.

Экономическая нестабильность, утрата молодежью жизненных перспектив, моральных норм и обеднение духовной культуры – это и многое другое привело к тому, что асоциальные проблемы коснулись одной из самой уязвимой части общества – молодежи и, в частности, студентов [3, 9]. Поведение и поступки, не соответствующие нормам и правилам поведения людей в обществе, общественной морали определяют их асоциальность. Асоциальные явления выражаются не только во внешней, поведенческой стороне, они приводят к нарушению социальных норм и развитию асоциального поведения, что приводит к деформации ценностных ориентаций и ценностно-нормативных представлений, т.е. деформации всей системы внутренней регуляции [3, 7].

Осложнение социально-экономических условий жизни населения, изменение мировоззрения при воздействии средств массовой информации, которые распространяют в большей степени идеи и ценности, противоречащие установкам нравственного формирования личности и общества в целом, приводят к неблагополучию в системе воспитания подрастающего поколения [9]. Воспитание, полученное в младшем возрасте, влияет на всю дальнейшую жизнь индивида. Физкультурно-оздоровительная деятельность в педагогической деятельности рассматривается как одно из эффективных средств воспитательного воздействия на личность.

Подростки, молодежь не всегда справляются с возникшими проблемами, а родители, в силу различных обстоятельств, не могут уберечь их от многих негативных воздействий, сложившейся новой агрессивной среды [4]. Слабое здоровье, множество нерешенных социальных проблем ведут к депрессиям, срывам в подростковой среде, и как следствие, к асоциальному поведению.

Физическое и психологическое здоровье граждан России за последние 10–15 лет имеет тенденцию к ухудшению [1, 11]. Здоровье – это самое большое достояние как нации, так и каждого человека в отдельности. Физическая культура и спорт является эффективным средством профилактики асоциальных явлений, а так же способствуют общему подъему уровня здоровья молодежи и населения в целом. Регулярные занятия спортом, особенно в детском, подростковом и юношеском возрасте, являются важнейшим здоровьесформирующим фактором, но и инвестицией в экономику будущего [5]. Спорт рассматривается как важное социальное средство приобщения молодежи к здоровому образу жизни и профилактическая работа по предупреждению их возможного асоциального поведения и вредных привычек.

Проведенное нами исследование посвящено одной из актуальнейшей проблем физического воспитания учащейся молодежи с девиантным поведением средствами физической культуры и спорта. Социальным явлением, обеспечивающим поведение подростков и молодежи, является формирование их потребностей и интересов, двигательных предпочтений и личной досуговой деятельности. Таким явлением можно считать освоение ценностей и знаний, формирование мотивов и потребностей в физическом развитии, отражающих в себе активный образ жизни, сформированный собственной личной активностью. Социальная деятельность подрастающего поколения с использованием средств

физической культуры способна обеспечить их духовно-нравственную деятельность [2, 6, 10].

Все большую популярность среди учащихся приобретают экстремальные виды двигательной активности. Занятия данными видами двигательной деятельности приводят к формированию чувства собственного достоинства, повышению самооценки, способствуют самоутверждению личности, а так же установлению межличностных отношений в коллективе сверстников [3, 8]. Смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость и упорство, сформированные в процессе спортивной деятельности, вырабатывают иммунитет к вредным привычкам, в том числе наркотикам. Анализ проведения свободного времени показал, что у молодежи контрольной и экспериментальной групп выявлены ряд тенденций изменения анализируемых показателей.

В экспериментальной группе отмечается положительная динамика количества (начальное обследование – 14,9 %, конечное – 80,9 %) респондентов, занимающихся спортом: 22 участника этой группы стали заниматься единоборствами (бокс, кикбоксинг, рукопашный бой), а 16 – в спортивных секциях и кружках по интересам. За период исследования только 9 студентов экспериментальной группы не были привлечены к занятиям спортом. У данного контингента отмечен низкий уровень физической подготовленности, несформированности потребности к занятиям физической культурой, не желание заниматься спортом. Вместе с тем у занимающихся произошли позитивные изменения в их мотивационно - потребностной характеристике: отрицательное отношение к физической культуре и спорта изменилось на нейтральное или ситуативно-положительное.

