

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Мурманской области
«СЕВЕРНЫЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ГАПОУ МО «СКФКиС»)

ЧЕЛОВЕК. СПОРТ. ЗДОРОВЬЕ

лучшие работы

студенческой научно-практической конференции



Мончегорск
20 марта 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Агнянчикова Т.С.** «Влияние разминки на функциональные показатели сердечно-сосудистой системы у баскетболистов разного уровня подготовленности»
2. **Глазова Л.А.** «Исследование биологических ритмов у занимающихся баскетболом».
3. **Двойнова Р.В.** «Исследование физического развития детей младшего школьного возраста, проживающих в условиях арктического региона (на примере Мурманской области)
4. **Едемский М.В.** «Зависимость проявления физических качеств от уровня гибкости футболистов»
5. **Кузенбаев Р.А.** «Олимпийское образование дошкольников».
6. **Мазурова Е.Д.** «Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни у младших дошкольников».
7. **Мандрыка Д.А.** «Влияние методов психологической устойчивости на занимающихся пауэрлифтингом 15-17 лет учебно-тренировочной группы».
8. **Панкова А.В.** «Музейная педагогика как элемент образовательной среды младших школьников».
9. **Сваруп В.А.** «Особенности проявления выносливости в зависимости от амплуа футболистов».
10. **Седякин Р.А.** «Оценка предстартового состояния по выраженности ЧСС И АД у футболистов».
11. **Сепесева А.А.** «Исследование физического состояния юношей, занимающихся футболом».
12. **Старилова А.А.** «Исследование морфофункциональных показателей женщин второго зрелого возраста, занимающихся упражнениями с отягощениями».
13. **Тихомирова А.П.** «Формирование коммуникативной компетенции у будущих учителей физической культуры (на примере студентов ГАПОУ МО «СКФКИС»)
14. **Шведова А.Р.** «Формирование познавательной активности старших дошкольников в процессе ознакомления с окружающим миром посредством ИКТ»
15. **Юкалова М.В.** «Развитие познавательных интересов у старших дошкольников в процессе ознакомления с животным миром Кольского Заполярья».

ВЛИЯНИЕ РАЗМИНКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У БАСКЕТБОЛИСТОВ РАЗНОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Актуальность данной темы определяется поиском средств для создания оптимальной разминки, влияющей на ключевые функции, обеспечивающей высокую работоспособность баскетболистов разного уровня подготовленности.

Цель работы: выявить влияние разминки на динамику функциональных показателей баскетболистов разного уровня подготовленности.

Задачи:

1. Изучить физиологическую характеристику разминки.
2. Дать характеристику функциональным показателям сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и их изменениям при физической работе.
3. Определить динамику функциональных показателей баскетболистов разного уровня подготовленности.

Объект работы: тренировочный процесс

Предмет работы: динамика функциональных показателей баскетболистов разного уровня подготовленности.

Методы исследования:

1. Анализ научной и методической литературы.
2. Пульсометрия и аускультация
3. Математическая обработка полученных данных.

Тип работы: опытно-практическая.

Разминка – комплекс общих и специальных упражнений, выполняемых перед тренировкой или соревнованием и, способствующих ускорению процесса вработывания, и повышению работоспособности.

Разминка повышает возбудимость и активность сенсорных, моторных и вегетативных центров, усиливает деятельность эндокринных желез, создавая тем самым условия для более эффективной регуляции вегетативных и моторных функций при последующей работе.

Разогревание мышц снижает их вязкость, повышает гибкость суставно-связочного аппарата, способствует отдаче тканям кислорода, активизирует ферменты и ускоряет протекание биохимических реакций. Однако разминка не должна доводить спортсмена до выраженного

утомления и вызывать повышение температуры тела выше 38° С, что вызовет отрицательный эффект[3].

Специальная часть разминки обеспечивает специфическую подготовку к предстоящей работе именно тех нервных центров и скелетных мышц, которые несут основную нагрузку.

Общая часть разминки (упражнение без мяча), индивидуальные упражнения, состоящие из медленного и быстрого бега, чередования движения рук, туловища, ног, разнообразных прыжков, бег с остановками, поворотами и изменениями направления и характера движения.

Различают обычную и спортивную разминку. Обычная разминка состоит из общей и специальной частей. Упражнения общей разминки должны оказывать разностороннее воздействие, в том числе создавать положительный эмоциональный настрой.

Цель этих упражнений — повышение функций центральной нервной системы, усиление обмена веществ, активизация деятельности систем дыхания и кровообращения.

В первой части спортивной разминки особое внимание уделяют подготовке к предстоящей работе суставов, связочного аппарата, сухожилий и мышц.

Во второй части спортивной разминки в течение 5—10 мин. хорошо использовать бег умеренной интенсивности. (При этом частота сердечных сокращений — ЧСС — повышается до 120—160 уд/мин.)

Третья, специальная, часть включает упражнения, близкие по своей биомеханической структуре к упражнениям, выполняемым в основном разделе спортивной тренировки.

В ходе разминки в организме происходят такие изменения, которые наилучшим образом подготавливают его к предстоящей физической работе.

Создается оптимальная возбудимость центральной нервной системы, что улучшает качество ее работы.

В результате разминки улучшается нервно-мышечное взаимодействие, увеличивается скорость реакций, точность и координация движений, облегчается протекание процессов обучения новым двигательным навыкам[9,12].

Повышается скорость и интенсивность обмена веществ, увеличивается скорость распада химических веществ, расщепление которых дает энергию для мышечного сокращения.

Увеличивается деятельность органов кровообращения и дыхания.

Увеличивается эластичность мышц, связок, что снижает риск возникновения травм.

Изменяется деятельность желез внутренней секреции, в результате чего в кровь поступают гормоны, во много раз облегчающие и усиливающие необходимые предрабочие перестройки в организме.

В результате разминки повышается текущая работоспособность организма (то есть способность выполнить работу определенной величины в настоящий момент).

Физиологические сдвиги, вызванные разминкой, не исчезают сразу после ее прекращения, а остаются еще несколько минут или несколько десятков минут в зависимости от характера выполненной разминки (чем большие изменения в организме вызвала разминка, тем дольше сохраняются ее следы).

Разминка не должна вызывать утомления и повышения температуры тела выше 38°C .

Физическая нагрузка при игре в баскетбол характерна тем, что на протяжении длительного промежутка времени необходима максимальная скорость передвижения, чередующихся с незначительными перерывами, игра требует от участников большой выносливости, позволяющая сохранять максимальную скорость рывков на протяжении всего соревнования.

Баскетболист, сделавший хорошую разминку перед игрой, активно следить за игрой и переживает за свой коллектив. Он готов в любой момент вступить в игру без большой длительной разминки во время всего тайма. Во время перерыва между таймами игрокам, не участвовавшим в игре, или участвовавшим в ней мало, обязательно нужно дополнительно размяться.

ЧСС – количество сокращений сердца за 1 минуту. В покое у взрослого 60-75 ударов в минуту, при физической работе изменяется в зависимости от нагрузки.

При легкой физической нагрузке первоначально ЧСС значительно увеличивается, однако постепенно снижается до уровня, который сохраняется в течение всего периода стабильной нагрузки. При более интенсивных нагрузках имеется тенденция к увеличению ЧСС, причем при максимальной работе она нарастает до предельно достижимой. Эта величина зависит от тренированности, возраста, пола и других факторов. У тренированных людей частота сердечных сокращений достигает 180 уд/мин. При работе переменной мощности можно говорить о диапазоне частоты сокращений 130–180 уд/мин, в зависимости от изменения мощности [6].

Кровяное давление – давление крови на стенки сосудов, в покое у взрослого человека 110-120/60-80 мм рт ст.. Высота артериального давления зависит от:

- от частоты сокращений сердца, которое гонит кровь по сосудам.
- от качества стенок сосудов (их эластичность), которые оказывают крови сопротивление.

- от объема циркулирующей крови и ее вязкости.
- от психологического состояния человека.

Минутный объем кровообращения — объем крови проходящий через сердце за 1 минуту, в покое 3,5-5 литров, при физической работе возрастает и может достигать 40 и более литров (у хорошо тренированных)

Систолический объем крови – объем крови, выталкиваемый сердцем за 1 систолу (сокращение). У взрослого 50-60 мл, у тренированных до 70-90 (связано с увеличением объема сердца). При выполнении физической работы у тренированных может достигать 180-190 мл и более (до 200 мл).

Баскетбол – одна из самых популярных игр во многих странах. Баскетбол — это ситуационный вид спорта. В процессе игры интенсивность упражнений, вызванная изменяющейся обстановкой, может колебаться от максимальной (несколько секунд) до умеренной (более 30 минут). Это предъявляет повышенные требования к деятельности нервной системы, двигательного аппарата, сенсорных и других систем организма.

В ходе игры пульс может достигать 200 уд на протяжении всей игры удерживается в рабочем диапазоне 130-170 уд/мин. В 1 мин., максимальное артериальное давление- 200 мм рт. СОК на уровне 140-160 мл, МОК – 25-30 литров. Показатели работы сердца не постоянны и зависят от выполняемой работы в конкретный момент времени на площадке.

Список литературы:

1. Артамонов, В. Н./ Физиологические факторы, определяющие физическую работоспособность[текст] / В. Н. Артамонов. – М., 2008г. – 40 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2011г. – 331 с.
2. Маркосян А. - Физиологический механизм разминки, учебник ,2009 г. -192с
3. Солодков, А. С. Возрастная физиология: учебное пособие/ СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта [текст] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – СПб. 2001. – С. – 57 – 63, 100 – 106.
4. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Возрастная: Учебник [текст] / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – С. 217 – 221., ил

ИССЛЕДОВАНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Биологический ритм – это один из механизмов, который позволяет организму приспосабливаться к меняющимся условиям жизни.

Изменения внешней среды неизбежно отражаются на физиологических реакциях организма, обуславливая состояние уравновешенности его с внешней средой. В организме имеется много биологических ритмов, строго согласованных между собой по времени для оптимального состояния его функций.

Адаптация целостного организма к новым условиям среды, в том числе к высоким физическим нагрузкам, обеспечивается не отдельными органами, а скоординированными в пространстве и времени и соподчиненными между собой специализированными функциональными системами. Понимание и правильная интерпретация различных физиологических процессов, происходящих в живом организме при адаптации, невозможны без знания природы биологических ритмов. Биологические ритмы оказывают влияние на работоспособность и физиологические показатели спортсменов, в том числе и баскетболистов. Их изучение позволит ускорить процесс приспособления к нагрузкам и повысить работоспособность [1; с. 635]

Актуальность. Данная тема «Исследование биологических ритмов у занимающихся баскетболом» является актуальной на сегодняшний день, так как изучение биологических ритмов человека откроет новые возможности для регуляции и управления процессами, протекающими в организме человека под влиянием различных внутренних и внешних факторов. Эффективность соревновательного процесса может возрастать, если его строить на основе биологических ритмов. Поэтому человеку важно учитывать свои индивидуальные биоритмы при разработке и обосновании различных режимов деятельности.

Цель работы – исследовать биологические ритмы баскетболистов и выявить их влияние на результативность игровой деятельности.

Задачи:

1. Проанализировать научно – методическую литературу.
2. Охарактеризовать биологические ритмы.

3. Проанализировать результативность игроков в период соревновательной деятельности.

4. Оценить значимость влияния биологических ритмов на игровую деятельность.

5. Разработать программу коррекции по улучшению функциональной подготовленности с учетом биологических ритмов

Объект исследования – соревновательная деятельность студентов, занимающихся баскетболом.

Предмет исследования - биологические ритмы студентов, занимающихся баскетболом.

В подготовке выполнения квалификационной работы используются следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение (техническое протоколирование игр)
3. Анкетирование.
4. Определение индивидуальных биоритмов.
5. Математико - статистическая обработка данных.

Различают суточные, околосуточные, сезонные, многолетние и другие биоритмы. Среди биологических ритмов человека центральное место занимают суточные ритмы, период которых колеблется около 24 часов.

Из всего многообразия биоритмических процессов, протекающих в организме человека, наибольшее значение для него имеют три цикла: интеллектуальный, физический и эмоциональный, - и от рождения до смерти каждый из нас подвержен влиянию этих трех циклических процессов. [2; с. 300]

Интеллектуальный биоритм. Влияет на логику, обучаемость, абстрактное мышление, то есть на умственные способности человека. В такие дни человек лучше усваивает информацию, лучше работает интуиция. Критические дни интеллектуального биоритма сказываются на мыслительной деятельности. Ослабевают скорость реакции и концентрация внимания. Основная характеристика фазы спада интеллектуального биоритма человека - быстрая умственная утомляемость, вплоть до головной боли.

Физический биоритм. Определяет здоровье и самочувствие и влияет на такие качества, как выносливость, скорость, мышечная сила, быстрота реакции. Как правило, в высшей фазе человек чувствует прилив сил и выносливости, что позволяет ему выполнять больший объем работы. Для отрицательной фазы характерен упадок сил, повышенная утомляемость и отсутствие аппетита.

Эмоциональный биоритм. Оказывает влияние на чувственное восприятие, интуицию и творческие способности. В восходящей фазе

биоритма человек динамичен, активен и жизнерадостен. Минимальные значения биоритма характеризуются затрудненностью общения, снижением креативности, эмоциональной вялостью, апатичностью и равнодушием. Для эмоциональных людей возможны повышение раздражительности и агрессивности. [3; с. 380]

Педагогическое исследование проводилось в октябре 2017 г. на базе Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Мурманской области «Северный колледж физической культуры и спорта» (ГАПОУ МО «СКФКиС»).

В исследовании приняли участие 5 девушек и 5 юношей, занимающихся баскетболом.

Теоретический анализ литературных источников по теме выпускной квалификационной работы позволил нам разработать программу педагогического эксперимента, который включал 3 этапа:

Первый этап. Проанализировали соревновательную деятельность на играх «Блиц - турнира» по баскетболу. Игры проводились 23.10. 2017 г. Соревнования проходили в спортивном зале Северного колледжа физической культуры и спорта.

Второй этап. После проведенных исследований, был произведен расчет биологических ритмов по специальной программе. С помощью анкетирования определили индивидуальный биологический профиль занимающихся баскетболом.

По результатам игровой деятельности на «Блиц – турнире» по баскетболу мы определили результативность игроков.

Игрок под номером 10 показывал результаты из 6 бросков – 33% попадания. Это можно объяснить низким уровнем физического и интеллектуального биологических ритмов, недостаточной подготовленностью игрока после каникул, низким уровнем технической подготовки, сложностью выполнения тактических комбинаций. К концу соревнований физический и интеллектуальный биоритмы начали подниматься, но не достигли положительного полупериода. Эмоциональный биологический ритм на, достаточно высоком уровне, поэтому игрок не смог справиться с эмоциями и показал низкий результат.

Игрок под номером 12 показывал результаты из 5 бросков – 40 % попадания. При этом физический, эмоциональный и интеллектуальный биологические ритмы находятся в начале игр в отрицательном полупериоде. В конце соревнований результативность падает, что связано с общей усталостью и недостаточной физической подготовленностью.

Игрок под номером 11 показывал результаты из 12 бросков – 66,5 % попадания. В момент тах показателей результативности, физический и эмоциональный биоритмы находились в фазе перехода в отрицательный

полупериод, интеллектуальный биоритм в отрицательном полупериоде, что отражается на результативности игр – самая высокая – на первой игре и самая низкая – на последней.

Игрок под номером 8 показывал результаты из 9 бросков – 44 % попадания. Высокие показатели результативности удерживаются на одном уровне. Это объясняется высоким уровнем физического и интеллектуального биологических ритмов. Эмоциональный биологический ритм в отрицательном полупериоде. К концу «Блиц - турнира» физический биологический ритм снижается, интеллектуальный биоритм остается на прежнем уровне, эмоциональный биоритм заметно снижается.

Игрок под номером 13 показывал результаты из 14 бросков – 70 % попадания. При этом физический биоритм находится в отрицательном полупериоде в течение всего турнира.

Результативность игрока меняется с низкой до высокой на второй игре и опять снижается к последней. Средняя высокая результативность объясняется хорошей технической и физической подготовкой игрока. Эмоциональный и интеллектуальный биологические ритмы находятся в положительном полупериоде.

По результатам анкетного опроса мы определили биологический профиль исследуемых, который представлен в таблице.

При определении индивидуального биологического профиля баскетболисток и баскетболистов команды сборной колледжа, получены следующие результаты:

50% - слабо выраженный вечерний тип;

20% - четко выраженный вечерний тип;

30% - аритмичный тип.

Из исследовательской работы видно, что большинство занимающихся с биологическим профилем «слабо и четко выраженного вечернего типа». Они поздно просыпаются, легко приспосабливаются к изменению режимов и быстро достигают высокого уровня работоспособности в вечерние часы, обладая высоким тонусом во второй половине дня и быстрым снижением физиологических показателей в утреннее время. А из этого следует — биологические ритмы оказывают положительное влияние на физическую работоспособность студентов, занимающихся в вечерние часы и относящихся к биологическому типу «совы».

У занимающихся баскетболом с биологическим профилем «аритмичного типа» пик активности физиологических функций приходится на дневные часы. Их время тренировочных занятий и проведение соревнований совпадают с пиком работоспособности баскетболисток и баскетболистов сборной колледжа.

