

Министерство здравоохранения Удмуртской
Республики Глазовский филиал автономного
профессионального образовательного учреждения
Удмуртской Республики «Республиканский
медицинский колледж имени Героя Советского
Союза Ф. А. Пушиной Министерства
здравоохранения Удмуртской Республики»

«Традиции и инновации в физической культуре и спорте»

Электронный сборник материалов
межрегиональной заочной научно-
практической конференции по
физической культуре

г.Глазов, 2020 г.

Редакционная коллегия

Председатель:

Перевозчикова Светлана Александровна, директор Глазовского филиала АПОУ УР «РМК МЗ УР»

Члены коллегии:

Третьякова Надежда Анатольевна, преподаватель физической культуры Глазовского филиала АПОУ УР «РМК МЗ УР»

Данилова Марина Владимировна, методист Глазовского филиала АПОУ УР «РМК МЗ УР»

Владыкина Надежда Викторовна, заведующая учебной частью Глазовского филиала АПОУ УР «РМК МЗ УР»

В сборнике представлены материалы межрегиональной заочной научно-практической конференции по физической культуре «**Традиции и инновации в физической культуре и спорте**». Сборник подготовлен по материалам, представленным авторами в электронном виде с сохранением авторской редакции. За содержание авторских материалов организаторы ответственности не несут. В сборнике отражены результаты учебно-методической работы, научно- и учебно-исследовательской работы преподавателей средних медицинских и фармацевтических образовательных учреждений Приволжского федерального округа. Сборник предназначен для преподавателей и студентов учебных заведений.

Оглавление

Баранов А. К., ГБПОУ Республики Мордовия «Краснослободский медицинский колледж» ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	5
Бель О.А., ФГБ ПОУ «УФК» Минздрава России ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ И ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	6
Бесараб К. И., Абдуллин А. З., ГАПОУ РБ «Белорецкий медицинский колледж» ВОЛЕЙБОЛ. ТЕХНИКА ИГРЫ. НАВЫКИ, ПРИОБРЕТАЕМЫЕ В ИГРЕ.....	8
Калугин С.Л., ОМК – СП ОрИПС-филиала СамГУПС ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ.....	12
Лихачева И.В., Балашовский филиал ГАПОУ СО «СОБМК» АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	13
Петров С.В., Аркадакского филиала ГАПОУ СО «СОБМК», ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	16
Позолотина Е.В., Красильников В.В., ГАПОУ РБ «Бирский медико-фармацевтический колледж» ПРИМЕНЕНИЕ ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БИРСКОМ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ.....	18
Рогожина Е.А., ГБПОУ НО «НМК» ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	23
Ряписова Л.В., Балашовский филиал ГАПОУ СО «СОБМК» РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ПУТЬ К ВОСПИТАНИЮ ГАРМОНИЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ.....	25
Садовникова Л.А., ГАПОУ РБ «Белебеевский медицинский колледж» ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.....	28
Самсонова В. Е, ГБПОУ НО «Арзамасский медицинский колледж» ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ВО ВНЕАУДИТОРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК УСЛОВИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ.....	30
Саранцева К.М., ФГБ ПОУ «УФК» Минздрава России СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У ДЕВУШЕК 16-18 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	33
Сидоров В.В., ГБУ «ПОО «АБМК» СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ	

В АСТРАХАНСКОМ БАЗОВОМ МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ..... 36

Смирнова С. В., ГБПОУ Нижегородской области «Арзамасский медицинский колледж»
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ УРОВНЕВОЙ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ВО ВНЕАУДИТОРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК
МЕХАНИЗМ ДЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ВФС
ГТО..... 39

Янбекова А.Р., Аитбаева Г.Р., ГАПОУ РБ «Сибайский медицинский колледж»
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОЛЛЕДЖАХ..... 42

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Баранов А. К.,
преподаватель
ГБПОУ Республики Мордовия
«Краснослободский медицинский колледж»,
г. Краснослободск*

Образование в современном обществе играет большую роль как для самого человека, так и для развития всего общества в целом. Преподаватель – не просто источник знаний, он воздействует на личность студента, он способен понять, оценить индивидуальные способности обучаемого. Именно в творческом взаимодействии преподавателя и студента формируются профессиональные качества будущих специалистов-медиков.

С развитием общества развивается и физкультурное образование. В современном представлении занятия физкультурой являются базовым фактором формирования разнообразных двигательных умений и навыков, действенным средством обучения, воспитания и развития человека, профилактики заболеваний, восстановления нарушенных функций, сохранения и повышения дееспособности организма, а также оптимизации его физического состояния, сохранения и укрепления здоровья.

Использование инновационных технологий в физическом воспитании – это творческий подход к педагогическому процессу, который должен работать в физкультурном образовании как результат формирования у студентов следующих направлений: нравственных, физических, гражданских, трудовых.

Тема инноваций в педагогической деятельности педагогов по физической культуре актуальна. Однако внедрение современных технологий не означает, что они полностью должны заменить традиционную методику преподавания: они будут являться её составной частью, поэтому для меня, как преподавателя физической культуры, становится все более актуальным введение новых методик занятий с целью повышения мотивации студентов к физической культуре.

Физическая культура – обязательная учебная дисциплина, которая изучается на всех курсах медицинского колледжа и наряду с другими предметами выполняет функции обучения, воспитания и развития.

Работа в нашем колледже по организации физического воспитания направлена на формирование основ здорового образа жизни студентов, развитие физических качеств, укрепление здоровья, привитие навыков организации режима повседневной физической активности.

Для проведения учебных занятий и внеклассных спортивных мероприятий в нашем колледже оборудованы спортивный зал и спортивная площадка. В достаточном количестве имеется необходимый инвентарь для проведения занятий.

С целью повышения спортивного мастерства студентов в колледже ежегодно функционируют спортивные секции по лёгкой атлетике, теннису, волейболу.

На своих занятиях стараюсь применять различные инновационные технологии. Например, здоровьесберегающие технологии, которые включают: благоприятную обстановку на занятии, строгий контроль температурного режима помещения, чередование видов деятельности, допустимую дозировку заданий, индивидуальный подход к каждому студенту, занятия на свежем воздухе.

Информационно – коммуникативные технологии предусматривают применение интерактивной доски и позволяет облегчить процесс обучения технически сложных видов спорта, таких как баскетбол, волейбол. Я работаю с доской, имею возможность с помощью маркера показать стрелками направления движения рук, ног, туловища, полет мяча, при этом есть возможность разобрать допущенные ошибки. Такой метод обучения техническим действиям и приемам даёт хороший результат.

На занятиях часто использую презентации, созданные самостоятельно («История возникновения и формирования физической культуры», «Олимпийское движение в России», «Комплекс упражнений для утренней гимнастики», «Влияние физических нагрузок на

физиологические показатели организма», «Лыжный спорт и здоровье» и другие)- это помогает мне сделать уроки более разнообразными и интересными, а студентам более полно осмыслить изучаемый материал.

Наряду с другими использую соревновательные технологии – соревнования, где студенты активно показывают свое умение выполнять различные спортивные эстафеты как в личном первенстве, так и в составе команды.

Игровые технологии применяю почти на каждом уроке. Существуют много подвижных игр, такие как «Круговая эстафета», «Большая эстафета по кругу», «Защищай товарища», «Борьба за мяч», «Мяч по воздуху», «Бег командами», «Встречная эстафета с мячом», «Эстафета с введением и броском в корзину».

Разнообразные игровые технологии позволяют повысить интерес студентов к занятиям физической культурой, при этом идет обучение разнообразным двигательным умениям и навыкам, это хорошо прослеживается в межличностных отношениях участников группы.

Несомненно, инновационные технологии на занятиях по физической культуре играют большую роль, так как это способствует повышению эффективности обучения, развитию познавательного интереса, чувства ответственности, уверенности в себе.

Таким образом, я нахожусь в постоянном поиске инновационных технологий, формирующих у студентов личностные и профессиональные качества.

Список использованной литературы:

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебное пособие. – М. – 2015.
2. Востриков В.А. Социально – педагогическое основания системы физкультурного образования учащихся // Среднее профессиональное образование. 2020. №4

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ И ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Бель О.А.,
преподаватель
ФГБ ПОУ «УФК» Минздрава России,
г. Ульяновск*

Современный преподаватель должен в совершенстве владеть знаниями в области здоровьесберегающих технологий и успешно применять их на своих занятиях. Преподаватель, используя современные технологии, может совершенствовать не только физические качества, а также развивать творческий потенциал студентов. Преподаватель физической культуры – профессия особенная. Избрав её, педагог становится в ответе за здоровье студентов, их физическое, психическое, нравственное и социальное развитие. Поэтому важное место в профессиональной деятельности отводится здоровьесберегающим технологиям, цель которых, обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в колледже, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье обучаемых, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности студентов. Оптимальным сочетанием двигательных и статических нагрузок, обучением в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации [1, с. 57].

Одним из главных направлений здоровьесбережения считаю создание здорового психологического климата на занятиях. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса. На занятиях следует уделять внимание организации здоровьесберегающих

факторов. Контрольные испытания, задания, тестирование дают исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых – студент должен в каждый очередной период времени продвигаться дальше. Принципиально важно, чтобы при этом обучающийся не сравнивался с другими, а сравнивался с самим собой: «Я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня». Для этого задания делаю реальными и стимулирую студентов к активной работе. Во время урока чередуем различные виды учебной деятельности; используем методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения студентов. Большое значение имеет и эмоциональный климат на занятии: позитивный настрой, мотивация в начале занятия, создание ситуации успеха. И, конечно же, при выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол студентов, состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности. На занятиях важно обеспечивать необходимые условия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристика воздуха, температурный режим). Занятия проводятся преимущественно на свежем воздухе [5, с. 107]. Практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычное занятие интересным и увлекательным. Игровая деятельность на занятиях физической культуры занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу студента, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Игровая деятельность на занятиях дает возможность повысить у студентов интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает студентам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная. Ускорение темпа современной жизни ставит задачу более активно использовать игру для воспитания подрастающего поколения. Сейчас очевидно, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Подвижные игры – это прекрасная база по развитию двигательных способностей и умений [4, с. 37]. В разделе программы «Легкая атлетика» используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве и т.п. В разделе программы «Спортивные игры» – игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр. В разделе «Гимнастика» – подвижные игры с элементами единоборств. В силу особенностей студентов не всякую игру можно использовать, необходимо учитывать уровень трудности игры и сложность ее во взаимодействии игроков. Игра будет интересна, если доступна и понятна. Для этого можно использовать различные варианты одной игры, которые предусматривают сохранение ее правил и умений студентов с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Для того, чтобы игра приносила пользу, необходимо продумывать ее до мелочей. Строго соблюдать правила игры, технику безопасности, как для играющих, так и для наблюдающих за игрой. Игры с дидактической направленностью учат студентов объединять движения и полученные на занятиях и в повседневной жизни знания, факты, систематизируя их в единое целостное представление об окружающей действительности. Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на занятиях физической культуры, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня,

недели и года. Только комплексное использование этих средств поможет решить задачу оздоровления.