Студенты экспериментальной группы более рационально использовали свое свободное время: меньше времени проводили у экранов, телевизоров, реже встречались с друзьями на улице и в подъездах, активно занимались самообразованием, туризмом и рыбной ловлей, помогали родителям по дому. За период исследования в контрольной группе анализируемые характеристики изменились, но в целом проявляется отрицательная тенденция к активному образу жизни.

Характеризуя отношение учащихся к занятиям физической культурой и спортом, можно утверждать, что у молодежи из экспериментальной группы достоверно повысились показатели желания заниматься в спортивных секциях, кружках (66,0%); дисциплинированности (17,5 %), способности к преодолению трудностей (11,6 %). Средний показатель, характеризующий отношение учащихся данной группы к пешему туризму

и занятиям физической культурой и спортом, изменился (70,3 %). В контрольной группе анализируемые показатели не изменились или изменились незначительно.

Анализ распространенности вредных привычек показывает также различную направленность изменения данных показателей. В контрольной группе увеличивается (с 24,4 до 33,3 %) число учащихся, употребляющих наркотики и вдыхающих токсические вещества. У данного контингента растет уровень пристрастия к табакокурению (с 31,1 до 42,2 %) и алкоголю (с 48,9 до 53,3 %). В экспериментальной группе заметно уменьшается число учащихся с вредными привычками, (особенно пристрастных к алкогольным напиткам).

В ходе исследования отмечено значительное увеличение числа учащейся молодежи экспериментальной группы с положительным отношением к воспитательным мероприятиям. В контрольной группе существенных изменений показателей, отражающих отношение к воспитательным мероприятиям, не выявлено.

Список литературы:

1. Алифиров, А.И. Формирование здорового образа жизни кадетов традиционными средствами физического воспитания казаков (на примере БККК им. М.И. Платова) // Человеческий капитал. – № 5 (41). – 2012. – С. 13-19.

2. Белоцерковец Е.А. Воспитание межличностного общения и профессионального взаимодействия студентов средствами физической культуры и спорта / Е.А. Белоцерковец, В.Ю. Карпов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2009. – №1- С. 46-50.

3. Еремин, М.В. Профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта детей и подростков: дис. ... канд. пед. наук / М.В. Еремин. – СПб, 2003. – 25 с.

4. Еремин, М.В. Роль отцовства в коррекции девиантного поведения детей и подростков средствами физической культуры / М.В. Еремин, В.Ю. Карпов, А.С. Махов // Ответственное отцовство: актуальные проблемы и пути их решения. Сборник научных статей. М.: Издательство Академии имиджелогии, 2015. – С.90 – 96.

5. Еремин, М.В. Средства физической культуры и спорта в профилактике наркомании детей и подростков/М.В. Еремин, В.Ю. Карпов, А.С. Махов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 2. - С.60 – 62.

6. Карпов, В.Ю. Физическая культура, спорт и туризм в системе профилактики девиантного поведения детей и подростков /В.Ю. Карпов,

М.В. Еремин, А.В. Добежин и др.//М,- 2009. – С. 90–97.

7. Карпов, В.Ю. Характеристика асоциального поведения детей, подростков и молодежи / В.Ю. Карпов, М.В. Еремин, С.В. Белобрыкина и др. //Современное образование, физическая культура, спорт и туризм: Материалы региональной межвузовской научно-практической конференции, г. Сочи: РИО СГУТиКД, 2010 – С.61– 66.

8. Карпов, В.Ю. Средства физической культуры и спорта как основа профилактики наркомании и вредных привычек в подростковой среде / В.Ю. Карпов., М.В., Еремин, Г.А. Абрамишвили и др.// Известия сочинского государственного университета. – 2013.- №1-1 (23). – С: 271-274.