Третий этап. Нами разрабатывается программа коррекции по улучшению функционального состояния с учетом биологических ритмов.

Целью программы является улучшение функционального состояния занимающихся баскетболом сборной колледжа с учетом биологических ритмов.

Задачи программы:

1. Регуляция эмоционального биологического ритма.
2. Регуляция физического биологического ритма.

Данная программа даст возможность преодолевать неуверенность, страх, повышенное волнение в различных игровых ситуациях, позволит тренеру управлять и поддерживать состоянием спортсменов, что в свою очередь повысит работоспособность занимающихся баскетболом. Знание и рациональное использование биологических ритмов может существенно помочь в процессе подготовки и в выступлениях на соревнованиях.

Список литературы

1. Гончаров, А. А. Роль биоритмов в тренировочном процессе // Молодой ученый — 2015. - 635 с.
2. Голиков А.П. Сезонные ритмы в физиологии и патологии. / Голиков А.П. – М.: Медицина, 1973. - 356 с.
3. Кузнецов, Ю.Ф. Биоритмы человека: физический, эмоциональный, интеллектуальный - 2010. - 380 с.

Двойнова Регина Васильевна
4 курс, 41 группа, специальность «Физическая культура»
ГАПОУ МО «Северный колледж физической культуры и спорта»
Руководитель: Вадюхина Светлана Леонидовна, преподаватель

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ АРКТИЧЕСКОГО РЕГИОНА (НА ПРИМЕРЕ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ)

Проблема полноценного физического развития школьников, проживающих в условиях Арктического региона, в настоящее время является особо значимой. Такие факторы, как низкая температура, полярная ночь, слабая солнечная активность, ультрафиолетовое голодание, геомагнитные бури и т.д., влияют на адаптивную перестройку организма ребенка, а это, в свою очередь, создает дополнительную нагрузку на его психофизическую сферу.

Успешность обучения ребенка в школе в условиях Арктического региона зависит от уровня его физического развития и здоровья[1].

Экологические условия Арктического региона оказывают выраженное влияние на формирование растущего организма, на состояние и развитие его физиологических систем. К числу значимых отрицательных стресс-факторов, отражающихся на самочувствии, умственной и физической работоспособности, физическом развитии, степени течения заболевания, можно отнести воздействие низких температур, длительное световое голодание, резкие перепады атмосферного давления, изменения парциального давления кислорода, магнитные бури, сезонную зависимость физического состояния и др.

Один из факторов снижения уровня здоровья детей в Арктическом регионе - резко ограниченная естественная двигательная активность, т.е. в Арктическом регионе прослеживается ярко выраженная гиподинамия. Условия Арктического региона искусственно ограничивают повседневную двигательную активность школьников, увеличивая риск детской заболеваемости, что во многом предопределяется высокой степенью наследственного риска [1].

Цель: провести исследование физического развития детей младшего школьного возраста, проживающих в условиях Арктического региона.

Задачи:

1. Проанализировать литературные источники.
2. Изучить влияние условий Арктического региона на физическое развитие человека.
3. Определить показатели физического развития детей младшего школьного возраста.

Объект: физическое развитие детей младшего школьного возраста

Предмет: показатели физического развития детей младшего школьного возраста, проживающих в условиях Арктического региона.

Под физическим развитием понимается комплекс морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих размеры, форму, структурно-механические качества и гармоничность развития человеческого тела, а также запас его физических сил. Физическое развитие характеризует здоровье ребенка и благополучность его роста.

Наиболее показательные характеристики физического развития – масса и длина тела, окружность грудной клетки, окружность талии. Эти признаки несут информацию о темпах и особенностях роста организма, позволяют оценить сбалансированность питания и специфику обменных процессов, и функциональные особенности организма [2]. Для оценки показателей физического развития используют специальные таблицы – нормативы, или стандарты, физического развития.

Различают три группы основных факторов, определяющих направленность и степень физического развития:

- 1) эндогенные факторы (наследственность)
- 2) природно-климатические факторы (климат, рельеф местности, наличие рек, морей, гор, лесов и т. д.);
- 3) социально-экономические факторы (общественный строй, степень экономического развития, условия труда, быта, питания, отдыха, культурно-образовательный уровень, гигиенические навыки, воспитание и т. д.) [3].

Все эти факторы действуют в единстве и взаимообусловленности, однако, поскольку физическое развитие является показателем роста и формирования организма, оно подчиняется не только биологическим законам, но в большей степени зависит от сложного комплекса социальных условий, имеющих решающее значение.

Природные условия Арктического региона значительно более тяжелые для здоровья человека, чем в средней полосе. Особенности климата здесь хорошо известны: крайне низкие температуры воздушной среды, длительная и суровая зима, короткое и холодное лето, дефицит ультрафиолетового излучения, резкое нарушение фотопериодичности, световое голодание в период полярной ночи и световое излишество во время полярного дня, выраженные гравитационные и магнитные возмущения, ураганные ветры, кислородная недостаточность и разреженность воздуха, резкие изменения уровней атмосферного давления, атмосферного электричества, температуры и влажности воздуха. [4].

- Ежегодно масса увеличивается на 3-4 кг, длина тела на 4-5 см

Неравномерное окостенение скелета (фаланги-пальцев-запястье-плечо и т.д.)

- Слабо развита мышечная система

- Сила и уравновешенность нервных процессов невелика – монотонные раздражители приводят к охранительному торможению

У мальчиков и у девочек с возрастом существенно улучшаются показатели, характеризующие умения оценивать движения в пространстве и во времени. Самой трудной для детей младшего школьного возраста является дифференцировка степени мышечных усилий.

Сенситивные периоды для развития гибкости (5-6, 9-14), быстроты (10-11 лет), ловкости (8-14 лет)

Тестирование физических качеств проводилось на уроке физической культуры совместно с учителем ФК. Используемые тесты включены в программу физического воспитания В.И. Ляха в школе.

Тесты представлены на слайде Лях В.И, 2013 г

Организация исследования: исследование проводилось в МБОУ «СОШ №5 имени О.И. Семенова-Тян-Шанского» г. Мончегорска. Для

исследования были выбраны дети младшего школьного возраста из 1 класса. Возраст 7-8 лет. В исследовании участвовало 7 девочек и 12 мальчиков.

Исследование проводилось в три этапа:

- на первом этапе изучали литературу, медицинские карты и подбирали тесты для определения уровня развития физических качеств.
- на втором этапе проводили тестирование физических качеств;
- на третьем этапе обобщали полученные результаты и делали выводы по исследованию.

Изучив медицинские карты и проведя антропометрию девочек, мы получили данные представленные на слайде.

Проанализировав полученные данные, мы установили, что масса у девочек в среднем составила 19,7, рост 115,8, окружность грудной клетки 59,5 см. Что соответствует показателям «ниже среднего» для данного возраста и пола.

У исследуемых 14% - рост очень низкий, 14% низкий, 43% ниже среднего, и 29% выше среднего.

Проанализировав полученные данные, мы установили, что масса у мальчиков в среднем составила 22,5, рост 120,1, окружность грудной клетки 59,9 см. Что соответствует низким величинам данного возраста и пола.

У 8% исследуемых - рост низкий, у 8% ниже среднего, у 84% средний показатель роста. У 8% - масса низкая, у 25% ниже среднего, у 50% средняя, у 17% выше среднего. У 17% исследуемых окружность грудной клетки - ниже среднего, у 33% средняя, у 33% выше среднего, у 17% высокая.

Проанализировав данные результаты, мы установили, что в упражнении 1 (подтягивание на низкой перекладине из положения виса) на высоком уровне выполнило 29%, на среднем уровне 71%, на низком уровне 0%. В упражнении 2 (прыжок в длину с места) на высоком уровне выполнило 14%, на среднем 57%, и на низком 29%. В третьем упражнении (Наклон вперед, не сгибая ног в коленях) на высоком уровне выполнило 14%, на среднем 57%, и на низком 29%. И в упражнении 4 (Бег 30 м с высокого старта) на высоком уровне выполнило 0%, на среднем 29%, и на низком 71%.

Проанализировав данные результаты, мы установили, что в упражнении 1 (подтягивание на низкой перекладине из положения виса) на высоком уровне выполнило 25%, на среднем уровне 75%, на низком уровне 0%. В упражнении 2 (прыжок в длину с места) на высоком уровне выполнило 17%, на среднем 33%, и на низком 50%. В третьем упражнении (Наклон вперед, не сгибая ног в коленях) на высоком уровне выполнило 0%, на среднем 16%, и на низком 84%. И в упражнении 4 (Бег 30 м с высокого старта) на высоком уровне выполнило 0%, на среднем 50%, и на низком 50%.

Проанализировав литературные источники, мы рассмотрели понятие о физическом развитии и дали ему характеристику. Физическое развитие — это комплекс морфофункциональных свойств организма обеспечивающий его дееспособность. Основными показателями физического развития являются – рост масса, окружности, проявление физических качеств и другие.

К методам исследования физического развития относят соматометрию, метод индексов и тестирование.

На физическое развитие влияют: эндогенные факторы (наследственность), природно-климатические факторы, социально-экономические факторы.

Во время физического развития младшего школьного возраста все органы и системы активно развиваются, поэтому важно строго дозировать нагрузки, так как дети этого возраста отличаются недостаточно развитым ощущением усталости. Они плохо оценивают изменения внутренней среды организма при утомлении и не могут в полной мере отразить их словами даже при полном изнеможении.

Особенности адаптации детей младшего школьного возраста к физическим нагрузкам связаны с уровнем морфофункционального созревания их организма.

У детей младшего школьного возраста нервные центры характеризуются высокой возбудимостью, относительно слабым развитием процессов торможения. Дети отличаются быстрой утомляемостью, недостаточным развитием произвольного внимания и сильно выраженными ориентировочными реакциями.

Климат Арктического региона - субарктический морской, имеющий определенные черты континентального. В зимний период распределение температуры воздуха по месяцам соответствует морскому климату. Так, в результате циклонической деятельности над акваториями Норвежского и Баренцева морей, приносящей теплый морской воздух с Атлантического океана, зимы в Мурманской области относительно теплые.

Список литературы

1. Касаткин Ю. Полярный синдром // Поляр. правда. - 2007. - 21 нояб. - С. 3.
2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. –М.: Олимпия 2005 г.,
3. Электронный ресурс: Проблема влияния неблагоприятных природных факторов на здоровье населения. Режим доступа: http://studbooks.net/1496852/bzhd/osobennosti_adaptatsii_organizma_chelovek_a_usloviyam_kraynego_severa 8.05.2017

ЗАВИСИМОСТЬ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ОТ УРОВНЯ ГИБКОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и, снижая экономичность работы организма, и зачастую приводит к серьёзным травмам мышц и связок[1].

Отличительными особенностями современного футбола является возросшая интенсивность игры и жесткая атлетическая борьба по всему полю. Эти особенности являются следствием не только рационализации техники и тактики, но прежде всего более высокого уровня физической работоспособности футболистов.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой футбола и особенностями соревновательной деятельности. Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в футболе.

Известно, что выполнение любого движения связано с проявлением гибкости, позволяющей совершать двигательное действие с необходимой амплитудой. Хорошая гибкость является одним из наиболее важных факторов, помогающих добиваться высоких спортивных результатов[4].

Цель работы: выявить зависимость проявления физических качеств от уровня гибкости футболистов.

Задачи

1. Изучение и анализ научно-методической литературы.
2. Раскрыть методы исследования физических качеств.
3. Изучить методики развития гибкости в суставах.
4. Подобрать методику развития подвижности в суставах у занимающихся футболом и определить влияние развития гибкости на другие физические качества.

Объектом исследования: тренировочный процесс футболистов

Предметом исследования: зависимость проявления физических качеств от уровня гибкости футболистов.

Под подвижностью понимают способность человека выполнять повседневные или связанные с определенным видом спорта движения с необходимой или оптимальной амплитудой (размахом) в задействованных при этом суставах. Подвижность в суставах зависит от формы костей, образующих суставы.

Различать общую и специфическую, активную и пассивную, а также статическую и динамическую подвижность. Для развития гибкости используют разные виды упражнений, которые можно разделить на три группы:

- статические
- динамические
- стретчинг [2].

Футбол – контактная игра. Около 40% повреждений обусловлено столкновениями игроков (для голкиперов цифра выше – до 50%), 30% повреждений футболисты получают во время бега (ускорения, финты, резкие повороты). Медицинская статистика утверждает: большая часть суставных травм происходит в футболе. В этом виде спорта травмы коленного сустава составляют 70% от общего числа травм и повреждений опорно-двигательного аппарата. Особенно часто повреждаются мениски (50% случаев) [3].

Анализ научно-методической литературы позволяет выделить следующие физические качества и их комплексные проявления, высокий уровень которых необходим футболистам:

1. Выносливость футболиста – это его способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать её в определённых игровых режимах, сохраняя эффективность технико-тактических действий.

2. Быстрота футболиста – это способность игрока выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в максимально короткие отрезки времени.

3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

4. Ловкость – сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры.

Заключение.

Большая амплитуда движения в суставах позволяет спортсмена выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными [1].

Организация исследования.

Исследование проводилось на базе Муниципальное автономное учреждение спортивная школа олимпийского резерва №1 «МАУ СШОР №1». В нём приняли участие 15 юношей занимающихся футболом, в возрасте от 13 до 14 лет.

Исследование проходило в три этапа:

- на первом этапе мы изучили учебную и научную литературу и выбрали тесты для определения уровня развития физических качеств;
- на втором этапе провели тестирование на определение уровня развития физических качеств у футболистов;
- на третьем этапе обобщили полученные данные и сделали выводы о влиянии развития гибкости на проявление других физических качеств.

В результате проведения тестирования, на определения уровня гибкости у футболистов в позвоночном столбе и голеностопном суставе, мы получили следующие результаты.

С тестом 5.1. на «отлично» справились 5 исследуемых, оценку «хорошо» получили 6 исследуемых, и оценку «плохо» получили 4 исследуемых. Максимальное значение показал исследуемый 2, результат +15 см., минимальное показали исследуемый 6 и 15, их результат +5 см..

В тесте 5.2. результат соответствующей норме или выше её, показали 10 исследуемых, а результат ниже нормы продемонстрировали 5 исследуемых. Максимальное значение показали исследуемый 2,9,13, их результат 55°. Минимальное значение в 40°, показали исследуемые 1,4,6,11,14.

Проведение тестирования на определение уровня развития других физических качеств, демонстрирует нам следующие результаты.

В тесте 1, на определение выносливости, очень хороший результат показали футболисты 2,3,9,10, хороший результат у исследуемых 1,5,7,8,11, средний у исследуемых 4,6,14, низкий у исследуемых 12,13,15. Максимальный результат у спортсменов 2,3,9, ровняется 2800 метров. Минимальный результат показали 12,13,15 спортсмены.

Тест 2, на определение силы, выполнили исследуемые 2,3,7,8,9,10,11,12, не справились исследуемые 1,4,5,6,13,14,15. Максимальное значение составило 7.5 метров, его показал исследуемый 9. Минимальное значение в 5 метром, показали 4,6,13,15 исследуемый.

Тест 3.1., бег на 15 метров с высокого старта, выполнили исследуемые 2,3,7,9, остальные исследуемые показали результат ниже минимально допустимого значения.

Тест 3.2., бег на 15 метров с хода, выполнили исследуемые 2,7,9, остальные исследуемые показали результат ниже минимально допустимого значения.

Тест 3.3., бег на 30 метров с высокого старта, выполнили исследуемые 2,9,10, остальные исследуемые показали результат ниже минимально допустимого значения.

Тест 3.4., бег на 30 метров с хода, выполнили исследуемые 2,3,9,10, остальные исследуемые показали результат ниже минимально допустимого значения.

Тест 4, на определение уровня развития координационных способностей, выполнили на «хорошо» 2, 3, 9, 10 исследуемые, на «средний» уровень 1, 5, 7, 8, 11, на «низкий» 4, 6, 12, 13, 14, 15 исследуемые. Наилучший результат показали 3, 9 исследуемые. Худший, показал исследуемый 15.

Вывод: проведя анализ полученных данных, мы можем отметить, что из тех футболистов, которые справились со всеми тремя тестами на гибкость, а именно исследуемые 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 15, максимальные результаты во всех тестах на определение выносливости, силы, быстроты и координации показали 2 и 9 исследуемые.

Список литературы

1. Кудрявцев М. Д. Методика развития гибкости у студентов вузов. Красноярск: учеб.-практ. пособие, 2010.
2. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. Советский спорт, 2006.
3. Солодков А.С., Сологуб А.Е. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Олимпия Прес, 2005.
- 4.. <http://helpiks.org/5-73697.html>.

Кузенбаев Руслан Альдебаевич
3 курс, 32 группа, специальность «Физическая культура»
ГАПОУ МО «Северный колледж физической культуры и спорта»
Руководитель: Прохорова Татьяна Павловна

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. Но у человечества есть опыт создания приоритета здоровья в обществе. Прекрасный пример тому - Древняя Греция, прародительница Олимпийских игр. Воспитательная система в этой стране была основана на идее гармоничного развития человека. Каждый равноправный гражданин должен был заниматься физической культурой и спортом, если он рассчитывал играть какую-либо важную роль в своем государстве в своем дальнейшем развитии [1.с.15-25].