Список использованной литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник. 3-е издание дополн. и перераб. – М.: Просвещение, 2008. – 289 с.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2.
3. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебное пособие. – М.: ЮНИТИ, 2008. – 347с.
4. Бордовская Н.В. Современные образовательные технологии. – М.: КноРус, 2011. – 432 с.
5. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика. Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2011. – 304 с.

ВОЛЕЙБОЛ. ТЕХНИКА ИГРЫ. НАВЫКИ, ПРИОБРЕТАЕМЫЕ В ИГРЕ

*Бесараб Константин Иванович,
Абдуллин Айдар Зульффарович,
ГАПОУ РБ «Белорецкий медицинский колледж»,
г.Белорецк.*

В 21 веке массовый спорт и занятия физкультурой, как никогда прежде, приобрели новую и весьма важную социальную функцию. В огромном арсенале средств физической культуры и спорта одним из наиболее массовых и популярных среди всех видов спорта является – волейбол. Занятия волейболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. Большой объем разнообразной тренировочной и спортивной работы в волейболе воспитывает выносливость, смелость и решительность, настойчивость и самостоятельность, инициативность и дисциплинированность. Стремление к достижению общей цели во время игры приучает волейболиста к коллективным действиям, к сотрудничеству и взаимопомощи, воспитывает чувства дружбы и товарищества.

Волейбол – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника.

История возникновения волейбола

История волейбола началась в США в 1895 году. Основателем этой игры был пастор Уильям Морган - преподаватель колледжа, предложивший назвать игру «волейбол», что в переводе с английского «летающий мяч»

В 1897 году в США были опубликованы первые правила волейбола: размер площадки 7,6 х 15,1 м, высота сетки 198 см, мяч окружностью 63,5—68,5 см и массой 340 г, количество игроков на площадке и касаний мяча не регламентировалось, очко засчитывалось только при собственной подаче, при неудачной подаче её можно было повторить, играли до 21 очка в партии. За историю волейбола его техника, правила и тактика развивалась. Основные правила, некоторые из которых дошли до сегодняшних дней, были составлены в 1915—1925 годах: с 1917 г. розыгрыш партии останавливался на 15 очках, а высота сетки стала 243 см; в 1918 году определилось количество спортсменов на площадке — шестеро; с 1922 г. запретили больше трёх касаний мяча; ну а в 1925 году установлены современные габариты площадки, размер и вес мяча. Эти правила использовались в странах Африки, Америки и Европы, ну а в Азии вплоть до 1960-х годов в волейбол играли по своим правилам: на площадке девять или двенадцать игроков, размер площадки 11х22 м, с отсутствием смены позиций между игроками на протяжении матча.

Следующий важный момент в истории волейбола — это проведение общенационального турнира в 1922 году — в городе Бруклин прошёл чемпионат YMCA с участием двадцати трёх мужских команд.

Начиная с 1925-х годов возникли спортивные федерации СССР, Болгарии, Японии и США. В это же время формируются основные технические приёмы, такие как подача, передача, нападающий удар и блок. На основе этих базовых приёмов игры в волейбол развивается тактика действий команды. В 30-е годы стали использоваться страховка и групповой блок, развивались нападающие и обманные удары. Ну а в 1936 г. на конгрессе международной федерации гандбола, проходившем в Стокгольме, представители Польши предложили инициативу создать технический комитет волейбола как составляющую гандбольной федерации. Была создана комиссия, в которую вступили 13 стран из Европы, 5 стран из Америки а также 4 страны из Азии. Членами комиссии в роли базовых были утверждены американские правила с небольшими изменениями: замеры происходили в метрических пропорциях, касаться мяча можно было всем телом выше уровня пояса, после касания на блоке игроку запретили повторное касание, высоту сетки для женщин установили на уровне 224 см, зону подачи строго ограничили.

В 1947 году была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ). Развитие волейбола пошло ускоренными темпами. Стали проводиться первенства Европы и мира, разыгрывается Кубок европейских чемпионов. В 1964 г. волейбол включен в программу Олимпийских игр. В настоящее время членами ФИВБ являются более 110 стран.

Весомый вклад в становление мирового волейбола внесли советские спортсмены.

Волейбол в СССР начал развиваться после Великой Октябрьской социалистической революции. Энтузиастами и пропагандистами его стали студенты художественных вузов и работники искусств. В 1925 г. по инициативе секции игр в Москве создается актив, на котором были приняты первые в нашей стране правила игры. В этом же году состоялись первые официальные соревнования по волейболу. С 1927 г. проводится ежегодное первенство Москвы. В последующие годы волейбол получает повсеместное развитие. Он пользуется широкой популярностью не только в Москве, но и на Украине, в Белоруссии, на Дальнем Востоке, Северном Кавказе.

В 1932 году была создана Всесоюзная секция волейбола, в 1948-м вступившая в FIVB, а в 1959-м преобразованная в Федерацию волейбола СССР.

С 1933 года проводятся розыгрыши чемпионатов СССР, волейбол присутствовал в программе всех Всесоюзных спартакиад.

К 1935 году относятся первые международные матчи советских волейболистов со спортсменами из Афганистана, а в 1947 году волейбольная команда из СССР принимала участие на первом Всемирном фестивале демократической молодёжи в Праге. Выйдя на международную арену, советские волейболисты сразу становятся лидерами мирового волейбола — 1949 год ознаменован победами мужской сборной СССР на чемпионате мира и женской на чемпионате Европы. Чемпионат мира 1952 года, проходивший на стадионе «Динамо», стал первым крупнейшим международным спортивным соревнованием, организованным Советским Союзом.

В 1964 году в Токио мужская сборная СССР стала победителем первого олимпийского волейбольного турнира. Побеждала она также на Олимпиадах в Мехико и в Москве. А женская сборная четырежды завоёвывала титул олимпийских чемпионов.

Советские волейболисты — 6-кратные чемпионы мира, 12-кратные Европы, 4-кратные победители Кубка мира. Женская команда СССР 5 раз побеждала на чемпионатах мира, 13 — Европы, 1 — на Кубке мира.

Как строится пара физкультуры?

1. Разминка
2. Отработка техники игры в волейбол
3. Игра

Студенты должны научиться пользоваться волейбольными способами и приемами, которые служат средствами физического совершенствования обучающихся, необходимыми им в будущей жизни за стенами учебного заведения.

Передачи

Передачи являются одним из основных технических приемов в волейболе. В зависимости от положения рук при выполнении передач различают верхние и нижние передачи двумя и

одной рукой. Основой для правильного выполнения передачи является своевременное перемещение под мяч и принятие основной стойки.

Передачи могут быть различными по расстоянию и высоте. По расстоянию различаются короткие и длинные передачи, а по высоте - низкие, средние, высокие. Особенностью выполнения длинных и высоких передач является более активная работа ног. При выполнении верхних передач следует обратить внимание на то, что линия плеч игрока была перпендикулярна направлению, в котором выполняется передача.

Разновидностью выполнения верхней передачи является передача в прыжке. Она наиболее сложна, так как выполняется в безопорном положении. После перемещения под мяч игрок делает прыжок вверх и выносит согнутые руки над головой. Передача выполняется в высшей точке прыжка за счёт активного выпрямления рук локтевых и лучезапястных суставах. Передача в прыжке с имитацией нападающего удара называется «откидкой».

Подача

Подача — это способ введения мяча в игру. В современном волейболе подача используется не только для начала игры, но и как мощное средство нападения. Поддачи бывают - нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Все поддачи выполняются в соответствии с требованиями, указанными в правилах: подающий игрок становится за пределами площадки на месте подачи, обязательно подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его через сетку на сторону противника.

Для правильного выполнения любой подачи требуется:

Занять правильное исходное положение.

Правильно подбросить мяч.

Ударить в нижнюю часть мяча с определенной силой.

Удар должен производиться твердой кистью, закрепленной в лучезарном суставе.

После удара рука продолжает движение в направлении подачи.

Нападающий удар

Нападающий удар относится к сложным техническим приемам, сочетая временные и пространственные параметры разбега, прыжка и удара по мячу. Нападающий игрок тесно взаимодействует с партнером, выполняющим передачу, и здесь очень важна одинаковая трактовка обоими всех параметров приема и взаимное понимание условных сигналов. Умение наносить нападающие удары правой и левой руками обогащают технический арсенал игрока, заметно расширяют его тактические возможности.

Игрок должен стремиться нанести удар по мячу в высшей точке взлета, в «мертвой точке». На ней он и должен наносить удар по мячу независимо от характера подачи. Мяч всегда должен быть чуть впереди игрока. Это положение приобретает решающее значение при ударах. С низких и прострельных передач, помогает нападающему сориентироваться относительно блока. Разбег по траектории, близкой к прямому углу по отношению к сетке, создает для нападающего игрока большие тактические возможности, чем разбег вдоль сетки.

Совершенствование нападающих ударов проводится как без противодействия блока, так и при пассивном или активном сопротивлении блокирующих.

Игрокам полезно вырабатывать своеобразное мышечное чувство, прыгать как можно выше, чтобы нанести удар по мячу на «своей» высоте.

Блок

Блок — это основной защитный прием. Волейбольная техника блокирования проста: прыжок и вынос рук над верхним краем сетки. Но не последнюю роль играет и перемещение игрока к месту постановки блока.

Игрок перемещается вдоль сетки приставными или скрестными шагами, бегом или шагом, согнув руки, держа кисти на уровне лица. Во время перемещения и прыжка взгляд блокирующего направлен на нападающего игрока противника. По приему с подачи или нападающего удара, а также по начальной траектории мяча после передачи блокирующий определяет направление и характер передачи нападающему.

Качества, которые развиваются у студентов во время игры в волейбол.

На повышение уровня общей активности студента, его умственной и физической работоспособности благоприятно влияет любая физическая нагрузка.

Уроки физкультуры, в целом, оказывают положительное влияние на общее состояние организма студента. Игра в волейбол способствует развитию быстроты, и соответственно, времени реакции, частоты движений и скорости, с которой будут передвигаться учащиеся во время процесса игры.

Как и другие виды спорта, волейбол развивает у студентов умение выполнять сочетание сложных комбинаций, формирует умение максимально целесообразно принимать решения в связи с внезапно образовавшимися условиями и задачами, а также внезапными их изменениями, то есть способствует овладению ловкостью.

Непосредственно во время игры, помимо физических качеств, игра в волейбол тренирует характеристики мышления, которые связаны с показателями координации в пространстве, зрительного восприятия и внимательности.