9. Карпов В.Ю. Управление воспитанием студентов с использованием средств физической культуры и спорта: дис.... д-ра пед. наук / В.Ю. Карпов – Самара, 2005.- 427с.

10. Махов, А.С. Проблемы подготовки специалистов и бакалавров по адаптивной физической культуре в современных условиях / А. С. Махов, И. В. Тимофеева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 1. – С. 29–31.

11. Околелова В.А. Формирование здорового образа жизни в системе непрерывного образования /В.А. Околелова, В.Ю. Карпов. Проблемы физического воспитания и спорта в вузе. Материалв научно-практической конференции. Самара. – 2000. – С.62-64.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Леонова Е., Швецова М.В.

В современной художественной гимнастике огромное внимание уделяется эстетической стороне выступления, а добиться красоты и грации движений невозможно без хорошей амплитуды и свободы движений. Добиться требуемых результатов невозможно без хорошо развитых гибкости, силы и координации движений.

Для овладения всем арсеналом средств, характерных для современной художественной гимнастики, необходим достаточно высокий уровень развития гибкости. Возрастающая конкуренция предполагает, что первенство будет сохраняться за теми спортсменками, которые будут обладать высоким уровнем развития гибкости и смогут активно сочетать её с другими физическими качествами. Поэтому требуется еще более качественный подход к специальной подготовке гимнасток, основывающийся на принципах

индивидуализации и опережающего развития в постоянно изменяющихся условиях, в которых функционируют гимнастки[3].

Целью нашего исследования было следующее: с помощью составленного нами комплекса упражнений для развития гибкости у детей дошкольного возраста, проследить динамику совершенствования данного физического качества.

Для выявления развития гибкости у детей дошкольного возраста, занимающихся художественной гимнастикой, нами была выбрана группа гимнасток, занимающиеся художественной гимнастикой первый год в количестве 15 человек. Исследование проводилось на базе ГБОУ «Гимназия №1573» Объединение Дополнительного образования «Художественная гимнастика» города Москвы (Псковская улица, д.11) под руководством старшего тренера, Лапенковой Татьяны Вячеславовны. В ходе проведенного линейного эксперимента, в течение шести месяцев мы наблюдали за развитием гибкости у данных девочек. В составе группы были спортсменки от трех до семи лет.

В октябре 2016 года мы присоединились к группе и провели тестирующие упражнения, для определения уровня гибкости на данный момент времени.

Наше повторное тестирование продолжилось в марте 2017 года, по истечении 6 месяцев после проведения первичных исследований в октябре 2016 года. Нами были проведены те же тестовые упражнения, что и при первичном тестировании. Условия проведения мы сохранили те же

Для определения уровня развития гибкости нами использовались следующие тесты:

Тест №1- упражнение «Складочка».

Исходное положение – сед ноги вместе, стопы на себя. Гимнастка выполняет максимальный наклон и руками тянется вперед, ладони прижаты к полу. Результат измеряется по расстоянию от пяток до конца третьего пальца руки. Учитывается зафиксированный результат в сантиметрах.

Тест №2- упражнение «Мостик».

Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вверх. Испытуемый максимально прогибается назад и встает на прямые руки, затем руками подходит как можно ближе к ногам. Измеряется расстояние от пяток до конца третьего пальца рук. Учитывается результат в сантиметрах (см).

Тест №3- упражнение «Колечко».

Испытуемый, лежа на животе, прогибается назад в упоре на руки и сгибает ноги в коленях. Максимально приблизить затылок к ягодицам и достать стопами до головы. Удерживать 3 секунды. Результат оценивается по

пятибалльной шкале (до затылка – 2 балла, до лба – 3 балла, до носа – 4 балла, до подбородка – 5 баллов).