Огромный воспитательный потенциал олимпийского движения неоспорим. «В современном мире, имеющем огромные возможности, а одновременно и опасные слабости, олимпийские идеи могут стать школой благородных принципов и моральной чистоты, а также физической силы и духовной энергии». Эта мысль Пьера де Кубертена, инициатора проведения Олимпийских игр XX столетия, очень актуальна для нынешнего времени. Актуальность темы проекта «Олимпийское образование дошкольников» обусловлена поиском путей повышения знаний дошкольников об Олимпийских играх. Весь материал данного проекта изначально разрабатывался с учетом введения Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования. [2.с.23-31].

Цель проекта: формирование у детей дошкольного возраста представления об Олимпийских играх.

Задачи проекта:

- расширить представления детей о видах спорта, спортивных атрибутах, снарядах, о правилах некоторых игровых видов спорта;
- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой через приобщение к нравственному и эстетическому опыту Олимпийских игр;
- развивать творческое начало, поддерживать и развивать детскую инициативу;
- воспитывать в родителях потребность в активном времяпровождении с детьми, в здоровом образе жизни и здоровом поведении.

Объект проектного исследования: олимпийское образование дошкольников в подготовительной группе.

Предмет проектного исследования: организация работы над проектом в подготовительной группе ДОУ №32 г. Мончегорска.

Методы исследования:

- теоретический анализ литературных источников;
- педагогический мониторинг;

- педагогическое проектирование;
- анкетирование родителей;
- интервьюирование детей.

База проектирования: муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад №32 комбинированного типа» г. Мончегорска. Возраст детей подготовительной группы 6-7 лет.

Практическая значимость проекта состоит в том, что формирование у детей представления об Олимпийских играх осуществляться при взаимодействии педагогов, родителей и детей подготовительной группы.

В своей работе над проектом мы использовали программу «Путешествие в Олимпию», разработанную С.О.Филипповой, Т. В. Волосниковой, в основе которой лежит принцип единой направленности воздействия на детей через, ознакомление старших дошкольников с историей олимпийского движения. [3.с.37-42]

В процессе работы над проектом изучили методическую и познавательную литературу, выделяя современные приёмы и формы работы, которые наиболее приемлемы для детей старшего дошкольного возраста.

В методическом пособии С.О.Филипповой, Т.В. Волосниковой «Олимпийское образование дошкольников» вошли методические материалы для подготовки педагогов к занятиям, а также примерные конспекты занятий. Пособие «Твой олимпийский учебник» и познавательная книга «Тайны Олимпийских игр» под редакцией В. И. Маслова рассказывают о славной олимпийской истории, мы их использовали в работе над проектом.

При планировании работы по реализации проекта предусматривались регламентированные, частично регламентированные и свободные формы занятий (занятия в группе, тематические занятия раз в месяц, совместная деятельность по художественному творчеству, минутки музыки, проведение олимпийских физкультурных занятий, работа с родителями, интервьюирование детей, анкетирование родителей, спортивный праздник «Олимпиады нашего детского сада»). [4. с.27-34]

Работа над проектом и его реализация осуществлялись в результате четырех взаимосвязанных этапов:

1.Нами разработаны общие положения проектирования на первом этапе (октябрь 2017г).

2.На втором этапе мы отработали организационный компонент (ноябрь –декабрь 2017г).

3.На третьем этапе мы реализовали целевой компонент проекта (январь –февраль 2017г).

4.А на 4 этапе был реализован содержательный компонент проекта «Олимпийское образование дошкольников» (март-апрель 2017г).

Участники проекта: дети, педагоги, родители,

Ожидаемые результаты для детей: дают определение Олимпийским играм; знают, где и когда зародились Олимпийские игры; описывают какой-либо вид олимпийского состязания; понимают смысл олимпийской символики; рассказывают об известном олимпийском чемпионе; знают о победах олимпийцев России.

Для выявления уровня знаний, полученных в результате работы, использовали метод интервьюирования детей, который показал, что 80% воспитанников овладели определёнными знаниями и умениями по олимпийскому образованию. Но в силу своего психического и речевого развития, некоторые дети испытывали затруднения в запоминании, описании последовательности событий. Мы использовали те приемы и формы, которые наиболее приемлемы для данного возраста и уровня сформированности знаний и умений каждого ребенка. Мы разработали требования к уровню знаний детей, полученных в результате работы над проектом «Олимпийское образование дошкольников».

Для родителей: сохранение и укрепление здоровья детей; педагогическая, психологическая помощь; повышение уровня комфортности; приобретение знаний по олимпийскому образованию. Анкетирование показало, что половина родителей не смотрит с детьми спортивных передач, но посещают с детьми спортивные площадки, водят детей в спортивные секции, дома имеют различный спортивный инвентарь. Родители осознают, что знания и умения, полученные детьми на занятиях по Олимпийскому образованию, способствовали общему развитию ребёнка, формировали у него желание заниматься спортом.

Для педагогов: повышение теоретического уровня и профессионализма педагогов в олимпийском образовании; внедрение в практике проектных технологий и форм работы, личностный и профессиональный рост.

Результатом проекта стал альбом «Мончегорские спортсмены на Олимпиадах» оформленный в виде коллажа. Родителями по данным материалам написаны эссе, оформленные в виде буклета. Изготовили дидактическую игру «Угадай вид спорта», «Найди пару». На электронном носителе представлена папка, куда вошла информация о зимних и летних видах спорта с фотографиями и текстовым сообщением, а также презентация.

Таким образом, можно сказать, что методически правильно организованная работа по олимпийскому образованию дошкольников, использование разнообразных форм в работе над проектом способствовала формированию знаний по олимпийскому образованию.

Заключение.

Опыт работы над проектом показал, что включение олимпийского образования в процесс обучения способствовало формированию у детей интереса к олимпийскому образованию. У ребёнка пополнялся словарный запас, развивалась память, мышление, связная речь. Постепенно возросла творческая активность детей.

Список литературы

1. Т. В. Волосниковой С.О. Филипповой «Программа «Путешествие в Олимпию» - М.2014г.с. 15-25.
2. С.О.Филипповой, Т.В. Волосниковой «Методическом пособии «Олимпийское образование дошкольников» М.2014г., с. 23-31.
3. Олимпийский комитет России. Пособие «Твой олимпийский учебник» - «Советский спорт» Москва:2016г., с.37-42.
4. В. И. Маслова. «Тайны Олимпийских игр» -М. 2015г. с.27-34.

Мазурова Евгения Дмитриевна
4 курс, 41 группа, специальность «Физическая культура»
ГАПОУ МО «Северный колледж физической культуры и спорта»
руководитель Котяшова Анна Сергеевна

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СЕМЬИ И ШКОЛЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

В «Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года» выделяется специальный раздел, в котором акцент ставится на создании условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, в том числе на занятиях физической культурой и спортом [2; с. 39].

В современных условиях значительно возрастает роль семьи и школы в формировании всесторонне развитой личности, сохранении и укреплении здоровья детей младшего школьного возраста. Семья и школа должны создать благоприятные условия для сохранения и укрепления физического, психического здоровья младшего школьника и формирования здорового образа жизни. Семья, школа и общественность - главные социальные институты, отвечающие за воспитание и обучение детей и подростков. Они играют ведущую роль в становлении и развитии личности младшего школьника, формировании здорового образа жизни, сохранении и укреплении его здоровья [6; с. 98].

Особую значимость эта проблема приобретает на этапе начального школьного образования, что обусловливается возрастными особенностями младших школьников и их восприимчивостью к воспитательным

воздействиям. Подтверждением тому является то обстоятельство, что в «Примерных программах воспитания и социализации младших школьников» в рамках Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в качестве основного направления выделяется формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни [1; с. 13].

Освоение культуры здорового образа жизни строится на основе преемственного взаимодействия с ребенком в условиях школы и семьи, что решает задачу сделать родителей своими союзниками в воспитание у ребенка осознанного отношения к своему здоровью.

Цель проекта: организация взаимодействия школы и семьи в формировании здорового образа жизни у младших школьников.

Объект: формирование здорового образа жизни у младших школьников.

Предмет: взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни у младших школьников.

Для реализации поставленной цели были сформулированы следующие

задачи:

1. Изучить и проанализировать литературу по выбранной теме;
2. Определить уровень знаний родителей об Условиях здорового образа жизни в семье;
3. Определить уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников;
4. Разработать и реализовать проект по взаимодействию школы и семьи в формировании здорового образа жизни у младших школьников.
5. Проанализировать результаты по реализации проекта.

Методы исследования:

1. Изучение и анализ литературы по выбранной теме;
2. Анкетирование;
3. Проектирование.

Эффективность воспитания и обучения детей и подростков зависит от здоровья.

Здоровье – это состояние полного физического, психологического, социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Здоровый образ жизни - активная деятельность людей, направленная, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья.

Младший школьный возраст является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании личности.

Ведущими факторами, формирующими здоровый образ жизни и способствующими укреплению здоровья школьников, являются

рационально организованный режим дня, сбалансированное питание, оптимальный двигательный режим, занятия по физической культуре на открытом воздухе, закаливающие процедуры, соответствующие возрасту ребенка, регулярное качественное медицинское обслуживание, благоприятные гигиенические и санитарно-бытовые условия, а также пример семьи и педагогов [3; с. 15].

Роль семьи в процессе формирования здорового образа жизни у младших школьников.

Семья - это фундамент, на котором ребенок строит если не целиком свое понимание мира, то, по крайней мере, алгоритм решения стоящих перед ним проблем. Причем этот алгоритм может быть, как полезным для здоровья, так и губительным. Общеизвестно, что большую часть жизни человек проводит в семье. Еще в детстве формируется образ жизни ребенка под воздействием образа жизни его родителей и знакомых.

Взаимодействие школы и семьи в формировании здорового образа жизни у младших школьников.

Формы взаимодействия:

- Анкетирование для родителей и младших школьников;
- Индивидуальная педагогическая беседа с родителями;
- Классный час на тему ЗОЖ;
- Выставка детских рисунков на тему ЗОЖ;
- Совместные мероприятия по ЗОЖ (спорт. праздник и род. собрание с детьми).

Задачи совместной работы школы и родителей заключается в следующем:

- повысить культурный уровень родителей;
- выявить основные проблемы в воспитании школьника;
- заинтересовать родителей в совместной работе;
- выявить индивидуальные особенности семей и их детей;
- определить основные направления работы;
- провести консультации (общие и индивидуальные) по волнующим вопросам;
- организовать обмен опытом между родителями [4; с. 10].

Итак, здоровье человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но особое место среди них занимает образ жизни человека. Здоровый образ жизни создается и в семье, и в школе. Под общим контролем должны быть учебная нагрузка, режим дня, питание, двигательная активность, закаливающие процедуры, нервные нагрузки, психологический климат дома, в школе и в классе, взаимоотношения родителей и детей, учеников и учителей, виды и формы досуга, развлечения

и интересы. Семья и школа – две мощнейшие силы, которые призваны сохранять и укреплять здоровье ребенка, а главное дать ему необходимые знания о здоровом образе жизни.

Проект разработан в соответствии с документами:

- Федеральным Законом от 23.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года» (от 17.11. 2008 года № 1662-р); - Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (1-4 классы) (от 06.10.2009 года № 373).

Тип проекта: практико-ориентированный.

Место проведения: школа – гимназия №1

Участники проекта: учащиеся 3 «а» класса в составе 23 человек, родители учащихся 3 «а» класса в составе 23 человек, педагоги.

Условия реализации проекта:

- установление партнерских отношений с семьей, создание атмосферы взаимоподдержки и общности интересов; - создание системы просветительской деятельности с родителями; - насыщение проекта различными формами совместной деятельности учащихся, родителей, педагогов; - уважительное общение педагогов с родителями с учетом их культурной, религиозной и национальной принадлежности;

- обеспечение прав родителей на участие в управлении ОУ.

Сроки проведения: на период производственной практики.

I этап- организационно - подготовительный.

Подготовка к реализации проекта: изучение литературы по выбранной теме, нормативных документов. Проведение анкетирования среди родителей и младших школьников. Разработка проекта по взаимодействию школы и семьи в формировании здорового образа жизни у младших школьников.

II этап - Основной.

На данном этапе осуществляется реализация проекта по организации совместной работы семьи и школы в формировании здорового образа жизни у младших школьников.

III этап- Заключительный.

Анализ результатов по реализации проекта.

Цель проекта: организация взаимодействия школы и семьи в формировании здорового образа жизни у младших школьников.

Постановка данной цели позволила сформулировать следующие задачи:

- Определить уровень знаний родителей об условиях здорового образа жизни в семье; - Определить уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников; - Разработать и реализовать проект

по взаимодействию школы и семьи в формировании здорового образа жизни у младших школьников; - Проанализировать результаты проекта.

Ожидаемые результаты.

В результате проделанной работы:

-повысится уровень знаний родителей об условиях здорового образа жизни в семье; - повысится уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников;

Продуктом реализации проекта являются методические разработки по организации взаимодействия школы и семьи в формировании здорового образа жизни у младших школьников.

Содержательный компонент проекта

На I этапе была изучена литература по выбранной теме.

Проведено анкетирование родителей «Условия здорового образа жизни в семье» и анкетирование младших школьников «ЗОЖ в твоей жизни».

На II этапе нами осуществлялась реализация проекта по организации совместной деятельности семьи и школы в формировании здорового образа жизни у младших школьников. Проект осуществлялся в направлениях:

- с детьми. Проводились мероприятия: тематические классные часы по теме «ЗОЖ»; - с родителями. Проводились мероприятия: родительское собрание; - Был проведен спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья!», выставка рисунков на тему «ЗОЖ».

На III заключительном этапе мы проанализировали результаты проекта.

Нами было проведено повторное анкетирование младших школьников по теме «ЗОЖ в твоей жизни»; повторное анкетирование родителей по теме «О здоровом образе жизни». Проанализированы целевые установки и итоговый результат проекта. Сделаны выводы.

Анкетирование младших школьников. Цель: определить уровень сформированности знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.

Анкетирование родителей. Цель: определить уровень знаний родителей об условиях здорового образа жизни в семье;

Сравнительные результаты анкетирования младших школьников

Уровень знаний младших школьников о требованиях ЗОЖ	Результаты на I этапе. Количество младших школьников в %.	Результаты на III этапе. Количество младших школьников в %.
Высокий уровень знаний	43 %	65 %

Достаточный уровень знаний	22%	35 %
Недостаточный уровень знаний	26%	0
Низкий уровень знаний	9%	0

Вывод: как видно из таблицы, уровень осведомлённости младших школьников о ЗОЖ повысился после проведённой совместной работы школы и семьи в формировании здорового образа жизни у младших школьников.

Сравнительные результаты по анкетированию родителей младших школьников

Уровень знаний родителей о ЗОЖ	Количество родителей (в %) на I этапе	Количество родителей (в %) на III этапе
Высокий уровень знаний	58%	75%
Средний уровень знаний	39%	25%
Низкий уровень знаний	13%	0

Вывод: как видно из таблицы, уровень знаний родителей об условиях здорового образа жизни в семье значительно повысился после проведённой совместной работы школы и семьи в формировании здорового образа жизни у младших школьников.

Заключение

Данный проект представляет собой попытку организации взаимодействия школы и семьи в формировании здорового образа жизни у младших школьников. Соотнесение целевых установок и итогового результата деятельности позволяет сделать вывод об эффективности проекта.

Практическая значимость: разработанный нами проект может использоваться педагогами при организации взаимодействия школы и семьи в формировании здорового образа жизни у младших школьников.

Законодательные и нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г.

2. Концепция долгосрочного социально- экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года» от 17.11. 2008 года № 1662-Р;

3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (1-4 классы) (от 06.10.2009 года № 373).

Список литературы

1. Ананьев Н.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников/ Н.А. Ананьева, Ю.А. Ямпольская // вестник РАМН, 2012. - №5. – 19-24с.

2. Виноградова Л. Ищем новые формы взаимодействия с родительской общественностью/ Л. Виноградова// Воспитание школьников. – 2015. - № 6. с.9-16.

3. Громбах С.И. Учитель и здоровье школьника. В сб. воспитание здорового школьника / Сост. Н.Б. Коростель. – М., 2011.-145 с.

4. Карпалова Р.М. Работа классного руководителя с родителями / Р.М. Карпалова. – М.: Просвещение, 2013. – 190 с.

Мандрыка Дарья Александровна
4 курс, 41 группа, специальность «Физическая культура»
ГАПОУ МО «Северный колледж физической культуры и спорта»
Руководитель: Андрейченко Наталия Сергеевна

ВЛИЯНИЕ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ НА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ 15- 17 ЛЕТ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ

Пауэрлифтинг или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса. При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшей массой.

Для достижения максимально положительных результатов необходимо быть спокойным и уравновешенным, ненужное волнение может перечеркнуть все усилия, направленные на достижения цели. В процессе тренировок человек учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий, у него развивается двигательная память,

мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний. При самоконтроле и саморегуляции двигательных действий принимают участие практически все интеллектуальные процессы. Это связано с тем, что физические упражнения ставят перед человеком множество разнообразных проблем (планирование, контроль, выбор стратегии), а, следовательно, побуждают человека приобретать опыт их решения.