Игра в волейбол требует определенной стратегии, игрокам приходится решать тактические задачи, справляться с большим потоком информации. Мысленно представлять решение задачи и выбирать наиболее положительный вариант.

Волейболу свойственны движения, которые базируются на прыжках, беге, а также метании, передаче мяча. Техника волейбола заключается в выполнении множества прыжков, которые напрямую способствуют укреплению отдельных групп мышц и увеличению их динамической силы.

Эффективная игра возможна при хорошей подвижности запястья, локтя, плечевых суставов, крестца, а также тазобедренных и голеностопных суставов. Развивая совместную подвижность, студенты улучшают физические характеристики своего тела.

В волейболе очень важна **психологическая подготовка**. Психологические характеристики обусловлены правилами игры. Одна из главных задач при подготовке к волейболу - развитие волевых качеств. С этой задачей справляются учебные занятия, в которых студенты проявляют новые усилия, сосредоточенность и координацию внимания.

Немаловажно такое качество, как **ловкость**. Различают три степени ловкости: точность движения, точность в быстроте, точность в быстроте при переменных условиях.

Следующий вид физических качеств, развитию которых способствует волейбол, – **быстрота**. В данном случае это способность студента выполнять двигательные действия за короткий период времени. Важно то, что длится действие недолго и студент не должен чувствовать утомления после его выполнения.

Также волейбол благоприятно влияет на развитие **силы**. Характерной особенностью силовой подготовки во всех видах спорта является то, что силовые качества должны развиваться в тесном комплексе между собой и другими физическими качествами. Различают динамическую и статическую силу. Именно в волейболе очень важно развивать силу мышц кистей.

Стоит рассказать о **выносливости**, как физическом качестве студентов. Выносливость - умение студента выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении определенного игрового периода. Проведение тренировок, нацеленных на развитие выносливости, повышает функциональные возможности верхнего дыхательного аппарата, а также работает на улучшение реакции сердечно-сосудистой системы на функциональную нагрузку.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что применение средств и методов игры в волейбол в организации занятий по физической культуре в учебных заведениях способствует совершенствованию профессионально важных качеств у студентов. Без сомнения можно утверждать, что именно волейбол является одним из средств, с помощью которого происходит развитие физических качеств у студентов СПО и ВУЗов.

При подведении итогов занятия, замечено повышение интенсивности, устойчивости и особенно переключения внимания. К концу пары у студентов наблюдается увеличение поля и глубины зрения. Это непосредственно объясняется ростом общей работоспособности студентов, повышением силы и подвижности нервных процессов. В процессе игры в волейбол студенты находятся в благоприятных условиях, при которых существует прекрасная возможность проявить силу, ловкость, быстроту, смекалку, коллективизм, а также много других качеств, необходимых обучающимся для совершенствования и становления себя как личности.

Волейбол в целом следует рассматривать не только как вид спорта, способствующий достижению высоких спортивных показателей, но и как одно из средств подготовки к производственному труду людей, профессия которых характеризуется проявлением физических качеств, высокой интенсивностью, устойчивостью, быстротой и точностью переключения внимания, высокой скоростью реагирования и точностью восприятия мышечных усилий.

Список использованной литературы:

1. Техника волейбола [Электронный ресурс] <https://helperia.ru/a/tehnika-i-taktika-volejbola-teorija>
2. История возникновения [Электронный ресурс] <https://www.syl.ru/article/321245/chto-takoe-voleybol-istoriya-vozniknoveniya-i-pravila-federatsiya-voleybola>
3. Волейбола [Электронный ресурс] <https://www.krugosvet.ru/enc/sport/VOLEBOL.html>
4. История волейбола [Электронный ресурс] <https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/history-volleyball.html>

ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

*Калугин С.Л.
Преподаватель ФК
ОМК – СП ОрИПС-филиала СамГУПС
г.Оренбург*

Физическое воспитание занимает важное место в системе образования, является основным фактором сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни и всестороннего развития личности студента и сегодня не представляется возможным физическое воспитание обучающихся без использования накопленных годами и проверенных многими поколениями традиций в этой области. Конечно, жизнь не стоит на месте в области образования, а значит и в области физического воспитания, многое меняется, совершенствуется, видоизменяется. Поиск новых инновационных подходов к содержанию и организации различных форм физкультурно-оздоровительной работы со студентами постоянно обновляется.

В своей практике стараюсь сделать оптимальный выбор форм, методов и средств обучения в зависимости от содержания материала, подготовленности и интересов обучающихся. Стараюсь оптимально сочетать традиционные и инновационные образовательные технологии. Считаю, что внедрение инновационных технологий, оказывающих эффективное влияние на воспитание, развитие, социальную адаптацию, является важным в педагогической деятельности современного педагога.

При планировании нашей педагогической деятельности мы стараемся придерживаться следующих принципов:

- создание здоровьесберегающих условий обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания, смена видов деятельности);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной нагрузки возрастным возможностям обучающегося;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Наша деятельность в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культуры включает в себя знакомство с результатами медицинских осмотров обучающихся. Важно не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Мной применяются на занятиях здоровьесберегающие физкультурминки.

Внеурочная деятельность по физической культуре.

Активно проводим внеклассную работу по предмету. Проводим предметные недели по физкультуре и ОБЖ, куда входя различные викторины, игры, военно-спортивные состязания для обучающихся.

1. Проводятся ежегодно военно-спортивные праздники, посвященные Дню защитника Отечества: «А ну- ка, парни!»

2. Традиционные праздники такие как: «Веселые старты», «День здоровья», «Весенний кросс», «Осенний кросс».

3. Ведем работу по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни. Проводятся общеколледжные мероприятия, беседы, классные часы на тему здоровьесбережения: «Курение или здоровье», «Навыки жизни», «Здоровый образ жизни»

4. Всероссийская акция, городские спортивные мероприятия: «Лыжня России», «Кросс Наций»

5. Первенство ОрИПС, ОТЖТ и ОМК среди девушек и юношей по волейболу

Главным фактором спортивной жизни техникума является внеурочная работа, которая ведется в двух направлениях: повышение спортивного мастерства и спортивно-массовая работа. Привлечение студентов в спортивные секции – одно из приоритетных направлений работы преподавателя физической культуры. Через работу спортивных секций в техникуме культивированы следующие виды спорта: волейбол, баскетбол, мини-футбол, легкая атлетика, настольный теннис, гиревой спорта.

Закончить хотелось бы словами Гиппократ: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Список использованной литературы.

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988. - 208с.
2. Крылова Н.Б. Культурология образования. - М.: Народное образование, 2000, с.43-65
3. Лазарев В.С. понятие педагогической и инновационной системы школы/ В.С. Лазарев // Сельская школа. - 2003. - № 1.
4. Лубышева Л.И., Бальсевич В.К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни// Матер. междунар. конф. «Современные исследования в области спортивной науки». СПб.: НИИФК, 1994
5. Рапацевич, Е.С. Педагогика. Большая современная энциклопедия/Е.С. Рапацевич. - Минск: Современное слово. - 2005.
6. Слостёнин В.А. Педагогика / В.А. Слостёнин. - М.: Школа-Пресс, 2000 г.
7. Тюнников Ю.С. Анализ инновационной деятельности общеобразовательного учреждения: сценарий, подход / Ю.С. Тюнников // Стандарты и мониторинг в образовании. - 2004. -№ 5.
8. Эндрюс Д.К. Роль образовательных инноваций в пропаганде здорового образа жизни в двадцать первом столетии// Теор. и практ. физ. культ. 1993, №1.

АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Лихачева И.В.,
преподаватель
Балашовский филиал
ГАПОУ СО «СОБМК»,
г. Балашов*

Обновление физического воспитания немыслимо без коренного изменения отношения к нему. Преподавателю физкультуры необходимо более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют большинству физически трудных упражнений выполнять легко, как бы играя и соревнуясь, тем самым преодолевается монотонность занятий, присутствие которых делает скучным и однообразным процесс физического воспитания. Поэтому на своих аудиторных и внеаудиторных занятиях – спортивных секциях обязательно нужно применять самые эффективные методы в физическом воспитании – игровой и соревновательный.

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В обучении с использованием игровой формы в урок или тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества. Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Игра сама по себе является формой стихийного поведения человека, а методом является комплекс вспомогательных действий, направленный на придание играм упорядоченного характера и достижение определенных воспитательных и развивающих задач при большой свободе двигательной деятельности в атмосфере радости.

В игровом методе можно выделить подражательно-игровой и классический игровой методы.

Игровой метод необязательно связан с какими-либо общепринятыми спортивными играми, например футболом, волейболом, подвижными играми. Он может быть применен на базе любых физических упражнений. Таким образом, игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные физические способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентирования, находчивость, самостоятельность, инициативность.

В руках умелого специалиста он является также весьма действенным средством для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Упражнения, выполняемые в игровой форме – подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач [6, с. 88].

Соревновательный метод используется при решении разнообразных педагогических задач – воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способностей рационально использовать их в усложненных условиях. Сравнительно с другими он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию [8, с. 124].

Данный метод в процессе физического воспитания может применяться в двух формах:

- относительно элементарной,
- развернутой.

В первом случае речь идет о подчиненном элементе общей организации занятия (способ стимулирования интереса и активизации при выполнении отдельных упражнений, включенных в данное занятие), во втором – об относительно самостоятельной форме

организации занятий (контрольно-зачетные, официальные спортивные и другие подобные им состязания).

Функциональные сдвиги, наблюдаемые в условиях состязаний, как правило, более значительны, чем при внешне аналогичных несоревновательных нагрузках [8, с.121].

Объединяя на занятиях физической культуры игровой и соревновательный методы, мы получим новый метод – соревновательно-игровой. Он в совокупности многогранен и является проверенным средством активизации двигательной деятельности, как на уроке физкультуры, так и на занятиях по физической подготовке (тренировочных занятиях) за счёт подключения эмоций учащихся. Важным достоинством данного метода является так же возможность введения его во все виды учебной программы и применение с одинаковым успехом в неигровых видах физической подготовки. Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе по физическому воспитанию позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и подготовки учащихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах и времени, а сами занятия сделать более интересными.

Соревновательно-игровой метод – это метод, который исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование. Он вызывает у участников радость, способствует движению в обучении вперед; обеспечивает постепенное развитие волевых качеств, личной ответственности, веру в возможность преодолеть трудности. Для закомплексованных студентов задание дают проще, что позволяет им последовательно продвигаться в учении, работать с увеличением объема усвояемого материала. Форма контроля этого метода – новый подход к успеваемости (оценивают двигательную активность студента на занятии).