Тест №4- «Шпагат» (правый).

Гимнастка встает на левое колено, правая нога прямая и вытянута вперед, руки с двух сторон от правой ноги. Правая нога максимально далеко продвигается вперед и выполняется шпагат. Стопы натянуты, левое колено прямое. Результат измеряется по расстоянию от пола до симфиза в сантиметрах (см).

Полученные в ходе линейного эксперимента данные позволили нам проследить динамику развития гибкости у девочек дошкольного возраста, занимающихся художественной гимнастикой. В целом мы наблюдаем положительную динамику развития физического качества гибкость у тестируемых спортсменок.

Изучив показания средних арифметических результатов, после проведенного нами первичного тестирования в октябре 2016 и повторного в марте 2017, мы видим, что показатели гибкости увеличиваются. Измерения показателей средних арифметических величин тестирований и динамике представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели средних арифметических величин результатов
тестирования

Название тестирования	Октябрь 2016	Март 2017	Значение положительной динамики
Тест №1 – «Складочка»	11,4 см	12,9 см	1,5 см
Тест №2 – «Мостик»	27,9 см	27,6 см	0,3 см
Тест №3 – «Колечко»	2,8 балла	3,6 балла	0,8 балла
Тест №4 – «Шпагат»	8 см	3,2 см	4,8 см

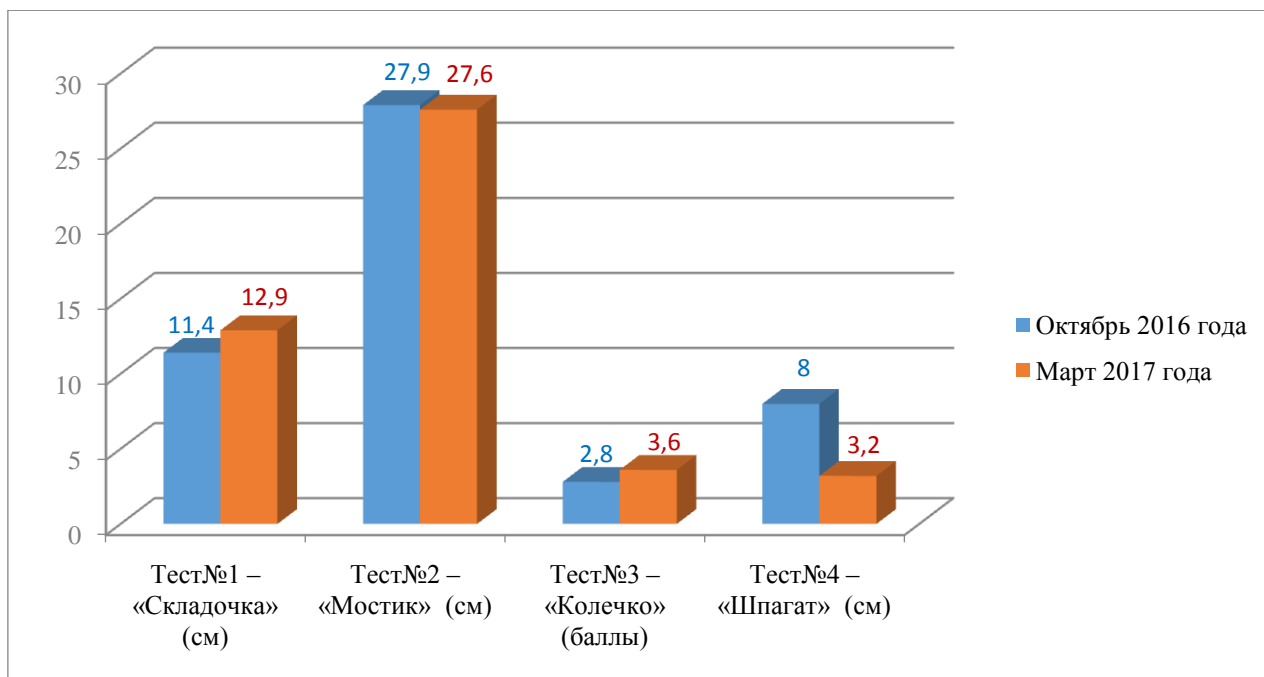


Рис.1. Показатели средних арифметических величин результатов тестирования
Процесс развития гибкости у детей сложный, но интересный.