Влияние физических нагрузок на психическую сферу имеет огромное значение. Занятия спортом и физкультурой способствуют положительному изменению свойств личности, её гармоничному развитию, служат барьером на пути возникновения вредных привычек. Благодаря физическим нагрузкам у человека развивается двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний.

Цель данной работы: Выявить влияние методов психологической устойчивости занимающихся 15-17 лет пауэрлифтингом.

Исходя, из цели поставлены, следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу и нормативные документы.

2. Изучить методы психологической устойчивости на занимающихся пауэрлифтингом.

3. Применить методы психологической устойчивости в учебно-тренировочной группе занимающихся пауэрлифтингом.

4. Оценить эффективность применения методов психологической устойчивости.

Объект исследования: Занимающиеся пауэрлифтингом 15-17 лет учебно-тренировочной группы

Предмет исследования: Влияние методов психологической устойчивости

Гипотеза – мы предполагаем, что применение методов психологической устойчивости окажут положительное влияние на физические показатели занимающихся пауэрлифтингом.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогический эксперимент.

3. Анкетирование.

3. Тестирование.

4. Математико-статистическая обработка данных.

Педагогическое исследование проводилось на базе ЦВР, г.Оленегорска, Мурманской области, в период с ноября 2017 по февраль 2018 г. В исследовании приняли участие 10 юношей 15-17 лет. Практически все участники исследования регулярно посещают тренировочные занятия по пауэрлифтингу.

Теоретический анализ литературных источников по теме выпускной квалификационной работы позволил нам разработать программу педагогического эксперимента, который включал 3 этапа.

Первый этап. Выбрана тема исследования, проведен анализ научно-методической литературы, определены цель, задачи и методы исследования.

На втором этапе проведено анкетирование, направленное на выявление уровня тревожности. Проведено тестирование занимающихся с целью выявления их уровня подготовки. Разработка практических рекомендаций по улучшению психологической устойчивости занимающихся.

На третьем этапе происходило повторное исследование подготовки занимающихся, обработка полученных результатов. Осуществлялось оформление работы, формулировка выводов.

Исследуемым раздавалась анкета, разработанная Спилбергером, которая состояла из 40 вопросов:

У 40 % занимающихся отмечается низкая тревожность.

У оставшихся 60 % - умеренная тревожность.

В ноябре 2017 года мы провели тестирование на определение уровня подготовки, занимающихся пауэрлифтингом.

В тестирование входили следующие упражнения:

1. Приседание со штангой
2. Жим лежа
3. Становая тяга

В троеборье 10% занимающихся взяли вес больше 400 кг, 30% - менее 300 кг, 60% взяли вес в пределах от 300 до 400 кг.

Дальнейшему повышению результатов может поспособствовать предложенные методы психологической устойчивости.

Психологическая устойчивость - целостная характеристика личности, обеспечивающая ее устойчивость к фрустрирующему и стрессогенному воздействию трудных ситуаций.

Существуют следующие методы психологической устойчивости:

- нервно-мышечная релаксация, система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность, смущение. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, бессонницу, мигрени, а также можно нормализовать эмоциональный фон.

- идеомоторная тренировка, это мысленное представление движений. Одни спортсмены считают, что идеомоторная тренировка полезна, другие, напротив, не только не умеют ее использовать, но и уверены, что она мешает

им, отнимает их время. Причиной разочарования таких спортсменов в эффективности ее применения в тренировочном и соревновательном процессе является не сама ее сущность, а лишь неправильное применение данного метода.

Сущность идеомоторной тренировки в следующем. Представляя движение, спортсмен как бы видит себя со стороны. Способность видеть себя со стороны является немалым подспорьем для подготовки спортсменов, и эту способность необходимо развивать.

- медитативные методы, род психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений (или в силу иных причин).

- самогипноз. Это навык самостоятельного и контролируемого вхождения в трансовое, гипнотическое состояние, без участия другого человека. Самогипноз близок к медитации, аутотренингу, молитве, его могут называть визуализацией, самовнушением, управляемым воображением и т. д.

Для реализации поставленной задачи были выбраны следующие методы психологической устойчивости:

- аутогенная тренировка. Способствует снятию усталости, нервного напряжения, зажатости, скованности. Методика аутогенной тренировки (аутотренинга, АТ) основана на применении мышечной релаксации, самовнушении и аутодидактике (самовоспитании).

- имагинативные методы, класс методов психотерапии. Основана на приемах погружения в разные слои психического за счет целенаправленного вызывания образов воображения и дальнейшей работы с обнаруженными таким образом внутренними конфликтами.

Суть в том, что, научившись входить в это особое состояние и делать себе в нем заранее подобранные под индивидуальную ситуацию внушения, человек использует возможности своего организма и психики для достижения целей. [1; с.56]

Влияние физических нагрузок на функциональное состояние центральной нервной системы огромно. Не потеряла своего значения формула "В здоровом теле — здоровый дух". В. Гюго говорил, что "...нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа". Аристотель считал, что трагедия заставляет переживать страх, гнев, страдания и этим очищает душевное состояние человека: «...не пережитый страх или гнев не способны облегчить душевную муку».

Использование методов психологической устойчивости для занимающихся пауэрлифтингом, совместно с эффективными тренировками, позволит добиться высокого уровня спортивных достижений. Практические

рекомендации могут быть использованы в профессиональной деятельности тренера-преподавателя по пауэрлифтингу.

Психологическое самочувствие является важным элементом, обеспечивающим успех. Достижение высоких результатов зависит от мотивации, желания достичь конкретных целей, агрессии, концентрации, сосредоточенности, способности терпеть боль и справляться со стрессами, от способности нацеливать себя на победу и умение развить себя к способности игнорировать отвлекающие факторы и способность расслабляться.

Список литературы

1. Вылканова Я.Х. Влияние занятий спортом на развитие личностных предпосылок устойчивости к стрессу в подростковом возрасте. Дис. канд. психол. наук Я.Х. Вылканова.- М., 2006.–450с.
2. Уэйберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература. 2010.-396с.
3. Кретти Дж. Психология в современном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2015. -305с.

Панкова Анна Вадимовна
3 курс, 31 группа, специальность 49.02.01 «Физическая культура»
ГАПОУ МО «Северный колледж физической культуры спорта»
Руководитель: Прохорова Татьяна Павловна

МУЗЕЙНАЯ ПЕДАГОГИКА КАК ЭЛЕМЕНТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Музейная педагогика является одной из форм современных образовательных технологий и имеет свою историю и свою научную базу. Цель музейной педагогики – создание условий для развития личности путём включения её в многообразную деятельность. Экскурсии становятся всё более популярными. Музейная педагогика – совокупность требований и правил, предъявляемых к такой форме и методу приобретения знаний. [1. с. 86-92]

Актуальность нашей темы состоит в том, что использование музейная педагогика как элемент образовательной среды младших школьников позволит развивать познавательный интерес через профориентационную работу.

Цель проектной работы: раскрыть роль музейной педагогики как элемента образовательной среды младших школьников.

Задачи проектной работы:

1. Определить роль музейной педагогики как составной часть образовательного процесса.

2. Охарактеризовать методику организации и проведения экскурсий с учащимися младшего школьного возраста.

3. Разработать проект «Профориентационно-познавательная экскурсия в СКФКиС»

Методы исследования:

1. Теоретический анализ литературных и интернет источников.

2. Педагогическое проектирование.

3. Анкетирование

4. Метод опроса (беседа, интервью)

Объект исследования: музейная педагогика в образовательном процессе учащихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования: использование музейной педагогики в образовательном процессе учащихся 3 «Б» класса МБОУ СОШ№8.

База исследования: учащиеся младшего школьного возраста МБОУ СОШ№8 Управления образования г. Мончегорска.

Практическая значимость проекта состоит в том, что использование музейной педагогики поможет развивать познавательный интерес учащихся через профориентационную работу.

По теме проекта мы проанализировали следующую литературу. В статье «Музейная педагогика как новая научная дисциплина» Е.Б. Медведева утверждается, что возникла музейная педагогика в Германии на рубеже 19 и 20 в. Термин музейная педагогика впервые употребил в своей книге «Музей – образование – школа» (1931г.) Г. Фрейденталь. Он разработал специальную методику работы со школьниками с использованием профориентационных компетенций. Музейная педагогика России зародилась в области профессиональной подготовки учителей. И.М. Сеченов, Н.М. Пржевальский, С.М. Соловьев, П. Ф. Лесгафт и другие проводили в музее публичные лекции для будущих учителей и школьников. В работе ведущего специалиста Б.А.Столяров «Музейная педагогика: история, теория, практика» представлены все разделы «От практики и анализа – к моделированию системы взаимодействия музея и школы» и «Учитель в музее», посвященные образовательной деятельности. Он разработал модель музейно-педагогического процесса и выделил составляющие музейно-педагогического процесса (музейная среда: околomuзейное пространство, музейное здание, экспозиция, экспонат, зритель, музейный педагог); - формы музейно-педагогического процесса (экскурсия, занятие в музейной аудитории, лекция);- методологическая основа музейно-педагогического процесса (диалог с памятником, музейным

педагогом, межличностный диалог участников педагогического процесса). [2. с. 62-64]

Главное в методике проведения профессионально-познавательных экскурсии – умение показать объекты, рассказать о нем, о профессии «педагог по физической культуре» и о связанных с ними исторических, профессиональных, юбилейных и других событиях.

Формы музейной педагогики достаточно разнообразны. Тематическая экскурсия была и остается наиболее традиционной формой работы в музейной педагогике.

Младший школьный возраст является сензитивным периодом для приобщения детей к музейной педагогике. Большими возможностями в этом плане обладают спортивные музеи. Одной из возрастных особенностей дети младшего школьного возраста является то, что им присуща слабость произвольного внимания, его сравнительно небольшая устойчивость. Поэтому при разработке экскурсии зрительный ряд желательно максимально разнообразить. [3. с. 28-33]

Воспитательную работу в классе мы построить на принципах музейной педагогики, задачами которой является формирование патриотического сознания, музейной культуры, профориентационной культуры. Когда в колледж на экскурсию приходят учащиеся младшего школьного возраста, их глаза загораются радостью и гордостью при взгляде на фотографии выпускников, в которых они видят и своих учителей. В музее собрано много грамот, дипломов, наград - история 50 лет.

Уроки с использованием музейной педагогики, с привлечением подлинных документов - свидетельств позволяет сделать учебный процесс ярким, интересным, творческим.

Изменяется и сам учитель. Он находится в постоянном творческом поиске. Именно музейная педагогика - тот инструмент, который помогает учителю не только совершенствовать себя, но и активно воздействовать на воспитание личностных качеств современного школьника, создавая социально благоприятную среду для его гармонически развитой личности.

В проектной работе мы разработали технологическую карту экскурсии в колледж. Технологическая карта экскурсии представляет собой итоговый документ. В ней указываются тема, цель, задачи экскурсии, оптимальный вариант маршрута, его протяженность и продолжительность, объекты показа, места остановок, организационные и методические указания, методические приемы показа и рассказа, которыми мы пользовались. Технологическая карта показывает, как результативнее, на конкретных объектах донести содержание экскурсии. Ее цель - указать экскурсоводу верный путь к достижению позитивного результата при проведении экскурсии.

Тем экскурсии: Экскурсия в государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Мурманской области «Колледж».

Продолжительность 30 минут

Автор-разработчик Панкова А.В.

Задачи экскурсии

1.Познакомить учащимся 3 «Б» класса с профессией «Педагог по физической культуре» и рассказать о выпускниках-учителях школы №8 Мироновой Т.В. Куузик А.В.

2.Развивать познавательный интерес.

3.Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Маршрут экскурсии: пешеходный

Участки (этапы) перемещения по маршруту	Места остановок	Объект показа	Продолжительность	Основное содержание информации	Указания по организации	Методические указания
---	-----------------	---------------	-------------------	--------------------------------	-------------------------	-----------------------

Технологическая карта так же, как и сама экскурсия, состоит из трех частей: вступления, основной части и заключения.

Методическая разработка утверждена руководителем практики бригады №3.

Работая над составлением текста экскурсии для младших школьников, мы разработали «портфель экскурсовода», что сделает экскурсию интересной и запоминающейся. Мы использовали в проведении экскурсии прием вопросов-ответов, зрительного сравнения. Рассуждали о физическом и духовном здоровье человека.

Маршрут экскурсии представляет собой наиболее удобный путь следования экскурсионной группы, способствующий раскрытию темы.

Для развития познавательного интереса мы разработали «портфель экскурсовода».

Комплектование «портфеля экскурсовода» - это процесс творческий. Наглядные пособия, которые будут использоваться на экскурсии, обычно помещаются в папке или небольшом портфеле. Бывает необходимость показать фотографии выпускников. Более убедительной экскурсию делает показ медалей, грамот, значков, спортивных буклетов.

Затем составили контрольный текст экскурсии. [4. с. 73-77]

Составление контрольного текста обязательное условие.

Экскурсовод так же, как лектор, может во время экскурсии пользоваться своим контрольным текстом.

Формы и методы работы в музейной педагогике подразделяются на традиционные и не традиционные. Так появились музейные проекты, интерактивные музейные площадки. Музейная педагогика органично

вписывается в систему проводимых мероприятий. Наиболее эффективными формами работы в рамках музейной педагогики являются массовые, групповые, индивидуальные. Успехи воспитательной деятельности с использованием музейной педагогики связаны, прежде всего, с тем, насколько владеет педагог умениями развивать и поддерживать познавательные интересы детей, создавать атмосферу творчества.

Работа над проектом и его реализация осуществлялись в результате четырех взаимосвязанных этапов:

1. На первом этапе нами разработаны общие положения проектирования (октябрь).

2. На втором этапе мы отработали организационный компонент (ноябрь)/

3. На третьем этапе мы реализовали целевой компонент проекта (декабрь 2017г.-февраль 2018г.).

4. А на 4 этапе был реализован содержательный компонент проекта (март-апрель) «Профорориентационно-познавательная экскурсия в Колледж».

Участники проекта: ученики 3- «Б» класса СОШ №8 г. Мончегорск, классный руководитель 3 «Б» класса Бахман Н. В., практикант.

Заключение.

Педагогическая значимость проекта в следующем:

1) музейная педагогика способствует духовно-нравственному становлению человека, сплочению личности в отдельный коллектив;

2) содействует укреплению союза школы, колледжа.

3. способствует профориентации учащихся.

Сущность экскурсии заключается в том, что это - одна из форм познания окружающего нас мира. В настоящее время экскурсия выступает как нечто законченное, целостное, имеющее свои специфические функции и признаки, своеобразную методику. Экскурсовод в процессе подготовки к экскурсии, подбирая слова, которые наиболее точно выразят мысль, должен хорошо знать их основное значение, учитывать дополнительные смысловые оттенки.

Продолжительность экскурсии определяется не только содержанием темы, но и способностью слушателей активно воспринимать рассказ. Ребята 1-4-х классов способны это делать 30-40 минут, 5-8-х классов – 45-80 минут, 9-11-х классов – 80-90 минут.

Выводы: музейная педагогика значительно расширяет возможности учителя в решении задач, связанных с профориентационным образованием. Она направлена на повышение внимания учащихся к получению профессии «Педагог по физической культуре и спорту» Музейная педагогика органично вошла в практику школы и призвана использовать новые технологий, современных методики.

Список литературы

1. Белянкова, Н.М. «Возможности музейной педагогики в организации исследовательской работы младших школьников» М. 2015г. с. 86-92.
2. Н.М. Белянкова Начальная школа. - 2014.-№9.-с.62-64.
3. Борисов В.Ю. «Чему учит музей или что такое музейная педагогика» Педагогика (научно-теоретический журнал российской академии образования) №1, 2018 год. с. 28-33.
4. Харитоновна А.А. «Формирование музейной культуры у младших школьников» Начальная школа плюс до и после. - 2015.-№3.-с.73-77.

Сваруп Владислав Александрович
4 курс, 42 группа, специальность «Физическая культура»
ГАПОУ МО «Северный колледж физической культуры и спорта»
Руководитель: Вадюхина Светлана Леонидовна

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ АМПЛУА ФУТБОЛИСТОВ

Актуальность: физическая работоспособность является важным условием для развития всех основных физических качеств, основой способности организма к перенесению высоких специфических нагрузок, возможности реализовать функциональные потенциалы к интенсивному протеканию восстановления во всех видах спорта. Она во многом определяет спортивный результат практически на всех основных этапах многолетней тренировки.

Проблема: действия футболистов носят в основном повторно-переменный характер, с преобладанием работы скоростно-силового режима. Это определяет то, что скоростные и скоростно-силовые качества получают ведущее место в структуре физической подготовленности футболистов. Постоянная смена двигательных режимов и большая вариативность в характере и степени нервно-мышечных усилий в ряде игровых моментов сопряжена с комплексным проявлением физических свойств, что объясняет высокий уровень требований, предъявляемых игрой к развитию качества ловкости у футболистов.

Ученые отмечают, что ведущим фактором, отражающим уровень физической подготовленности футболистов, является аэробный компонент выносливости. Вторым по значимости оказывается фактор анаэробного

гликолитического компонента выносливости, третьим - устойчивость техники к сбивающим воздействиям [21, с.16].