Этот метод ориентирован на обучение без принуждения, что считается немаловажным в физическом воспитании обучающихся. Его характерная особенность – обязательное присутствие соревновательно-игровой деятельности двух противоборствующих сторон, что требует от участников проявления максимальных психологических и физических усилий. Стремления обучающихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования. Порой обучающемуся приходится победить самого себя, т.е. проявить те лучшие физические и психические качества, о которых он и не подозревает или стесняется показать при посторонних. Этот метод помогает ему полностью раскрыться.

Таким образом, более широкое применение в процессе занятий физической культурой игрового и соревновательного методов, указывает на эффективное повышение уровня физической подготовленности, формирование физических способностей и приобретение различных двигательных навыков у учащихся.

Список использованной литературы:

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теор. и практ. физ. культ., 1995, № 4, с. 2-7.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни // теория и практика физической культуры. 1994, № 4. – с. 3 –5.
3. Беляев Н.Г. Возрастная физиология. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 1999. – 103с.
4. Беляев Н.Г., Суворов О.В. Характеристика физического развития современных школьников. // Актуальные проблемы развития физической культуры в современных условиях: Материалы научно-практической конференции. – Ставрополь: изд-во СГУ, 1998. – с. 30 – 31.
5. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М.: Мысль, 1990. – 288 с.
6. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: Учебно-методическое пособие. - К.: Рад. шк., 1988. - 184 с.
7. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: Академия, 2004. – 272с.
8. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. – М.: ИД «ФОРУМ», 2007. – 208с.

9. Книга тренера. Вайцеховский С. М. М., “Физкультура и спорт”, 1971
10. Кузнецов А.К. Физическая культура в жизни общества. Москва, 1995.
11. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. - М: ГЦОЛИФК, 1992. - 120 с.
12. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Академия, 2001. – 320с.
13. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Петров С.В.,
преподаватель
Аркадакского филиала ГАПОУ СО «СОБМК»,
г. Аркадак*

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт - общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности.

Не случайно все последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Исторически физическая культура складывалась прежде всего под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков.

Нововведения, или инновации, характерны для любой профессиональной деятельности человека и поэтому естественно становятся предметом изучения, анализа и внедрения.

Инновации сами по себе не возникают, они являются результатом научных поисков, передового педагогического опыта отдельных учителей и целых коллективов. Этот процесс не может быть стихийным, он нуждается в управлении.

Термины «инновации в образовании» и «педагогические инновации», употребляемые как синонимы, были научно обоснованы и введены в категориальный аппарат педагогики.

К сожалению, все увеличивается число учащихся, освобожденных от занятий физической культурой. Да и большинство не видит интереса в данном предмете. Поэтому для преподавателей становится все более актуальным вводить новые методики занятий, оценок в свои уроки, чтобы заинтересовать учащихся. Именно поэтому тема инноваций в педагогической деятельности педагогов по физической культуре актуальна на сегодняшний момент.

На занятиях учащиеся должны быть мотивированы на положительный результат и доброжелательное отношение друг к другу. Такой эффект может быть достигнут лишь при комплексном использовании всего арсенала методов и средств обучения, наиболее результативными из которых являются: метод имитации, метод проектов, игровой, метод регламентированного упражнения, методы анализа, сравнения, соревновательный метод.

На занятиях со старшими курсами особое место отводится силовой и общей физической подготовке, которая состоит в повышении физических возможностей человеческого организма. Это означает, что в юношеском организме под воздействием постоянного увеличения нагрузки происходит процесс приспособляемости, т.е. настройка всех функциональных систем организма на работу в максимальном режиме. Урок построен таким образом, чтобы при высокой плотности он был эмоционально насыщен и содержал элементы игры. Учащиеся получают такую физическую нагрузку, которую они способны выдержать без ущерба для здоровья. Такой результат достигается в результате использования всего арсенала методов: метода максимальных усилий, метода динамических усилий, «ударного»

метода. В конце занятия учащиеся получают домашнее задание на освоение техники движений, развитие двигательных качеств, контроль за его выполнением осуществляется в конце изучения модуля. На занятиях студенты учатся правильному, в полном смысле «культурному» выполнению движений, что влияет не только на собственно физическое, но и личностное развитие.

На занятиях применяется способ круговой тренировки, в основе которого лежат три метода:

Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении заданий одного за другим, с небольшим интервалом времени. Этот метод способствует комплексному развитию двигательных качеств.

Поточно - интервальный базируется на краткосрочном (20-40с.) выполнении простых по технике упражнений с минимальным отдыхом, что способствует развитию общей силовой выносливости.

Интенсивно - интервальный используется с ростом уровня физической подготовленности.

Совместно с учащимися разработан комплекс общей физической подготовки способом круговой тренировки. У студентов появился живой интерес к систематическим занятиям физической культурой. Им стало небезразлично, сколько раз они подтянутся на перекладине, сколько раз сделают подъем переворотом, сколько времени продержат угол в висе на перекладине, сколько раз отожмутся. У них постоянно идет соперничество между собой, группами, они стали жить в соревновательном движении.

На занятиях физической культурой юноши приобретают не только технические навыки, но и навыки организатора. С этой целью ребята самостоятельно подготавливают обзор спортивных новостей за неделю в городе, крае, стране, мире и выпускают информационный бюллетень «Новости спорта», разрабатывают комплексы общих развивающих упражнений для разминки, выстраивают индивидуальную траекторию обучения. У них воспитываются те качества, которые характеризуют их отношение к делу: целеустремленность, трудолюбие, добросовестность, настойчивость, самостоятельность, изобретательность. Также развиваются и обязательные специфические волевые качества: решительность и смелость, выдержка и самообладание, настойчивость и упорство, которые необходимы им в будущей трудовой деятельности и способствуют карьерному росту.

На занятиях и внеклассной деятельности обеспечиваются условия для постепенного перехода от коллективно - распределительных форм учебной деятельности к ее индивидуальным формам, опирающимся на самостоятельную работу студентов и переход к саморегуляции и самокоррекции. С этой целью применяется технология портфолио, адаптированная к преподаваемой дисциплине.

Нововведения, или инновации, характерны для любой профессиональной деятельности человека, и поэтому они становятся предметом изучения, анализа и внедрения. Инновации возникают в результате научных исследований, анализа и обобщения передового педагогического опыта.

Как правило, инновации возникают в результате попыток решить традиционную проблему новым способом, в результате длительного процесса накопления и осмысления фактов, когда и рождается новое качество, несущее новаторский смысл. Большинство современных инноваций находятся в преемственной связи с историческим опытом и имеют аналоги в прошлом. Это дает основание утверждать, что инновационный процесс - это мотивированный, целенаправленный и сознательный процесс по созданию, освоению, использованию и распространению современных (или осовремененных) идей (теорий, методик, технологий и т.п.), актуальных и адаптированных для данных условий и соответствующих определенным критериям. Он направлен на качественное улучшение системы, в которую вносится новшество, и предполагает стимулирование его участников и изменение их взглядов с позиции нововведения.

В основе инновационных образовательных процессов лежат две важнейшие проблемы педагогики:

- проблема изучения педагогического опыта;
- проблема доведение до практики.

Результатом инновационных процессов в образовании является использование новшеств, как теоретических, так и практических, а также тех, которые образуются на стыке теории и практики. Инновации в системе физического воспитания учащихся является функциональной необходимостью педагогов образовательных учреждений.

Список используемой литературы:

Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 стр.

Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2011. – 480с.

ПРИМЕНЕНИЕ ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БИРСКОМ МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОМ КОЛЛЕДЖЕ

Позолотина Е.В., Красильников В.В.

ГАОПОУ РБ

«Бирский медико-фармацевтический колледж»

г.Бирск

«В результате превосходной практики йоги практикующий получает красоту, изящество и грацию, силу и могущество, плотность и твердость алмаза, гармоничность и уравновешенность».

Мудрец Патанджали

200 лет до н.э.

Слово «йога» образовано от санскритского корня «юдж», означающего «связывать», «соединять», «скреплять», «сцеплять». Оно также означает союз или общность. Это единство ума, души и тела. Именно этот аспект единения физического и духовного развития нужно использовать на занятиях в колледже.

Когда говорят о йоге, чаще всего имеют в виду раздел хатха-йоги, связанный с физическими упражнениями. Здоровье детей – это будущее страны. Однако здоровье не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. В современном мире, при такой экологии и социальных условиях неуклонно уменьшается число здоровых студентов, растет число, страдающих заболеванием сердечно-сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата. Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастики. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастики. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

На своих занятиях мы решаем следующие задачи:

Оздоровительные:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья студентов;

2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики. 3. Улучшение показателей физической подготовленности студентов, совершенствование физических качеств.

4. Формирование правильной осанки.

Образовательные:

1. Ознакомление студентов с терминами: физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила;

2.Формирование физических двигательных умений и навыков в соответствии с его индивидуальными особенностями;

3.Расширение кругозора, уточнение представлений о своем теле, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни; 4.Формирование физической культуры как составной части целостной культуры личности.

Воспитательные:

1.Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

2.Развитие уверенности, смелости, чувства взаимовыручки.

3.Развивать эстетический вкус.

На занятиях физической культуры йога используется как система физических и дыхательных упражнений. Оздоровительная система-йога используется для проведения занятий потому, что йога оказывает всестороннее воздействие на организм, доступна, безопасна, повышает эмоциональное состояние студентов.

Сейчас очень много студентов, которые имеют различные проблемы со здоровьем. Поэтому на занятиях физической культуры объясняем им, для чего нужно заниматься йогой, при каких заболеваниях можно и нужно включать элементы йоги. Но и есть противопоказания, при которых йогой заниматься нельзя.

Перед тем как мы решили включить в занятия элементы йоги, мы советовались с фельдшером нашего колледжа. Провели мониторинг среди студентов по состоянию здоровья. Для основной и подготовительной групп, с целью оздоровления асаны йоги мы применяем для профилактики следующих заболеваний:

-проблем с позвоночником, включая остеохондроз, сколиоз, лордоз, кифоз, грыжи межпозвоночных дисков,

-артриты и артрозы суставов;

-вегетососудистая дистония;

-функциональные нарушения работы внутренних органов (пищеварительная система, выделительная система, половая система и др.)

-синдром хронической усталости,

-бессонница и плохой сон;

-психосоматические последствия длительных стрессов.

Для студентов, относящихся к специальной группе, мы знакомим с теоретическими знаниями асанов йоги, используя презентации и реферативные работы:

-общая тяжесть состояния, когда никакие действия практически невозможны, поскольку ведут только к ухудшению,

-психические расстройства,

-органические поражения сердца – некомпенсированные пороки; пароксизмальная тахикардия; мерцательная аритмия; аневризма аорты, дистрофия миокарда

-заболевания крови,

-инфекционные поражения опорно-двигательного аппарата

-тяжелые черепно-мозговые травмы,

-повреждения позвоночника с неудовлетворительной компенсацией

-сильные нарушения схемы тела

-злокачественные новообразования

При временных противопоказаниях студенты помогают преподавателю в проведении занятия например - в подсчете пульса, при выполнении студентами асанов йоги (корректировка упражнения):

-систематический прием большого количества лекарственных препаратов,

-обострение хронических заболеваний,

-послеоперационный период,

-сильная физическая усталость,

-перегрев и переохлаждение,

-температура тела выше 37 и ниже 36,2 градуса,

-профессиональные или достаточно большие по объему занятия спортом,

-полный желудок,

-курс глубокого массажа.