Осуществление целенаправленного развития и совершенствования гибкости у гимнасток значительно облегчает им выполнение всех видов гимнастических упражнений (наклоны, равновесия, волны, прыжки), позволяет быстрее овладевать различными двигательными действиями.

Произведено тестирование гибкости у детей дошкольного возраста, занимающиеся художественной гимнастикой (первый год обучения), тесты показали, что у детей начальный уровень развития гибкости, но многие девочки показывают хорошие результаты для первого года обучения.

Наилучшее развитие гибкости происходит в соответствии с возрастными физиологическими особенностями организма, соответствуя сенситивным периодам, то есть для развития гибкости лучше всего подходит именно дошкольный возраст. Составленный нами комплекс упражнений для развития гибкости у детей дошкольного возраста, занимающиеся художественной гимнастикой, позволил усовершенствовать данное физическое качество у юных гимнасток, положительная динамика видна в результатах наших исследований.

Список литературы:

1. Ашмарин Б.А. Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н., и др. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 2008. – 287с.
2. Андреева, В. Е. Влияние сопряженного развития гибкости и скоростно-силовых качеств на характеристики подвижности в суставах и прыгучести гимнасток / В. Е. Андреева, Г. Н. Пономарев, А. К.

- Красильщиков // Культура физическая и здоровье: науч. – теоретич. журнал. – 2010. – Вып. 2 – С. 47–53.
3. Говорова Л.А. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике / Л.А. Говорова, А.В. Плешкань - М.: 2010. - 52 с.
 4. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика / Л.А. Карпенко – М.: 2013. – 381 с.
 5. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера. - М.: 2003. – 39 с.

ГАЗЕТА СТАРШЕКЛАССНИКОВ «ЗА?НУДА!» И ОПЫТ ЖУРНАЛИСТКОЙ РАБОТЫ

Марзоева С., Потапова Е., Шегай И.Н., Меркулова Ю.В.

Одна из сфер развития в нашей школе - это межкультурная коммуникация. Мы изучаем английский и иностранный язык по выбору (испанский, итальянский, французский, немецкий или любой другой). В рамках этого направления в Золотом сечении организуются выездные школы, обмен студентами, учебные стажировки в ведущих университетах по всему миру.

Наша школа — школа полного дня. И внеучебное пространство в ней — предоставляет возможности для реализации наших интересов, творческих и спортивных способностей в различных студиях: мультипликационной, театральной, вокальной, хореографической, телевизионной и кино-студии, а также спортивных секциях, более подробно вы можете найти информацию на сайте нашей школы.

В культуре нашей школы “Золотого Сечения” всегда было принято писать. Писать стихи, рассказы и всевозможные статьи. Мы всегда стремились к творчеству.

Все началось с литературного альманаха “Серебряные струны” и газеты “Литературка”. Также у нас существовал “Журнал Золотое Сечение”. Но был один очевидный минус - за всеми печатными изданиями стояли взрослые. И мы придумали, как самим проявить инициативу. Так появились журнал “Маргинал” и журналы центров:

- Литerra
- Schoolград
- ENTER
- FIRST.

Даже в нашей начальной школе тоже есть свои печатные издания. Раз в год издается журнал “Клубок”. А в конце 4 класса “Продолжение следует”. Что же нас не устроило в предшествующих изданиях? Большая доля включённости взрослых и малая периодичность - 1 раз в год. На сегодняшний день мы самостоятельно решаем многие творческие вопросы, и именно поэтому в каждом центре у нас есть рукописные журналы, которые выходят раз в четверть.