специфики спортивного амплуа становится сегодня все более актуальной, поскольку повышение спортивного мастерства и снижение сроков подготовки высококвалифицированных игроков требуют не только повышения параметров тренировочной нагрузки, развития психологических качеств спортсмена, но и дифференцированного подбора средств и методов тренировки с учетом особенностей игровой деятельности футболистов разного амплуа.

Цель данной работы: определить уровень выносливости футболистов в зависимости от их амплуа

Задачи работы:

1. Выявить значимость выносливости для футболистов
2. Изучить специфические требования к футболистам разных игровых амплуа.
3. Оценить уровень выносливости футболистов в зависимости от амплуа.

Объект исследования: развитие выносливости у футболистов

Предмет исследования: уровень проявления выносливости у футболистов в зависимости от амплуа.

Методы исследования:

1. Анализ научной и методической литературы.
2. Тестирование.
3. Математическая обработка полученных данных

Футбол представляет собой преимущественно динамическую работу переменной интенсивности. Во время игры в различной последовательности и соотношении с разными интервалами чередуются упражнения, отличительные по характеру, мощности, интенсивности и продолжительности. Непрерывная борьба за мяч, разнообразные движения (ходьба, бег разной интенсивности с резкими остановками, рывками, ускорениями, прыжками, ударами по мячу, различными силовыми и акробатическими приемами) [2].

Одна из характерных черт футбола – это неравномерность нагрузки на протяжении всей игры, что зависит от складывающейся игровой ситуации, и от соотношения сил соревнующихся команд, уровня их подготовленности.

Интенсивность физической нагрузки во время игры колеблется от умеренной до максимальной. Для футбола характерны постоянные сочетания активных действий с кратковременными периодами относительного отдыха.

Основную часть нагрузки футболиста составляет работа скоростно-силового характера, а так как мышечная работа в игре выполняется с

большим числом повторений в течение длительного времени, и общая мощность работы во время матча является большой, футбол в определенной мере требует проявления общей и специальной выносливости.

В современном футболе, существует большое количество амплуа игроков. Большинство авторов определяют всего четыре амплуа: вратарь, защитник, полузащитник и нападающий. Но на самом деле, деление игроков на позиции, происходит куда более детально и каждый игрок своего амплуа, отвечает строго за поставленные для него задачи:

ГК(ВРТ) — голкипер/вратарь (от англ. Goalkeeper) — игрок, защищающий ворота команды, основной целью которого является — не пропустить, оставив свои ворота «на замке».

РВ(ПЗ)/ЛВ(ЛЗ) — правый защитник (от англ. Right Back)/левый защитник (от англ. Left Back) — крайние защитники, которые действуют справа/слева от центральных и располагаются почти на «бровке» поля.

СВ(ЦЗ) — центральный защитник (от англ. Centre Back) — игрок, специализирующийся на выполнении оборонительных функций, располагающийся вблизи центральной оси поля, рядом со своей штрафной.

РВБ(ПФЗ)/ЛВБ(ЛФЗ) — правый фланговый защитник (от англ. Right WingBack)/левый фланговый защитник (от англ. Left WingBack).

СДМ(ЦОП) — центральный опорный полузащитник (от англ. Centre Defensive Midfielders) — игрок центра поля, больше тяготеющий к оборонительным действиям.

СМ(ЦП) — центральный полузащитник (от англ. Centre Midfielders) — игрок центра поля, способный быть равноценно полезным как в атакующих, так и в защитных построениях команды.

САМ(ЦАП) — центральный атакующий полузащитник (от англ. Centre Attacking Midfielder) — игроки, действующие максимально близко у штрафной соперника, способные любым своим действием обострить игру команды в атаке.

РМ(ПП)/ЛМ(ЛП) — правый полузащитник (от англ. Right Midfielder)/левый полузащитник (от англ. Left Midfielder) — крайние полузащитники, действующие в непосредственной близости от боковой линии.

РВ(ПФА)/ЛВ(ЛФА) — правый фланговый атакующий (от англ. Right Winger)/левый фланговый атакующий (от англ. Left Winger) — крайние нападающие.

РФ(ПФД)/СФ(ЦФД)/ЛФ(ЛФД) — правый форвард (от англ. Right Forward)/центральный форвард (от англ. Centre Forward)/левый форвард (от англ. Left Forward) — оттянутые форварды, форварды — созидатели.

СТ(ФРВ) — форвард/нападающий (от англ. Striker) — атакующий игрок, располагающийся ближе всех к воротам соперника.

Понятие «выносливость» издавна связывают со способностью человека продолжать эффективно совершать двигательную деятельность, не смотря на физическое утомление.

Соответственно, выносливость - это способность организма совершать работу, заданной мощности в течение длительного времени в условиях существенных сдвигов во внутренней среде, без снижения её эффективности.

Выносливость футболистов – это способность футболистов проявлять максимальную работоспособность и удерживать её в определённых игровых режимах, сохраняя эффективность технико - тактических действий.

Выделяют три основных физиологических механизма развития выносливости:

- биоэнергетические механизмы работоспособности (аэробная и анаэробная производительность);

- механизмы совершенствования «функциональной устойчивости», позволяющие продолжать работу при прогрессирующем утомлении и сдвигах во внутренней среде организма (большое значение имеет устойчивость к недостатку кислорода);

- механизм развития функциональной экономизации и эффективности (уменьшение энергозатрат на единицу работы) и повышения эффективности деятельности всего организма (уменьшение сдвигов функций на равную работу) [1].

Как в практике, так и в научной литературе выделяют понятия: общей выносливости и специальной выносливости. Специфика, той или иной работы, всегда накладывает отпечаток на структуру и соотношение механизмов энергообеспечения, механизмов экономизации, функциональной устойчивости, т.е. факторов, определяющих уровень выносливости.

Показателями общей выносливости футболиста являются:

- способность поддерживать заданный темп игры до последней минуты матча;

- стабильность скорости рывков и ускорений на протяжении всей игры и особенно в конце каждого тайма;

- сохранение на высоком уровне в течение всей игры точности выполнения игровых приёмов.

Специальная выносливость. Одним из ведущих двигательных качеств, в структуре подготовленности футболистов, является специальная выносливость, уровень проявления которой в значительной степени определён энергетическими возможностями организма.

Специальная выносливость футболиста характеризуется внешне различными интегральными показателями:

1. Стабильностью выполнения специфических технических действий (передач, ударов, приёмов мяча и т.д.)

2. Степенью сохранения и увеличения целесообразной двигательной активности.

В спорте выносливость может измеряться и с помощью других групп тестов:

— неспецифических (по их результатам оценивают потенциальные возможности спортсменов эффективно тренироваться или соревноваться в условиях нарастающего утомления),

— специфических (результаты этих тестов указывают на степень реализации этих потенциальных возможностей).

Сенситивный период - это наиболее эффективный и чувствительный период развития организма человека. Если в этот период оказать углублённое, опережающее педагогическое воздействие, то эффект будет значительно выше, чем в другие.

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам малой, умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост в развитии наблюдается с 14 до 20 лет [12].

Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. На основе этого критерия разработаны прямой и косвенный способы измерения выносливости. При прямом способе испытуемому предлагают выполнять какое-либо задание (например, бег) с заданной интенсивностью (60, 70, 80 или 90% от максимальной скорости).

Организация исследования: в исследовании приняли участия 9 юных футболистов СШОР; возраст юношей 11-12 лет; спортивные разряды 5 юношей 3-ий юношеский, 2 юношей 3-ий взрослый, остальные без разрядов.

Исследование проводилось в три этапа:

- на первом этапе мы изучили литературу, выбрали тесты для оценки выносливости, разных амплуа.

- на втором этапе провели тестирование специальной и общей выносливости у занимающихся футболом юношей. Тестирование проводилось на тренировочном занятии, после разминки.

- на третьем этапе обобщили полученные результаты и сформулировали выводы.

Тестирование специальной выносливости проводилось на тренировочном занятии, после разминки, общей – результаты взяты с тестирования общей физической подготовки (сентябрь, 2016).

Проведя исследование челночный бег (8*40) мы выяснили, что у исследуемых развиты скоростно-силовые качества в среднем на оценку

«удовлетворительно». Из них 22% справились с заданием на 7 баллов, 22% справились с заданием на 6 баллов, 22% справились с заданием на 5 баллов, 22% справились с заданием на 4 балла, 11% справились с заданием на 3 балла.

Проведя анализ полученных данных в тесте бег 1000м, мы выяснили что у исследуемых развиты скоростно-силовые качества в среднем «хорошо». 77% исследуемых справились на отметку «отлично», 22% справились на отметку «хорошо».

Получив данные общей и специальной выносливости у защитников, мы выявили, что в среднем результаты у этого вида амплуа удовлетворительные. (4 табл.)

Получив данные общей и специальной выносливости у полузащитников, мы выявили, что в среднем результаты у этого вида амплуа отличные. (5 табл.)

Получив данные общей и специальной выносливости у нападающих, мы выявили, что в среднем результаты у этого вида амплуа хорошие. (6 табл.)

Получив данные общей и специальной выносливости у футболистов 11-12 лет разных амплуа, можно сделать выводы о том, что такое качество как выносливость преобладает у полузащитников.

Список литературы

1. Асович И.М. Скоростно-силовые качества у юношей. 2003. - 24 с.;
2. Бишопе, К. Единоборство в футболе / К. Бишопе, Х. Герардс. - М.: Терра-спорт, 2003. - 167 с.;
3. Верхошанский Ю.В, Теория и методика спорта, 2007. -12с.;

Седякин Руслан Алигасанович
4 курс, 42 группа, специальность «Физическая культура»
ГАПОУ МО «Северный колледж физической культуры и спорта»
Руководитель: Вадюхина Светлана Леонидовна

ОЦЕНКА ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ ПО ВЫРАЖЕННОСТИ ЧСС И АД У ФУТБОЛИСТОВ

Предстартовые состояния эмоционального возбуждения часто возникают задолго до соревнований и могут истощить нервную систему спортсмена, дезорганизовать его деятельность. В связи с этим требуется проведение мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности.

Предстартовое состояние может возникать за несколько часов до начала запланированной мышечной деятельности, а непосредственно стартовое состояние является продолжением предстартового и, как правило, сопровождается усилением предстартовых реакций. По механизму возникновения эти реакции являются условными рефлексам, могут носить специфический и неспецифический характер и обуславливаться не только мощностью предстоящей мышечной деятельности, но и ее значимостью и мотивацией для каждого конкретного случая, условиями ее выполнения. При благоприятном соотношении комплекса факторов предстартовые реакции протекают на оптимальном уровне, способствующем мобилизации функции и повышению работоспособности организма. В противном случае может иметь место либо чрезмерное возбуждение, либо чрезмерное торможение ряда функций, потенциально влекущее за собой пониженную работоспособность организма, физиологическую неэффективность выполняемой работы. Проблема многих команд заключается в том, что с ними не проводится никаких занятий, тренировок и т.п. что бы понизить уровень предстартовой тревожности. Если этому не придавать этому внимания, то спортсмен выступающий на соревнованиях может показать результат хуже, чем на тренировках или же на соревнованиях менее для него значимых.

Цель работы: оценить предстартовые состояния по выраженности реакций артериального давления и частоты сердечных сокращений.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по данной проблеме;
2. Определить физиологическую характеристику предстартовых состояний в зависимости от значимости соревнований;
3. Провести исследование ЧСС и АД у футболистов перед соревнованиями разного уровня и оценить предстартовые состояния.

Методы

1. Анализ литературных источников.
2. Пальпация и аускультация.
3. Математическая обработка данных.

Объект исследования: соревновательная деятельность футболистов

Предмет исследования: предстартовые состояния юношей 15-17 лет, участников соревнований по футболу.

База проведения исследования: СКФКиС

Выводы:

Изучая литературу, мы установили, что выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия.

Состояние боевой готовности (воодушевления) характеризуется оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения и наиболее благоприятно для выполнения соревновательной деятельности. Спортсмен ощущает подъем сил, энергии и активности, у него возникает своеобразное вдохновение. Это состояние наиболее благоприятно для успешного выступления спортсмена.

Предстартовая апатия. Частично длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в торможение (говорят: “спортсмен перегорел”). Апатия сопровождается общей вялостью, сонливостью, снижением быстроты движений и ухудшением координации, ослаблением внимания и процессов восприятия, ослаблением волевых процессов; неуверенностью в своих силах, страхом перед соперником, урежением и неравномерностью пульса.

У спортсменов, длительное время занимающихся спортом, образуется система условно-рефлекторных связей, которая при известных условиях (мысль, разговор о предстоящей деятельности, привычная обстановка) активизируется независимо от воли и желания спортсмена, подготавливая организм к предстоящей двигательной деятельности. Пред рабочие сдвиги могут возникать задолго до этой деятельности, когда спортсмен в них еще не нуждается, поэтому условные рефлексы на рабочую обстановку или на представление о будущей деятельности «срабатывают вхолостую». Однако, возникая непосредственно перед соревнованием, они играют большую приспособительную роль. Механизмы состояний, возникающих перед деятельностью, включают помимо условно рефлекторной и психическую составляющую (эмоциональные и волевые процессы). Поэтому состояния, возникающие перед деятельностью, характеризуются не только изменениями вегетативных функций (повышением пульса, ритмом дыхания, обменом веществ), но и отражаются на проявлении двигательных качеств, технике движений, поведении спортсмена, его речи и т. д.

факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения

- уровень притязаний спортсмена.
- возрастные особенности
- индивидуальные особенности спортсменов и другие.

Одним из наиболее распространенных видов предстартовой напряженности является тревога (тревожное ожидание). Она возникает тогда, когда человек ожидает событие, которое его интересует (значимо для него), но исход которого (приятный или неприятный) ему неизвестен. Тревогу как состояние следует отличать от тревожности как устойчивой характеристики (свойства) человека.

Усугубляет состояние тревоги чувство неуверенности спортсмена в степени готовности к предстоящей деятельности или в том, какую оценку дадут другие люди результату его деятельности (когда вынесение этой оценки откладывается на некоторое время).

Причиной неуверенности могут быть:

1) недостаток сведений, необходимых для принятия решения или прогноза успеха, или неуспеха; при любой твердой оценке ситуации неуверенности не может быть и, следовательно, нет основы для состояния тревожности;

2) борьба мотивов, например, хотения и долженствования;

3) недостаточное закрепление навыков;

4) преклонение перед сильным соперником, боязнь его;

5) частые поражения, которые терпит спортсмен, или проигрыш важного со-решивания;

6) вынужденная смена игрового амплуа.

Частными причинами являются новизна обстановки, задания, неясность и неопределенность цели и задачи.

В предстартовых состояниях происходит изменение показателей сердечно-сосудистой системы – ЧСС, АД и систолического объема крови.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) зависит от многих факторов, включая возраст, пол, положение тела, условия окружающей среды. Она выше в вертикальном положении по сравнению с горизонтальным, уменьшается с возрастом. ЧСС покоя лежачего – 60 ударов в минуту; стоя – 65.

Высота артериального давления зависит от множества факторов:

- от частоты сокращений сердца, которое гонит кровь по сосудам.
- от качества стенок сосудов (их эластичность), которые оказывают крови сопротивление.

- от объема циркулирующей крови и ее вязкости.

- от психологического состояния человека.

- от употребления некоторой пищи (например, кофе, колы), приема лекарственных препаратов.

- от времени суток и др.

Изменение показателей ЧСС и артериального давления изменяют величину систолического объема крови.

По динамике показателей можно более точно определить вид предстартового состояния, что мы и планируем сделать в практической части работы.

Цель исследования: оценить предстартовые состояния по выраженности реакций артериального давления и частоты сердечных сокращений.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников
2. Пульсометрия и аускультация
3. Математическая обработка данных
- 2.3. Методики исследования:

ЧСС – Метод Пульсометрия заключается в следующем:

1. Замерять пульс(ЧСС) в состоянии покоя, чаще сидя;
2. Проводится нагрузка (физическая, эмоциональная, стресс и т.п.)
3. Замерить пульс после нагрузки;
4. Полученные данные заносить в таблицу;
5. Сравнить с показателями нормы и сделать выводы.

АД – При методе с секундомером, считается количество «УДАРОВ» пульса за одну минуту. Замер проводится: на запястье; на шее, сонная артерия; на локтевом сгибе; на виске, выше уровня брови.

Этапы исследования

На первом этапе изучили литературу, подобрали методы исследования

На втором этапе провели исследование перед областными соревнованиями по мини-футболу.

На третьем этапе проанализировали полученные данные и сформулировали выводы о предстартовых состояниях исследуемых спортсменов.

Организация исследования

В исследовании приняли участие студенты ГАПОУ «СКФКиС», 10 человек в возрасте 15-16 лет, средняя подготовленность.

2.6. Результаты собственных исследований

Таблица 1

Показатели ЧСС и АД в покое

Х (среднее)	67,2	109,3	61,5

Таблица 2

Исследование ЧСС и АД перед игрой на соревнованиях областного уровня, у юношей 16-17 лет

Исследуемый	ЧСС (уд/мин)	САД(мм рт. ст.)	ДАД(мм рт. ст.)
Х (среднее)	78,4	114	68,9

Были проведена измерение ЧСС и АД в покое, и непосредственно перед игрой, можно заметить, что пульс перед игрой стал выше это говорит о том, что перед игрой возникает предстартовая лихорадка.