-пребывание в парной либо сауне допустимо не ранее чем через шесть-восемь часов после практики асан, либо за четыре часа до нее

Во время занятия йогой мы применяем врачебный контроль и самоконтроль

В основу врачебного контроля включены:

1. Оценка субъективных ощущений студента.

2. Оценка физиологических показателей (антропометрия, соматоскопия, тесты на силовую выносливость мышц, измерение ЧСС и АД в покое и при физической нагрузке) — для оценки уровня физического здоровья.

3. Стоматоскопическая оценка статодинамических нарушений осанки.

4. Оценка психологического состояния, уровня психического здоровья, качества жизни.

В начале занятия мы напоминаем студентам с правилами безопасности при занятии йогой и выполнения элементов из нее. На занятиях йогой необходимо глубоко дышать, ритмично и непрерывно, через нос. Задерживать дыхание нельзя, так как это создает излишнее напряжение.

Во всех асанах (позах) сидеть или стоять нужно прямо. Чтобы тело приняло правильное положение, следует вытянуть позвоночник. Вес тела необходимо распределить равномерно. Принимаемые положения должны точно соответствовать образцу. Соблюдение данных правил позволит извлечь максимальную пользу от занятия. Большая часть упражнений в йоге так или иначе затрагивает позвоночник. Все растяжения и скручивания позвоночного столба не только повышают его гибкость, улучшают питание каждого позвонка, способствуют формированию и сохранению правильной осанки, но и позволяют компенсировать негативное воздействие неправильных, не физиологичных поз, в которых студент оказывается в течение дня.

Занятие по физической культуре делится на три части, подготовительная, основная, заключительная. Начало любых физических действий производится после разогрева мышечной массы, или этот процесс называют разминкой. При расслабленных мышцах кровотоков в сосудах мышц слабый, давление в сосудах имеет среднее значение. При необходимости мгновенно начать работу с большой нагрузкой, адреналин заставляет сердце биться быстрее, увеличивается давление крови и скорость кровяного потока, что плохо сказывается на «холодных» сосудах, но даёт возможность мгновенной нагрузки на мышечный аппарат. Прежде, чем давать большие нагрузки на мышцы, необходимо размять, прогреть, стенки сосудов, увеличивая их эластичность, тогда сосуды смогут быстро расширяться, пропуская нужное количество крови при резких нагрузках на мышечный аппарат.

Обычно плавный разогрев стенок сосудов и происходит при разминочных упражнениях.

1. Мы начинаем разминку с позы **дерева**. Позиция выполняется, стопы слегка разведены. Вес тела равномерно распределен по стопам. Бедра натянуты, живот втянут. Плечи расслаблены и опущены, натянуть руки и поднять вверх. Выполняя позу, необходимо вытягиваться вверх. Все упражнения на вытягивание и растягивание способствуют росту организма. Позу держать 3-5 минут.

2. **«Дерево на ветру»:** производим наклоны в сторону, представляя себя деревом на сильном ветру. Спина прямая, руки подняты вверх, чуть согнуты в локтях, сильно растягиваем тело, опираясь в пол ногами очень сильно. Тело прогибаем в бок, как будто легли на большой шар боком. Руки тянутся вверх и в сторону.

Образ: дерево крепко держится корнями за землю, а сильный ветер наклоняет крону.

Во время упражнения, освобожденные студенты, проводят тестирование: кладут одну руку на плечо тестируемого, а вторую на противоположное бедро и давят руками на встречу друг другу. При качестве выполнения можно выдержать большую нагрузку. Получив качественные ощущения с нагрузкой, выполняем упражнение самостоятельно, с ощущениями как под нагрузкой.

3. **«Скрутка»:** стойка как и в предыдущем упражнении. Прodelывается при сильном натяжении мышц спины. Колени и тазовые кости остаются не подвижными. Верхняя часть тела поворачивается в талии плавно в одну и в другую сторону на максимально возможный угол. Желательно подержать тело в конечных положениях, какое — то время. При

выполнении позвонки восстанавливают своё естественное положение в пространстве. Скрутку проделываем в обе стороны.

Образ: змея заползает на дерево, вьюнок оплетает ветку.

Возникают очень сильные ощущения натяжения, проходящие от пальцев ног, до пальцев рук по спирали опоясывая всё тело. Надо довести ощущения до максимально сильных.

4. «Насос»: спина прямая, руки подняты над головой, ладони соединены. Подгибаем голову к груди, на сколько можно ближе. Руки двигаются вместе с телом, закрывая предплечьями уши. При выполнении упражнения каждый позвонок, в какой-то промежуток времени будет самым верхним. Это упражнение обучает управлению мышцами каждого позвонка, что быстро восстанавливает естественное положение всего позвоночного столба.

Образ: Толкаем руками тугий поршень большого насоса. Голова опускается максимально вниз, скользя подбородком по груди, животу и ногам. Чем ближе можем подтянуть подбородок к телу, тем лучше прорабатываются позвонки.

В основной части включаем такие упражнения:

1. «Собака мордой вниз» относится к позам йоги, снимающим усталость, возвращающим потерянную энергию. Она особенно полезна для бегунов, отдыхающих после забега. Поза развивает быстроту и легкость в ногах, способствует размягчению солевых шпор, снимает боль и скованность в пятках. Укрепляет лодыжки, придавая красивые очертания икроножным мышцам, делает более подвижными лопатки и помогает при артрите плечевых суставов. Переворачивая диафрагму, эта поза замедляет сердцебиение. Способствует приливу к крови к голове (мягче, чем Ширшасана) – обновляет клетки головного мозга, улучшает цвет лица. Также поза способствует пищеварению, благотворно влияя на состояние органов брюшной полости.

2. "Поза с поднятыми ногами", или "Лодочка"

Лежа на спине, руки прижаты к туловищу, локти не касаются коврика, пальцы рук вместе. Носки и пятки ног вместе. Смотрите прямо перед собой.

Поднимите обе ноги вверх, чтобы пятки были не выше 30-40 см от пола, колени не сгибать. На такую же высоту поднимите голову, приподняв туловище и плечи. Точкой опоры являются ягодицы и крестец. Старайтесь, чтобы голова находилась на одной линии с туловищем. Глаза должны быть на одном уровне с пальцами ног. Смотрите на кончики пальцев. Дышите произвольно, неглубоко, через нос. Держите позу до тех пор, пока вам не покажется это трудным. Упражнение выполняется только 1 раз.

Терапевтический эффект. Выполнение Уттанпадасаны, помимо ликвидации различных внутренних расстройств, включая запор, несварение желудка, метеоризм и так далее, укрепляет мышцы живота и ног, убирает излишние жировые отложения на животе, улучшает работу спинного мозга, сообщает энергию внутренним клеткам, тонизирует всю нервную систему.

3. «Планка наоборот». Это упражнение одновременно укрепляет мышцы пресса и спины, что обеспечит идеальную осанку. Старайтесь напрягать не только пресс и мышцы спины, но также и мышцы ног и ягодиц. Только так возможно сохранить прямую линию от плеч до пяток, что в свою очередь повысит эффективность упражнения. Необходимо прочно удерживать положение, не расслабляясь ни на секунду. В позе Планки нужно оставаться в течение 1 минуты. В дальнейшем можно попытаться поднимать одну ногу параллельно полу.

4. «Мост с опорой на лопатки и пятки». Из исходного положения, лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполняется прогиб вверх с опорой на лопатки и пятки. Продолжительность упражнения 3-5 минут.

5. Упражнение на равновесие.

- И.п. ноги согнуты в коленях, бедра натянуты, живот втянут, плечи расслаблены и опущены, руки натянуты вниз. Отвести ногу вперед на 45 градусов. Позу держать 3-5 минут. Тоже проделать другой ногой.

- И.п. ноги согнуты в коленях, бедра натянуты, живот втянут, плечи расслаблены и опущены, руки натянуты вниз. Отвести ногу назад. Позу держать 3-5 минут. Тоже проделать другой ногой.

- И.п. ноги согнуты в коленях, бедра натянуты, живот втянут, плечи расслаблены и опущены, руки натянуты вниз. Отвести ногу в сторону. Позу держать 3-5 минут. Тоже проделать другой ногой.

В заключительной части занятия мы проводим самомассаж

1 Проработка ушной раковины:

Соединяем большой и указательный пальцы кончиками, получая колечко.

Большие ногти на пальцах сильно мешают качественному воздействию.

Сильным сдавливанием пальцев находим болезненное место и прессируем от 3 секунд до 30 секунд. Потом переходим на другое болезненное место.

Начинаем обработку ушной раковины с мочки уха, это точки, отвечающие за работу головного мозга.

Потом начинаем продавливать точки расположенные по краю ушной раковины до входа в ухо. Это точки, отвечающие из позвоночник и опорно-двигательный аппарат.

Затем обрабатываем точки на внутренней части ушной раковины снизу вверх. Это точки, отвечающие за состояние внутренних органов.

После воздействия можно погладить уши, снимая сильное возбуждение.

При использовании этого массажа один раз в день перестают болеть гриппом и простудными заболеваниями.

2 Проработка пальцев рук:

На внутренней стороне пальцев рук находится большое количество акупунктурных точек, отвечающих за состояние всего организма. Стимуляция через боль оказывает могучий лечебный эффект.

Охватываем боковую поверхность пальца одной руки основаниями указательного и среднего пальцев другой руки. Натягиваем мышцы пальца очень сильно, что бы сустав закрепился и не вывихивался от давления на боковые поверхности пальцами другой руки.

Основанием указательного и среднего пальцев сильно сжимаем боковую поверхность пальца второй руки и выдергиваем палец из зажимающих пальцев.

Таким образом, прорабатываем боковые поверхности всех пальцев рук.

На начальном этапе работы боковую поверхность будет сильно больно, это даст лечебный эффект. Через определённый промежуток времени боль исчезнет, даже при очень сильном давлении.

Заканчиваем обработку пальцев продавливанием ногтем любого пальца точек, расположенных на самом кончике пальцев, отвечающих за состояние работы центральной нервной системы.

3 Хлопковый массаж:

Хлопковый массаж проводится по натянутой поверхности тела, во избежание появления синяков. Хлопок наносится всей поверхностью ладони. Движение делаем подобно движению при выбивании ковров.