А в старшей школе оказался небольшой вакуум, так как журнал “Маргинал” со временем умер, а «Да здравствует!» никто не прокричал. Так появился наш проект, который объединил всех старшеклассников - Газета старшей школы “ЗА?НУДА!”

На протяжении нескольких лет в старшей школе не было печатного издания, которое могло бы объединить всех старшеклассников. А новое издание, во-первых, объединило старшеклассников. Во-вторых, оно стало сборником мыслей на самые разные темы. В-третьих, оно показывает пример для средней и начальной школ.

Вот и определилась **цель нашего проекта**: предоставить творческим старшеклассникам платформу для высказываний, создать такое печатное издание, которое расскажет, о чем думают подростки, чем они интересуются, каково их отношение к тому, что происходит в школе и жизни.

Задачи проекта:

- Доносить важную информацию для всей школы.
- Открыто высказывать свои мысли.
- Предоставить желающим возможность раскрыть свой потенциал.
- Внести свою лепту в социальную жизнь школы.

Целевая аудитория:

- Учащиеся старшей школы
- Родители
- Педагоги
- Заинтересованные ребята из средней школы.

Работа над проектом:

1. Создана редакция;
2. Объявлены рубрики;
3. Был проведен конкурс. Название газеты мог придумать каждый ученик старшей школы. Впоследствии результаты этого конкурса вызвали дискуссию не только внутри редакции.

4. Мы самостоятельно работаем над дизайном газеты. Каждый выпуск отличается от предыдущего усовершенствованным дизайном и

тематическими элементами. Каждый из нас сделал свой вклад не только в создание газеты, но и в то, чтобы она продолжала существовать дальше.

За весь период нашей «ЗаНуды» у нас даже сложились постоянные рубрики:

- Колонка редактора,
- 100 вопросов профессионалу,
- Мысли по поводу и без...,
- Письмо в номер,
- мы будем жить теперь по-новому,
- Говорит и делает студсовет,
- Закулисье,
- Киноафиша, или Время интеллектуального попкорна.

Итог нашей работы – 8 выпусков газеты за год работы, сформированная редакция, заинтересованные ученики 9 и 10 центров. Есть смена, есть интерес, есть темы - а значит, газета живет! Миссия выполняема!

НАШИ АВТОРЫ

Анохова А.А. – преподаватель ГБПОУ «СПК» Москомспорта

Арапова Д.С. – студентка Нижнетагильского филиала ГБПОУ «Свердловский областной медицинский колледж», г. Нижний Тагил

Волобуев А.Л., преподаватель ГБПОУ «МССУОР №1» Москомспорта, кандидат педагогических наук, доцент

Волоковых О.С. – студентка Нижнетагильского государственного социально-педагогического института, филиал ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Нижний Тагил

Галимов С.Г. – директор ГБПОУ «СПК» Москомспорта

Глазков Р.Д. – студент ГБПОУ «МССУОР №1» Москомспорта

Глотова Л.С. – преподаватель ГБПОУ «СПК» Москомспорта

Горшков А.Г. – преподаватель ГБПОУ «МССУОР №1» Москомспорта, кандидат педагогических наук, доцент

Гржебина Л.М. – преподаватель ГБПОУ «МССУОР №1» Москомспорта, кандидат социологических наук, доцент

Драманова О.А. - руководитель методической службы ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края» г. Пермь

Дьячков Д.В. – преподаватель ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края» г. Пермь

Еремин М.В. – преподаватель ГБПОУ «МССУОР №1» Москомспорта, кандидат педагогических наук

Замоткина Н.С. – студентка Нижнетагильского филиала ГБПОУ «Свердловский областной медицинский колледж», г. Нижний Тагил

Зарина Т.Р. – преподаватель ГБПОУ КФКС «Спарта» Москомспорта

Келиберда Ю.В. – заместитель директора по НМР ГБПОУ «СПК» Москомспорта

Кувырталова М.А. - доцент кафедры педагогики ФГБОУ ВПО «Тульский государственный педагогический университет им Л.Н. Толстого» г. Тула, кандидат педагогических наук, доцент

Кузьменко А.Г.