Список литературы

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика ФК: Учебн. для ИФК. - М.: ФиС, 2001. - 542с.
2. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта. Учебник для вузов. - М.: Академический проект, Фонд «Мир», 2009. - 390с.
3. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 386 с.

Сепесева Анастасия Андреевна
2 курс, 23 группа, специальность 49.02.01 «Физическая культура»
Сизова Елизавета Сергеевна
3 курс, 31 группа, специальность 49.02.01 Физическая культура
ГАПОУ МО " Северный колледж физической культуры и спорта"
Руководитель Вадюхина Светлана Леонидовна

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ И ДЫХАНИЯ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ И ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ

В научной литературе отражены многочисленные исследования по определению физиологической характеристики различных видов спортивной деятельности, а также физиологических механизмов адаптации организма при спортивной тренировке. В этих работах приводятся сравнения показателей (двигательных, физиологических и др.) таких групп, как «спортсмены» и «не спортсмены» [1]. В то же время, сама группа «спортсмены» является совершенно неоднородной. Так, индивидуальные физиологические показатели одного и того же спортсмена имеют существенные различия на каждом этапе спортивной подготовки, а также зависят от условий, в которых выполняются физические упражнения. На наш взгляд одним из актуальных является вопрос об определении соответствия параметров ЧСС уровню наивысшей подготовленности в данном виде спорта[3].

Сердечно-сосудистая система ограничивающим рост спортивных результатов, либо обеспечивающим рост этих результатов ценой здоровья, порой даже жизни спортсмена.

Сегодня ССС спортсменов является объектом глубокого изучения, поскольку именно она во многом определяет приспособляемость организма к физическим нагрузкам. Фактором, лимитирующим рост спортивных достижений, часто остается именно ССС, причем это относится не только к тренировкам «на выносливость», но к игровым, скоростно-силовым и силовым нагрузкам, сложно-координационным и экстремальным видам спорта.

Цель работы: провести сравнительный анализ функциональных показателей сердечно-сосудистой системы и дыхания у баскетболистов с разной спортивной подготовленностью.

Задачи работы:

4. Изучить показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5. Дать характеристику изменениям показателей сердечно-сосудистой и дыхательной системы у занимающихся баскетболом и лыжными гонками.

6. Выявить особенности показателей сердечно-сосудистой и дыхательной системы в зависимости от вида спорта.

Объект работы: тренировочный процесс

Предмет работы: зависимость функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем от занятий ФКиС.

Тип работы: опытно-практическая.

Баскетбол - популярная спортивная игра, для которой характерны многообразные проявления физических качеств и двигательных навыков. Для игроков в баскетбол характерны скоростные и скоростно-силовые физические качества: координационные способности, гибкость и выносливость. В ходе игры задействованы важные функциональные системы организма (дыхательная, нервно-мышечная, сердечно-сосудистая, центральная и периферическая нервная система). Изучение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем баскетболистов различной квалификации позволяет своевременно выявлять возникшие дисфункции, развивающиеся при утомлении и в дальнейшем оптимизировать технологию спортивной подготовки [1].

Специалисты в баскетболе в своих работах указывают на наличие следующего противоречия в тренировочном процессе. С одной стороны, баскетбол требует максимального уровня всех физических качеств и их проявления, а с другой стороны, подготовка баскетболистов, особенно высокорослых, требует большой осторожности в связи с повышенной возможностью возникновения перетренировки и нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы из-за особенностей их морфофункционального строения организма [1].

Лыжный спорт относится к циклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нем делается на развитие выносливости. Это физическое качество считается основным (наряду с силой) качеством лыжников-гонщиков. Все остальные качества - быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация - следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основными [4, с. 105].

Квалифицированные лыжники отличаются большим объемом сердца (900 – 1400 см кв). ЧСС у них в состоянии покоя составляет в среднем около 40 уд/мин., систолический объем крови - 60 – 70 мл. Минутный объем крови не превышает в среднем 3,5 л/мин. Это свидетельствует о значительном функциональном резерве органов кровообращения у лыжников-гонщиков [2, с.56].

Организация исследования

Исследование проводилось на базе ГАПОУ МО “СКФКиС”, на специализациях лыжные гонки и баскетбол. В исследовании приняли участие 19 девушек от 17 до 20 лет (10 баскетбол и 9 лыжные гонки). Девушки имеют разную спортивную подготовленность:

Методы исследования

1. Анализ научной и методической литературы.
2. Пульсометрия.
3. Спирометрия.
4. Математическая обработка полученных данных.

Методики исследования

Пульсометрия

Аускультация

Спирометрия

Этапы исследования

На первом этапе изучили научную и методическую литературу. Раскрыли физиологическую характеристику лыжных гонок и баскетбола. Определили основные понятия ЧСС АД СОК МОК ЖЕЛ ЧД ЖП.

На втором этапе подобрали методики исследования сердечно-сосудистой системы и дыхания. Провели исследования у девушек, занимающихся баскетболом и лыжными гонками.

На третьем этапе обработали полученные результаты и сделали выводы о проведенных исследованиях.

Результаты исследования

Проведя исследование показателей сердечно-сосудистой системы у девушек, занимающихся баскетболом мы установили, что ЧСС в покое в среднем составило 70 уд/мин что соответствует возрастной норме. Систолическое давление составило 115 мм рт ст а диастолическое 74,5 мм рт ст что так же соответствует средним показателям у девушек.

Систолический объем и минутный объем крови составили соответственно 105мл и 7,4 литра что превышает средние величины.

Проведя исследование показателей сердечно-сосудистой системы у девушек, занимающихся лыжными гонками мы установили, что ЧСС в покое в среднем составило 69уд/мин что соответствует возрастной норме. Систолическое давление составило 123 мм рт ст что превышает средние величины, а диастолическое 81 мм рт ст что соответствует средним показателям у девушек. Систолический объем и минутный объем крови составили соответственно 103мл и 7,2 литра что превышает средние величины.

Проведя исследование показателей дыхательной системы у девушек, занимающихся баскетболом мы установили, что частота дыхания в покое в среднем составило 17 циклов что соответствует возрастной норме.

Жизненная емкость легких составила 2,7 л что ниже средних величин. Жизненный показатель (ЖЕЛ/массу) у девушек составил 46 мл/на 1 кг массы тела что ниже средних величин (норма 50-60 мл/кг).

Проведя исследование показателей дыхательной системы у девушек, занимающихся лыжными гонками мы установили, что частота дыхания в покое в среднем составило 14 циклов что ниже возрастной нормы. Жизненная емкость легких составила 2,9 л что ниже средних величин. Жизненный показатель (ЖЕЛ/массу) у девушек составил 52 мл/на 1 кг массы тела что соответствует средней величине (норма 50-60 мл/кг).

Проведя сравнительный анализ показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем у девушек, занимающихся разными видами спорта, мы определили, что все показатели сердечно-сосудистой системы у девушек в норме, систолическое давление у лыжниц незначительно превышает норму. Частота дыхания у лыжниц ниже среднего, все остальные показатели практически соответствуют возрасту и полу.

Список литературы

1. Анализ функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы у баскетболистов различной квалификации Алимов А.М, Васильева Э.М., Заболотный О.А., Азнабаев О.Ф.2, Мухамедьянов И.И. журнал «Проблемы и перспективы развития образования в России» Номер: 47 год: 2017 страницы: 158-163

2. Карпман, В. Л., Исследование физической работоспособности спортсменов: учебнометодическое пособие // М.: ФиС 2006. – 95 с.

3. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 11 (часть 2) – С. 264-267 «Определение качественных показателей физической нагрузки в баскетболе по характеру

изменения частоты сердечных сокращений» Тихонов В.Ф. Дигуева О.Г. Яковлева Л.А

4. Сергеев, Г. А., Теория и методика обучения базовым видам спорта: Учебник для студ. Учреждений высш. Проф. Образования. М.: Академия, 2005. – 176 с.

Старилова Анастасия Андреевна,
Курс, 31 группа, специальность 49.02.01 Физическая культура
ГАПОУ МО " Северный колледж физической культуры и спорта"
Руководитель Вадюхина Светлана Леонидовна

ИССЛЕДОВАНИЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ УПРАЖНЕНИЯМИ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ

Уровень культуры российского общества все в большей степени обуславливается степенью утилизации индивидуальных человеческих способностей, в том числе и двигательных, являющихся фундаментом физического здоровья индивида (В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт, 2005; В.П. Лукьянченко, 2008; В.А. Сальников, 2010; Р.А. Полынский, 2011; В.В. Мякотных, 2011). Более того, в общей структуре базовых направлений социализации человека хорошее состояние здоровья и индивидуально приемлемый уровень физической подготовленности во многом детерминируют результативность освоения различных видов общественных, образовательных и производственных ценностей и в этом контексте являются фундаментальной основой процесса становления личности (К.Д. Чермит, Н.А. Цеева, 2010; В.А. Сальников, 2011).

Общепринятым является устоявшееся мнение о все более возрастающей роли женщин во всех областях функционирования российского общества, включая его политическую, производственную, образовательную и, естественно, демографическую, в том числе и репродуктивную составляющие (И.А. Ворочихина, 2006; Е.Ю. Колганова, 2007; О.Н. Степанова, С.В. Савин, 2008; Н.Н. Селиверстова, 2008; Л.Н. Сляднева, 2012). При этом доля женщин в возрастном диапазоне от 35 до 45 лет составляет не только значительную часть женского контингента населения России, но и важнейшую социальную группу, эффективно решающую многочисленные проблемы в различных областях жизнедеятельности как общества в целом, так и в отдельно взятых семьях, являющихся его фундаментальной основой (Л.А. Бутченко, 2005; В.А.

Чубакова, 2006; Н.И. Венгерова, Ж.А. Иванова, 2007; О.В. Буркова, 2008; О.В. Сапожникова, 2011).

Анализ данных научной литературы свидетельствует о том, что у женщин второго зрелого возраста доминируют две проблемы: неизбежность инволюционного процесса, негативно отражающегося на состоянии морфофункционального статуса и необходимость его эффективной оптимизации с помощью физической нагрузки[1,3,4].

В настоящее время для физической тренировки женщин второго зрелого возраста используют чаще всего беговые, танцевальные и стретчинговые упражнения (системы Купера, Михао Икай, Лидьярда, разработки И. Лин, К. Шихи, А. Гречихо, С.В. Томиловой и другие), которые, несомненно, эффективны для оптимизации функций сердечно-сосудистой системы и физических кондиций, но они не соответствуют требованиям, предъявляемым к тренировке женщин второго зрелого возраста в связи с тем, что этот возрастной период отличается не только снижением уровня функциональных резервов сердечно-сосудистой системы, но и появляется риск разрежения тканей трубчатых костей, за счет потери кальция, обусловленной перестройкой функций эндокринной системы и кальциевого обмена. Меерсон Ф.З. установил, что эффективным методом удержания кальция в организме являются физические нагрузки. Этот немаловажный фактор требует применения в физической тренировке женщин второго зрелого возраста средств отягощения.

Традиционными средствами физической культуры, направленными на развитие силовых способностей и достижение хорошей физической формы, являются упражнения: с весом внешних предметов (штанга, гантели, гири и т.п.); собственного тела; с использованием тренажеров; рывково-тормозные и статические в изометрическом режиме; а также дополнительные: с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку или снегу, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.п.), сопротивление упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.) и противодействие партнера. Однако в этих предлагаемых комплексах физических упражнений все средства и методы развития силовых способностей применяются изолированно друг от друга и без учета возрастных и тендерных аспектов[5,6].

По мнению многих ученых и практических работников, сложившаяся ситуация обусловлена недостаточным учетом индивидуальных особенностей женщин в ходе занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, в том числе и с использованием отягощения, к основным из которых относятся соматический (М.А. Шансков, 2006; И.А. Ворочихина, 2006; О.А. Иваненко, 2010; Т.Б. Кукоба, 2011 и др.).

Таким образом, анализ содержания физического воспитания женщин второго зрелого возраста позволил выявить противоречие между социальной потребностью повышения уровня физической подготовленности женщин 35-45 лет и отсутствием научно обоснованных рекомендаций по применению с этой целью тренировок с отягощением, дифференцированных в зависимости от соматотипа.

Выявленное противоречие позволило сформулировать проблему исследования, заключающуюся в необходимости совершенствования методики физической подготовки женщин 35-45 лет с использованием упражнений с отягощением на основе учета индивидуальных соматотипических характеристик занимающихся.

Исходя из вышесказанного, следует, что определение типа фигур женщин второго зрелого возраста и разработка рекомендаций к тренировкам учитывая педагогические аспекты оздоровительной деятельности, приобретает особую актуальность.

Анализ состояния теоретического и методического обеспечения тренировочного процесса женщин второго зрелого возраста, проходившего в фитнес-клубе «Цитрус» показал, что актуальность проблемы и темы исследования обусловлена наличием противоречий между: 1) объективной потребностью государства в привлечении широких масс населения к занятиям физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни, ростом популярности фитнес-центров и отсутствием в педагогической практике новых эффективных технологий применения физических упражнений с отягощениями для совершенствования морфофункционального статуса женщин второго зрелого возраста; 2) необходимостью использования в физической тренировке женщин второго зрелого возраста технологий именно с включением средств отягощения, учитывая возрастные и психологические особенности, и преобладанием и ростом популярности только аэробных и стретчинговых видов физической активности для данной категории лиц в фитнес-индустрии на сегодняшний день; 3) присутствием в применяемых комплексах развития силовых способностей основных или дополнительных средств отягощения, а также использованием методов, разнящихся лишь в объеме, количестве подходов, интервалах отдыха и интенсивности их выполнения, и необходимостью в разработке новых технологий, которые позволили бы повысить резервные возможности организма[5].

На основании актуальности и выделенной совокупности противоречий сформулирована цель исследования: определить морфофункциональные показатели женщин первого зрелого возраста и дать педагогические рекомендации для занятий ФК.

Задачи:

1. Раскрыть морфофункциональные особенности женщин второго зрелого периода
2. Определить влияние силовых упражнений на организм человека.
3. Определить морфофункциональные показатели женщин второго зрелого возраста и дать педагогические рекомендации к занятиям.

Методы исследования

1. Анализ научной и методической литературы.
2. Антропометрия
3. Математическая обработка данных.

Мужчина и женщина относятся к одному биологическому виду и поэтому во многом одинаковы. У них один и тот же комплект скелетных мышц и костей, одни и те же физиологические системы. Однако существуют и различия:

- женский эмбрион имеет больше шансов выжить, чем мужской, и число выкидышей мужского пола больше числа выкидышей женского. Больше мальчиков погибает и в первый год жизни.

- женщины живут дольше. Мужчины умирают чаще. Причем на всех стадиях жизни: эмбриональной, в младенчестве, детстве, юности.

- в среднем мужчины крупнее женщин. Их рост в среднем выше, а вес больше.

- у женщин пропорционально более мощная структура тазовой области. Мужчины относительно сильнее в верхней части тела, женщины - в нижней части.

- абсолютные размеры всех частей черепа и емкости мозговых полостей у женщин несколько меньше, чем у мужчин, что находится в соответствии с меньшими длиной и массой тела женщин.

- содержание жира в тканях женского организма вдвое выше, чем в тканях мужского, - 27% против 14%. Это дает запас энергии для вынашивания ребенка, повышает выносливость при длительных физических нагрузках и т.д.

- мужское сердце совершает в среднем 72 удара в минуту, а женское - 90.

- различие в характере дыхания: у женщин преимущественно грудной тип, у мужчин - брюшное дыхание, обусловлено разной степенью участия диафрагмы в акте дыхания.

- мужская гортань большего размера, чем женская. В результате голос у мужчин ниже, чем у женщин.

- женщины имеют обычно более высокий болевой порог по сравнению с мужчинами[1].

Как показали исследования, выполненные в университете Тафта, регулярные упражнения с тяжестями имеют ярко выраженный

омолаживающий эффект. Бодибилдинг приостанавливает "нормальное" падение скорости процессов обмена в среднем возрасте, особенно в сочетании с рациональным питанием.

Бодибилдинг тренирует сердечную мышцу. Сила сердца и его объем резко возрастают. Стенки сосудов становятся эластичными нормализуется кровяное давление.

Занятия помогают избавиться от депрессии, в процессе тренировки мозг выделяет особые химические вещества, называемые антидепрессантами.

Занятия с тяжестями позволяют опрокинуть любую генетическую предрасположенность. Они не только дают возможность похудеть, они помогают обрести незаурядные физические формы.

С возрастом кости становятся ломкими. Это аксиома геронтологии (науки о старении). Она не так уж бесспорна для бодибилдинга. Культуристы среднего и пожилого возраста сохраняют одинаковую прочность, толщину и здоровье костей. Бодибилдинг предотвращает артрит.

Занятия вызывают выраженные морфофункциональные изменения (преимущественно нервно-мышечного аппарата): гипертрофию мышечных волокон и увеличение физиологического поперечника мышц; рост мышечной массы, силы и силовой выносливости[3].

Эти изменения связаны, в основном, с длительным увеличением кровотока в работающих мышечных группах в результате многократного повторения упражнений, что улучшает трофику (питание) мышечной ткани.