Опускаем руку в горизонтальную плоскость и прохлопываем мышцы плеча, постепенно проворачивая руку, подставляя под хлопок всю площадь руки. Ладонь прохлопываем с силой, представляя, как будто ударом снимаем с ладони перчатку. Прохлопываем и вторую руку

Натягиваем мышцы шеи и прохлопываем шею по всей площади. Удар дозируем так, чтобы был лёгкий болевой эффект.

Сильно выпячиваем грудину, натягивая мышцы и сильно прогнутой, в пальцах ладонью прохлопываем середину грудины, стимулируя точки, отвечающие за кровеносную систему.

Прохлопываем всю грудину, желудок, селезёнку, печень, живот, бока, низ живота. Силу удара дозируем так, чтобы было лёгкое болевое ощущение.

Слегка нагибаем тело вперёд и прохлопываем крестец, ягодицы.

Отставляем ногу в сторону и прохлопываем всю ногу по площади, начиная с тазобедренного сустава, и заканчиваем стопой и подошвой. Также прохлопываем и вторую ногу.

После хлопкового массажа проглаживаем всё тело и лицо ладонями, как бы втирая в кожный покров густой крем.

На этом можно закончить комплекс упражнений.

4 Ходьба по массажным дорожкам. В течение 5 минут.

Заключение

У студентов отмечается улучшение показателей физической подготовленности: силы координации, гибкости, концентрации внимания. Наблюдается интерес к самостоятельным занятиям йогой. Наибольший интерес наблюдался к занятиям: «контактная йога», «динамичная йога». У многих появился интерес к дальнейшему изучению основ йоги. Отмечается желание посещать дополнительные кружки и секции. Так же нами было отмечено положительное влияние использования медитативных техник в конце занятия. Студенты стали более спокойны, уравновешены, повысился эмоциональный настрой.

Подводя итог, можно утверждать, что методическая разработка занятий по йоги, может эффективно использоваться в колледже, как средство повышения общей физической подготовленности и работоспособности.

Упражнения йоги могут использоваться как целое занятие, так и в качестве разминки на занятиях по спортивным играм, гимнастики, что позволяет подготовить мышечно-связочный аппарат к предстоящим нагрузкам, а так же повышает интерес студентов к занятиям физической культурой..

Список использованной литературы:

- 1 В.Б. Игнатъев. Т.С. Лисицкая. Использование элементов йоги в работе учителя физической культуры. М.: «Первое сентября» - 2011(Лекции1-4. Лекции5-8).
- 2 М. Шифферс. Простая йога для женщин. М.: Вадим Левин – 2007.
- 3 М.Палатник. Простая йога для детей. М.: Вадим Левин – 2006.
- 4 Л.В. Муратова. Суставная гимнастика. Спорт в школе. Библиотечка «Первого сентября» Выпуск № 6 2006.
- 5 А.Н. Зубков, А.П. Очаповский. Хатха-йога для начинающих. М.: «Медицина» - 1991.

ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Рогожина Е.А.,
преподаватель
ГБПОУ НО «НМК»,
г. Н. Новгород*

Актуальность проблемы:

Физическая культура начала развиваться с давних времен, и она является неотъемлемой частью жизни каждого из нас. Она развивает организм и сохраняет здоровье на долгие годы. Физическая культура так же является и частью культуры человека и общества в целом, позволяет достичь гармоничного развития физических и интеллектуальных способностей человека [8, 101].

В современном мире люди все меньше замечают значимость занятий спортом. К сожалению, в наш век, стремительно развивающихся технологий и наук, современный человек практически не двигается, он занят умственным трудом, совсем забывая о физическом. Мало кто догадывается, что занятия физическими упражнениями напрямую связаны с работоспособностью человека, с умением концентрироваться и со скоростью выполнения работы [4]. Ведь человек, который хотя бы несколько раз в неделю занимается своим телом, становится выносливее и активнее, соответственно и повседневные задачи у него будут решаться намного быстрее и лучше. Теоретически

наиболее обоснованным видом спорта сейчас становится фитнес, который кроме физической нагрузки приносит и моральное удовлетворение [1].

В процессе занятий фитнесом у занимающихся происходит развитие таких физических качеств как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Разработка и применение на занятиях комплексов или элементов фитнеса способствует формированию обучающихся к занятиям физической культурой.

Цель - определить эффективность исследования элементов в фитнесе для повышения физических качеств обучающихся.

Задачи:

1. Провести анализ научно-исследовательской литературы.
2. Применить комплекс фитнес упражнений на занятиях физической культуры.
3. Изучить эффективность влияния элементов фитнеса на физическую подготовленность обучающихся.

Методы исследования:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- планирование и проведение занятий;
- оценки физического развития и физической подготовленности.

Результаты исследования:

1. Разработан тренировочный комплекс по видам фитнеса и применен на занятиях физической культуры [6].
2. Тестирование физической подготовленности показало значительное повышение физических качеств у обучающихся, которые применяли на занятиях фитнесом.
3. Применение тренировочного комплекса по фитнесу мотивирует обучающихся к систематическим занятиям физической культурой.

Практическая значимость исследования

Проводимые на базе нашего колледжа занятия по фитнес-аэробике принесли результаты. Учащиеся с огромным желанием посещают фитнес-уроки, на которых они получают массу положительных эмоций. Занимаясь по предлагаемой методике, обучающийся может достигнуть прекрасной физической формы, укрепить здоровье, улучшить самочувствие [2]. Многие из них отмечают, что приобрели уверенность в собственных физических возможностях, что с помощью таких занятий они расширяют свой кругозор, получая новую информацию о тех комплексах упражнений или разновидностях фитнеса, которые их привлекают. У них появилась возможность научиться выполнять упражнения в правильной технике, ощущая при этом работу мышц. Занятия фитнесом помогли преодолеть страх и стеснительность, беспокойство за свой внешний вид, повысив при этом самооценку [7].

Было проведено исследование через анкетирование, направленное на выявление отношения студенческой аудитории к фитнесу. Было отмечено:

30% опрошенных ответили, что не смогут без помощи фитнес-тренера подобрать себе необходимую нагрузку и комплекс упражнений.

70% опрошенных считает, что наиболее эффективный способ держать себя и свое тело в тонусе не «физкультура», а занятия «фитнесом».

Результаты исследования показали, что применение фитнеса на практике улучшает общее состояние обучающихся, отмечается высокая посещаемость аудиторных и внеаудиторных занятий [3]. А также выявлен активный интерес к участию в соревновательной деятельности колледжа.

Из вышесказанного вытекает, что современного студента интересуют вопросы здоровья и красоты тела. Самостоятельно студенту трудно разобраться во всех тонкостях этих способов. Чаще всего путем самостоятельного эксперимента над собой они выбирают методы, навязанные средствами массовой информацией, нарушая работу собственного организма, что приводит к ухудшению здоровья [5]. Задача современной физкультуры - сделать общество здоровым и сильным. Поэтому очень важно систематически заниматься спортом, уделять своему физическому состоянию должное влияние.

Список использованной литературы:

1. Пономорев Н.Г, Сайкина Е.Г, Фитнес-технологии как путь повышения интереса и эффективности занятий физической культуры, Теория и практика физ. Культуры: 2011. 55-60 с.
2. Самойлова М. А, Сорокина Е.Н, Фитнес – как средство оздоровления, Н. Новгород: ФГОУ ВПО ВГАВТ, 2005.
3. Шипилина В.А., Сорокин Н.В, Некоторые особенности занятия фитнесом: Фитнес и спорт, 2004. 80-84 с.
4. Для спорта.ру. URL: <https://dlia-sporta.ru>. (дата обращения 19.05.2020)
5. ФИЗКУЛЬТУРА & СПОРТ URL: <https://www.fizkulturai sport.ru/> (дата обращения 19.05.2020)
6. Фитнес-аэробика: все преимущества, лучшие программы тренировок, а также сравнение эффективности в обзоре! URL:<https://sportadvice.ru/fitnes-aerobika> (дата обращения 20.05.2020)
7. Тренировка.ру.URL: <https://trenirofka.ru/all/step-aerobika-dla-pohudenia.html> (дата обращения 20.05.2020)
8. Решетников Н. В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. [и др.]. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник /– 14-е изд., испр. - М.: Академия, 2016. -176 с. – ISBN 978-5-4468-0604-1. - Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru>

РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ПУТЬ К ВОСПИТАНИЮ ГАРМОНИЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ

*Ряписова Л.В.,
преподаватель
Балашовский филиал ГАПОУ СО «СОБМК»,
г.Балашов*

Уровень культуры общества в большей мере определяется степенью развития, раскрытия и использования индивидуальных человеческих способностей. В системе общечеловеческих культурных ценностей одной из главных составляющих является уровень здоровья и физической подготовленности всей популяции в различные возрастные периоды, а особенно в первую половину жизни, определяющей возможности освоения всех остальных ценностей. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Все чаще возникает необходимость пересмотреть сложившееся представление о роли физической культуры в современной подготовке молодого специалиста и ее роли в воспитании гармонической личности. Речь должна идти об усилении значения физической культуры в решении кардинальных задач - всестороннего развития личности студента и подготовки к будущей медицинской профессии. Всестороннее развитие неотделимо от духовного воспитания личности студента. Диалектика видов воспитания такова, что если игнорировать эту взаимосвязь, то обесценивается и общественно полезный эффект отдельного вида воспитания. Новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. Огромное влияние занятия физическими упражнениями оказывает на биологическую сущность человека: на его здоровье, физическое развитие, морфофункциональные структуры, а так же на развитие духовности. Важным аргументом в пользу значимости физической культуры для всестороннего развития человека может стать осмысление ценностного потенциала этого феномена. Следовательно, не экономическая целесообразность должна привести к росту

физкультурного движения как компенсационного средства, а создание необходимости широкого развития творческих способностей как неперемного условия высокопроизводительного труда. Развитие физической культуры является важнейшей составляющей социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора.

Физическая культура – это учебный предмет, призванный содействовать освоению студентами знаний, умений и навыков по использованию средств физического воспитания с целью обеспечения оптимальной жизнедеятельности организма, развитию творческих способностей и двигательного самосовершенствования. Научная основа предмета – теория физического воспитания как синтезирующая наука общих закономерностей физического воспитания в целостной системе подготовки и воспитания молодого специалиста. Методическую основу дисциплины составляют общие дидактические принципы, правила, обеспечивающие преемственность при освоении умений и навыков, а также возрастные, половые, индивидуальные особенности обучающихся. Целью физического воспитания является укрепление здоровья, правильное физическое развитие. В единстве с образованием, эстетическим и нравственным, физическое воспитание способствует многостороннему формированию личности человека.