Кутын И.В. – преподаватель ГБПОУ «МССУОР №1» Москомспорта, кандидат педагогических наук

Лайкова Н.В. – преподаватель ГБПОУ «СПК» Москомспорта

Ланкин Д.С. – студент ГБПОУ «МССУОР №1» Москомспорта

Леонова Е. – студентка ГБПОУ «СПК» Москомспорта

Марзоева С. – учащаяся ЧОУ «Золотое сечение», г. Москва

Меледина А.В. – преподаватель ГБПОУ «СПК» Москомспорта

Меркулова Ю.В. – учитель ЧОУ «Золотое сечение», г. Москва

Мишина Е.Г. – преподаватель Нижнетагильского государственного социально-педагогического института, филиал ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Нижний Тагил, кандидат биологических наук

Мушаков А.А. – заместитель директора по УР ГБПОУ «МССУОР №1» Москомспорта, кандидат педагогических наук, доцент

Нагорный Н.В. – студент ГБПОУ «МССУОР №1» Москомспорта

Назарова В.А. – старший инструктор-методист ГБПОУ «КФКС «Спарта» Москомспорта

Науменко К.С. – преподаватель ГБПОУ «СПК» Москомспорта

Начинская С.В. – начальник методического отдела ГБУ ДПО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, доктор педагогических наук, доктор экономических наук, профессор

Никитушкина Н.Н. – главный специалист спортивно-методического отдела ГБУ «Московское городское физкультурно-спортивное объединение» Москомспорта, кандидат педагогических наук

Потапова Е. – учащаяся ЧОУ «Золотое сечение», г. Москва

Рощектаева О.М. – преподаватель Нижнетагильского филиала ГБПОУ «Свердловский областной медицинский колледж», г. Нижний Тагил

Руев В.В. – преподаватель ГБПОУ «СПК» Москомспорта

Руев Д.В. – преподаватель ГБПОУ «СПК» Москомспорта

Рыбакова В. Н. – преподаватель ГБПОУ "Пермский педагогический колледж № 1", г. Пермь

Сазонов Б.А. – главный научный сотрудник Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» г. Москва, кандидат технических наук, доцент

Самойленко Т.Г. – преподаватель ГБПОУ "Пермский педагогический колледж № 1", г. Пермь, кандидат педагогических наук, доцент

Сафонова М.М. – преподаватель ГБПОУ «СПК» Москомспорта

Сидорова Н. Ю. – преподаватель ГБПОУ «СПК» Москомспорта

Соловьева Т.В. – студентка ГБПОУ «СПК» Москомспорта

Тарасова Ю.А. – доцент кафедры педагогики Института высшей школы образования ФГБОУ ВПО «Московский педагогический государственный университет» г. Москва, кандидат педагогических наук, доцент

Токарева О.А. – преподаватель ГБПОУ «СПК» Москомспорта

Тристан В.Г. – преподаватель ГБПОУ «СПК» Москомспорта, доктор медицинских наук, профессор

Тристан К.В. – преподаватель ГБПОУ «СПК» Москомспорта, кандидат биологических наук, доцент

Тупицина Г.А. – учитель ГБОУ ЦСиО «Олимп» Москомспорта

Шандыбина В.В. – преподаватель ГБПОУ «СПК» Москомспорта, кандидат медицинских наук

Швецова М.В. – преподаватель ГБПОУ «СПК» Москомспорта

Шевякова М.Е. – студентка ГБПОУ «МССУОР №1» Москомспорта

Шегай И. Н. – учитель ЧОУ «Золотое сечение», г. Москва