Важнейшей отличительной чертой является то, что за счет специальных упражнений с отягощением у занимающегося формируются умения и навыки силовых перемещений собственного тела в различных режимах силовой работы. Между тем, такие умения и навыки очень важны в жизнеобеспечении человека.

Наше исследование проходило в фитнес клубе «Цитрус», г. Мончегорск в январь-февраль 2018 года. В нём приняло участие 16 женщин в возрасте от 35 до 43 лет (средний – 39лет). Все женщины начали посещать тренировочные занятия с января месяца.

Были произведены замеры окружностей груди, талии, бёдер, взвешивание и измерение роста. Рассчитан индекс массы тела и получены следующие результаты: ИМТ – 75% в пределах нормы, 25% - избыточный вес.

Для определения типа фигур был использован онлайн калькулятор. При анализе типа фигур мы получили следующие данные: тип «треугольник» составил 56% (9 исследуемых); «прямоугольник» - 37,5%(6); «перевернутый треугольник» - 6% (1).

Тип фигуры любого человека обусловлен индивидуальными особенностями строения его тела и наследственной предрасположенностью. Прежде чем выбирать комплекс тренировок, необходимо определить, какой тип фигуры присущ данному человеку.

Для простоты и наглядности типы фигур можно соотносить с геометрическими фигурами: песочные часы – грудь и бедра примерно одинаковы по объему, тонкая талия. Прямоугольник – грудь, талия и бедра примерно одинаковы по объему, немного выступающий живот. Треугольник – небольшая по объему грудь и широкие бедра. Перевернутый треугольник – широкие плечи, небольшие по объему бедра, тонкая талия. Овал – небольшие по объему грудь и бедра, жировые отложения в области талии и спины. Ромб – небольшие по объему грудь и бедра, широкая талия с жировыми отложениями на боках.

Для разных типов фигур мы предлагаем следующую структуру занятий и их направленность:

Тип фигуры «Треугольник» - задача: уменьшить объем таза и увеличить мышечную массу верхнего плечевого пояса. Для этого необходимо прибегать к силовым тренировкам на все тело 2-3 раза в неделю совмещая их с кардио-сессиями. Необходимо избегать кардио и силовых тренировок, направленных на увеличение мышц ног, частности, беговую дорожку под уклоном вверх, ходьбу по сменяющейся лестнице, велотренажера с усилением сопротивления. Для укрепления мышц нижних конечностей использовать приседания с выпрыгиванием вверх, динамические приседания, выпады с гантелями на месте, ходьбу выпадами. Верх тела прорабатывать базовыми/условно-базовыми упражнениями: жим гантелей сидя вверх, жим гантелей лежа на скамье, отжимания, тяга блока к поясу, обратные отжимания от скамьи, подъемы гантелей/штанги на бицепс. Для укрепления мышц живота можно использовать такие упражнения как: прямые кранчи, скручивания, велосипед, тазовые подъемы лежа. В качестве аэробной активности использовать плоскую поверхность: бег, ходьба на дорожке без уклона и эллипсоиде с минимальным сопротивлением, интервальный бег, прыжки со скакалкой. Необходимо избегать: приседаний со штангой, жима ногами, гакк-приседаний с весом от умеренного до большого.

Для типа фигур «Прямоугольник» тренировки нужны очень интенсивные. Каждая группа мышц должна подвергаться нагрузкам с периодичностью один раз в неделю. Не стоит выполнять скручивания с весом (в особенности – наклоны в сторону с гантелями), становую тягу. Приседания с большими весами тоже не помогут придать ягодицам объём. Этим вы только усилите мышцы талии и сделаете её более массивной. В данном случае эффективными будут жим на плечи, жим штанги лёжа, тяга

верхнего и нижнего блока изолирующие упражнения на ягодичные мышцы – ягодичный мост, плие, отведение ног в кроссовере, различные выпады. Число повторений – 6-8 в каждом повторе. Из кардиотренировок - степпер, дорожка с уклоном, эллипсоид с сопротивлением.

Силовые тренировки для девушек с типом «Перевернутый треугольник», в первую очередь, должны быть направлены на добавление ногам объёма. Для этого можно вначале выполнить тяжёлые комплексные упражнения - жимы, приседания, становая тяга на прямых ногах, а затем – разгибания, выпадами со штангой или гантелями, отведениями, выпрыгиваниями вверх из глубокого седа. В подходе должно быть 6-8 повторов. Тренировка верхней части тела должна проходить в многоповторном режиме по 20 повторений в подходе с небольших весовы отягощений. Из кардионагрузки идеальным вариантом будет степпер. Он поможет придать некоторый объём ногам. Противопоказана беговая дорожка и эллипсоид.

Список литературы

1. Абрамова Е.В. Построение занятий физической культурой с женщинами зрелого возраста с учетом их социально-демографического статуса: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04/ Е.В. Абрамова – РГАФК, 1998. – 20 с.

2. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев, 1987. – 204 с.

3. Бурмистров Д.А. Изменение в скелете под воздействием силовой тренировки: учебно-методическое пособие / Д.А. Бурмистров, В.С. Степанов. – СПб., 2002. – 63 с.

4. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.

5. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов фак-тов физ. культуры пед. ин- тов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение. – 1990. 287 с.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

Тихомирова Александра Павловна
4 курс, 41 группа, специальность «Физическая культура»
ГАПОУ МО «Северный колледж физической культуры и спорта»
Руководитель: Котяшова Анна Сергеевна, преподаватель

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФК (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ГАПОУ МО «СКФКИС»)

Актуальность и проблема данного исследования. Выдвигаются повышенные требования к профессиональной подготовке будущего учителя, его педагогическому мастерству, компетентности, эрудиции, интеллигентности и общей культуре. Эффективность любой деятельности, организуемой учителем на уроке или вне его, обусловлена не только продуманным выбором предметных технологий, но и умением управлять эмоциональными контактами с учащимися, творчески выстраивать систему педагогически целесообразных взаимоотношений, конструктивно разрешать возникающие противоречия и конфликты. Профессионализм современного учителя проявляется в том, что коммуникативные задачи он решает не столько на интуитивном, сколько на сознательном уровне, опираясь на знание психолого-педагогических закономерностей.

Анализ показал, что значительная часть студентов в период педагогических практик испытывает серьезные затруднения в управлении учебной деятельностью учащихся в режиме объяснительно-репродуктивного, проблемного, развивающего и других видов обучения и в организации соответствующих этим видам обучения коммуникаций. Следовательно, необходимо совершенствовать процесс обучения с акцентом на профессиональную направленность будущего учителя с целью формирования у них коммуникативных умений и навыков.

Цель работы: организация проекта по формированию коммуникативной компетентности у будущих учителей ФК

Задачи:

Изучить и проанализировать литературу по данной теме;

Определить уровень коммуникативной компетентности у студентов «СКФКиС»;

Разработать и реализовать проект по формированию коммуникативной компетентности у будущих учителей ФК;

Проанализировать результаты по реализации проекта.

Объект исследования: коммуникативная компетентность.

Предмет исследования: формирование коммуникативной компетентности у будущих учителей ФК.

Методы исследования:

Изучение и анализ литературы по выбранной теме;

Тестирование;

Метод количественной обработки данных;

Проектирование.

Проанализировав литературные источники по выбранной теме, мы раскрыли основные понятия: компетентность, коммуникативная компетентность учителя, слагаемые коммуникативной компетентности, этапы формирования коммуникативной компетентности.

Под профессиональной компетентностью понимается совокупность профессиональных и личностных качеств, необходимых для успешной педагогической деятельности. Профессионально компетентным можно назвать педагога, который на достаточно высоком уровне осуществляет педагогическую деятельность, педагогическое общение, достигает стабильно высоких результатов в развитии и воспитании [4; 50].

Коммуникативная компетентность учителя – способность целенаправленно использовать речевые и неречевые средства коммуникации для решения задач педагогического общения.

Коммуникативная компетентность – значимое профессиональное качество, включающее речевые навыки, умение слушать, экстраверсию, эмпатию. Рассмотрим слагаемые коммуникативной компетентности:

Психологические знания. Оказывают влияние на развитие коммуникативных способностей и формирование умений общения, а также на характер психического состояния педагога и воспитание у себя отдельных свойств личности;

Коммуникативные способности. Обеспечивают формирование коммуникативных умений и проявление того или иного психического состояния

Коммуникативные умения – отражение в общении знаний и способностей. Постоянство проявления их в общении зависит от свойств личности и психического состояния педагога.

Психические состояния. Влияет на проявление коммуникативных умений и некоторых свойств личности в общении. Нормальное адекватное ситуативное психическое состояние позволяет в полной мере реализовать в общении имеющиеся коммуникативные умения и психологические знания. В этой связи очень важной для развития коммуникативной компетентности начинающего педагога является способность управлять своим психическим состоянием [3; 129].

В зависимости от степени владения знаниями, необходимыми для успешной коммуникации, от уровня их усвоения, от степени владения коммуникативными умениями, от уровня креативности в подходах к коммуникативному акту, а также уровня познавательной мотивации, уровня коммуникативных склонностей и владения механизмами обратной связи мы выделяем четыре уровня владения коммуникативной компетентностью:

- 1) элементарный;
- 2) переходный;

- 3) предпрофессиональный;
- 4) профессиональный.

Основой для выделения опорных положений элементарного уровня послужили сведения, привлеченные из документальных источников: в структуре и содержании предметной области «Филология» за курс средней школы определено формирование ряда компетенций у учащихся, одной из которых является коммуникативная, а кроме того, мы опираемся на требования к уровню владения коммуникативной компетенцией, проверяемые итоговым тестированием за курс средней школы (в формате ЕГЭ).

Переходный уровень владения коммуникативной компетентностью характеризуется неустойчивыми показателями элементарного и профессионального уровней: студент – будущий учитель по всем составляющим качества показывает результаты выше, чем те, что определены на элементарном уровне, но качество сформировалось еще недостаточно устойчиво, чтобы его можно было отнести к предпрофессиональному и профессиональному уровням.

О том, что студент, владеет коммуникативной компетентностью на предпрофессиональном и профессиональном, или высоком уровне, свидетельствуют следующие признаки. Все знания, необходимые для успешной коммуникации, систематизированы, взаимосвязаны, носят научный и оперативный характер, что проявляется в их интеграции и продуктивном характере проявления. Нестандартные коммуникативные ситуации не вызывают затруднений у студентов, они легко вступают во взаимодействие (как в непосредственное, так и опосредованное) с людьми из разных социальных групп (ученики, родители, коллеги, руководство), часто проявляют креативность, которая явственно видна в устной речи. Уровень коммуникативных склонностей высокий или высший. Механизмы обратной связи используются адекватно ситуации.

Проект разработан в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» от 5 августа 2016 года № 422н;

Тип проекта: практико-ориентированный.

Место проведения: ГАПОУ МО «СКФКИС»

Участники проекта: студенты 2 курса

Сроки проведения: долгосрочный (2017/2018 учебный год).

I этап- организационно - подготовительный.

Подготовка к реализации проекта: изучение литературы по выбранной теме, нормативных документов. Проведение тестирования среди студентов 2

курса СКФКиС. Разработка проекта по формированию коммуникативной компетентности у будущих учителей ФК.

II этап - Основной. На данном этапе осуществляется реализация проекта по организации проекта по формированию коммуникативной компетентности у будущих учителей ФК.

III этап- Заключительный. Анализ результатов по реализации проекта.

2.3. Целевой компонент

Цель проекта: организация проекта по формированию коммуникативной компетентности у будущих учителей ФК (на примере студентов СКФКиС).

Постановка данной цели позволила сформулировать следующие задачи:

- определить уровень коммуникативной компетенции у студентов 2 курса;
- разработать и реализовать проект по формированию коммуникативной компетентности у будущих учителей ФК;
- проанализировать результаты проекта.

Ожидаемые результаты.

В результате проделанной работы:

- повысится уровень коммуникативной компетентности у студентов 2 курса СКФКиС

Продуктом реализации проекта являются методические разработки по формированию коммуникативной компетенции у будущих учителей ФК.

На I этапе была изучена литературе по выбранной теме. Проведено тестирование студентов 2 курса «Оценка уровня коммуникативной компетентности».

Цель: выявить уровень коммуникативной компетентности у студентов 2 курса.

Тестирование «Оценка уровня коммуникативной компетентности» (Методика В.Ф. Ряховского).

На II этапе нами осуществлялась реализация проекта по формированию коммуникативной компетентности у будущих учителей ФК.

Проект по формированию коммуникативной компетентности

Занятие №1	«Готовы ли вы к общению?»	Цель: Освоение приемов позитивного налаживания контактов и поиска активного стиля общения. Выявление степени готовности участников тренинга к взаимодействию в ситуации общения.
------------	---------------------------	--

Занятие №2	«Что мы чувствуем во время контакта?»	Цель: Создание условий для рефлексии каждым участником собственного поведения в ситуациях общения. Развитие способности разбираться в собственных чувствах, проецировать их позитивные проявления на других; формирование эмоциональной открытости, навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей.
Занятие №3	«Как справиться с негативными эмоциями?»	Цель: осознание неоднозначности эмоциональных состояний, ситуаций, провоцирующих негативные эмоции. Обучение приемам саморегуляции эмоционального состояния.
Занятие №4	«Умение слушать»	Цель: формирование навыков эффективного слушания.
Занятие №5	«Уверенность и психологическая защита в общении»	Цель: осознание признаков и отработка уверенного поведения определение механизмов и способов защиты от манипулирования в ситуации общения.

На III заключительном этапе мы проанализируем результаты проекта.

Нами будет проведено повторное тестирование студентов 2 курса по теме «Оценка уровня коммуникативной компетентности». Проанализируем целевые установки и итоговый результат проекта. Сделаем выводы.

Законодательные и нормативные документы

1. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» от 5 августа 2016 года № 422н;

Список литературы

2. Аминов Н.А., Морозова Н.А., Смятских А.Л. – Психодиагностика педагогических способностей. – М., 2006.

3. Деркач А.А. Психология общения: учеб. пособие для вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2013.

4. Ильин Е.П., Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ, 2014.

5. Ключевые И.А., Компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании/И.А.Зимняя. - М., 2013. – 381 с.

6. Лукьянова, М.И. Психолого-педагогическая компетентность учителя: диагностика и развитие / М.И. Лукьянова. Москва: Творческий Центр Сфера, 2004. - 144 с. - (Педагогическое мастерство).

Шведова Анастасия Ринатовна

4 курс, 402 группа, специальность «Дошкольное образование»
ГАПОУ МО «Северный колледж физической культуры и спорта»
руководитель Митрофанова Елена Евгеньевна

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ОЗНАКОМЛЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ ПОСРЕДСТВОМ ИКТ

В современном мире применение информационно- коммуникативных технологий можно считать, новыми способами передачи знаний, которые соответствуют новому содержанию обучения и развития ребенка. В настоящее время от человека требуют не только владение знаниями, но и умение добывать эти знания самостоятельно, оперировать ими.

Отличительной особенностью дошкольного образования является внедрение информационно-коммуникационных технологий (далее –ИКТ), главная цель которых развитие познавательного интереса у детей старшего дошкольного возраста. ИКТ выполняют определенную образовательную функцию, помогая воспитаннику разобраться в потоке информации, воспринимать ее, запомнить. Одним из требований федерального государственного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) к выпускнику, является наличие устойчивого познавательного интереса, проявление познавательно-исследовательской деятельности. ИКТ не только значительно повышают эффективность усвоения материала детьми, но также позволяют ставить перед ребенком и помогать ему решать познавательные и творческие задачи с опорой на наглядность, помогают быть ребенку успешным в разных видах деятельности, в том числе и учебной деятельности.

Цель работы – повышение уровня познавательной активности дошкольников в процессе ознакомления с окружающим миром с применением информационно-коммуникативных технологий.

Задачи:

Выявить уровень развития познавательной активности и эффективность работы по развитию познавательной активности у детей старшего дошкольного возраста посредством ИКТ,

создать комплекс мероприятий с использованием ИКТ,

разработать рекомендации для родителей

Объект - процесс развития познавательной активности дошкольников.

Предмет - система мероприятий с применением информационно – коммуникативных технологий, направленная на развитие познавательной активности дошкольников в процессе ознакомления с окружающим миром.

Методы:

Теоретический: анализ и отбор научной, психолого-педагогической и учебно-методической литературы по теме исследования; анализ педагогической документации;

Проведение диагностики

проектирование

Результаты: в ходе анализа нормативных документов выявили:

в ФГОС ДО в качестве одного из принципов развития и образования детей рассматривает познавательное развитие, которое предполагает формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности.

Образовательную деятельность организуют в соответствии с СанПиНом 2.4.1.2660-10, где разъясняются правила работы с компьютером в дошкольном образовательном учреждении.

В Федеральном законе РФ2 «Об образовании в Российской Федерации» №273ФЗ познавательный интерес признается одним из ведущих мотивов, побуждающих детей к знаниям, к учению.

Родоначальником научного подхода к теоретическому и практическому решению проблемы познавательного интереса считается Я.А. Коменский.

К.Д. Ушинский заметил: «Детская природа требует наглядности»

Исследования Б.Г. Ананьева, Л.Н. Божович, Л.С. Выготского, Л.А. Венгера, А.Г. Запорожца показывают, что познавательный интерес формируется наиболее успешно при активной познавательной деятельности.