Во время учебных занятий, тренировок, спортивных соревнований учащиеся переносят значительные моральные и физические нагрузки. Черты характера такие, как смелость, дисциплинированность, решительность, самообладание, сила воли, выдержка, уверенность в своих способностях формируются на основании умений подчинить свои интересы интересам команды, выполнений конкретных правил соревнований, зависимости результатов спортивных состязаний от усилий каждого члена команды, уважительного отношения к сопернику.

Внимание, устойчивость умственной работоспособности, наблюдательность, восприятие развиваются благодаря приобретению учащимися знаний о способах выполнения физических действий, усвоению правил закаливания организма, использованию приобретенных навыков жизни.

Трудолюбие прививается в ходе занятий физическими упражнениями и спортом, когда учащиеся для достижения предельного результата, справляясь с усталостью, неоднократно выполняя физические упражнения.

Организационная основа предмета складывается из трех видов занятий физического образования, физической рекреации (двигательной активности) и физических испытаний. Они представляют органическое целое предмета. В процессуальном плане предпочтение отдается занятиям по физическому образованию, как условию предваряющему воспитание двигательных способностей.

На занятиях физической культурой при организации обучающихся используются как традиционные формы, так и нетрадиционные. Методы и средства обучения должны быть строго адекватны целям и задачам занятия. Разнообразные формы работы на занятии позволяют повысить двигательную активность, заинтересовать студентов новым видом деятельности, стимулировать интерес и мотивацию к занятиям физкультурой и спортом.

Для учета знаний, умений и навыков проводятся контрольные занятия, с выполнением практических и теоретических тестов, сдачей контрольных нормативов. Для более строго учета заполняются протоколы контрольных норм и требований. При выполнении контрольных норм учитывается группа здоровья, половые и возрастные особенности студентов. Физические испытания дают возможность провести мониторинг развития физических качеств, умений и навыков студентов за весь период обучения.

Занятия по физической рекреации (двигательной активности) – главное условие развития и совершенствования двигательных способностей обучающихся. Данные занятия являются важнейшим фактором поддержания физической и умственной работоспособности студентов, а также содействуют формированию профессионально важных физических и морально-волевых качеств.

Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо процветания России, поскольку это - наименее затратный и наиболее результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления нации. Однако темпы массового физкультурного движения, эффективность физического воспитания значительно снизились. Самая острая и требующая срочного решения проблема - низкая физическая подготовленность учащихся. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

К сожалению, как показывает практика в средних профессиональных учебных заведениях, не все студенты достаточно мотивированы к систематическим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. Мотивация к физической деятельности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом - это многоступенчатый процесс: от первых простейших гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Низкий уровень мотивационных установок к идеям сохранения и укрепления своего здоровья и профессиональной подготовки к будущей профессии, вызваны слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Среди студентов доминирует низкий уровень грамотности о вопросах, касающихся здоровья, профилактики заболеваний. Зачастую вредные привычки доминируют над потребностью в здоровом образе жизни. Гиподинамия способствует слабому физическому развитию молодежи.

Главная цель занятий физической культуры, проводимых в учебных заведениях - формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Для этого необходимо стремление к овладению системой определенных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психологическое благополучие, развитие способностей, физических качеств и свойств личности. Именно регулярные занятия физической культурой и спортом должны обеспечить достижение необходимого уровня развития физических качеств, т.е. приобретение определенного уровня тренированности. Этого можно добиться, только тогда, когда педагог направляет свою деятельность на формирование у студентов здоровьесберегающих компонентов. Главный компонент - мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Важно учитывать интересы студентов, выявлять наиболее предпочитаемые ими виды двигательной активности, с помощью средств и методов физического воспитания выработать у студентов интерес к занятиям.

Необходимо использовать индивидуальный и дифференцированный подход к физическим возможностям и подготовленности учащихся, применять на занятиях по физическому воспитанию соревновательную деятельность. В обязательном порядке в ход занятия включать эстафеты, игровые виды спорта. Для этого необходимо наличие учебно-тренировочной базы, спортивного инвентаря и оборудования. Организация спортивных секций по интересам студентов, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий позволит поднять уровень физического и психологического здоровья студентов, повысить их мотивацию к занятиям физической культурой. Таким образом, спорт, физическая культура, здоровый образ и спортивный стиль жизнедеятельности становятся надежной защитой, способной помочь студенческой молодежи адаптироваться к условиям жизни и профессиональной деятельности и на этой основе обеспечить высокую работоспособность, творческую активность, а в дальнейшем - трудовое долголетие.

Важно проводить большую агитационно-пропагандистскую работу по разъяснению необходимости систематических занятий физической культурой и спортом ежедневно. Только создав культ здоровья, здорового образа жизни, телесного совершенства, мы в силах будем добиться улучшения физической подготовленности молодых специалистов, а также широких слоев населения нашей страны. Эта задача всех заинтересованных ведомств и организаций, и конечно же средств массовой информации. Недостаточное количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом в значительной степени

обусловлено практически полным отсутствием пропаганды здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта в средствах массовой информации, особенно на телевидении. В прессе, на телевидении, интернете надо не переставая пропагандировать преимущества здорового образа жизни, атлетизма, телесной культуры, физкультурной выправки, опрятности. Вместе с такой «теоретической» агитацией нужно как можно шире демонстрировать и положительные примеры следования пропагандируемым постулатам, показывать, как здоровым, хорошо физически подготовленным людям значительно легче и эффективнее жить, трудиться, учиться и отдыхать.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

*Садовникова Л.А.,
преподаватель*

*ГАПОУ РБ «Белебеевский медицинский колледж»,
г. Белебей*

По последним данным, в средние специальные учебные заведения из общеобразовательных школ поступает большой процент абитуриентов, которые были полностью освобождены от занятий физической культурой.

Таким образом, на сегодняшний день в ГАПОУ РБ «Белебеевский медицинский колледж» 23-25% составляют студенты с различными отклонениями в состоянии здоровья.

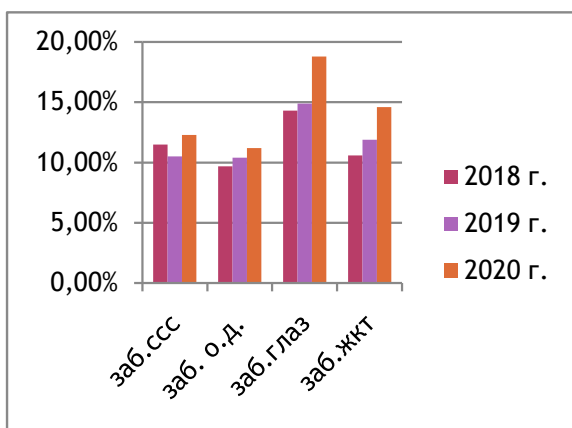
В связи с этим на основании медицинских данных о состоянии здоровья, медицинского осмотра, физического развития и подготовленности, студенты распределяются в основную, подготовительную и специальные медицинские группы (далее - СМГ) [1, с. 6].

Основная задача на занятиях со СМГ – ликвидация остаточных явлений после заболеваний, устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития, приобретение студентами необходимых профессионально-прикладных навыков. Решая эту задачу, на уроках физической культуры используются следующие формы и методы обучения:

- мало-групповые и индивидуальные занятия;
- метод строго-регламентированного упражнения (гимнастические упражнения выполняют организованно, регулируя порядок, число повторений, интервал отдыха);
- метод коррекции;
- аутогенной тренировки.

В теории и методике физического воспитания разрабатываются методы направленного воздействия не только на отдельные мышечные группы, но и на определенные системы организма.

Занятия в СМГ проводятся по всем разделам учебной программы. Особая роль отводится занятиям лечебной физической культурой, направленной на обучение самостоятельному применению физических упражнений согласно своему заболеванию. В СМГ могут заниматься обучающиеся с различными диагнозами, поэтому для них разрабатываются дифференцированные методики обучения. В них предусмотрены методические рекомендации для занятий физической культурой, указаны показания и



противопоказания с учетом физической нагрузки. Также разработаны тесты для оценки уровня физической подготовленности применительно к диагнозу обучающегося.

На протяжении всего периода обучения каждый обучающийся, занимающийся в СМГ, ведет дневник самоконтроля, где фиксирует свое самочувствие, частоту сердечных сокращений, настроение, аппетит, болевые ощущения, характеристику сна [2, с. 5]. Таким образом, в преподавании применяется технология лично-ориентированного обучения. Результаты наблюдений помогают преподавателю корректировать физическую нагрузку для обучающегося, а также проследить динамику изменения состояния его здоровья.

В результате проявления положительной динамики обучающиеся, по результатам медицинского осмотра, переводятся в подготовительную и основную медицинские группы.

Особое место в работе с СМГ отводится самообразованию в области профилактики заболеваний: чтение специальной медицинской литературы, проведение аутотренингов, закаливание.

Студенты с ослабленным здоровьем не могут принимать участие в соревновательной деятельности, поэтому для них организована самостоятельная работа с привлечением их в такие секции как «Настольный теннис», «Дартс», «Шахматы», «Шашки», которые позволяют раскрыть физические и умственные способности.

Для семейных студенток готовящимися стать мамами организован кружок «Для будущих мам», деятельность которого позволила активно использовать здоровьесберегающие образовательные технологии и добиться положительного отношения к физической культуре и спорту и рождению здорового малыша.

Целью кружковой работы и работы секционных занятий является создание условий для укрепления здоровья, формирование ЗОЖ студентов, привлечение студентов к соревновательной деятельности (используя индивидуальный подход, в зависимости от вида заболеваемости). Перед кружковцами поставлены задачи:

- формирование потребности в повседневном укреплении здоровья;
- участие в соревнованиях различных уровней;
- подготовка организма к родам;
- составление индивидуального комплекса гимнастики в различные сроки беременности;
- изучение средств реабилитации (гимнастических упражнений, самомассаж);
- формирование нравственно – психологической и физической готовности к будущей профессиональной деятельности;
- пропаганда ЗОЖ.

Для обеспечения кружковой работы имеется весь необходимый учебно-методический материал: сборник гимнастических упражнений, сборник лечебных гимнастик, паспорт здоровья, электронный банк видеофильмов и дополнительной литературы, рекомендации для самостоятельной работы, оборудование для настольного тенниса, шахмат, шашек.

Одним из направлений работы кружка является санитарно-просветительная деятельность. Студенты выпускают санбюллетени, составляют памятки, буклеты, выступают с лекциями по пропаганде ЗОЖ перед населением города и района.

Применение индивидуального подхода позволяет добиваться у обучающихся улучшения общего состояния здоровья, перевода студентов из СМГ в подготовительную или основную медицинские группы, повышения показателей качества успеваемости по дисциплине, достижения в соревновательной деятельности.