В научных исследованиях В. В. Давыдова, А. Н. Леонтьева, А. М. Матюшкина, утверждается, что лучшим фактором развития познавательной активности старших дошкольников является правильный выбор средств, позволяющих ребенку эффективно развиваться.

В ходе исследования применяли диагностику познавательной активности детей (по Венгеру), в ходе проведения которой использовали следующие критерии:

-наличие познавательного интереса;

- активность мыслительной деятельности;
- умение самостоятельно решать простые задачи;
- проявление самостоятельности в процессе поиска ответов;
- сохранение работоспособности;
- наличие навыков самоконтроля.

Выводы по результатам проведения диагностики:

Из 20 исследуемых детей – 15% владеют высоким уровнем познавательной активности, 55% имеют средний уровень познавательной активности, 30% детей - низкий уровень познавательной активности.

Следовательно, разработка комплекса мероприятий по внедрению ИКТ является необходимым условием для развития познавательной активности старших дошкольников.

Для повышения уровня познавательной активности старших дошкольников считаем наиболее эффективной формой организации работы с компьютером в детском саду, – проведение НОД с использованием мультимедийных презентаций. Она дает возможность оптимизировать педагогический процесс, индивидуализировать обучение детей с разным уровнем познавательного развития и значительно повысить эффективность психолого-педагогической деятельности. Особо обращали внимание на организацию непосредственно образовательной деятельности, каждая включает четыре части:

1-я часть направлена на актуализацию имеющихся у детей знаний. Обращение к имеющемуся опыту ребенка помогает ему эффективно, планомерно усваивать новый материал.

2-я часть раскрывает перед детьми перспективу того, что дети узнают, но не прямолинейно, а опосредованно – через вопросы к детям, имеющие свои особенности: (предполагали заранее, что дети не смогут ответить на них);

- вопросы являлись своеобразным планом, по которому дети в дальнейшем получали новую информацию.

В 3-й части сообщали детям новую информацию с помощью разных методов:

- в виде познавательного рассказа (если НОД была информационного типа);

- экспериментов и опытов (если непосредственно образовательная деятельность - практикум);

- комбинация из рассказа взрослого и экспериментов.

В 4-й части подводили итоги. Предлагали детям сказать, что нового они узнали. При этом подчеркивали, что людям известны и другие сведения по предложенной теме. Об этом можно узнать у родителей, из книг, из

телевизионных передач. В дальнейшем создавали условия для самостоятельной поисковой деятельности.

В развитии познавательной активности дошкольников огромную роль играет правильно организованная самостоятельная познавательная деятельность.

Осуществляется она в основном во вторую половину дня и на прогулках. При этом дети имели возможность дополнить и расширить свои представления о мире, а также овладеть различными способами получения знаний.

На организацию мероприятий в режимных моментах обращали особое внимание, так как радость самостоятельных открытий, сопровождающая умственные поиски, укрепляет и развивает познавательные интересы и активность детей.

Деятельность детей в режимных моментах активизирует организованная предметно-развивающая среда, а именно:

- «лаборатория», постепенно наполняющаяся все новыми материалами для экспериментирования и поддержания интереса детей, позволяющая вновь воспроизвести опыт, еще раз утвердиться в своих представлениях;

- дидактические игры (блоки Дьенеша, и др.), схемы, модели, развивающие настольные игры, поддерживающие интерес к теме и служащие поводом для ее обслуживания с детьми вне НОД;

- глобус и физическая карта, которые являлись наглядно-графическими заместителями целостного «пространства мира», хорошо знакомыми современным дошкольникам. Путешествие по карте – повод для того, чтобы сравнить растительный и животный мир разных уголков Земли, узнать, как живут там люди, чем занимаются и т.д.;

- настенные часы и разнообразные календари для знакомства с понятием «время», для формирования «чувства времени»;

- микроскоп, лупы и другие материалы, которые использовались при работе с различным познавательным содержанием.

Все эти предметы и пособия постоянно находились в группе. В любое время ребенок может подойти и «поработать» с ними. Также в группе оборудована «Полочка умных книг» с познавательной литературой (энциклопедии типа «Все обо всем», познавательные книги серии «Что есть что», «Моя первая энциклопедия» и т.п.). Ее содержание всегда доступно детям.

В развитии познавательной активности дошкольников большое место отводили организации разнообразных познавательных мероприятий. Традицией стало проведение вечеров под названием «Сейчас узнаем». На них выносятся информация, требующая непосредственного участия

воспитателей. Это сообщение дополнительных интересных сведений, показ разнообразных опытов. Проводили досуги разной тематики: КВН, викторины, вечера загадок и др. Их цель – показать воспитанникам, как много они уже знают, умеют.

На такие досуги приглашаются родители, которые тоже могут показать детям что-нибудь интересное. Замечено, что после их проведения большее количество детей стало по собственной инициативе включаться в процесс познания. Это свидетельствует о возросшем интересе к совместной и самостоятельной познавательной деятельности.

Полученные результаты

Применяя информационно-коммуникативные технологии в процессе ознакомления с окружающим миром с целью развития познавательной активности дошкольников, при тесном сотрудничестве с родителями можно добиться позитивных результатов с детьми. Значительно возрос уровень сформированности знаний к окружающему миру у дошкольников. Из 20 детей –35% владеют высоким уровнем познавательной активности, 65% имеют средний уровень познавательной активности.

Самостоятельная познавательная деятельность дошкольника дома способствует закреплению знаний, умений и навыков полученных посредством применения информационно-компьютерных технологий в детском саду.

Выводы: в ходе проведенной работы у дошкольников развивались умения применять ИКТ для решения познавательных задач самостоятельно, умение использовать разные способы познания: обследование объектов, установление связей между способом обследования и познаваемым свойством предмета, сравнение по разным основаниям (внешне видимым и скрытым существенным признакам), измерение, упорядочивание, классификация; умение отражать результаты познания в речи, рассуждать, пояснять, приводить примеры и аналогии.

Нормативно-правовые документы

1.ФГОС ДО (Приказ № 1155 Министерства образования и науки от 17 октября 2013 года)

2.Федеральный закон РФ2 «Об образовании в Российской Федерации №273ФЗ

3.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 24.11.2015) "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (вместе с "СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и

организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы") (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 N 19993)

Список литературы

1. Аверина, Л.И. Интернет-среда и не только / Л.И. Авенина, Панифидникова, Н. Сапожникова // Дошкольное воспитание. – 2007. – №7. – с. 97-102.
2. Королева, Н. Использование новых информационных технологий в образовательном процессе детского сада / Н. Королева, С. Петрова // Дошкольное воспитание. – 2010. – №6. – с. 93-100.
3. Маленькие граждане большого города: Коллективная монография / А.Г. Гогоберидзе [и др.]. Под ред. А.Г. Гогоберидзе. – Спб.: СОЮЗ, 2007. – 400с.: ил.

Юкалова Марина Викторовна
4 курс, 402 группа, специальность «Дошкольное образование»
ГАПОУ МО «Северный колледж физической культуры и спорта»
руководитель Митрофанова Елена Евгеньевна

РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ИНТЕРЕСОВ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ОЗНАКОМЛЕНИЯ С ЖИВОТНЫМ МИРОМ КОЛЬСКОГО ЗАПОЛЯРЬЯ

В соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования - формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности является одним из главных принципов дошкольного образования. [1, п. 1.4.7]

Познавательный интерес ребенка выражается в стремлении узнать новое, узнать непонятное о качествах, свойствах предметов и явлений действительности, в желании понять их суть, найти имеющиеся между ними отношения и связи. Между уровнем развития познавательного интереса и приобретением ребенком знаний об окружающем мире существует взаимосвязь.

С одной стороны, благодаря познавательному интересу у ребенка значительно расширяется кругозор, с другой стороны, знания - важнейший «строительный материал», который является фундаментом развития познавательного интереса. Прочные знания - основа активности ребенка, они способствуют проявлению живого интереса к действительности. Под влиянием познавательного интереса знания ребенка становятся более глубокими, яркими, образными.

Процесс их приобретения также претерпевает существенные изменения, так как познавательный интерес активизирует многие проявления психики: восприятие, внимание, память, воображение. При наличии интереса восприятие ребенком предметов, явлений окружающего мира становится более полным, точным.

Если познавательные интересы не развиваются, если ребенок не интересуется окружающей жизнью, жизнью животных, людей, то он не накопит ярких впечатлений и сведений, которые служат основой дальнейшего приобретения системы знаний.

Актуальность выбранного направления исследования подтверждается противоречиями, выявленными в сфере дошкольного образования. Это противоречия между необходимостью развития познавательных интересов детей старшего дошкольного возраста в процессе ознакомления с животным миром Кольского Заполярья, и недостаточным уровнем освещенности материала о животных в методической и педагогической литературе по дошкольному воспитанию.

Объектом дипломной работы является процесс развития познавательных интересов у старших дошкольников.

Предметом дипломной работы выступают особенности развития познавательных интересов у старших дошкольников в процессе ознакомления с животным миром Кольского Заполярья.

Целью исследования - развитие познавательных интересов у старших дошкольников в процессе ознакомления с животным миром Кольского Заполярья.

Задачи исследования:

1. Обзор и анализ научно-методической и психолого-педагогической литературы.

2. Охарактеризовать особенности ознакомления с животным миром Кольского Заполярья детьми старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного образования.

3. Раскрыть особенности влияния ознакомления с животным миром Кольского Заполярья на процесс развития познавательных интересов.

4. Разработать и апробировать экспериментальную систему развития познавательных интересов у детей старшего дошкольного возраста в процессе ознакомления с животным миром Кольского Заполярья.

5. Проанализировать и обобщить результаты экспериментального исследования, сформулировать психолого-педагогические рекомендации.

Методы исследования:

- теоретические (анализ психолого-педагогической и методической литературы);

- эмпирические (беседы с детьми, наблюдение, эксперимент),

- методы обработки результатов (качественный и количественный анализы результатов исследования).

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования на практике представленных и апробированных методических рекомендаций педагогам:

– по диагностике развития познавательных интересов у детей старшего дошкольного возраста;

– по организации развивающей среды для ознакомления с животным миром Кольского Заполярья в дошкольном образовательном учреждении.

В осуществлении исследования можно выделить три этапа.

Первый этап – теоретико-поисковый включал анализ теоретических источников с целью установления степени научной разработанности исследуемой проблемы.

Второй этап – опытно-экспериментальный был направлен на разработку, апробацию и корректировку содержания, форм, методов по развитию познавательных интересов у старших дошкольников в процессе ознакомления с животным миром Кольского Заполярья; обработка, проверка и систематизация полученных результатов (проведение формирующего и контрольного этапов эксперимента).

Третий этап - аналитико-обобщающий был посвящен анализу, обобщению и систематизации результатов опытно-экспериментальной работы; оформление материалов дипломного исследования.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил определить взгляд на процесс познания.

Познание-то сложное образование, в котором можно выделить как минимум 2 компонента, неразрывно взаимосвязанных между собой [6, с.164].

Первый компонент включает в себя информацию, состоящую из отдельных сведений, фактов, событий нашего мира и мыслительные процессы, необходимые для получения и переработки информации, сюда относится:

- Что интересует ребенка, что он выбирает из окружающего мира для своего познания.

- Как получает ребенок информацию, то есть речь идет о способах познания и средствах познания.

- Как перерабатывает ребенок информацию: что с ней делает на разных возрастных этапах – систематизирует, собирает, забывает, упорядочивает и так далее.

Собственно, информация (сведения, факты, события жизни) ни в коем случае не рассматриваются как самоцель, как знание ради знаний. Информация рассматривается как средство, с помощью которой надо

развить ребенка, необходимые для познавательного развития процессы, навыки, умения, способы познания [5, с 80].

Вторым компонентом познания является отношение ребенка к информации. Дети дошкольного возраста всегда готовы познавать то, к чему хорошо относятся, и не хотят даже слышать о том, к чему относятся отрицательно.

У детей старшего дошкольного возраста наблюдаются:

- Стремление расширить свой кругозор;
- Желание выявить и вникнуть в существующие в нашем мире связи и отношения;
- Потребность утвердиться в своем отношении к окружающему миру;

Познавательное развитие детей - одно из важных направлений в работе с детьми дошкольного возраста.

Основная задача занятий по ознакомлению с животным миром Кольского Заполярья состоит в том, чтобы сформировать у детей целостное восприятие и представление о различных видах животных и их жизнедеятельности. Ознакомление с животным миром обеспечивает существенные сдвиги в умственном развитии детей лишь в том случае, когда дети получают не отдельные знания о том или ином виде, а определенную систему знаний, отражающую существенные связи в той или иной области [2, с 110].

Образ мира формируется в процессе развития познавательной сферы, которая состоит из 3-х компонентов:

1. познавательные процессы (восприятие, внимание, память, воображение, мышление);
2. информация (опыт и достижения, накопленные человечеством на пути познания мира);
3. отношение к миру (эмоциональная реакция на отдельные объекты, предметы, явления и события нашего мира). Все компоненты познавательной сферы тесно связаны между собой.

Итак,

В эксперименте приняли участие дети старшей группы в количестве 18 человек.

Эксперимент состоял из трех этапов:

1 этап – констатирующий.

На этом этапе была проведена первичная диагностика уровня сформированности познавательного развития детей старшего дошкольного возраста в экспериментальной группе

2 этап - формирующий.

На этом этапе проводились занятия, направленные на развитие познавательного развития детей старшего дошкольного возраста.

3 этап – контрольный.

На этом этапе была осуществлена повторная диагностика уровня сформированности познавательного развития детей старшего дошкольного возраста в контрольной группе, проведен анализ полученных результатов.

Задача констатирующего этапа эксперимента состояла в определении уровня сформированности познавательного развития старших дошкольников.

Для выявления уровня сформированности познавательного развития были использованы методики Л.А. Венгера, Н.А. Вершининой. («Последовательные картинки», «Лишний предмет»). Для изучения уровня притязаний в познавательной деятельности предлагается знакомое для детей задание – собрать разрезную картинку. Для изучения воображения используются методики-игры «Дорисуй рисунок», «Необычное животное». Уровень успешности усвоения материала воспитанниками оценивался на занятиях по окружающему миру. А для определения экологических знаний использовали дидактические игры, упражнения, вопросы по «Программе воспитания и обучения в детском саду» [4, с. 159].

Для выявления уровня сформированности познавательного развития дошкольников выделяются следующие критерии и показатели:

- уровень развития связной речи и логического мышления;
- уровень притязаний;
- воображения;
- уровень успешности усвоения материала.
- развитие экологических представлений

На основе выделенных критериев, а также для аналитической обработки результатов исследования и получения количественных показателей были выделены три уровня сформированности познавательной активности у старшего дошкольника: низкий, средний и высокий.

Низкий уровень – не проявляют инициативности и самостоятельности в процессе выполнения заданий, утрачивают к ним интерес при затруднениях и проявляли отрицательные эмоции (огорчение, раздражение), не задают познавательных вопросов; нуждаются в поэтапном объяснении условий выполнения задания, показе способа использования той или иной готовой модели, в помощи взрослого.

Средний уровень – большая степень самостоятельности в принятии задачи и поиске способа ее выполнения. Испытывая трудности в решении задачи, дети не утрачивают эмоционального отношения к ним, а обращаются за помощью к воспитателю, задают вопросы для уточнения условий ее выполнения и получив подсказку, выполняют задание до конца, что свидетельствует об интересе ребенка к данной деятельности и о желании искать способы решения задачи, но совместно со взрослым.

Высокий уровень – проявление инициативности, самостоятельности, интереса и желания решать познавательные задачи. В случае затруднений дети не отвлекаются, проявляли упорство и настойчивость в достижении результата, которое приносит им удовлетворение, радость и гордость за достижения.

Результаты диагностики на констатирующем этапе показали, что дети находились примерно на одном уровне развития познавательной активности.

Дети часто проявляли ригидность, использовали только один тип возможностей. Стремясь найти какой-то определенный вариант, дети обычно не замечали случайно появляющиеся другие возможности, для них было характерно отсутствие инициативы в поиске различных способов использования материала.

Проведенная на констатирующем этапе диагностика уровня развития познавательных интересов позволила выявить преобладание, в основном, среднего уровня развития у старших дошкольников.

Таким образом, выдвинутое в гипотезе предположение о том, что развитие познавательных интересов у старших дошкольников будет протекать наиболее эффективно при целенаправленном включении в образовательный процесс системы ознакомления дошкольников с животным миром Кольского Заполярья, способствующей активизации познавательной инициативы и самостоятельности детей является верной. Задачи дипломной работы решены, а цель – достигнута.

Законодательные и нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 25 ноября 2013 – М: Сфера, 2014

Список литературы

1. Дусавицкий, А.К. Формула интереса /А.К. Дусавицкий. М.: Педагогика, 2009. – с. 110.
2. Селли, Д. Очерки по психологии детства / Д. Сели. М., 2009. – с. 159.
3. Шорыгина, Т.А. Какие звери в лесу? / Т.А. Шорыгина М.: Сфера, 2013. – с. 80.
4. Щукина, Г.И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе / Г.И. Щукина. М.: Просвещение, 2009. – с. 164.