Список использованной литературы:

1. Бишаева А.А. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. — М.: Издательский центр «Академия», 2015. — 25 с.
2. Садовникова Л.А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учеб. Пособие - С.- Петербург, 2020г

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ВО ВНЕАУДИТОРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК УСЛОВИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Самсонова В. Е.

ГБПОУ НО «Арзамасский медицинский колледж»

г. Арзамас

Низкий уровень здоровья и физической подготовленности молодежи позволяет и сегодня считать актуальными вопросы организации занятий по физическому воспитанию. Несмотря на определенные меры, предпринимаемые государством по оздоровлению молодежи, существенного улучшения её здоровья и физического развития в последние годы не отмечается. Так, медицинский осмотр первокурсников ГБПОУ НО «Арзамасский медицинский колледж» ежегодно выявляет большое количество студентов с отклонениями в состоянии здоровья. На сегодня эта цифра составляет 13,2% от общего числа студентов, поступивших в колледж. В современном цивилизованном и динамично развивающемся обществе здоровье человека является важнейшим критерием благополучия. Состояние здоровья подрастающего поколения – показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Актуальность использования здоровьесберегающей технологии заключается в том, что создаются условия для понимания студента того, что здоровье – это великая ценность на земле. Здоровье его самого в первую очередь зависит от желания постоянно работать над собой. Основным стимулом для развития личности является удовлетворение социально-биологических потребностей человека, среди которых лидируют потребности в творчестве и самоутверждении личности. Наиболее доступный и демократичный путь для их реализации – занятия физической культурой и спортом.

Формирование ценностного отношения к своему здоровью возможно только на основе оптимально сбалансированных мероприятий, предполагающих физическое и морально-психологическое совершенствование студенческого сообщества. Особое внимание уделяется мероприятиям, направленным на формирование и продвижение принципов здорового образа жизни.

В современных условиях учебно-воспитательный процесс студентов должен быть нацелен на выполнение нового социального заказа – формирование самостоятельной, инициативной, творческой и здоровой личности. Один из путей решения этой важной социальной задачи – это использование здоровьесберегающей технологии в учебном процессе, что является реальной основой целенаправленной активизации укрепления здоровья обучаемых.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье учащихся относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Одним из средств для эффективного обеспечения нового качества образования является совершенствование физического воспитания учащихся путём внедрения в учебный процесс здоровьесберегающих технологий. «Здоровьесберегающие образовательные технологии — это психолого-педагогические приёмы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью» (Смирнов Н.К.).

Занятия физической культурой, основной целью которых является оздоровление и профилактика заболеваний, стали неотъемлемой составляющей в работе ГБПОУ НО «Арзамасский медицинский колледж».

Цель моей профессиональной деятельности — поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся, создание благоприятных условий для формирования у студентов стремления к здоровому образу жизни.

Основные направления деятельности следующие:

- укрепление дисциплины и привитие сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение общего среднего уровня физической подготовки учащихся;
- популяризация и агитация здорового образа жизни.

Методику своей работы выстраиваю по следующим принципам:

- учёт состояния здоровья студента и его индивидуальных психофизических особенностей при выборе форм, методов и средств обучения;
- структурирование занятия на три части в зависимости от уровня физической работоспособности учащихся (вводная часть, подготовительная, основная и заключительная);
- использование здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

Поддержка и укрепление физического здоровья напрямую связаны с двигательной активностью учащихся. Двигательная активность восполняется при использовании различных спортивно-массовых мероприятий: «День здоровья» посвящённый дню медицинского работника, КВЕСТ «Модно быть здоровым», соревнования, занятия в спортивных секциях.

В ГБПОУ НО «Арзамасский медицинский колледж» проведено исследование посвященное анализу данных, полученных в ходе реализации разработанной ранее программы «Здоровье».

Для анализа своей деятельности я провожу ежегодный мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности учащихся с целью:

1. Определить состояние здоровья и физической подготовленности и студентов.
2. Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности учащихся.
3. Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья учащихся в колледже.

Мониторинг здоровья и физической подготовленности обучающихся проведённый в ГБПОУ НО «Арзамасский медицинский колледж» отделения «Сестринское дело» с 2017-2020 гг. дал следующие результаты:

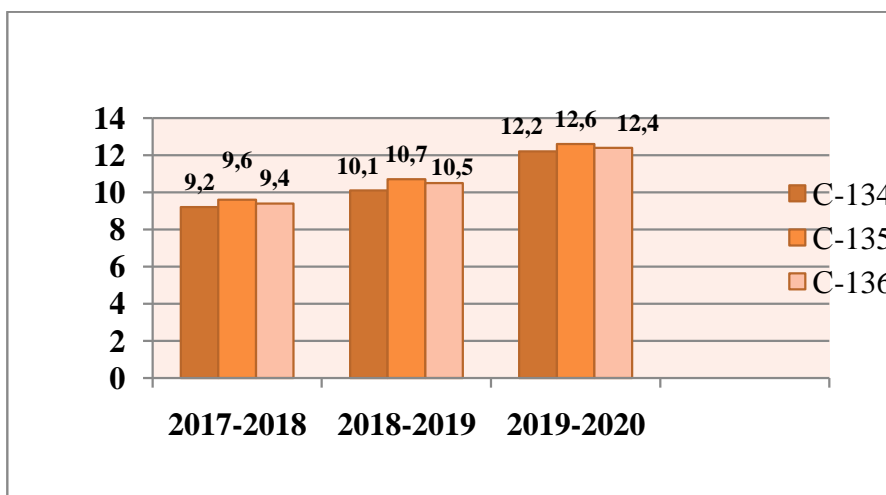


Рис. I. Комплексная оценка уровня физического здоровья студентов отделения «Сестринское дело» в группах С-134, С-135, С-136 (расчёты выполнения теста в баллах)

Соматическое здоровье студентов 2017-2019 гг. относится к «среднему» уровню, в 2019-2020 гг. показатели улучшились с разницей в 1,1 раза и соответствуют «выше среднего» уровня. Выполнение равномерной и разнообразной физической работы сопровождается улучшением физического развития и физической работоспособности.

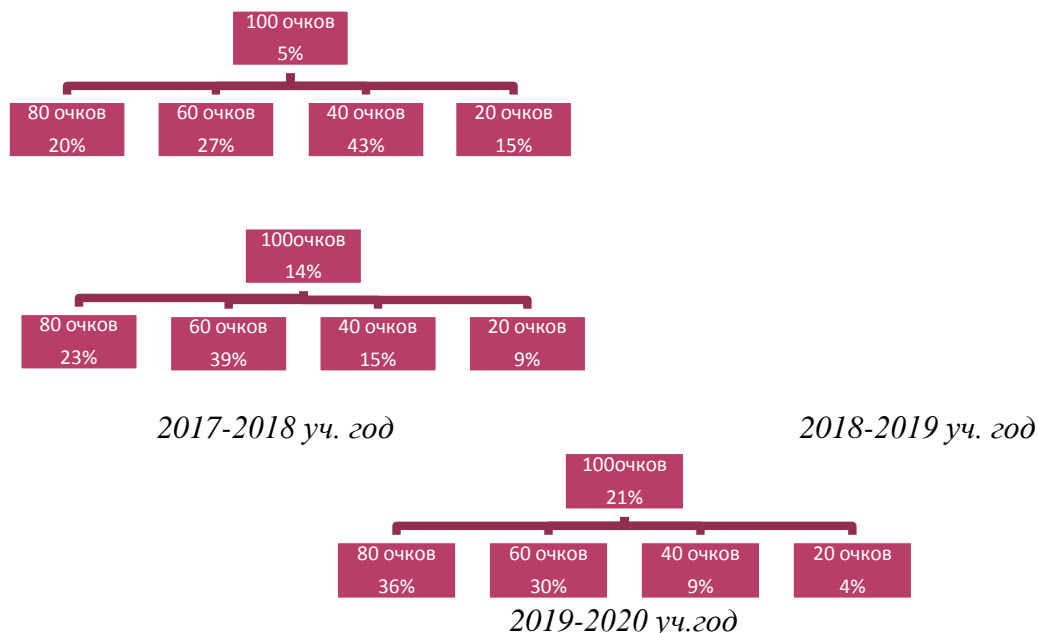


Рис. II. Педагогическое тестирование уровня физической подготовленности студентов отделения «Сестринское дело» в группах С-134, С-135, С-136 по программе «Здоровье»

Результаты диагностики уровня физической подготовленности показали положительную динамику, этому способствовало использование на занятиях индивидуального подхода и активных форм работы. Данные свидетельствуют о том, что в целом общий уровень физической подготовленности студентов улучшается достоверно, с каждым учебным годом. Результативность выполнения тестов составила в среднем 85%, что является хорошим показателем.

В ходе исследования было проведено анкетирование студентов по определению степени мотивации к ведению здорового образа жизни в группах С-134, С-135, С-136 отделения «Сестринское дело».

Определение степени мотивации студентов к ведению здорового образа жизни

№ гр	Степень мотивации			Степень мотивации			Степень мотивации		
	низкая	средняя	высокая	низкая	средняя	высокая	низкая	средняя	высокая
С-134	24%	58%	18%	11%	44%	45%	7%	29%	64%
С-135	12%	67%	21%	9%	39%	52%	4%	23%	73%
С-136	21%	62%	17%	8%	33%	59%	5%	24%	71%
год	2017-2018			2017-2018			2017-2018		

Проведённое анкетирование показало, что уровень сформированности мотивации к ведению здорового образа жизни у студентов на первом году обучения характеризуется невысокими показателями. На 2 и 3 году отмечается устойчивая мотивация здоровьесбережения, которая проявляется в качестве сформированных умений ведения здорового образа жизни, постоянном расширении участия в спортивно-массовых мероприятиях и занятиях в спортивных секциях.

Анализируя результаты своей работы, я отмечаю, что использование системы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило: повысить динамику состояния здоровья учащихся, динамику роста физической подготовленности, успеваемость по предмету, повысить интерес к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни. Значимость здоровьесберегающих технологий в педагогической деятельности заключается в формировании культуры здоровья. Особенности организации учебной деятельности в условиях здоровьесберегающей педагогики является реализации качественной физкультурно-оздоровительной работы, создание условий для заинтересованного отношения к учебе, создание комфортных условий для занятий физической культурой. Здоровьесбережение в физическом воспитании – это, в первую очередь, творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом. Это главная цель, к которой мы стремимся в связи с задачей повышения уровня обучения физической культуре для сохранения здоровья.

Список использованной литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник.3-е издание дополн. и перераб. – М.: Просвещение, 2008. – 289 с.
2. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебное пособие. – М.: ЮНИТИ, 2008. - 347с.
3. Бордовская Н.В. Современные образовательные технологии. – М.: КноРус, 2011. - 432 с.
4. Виленский М.Я. Физическая культура. СПО. Учебное пособие. – М.: Просвещение, 2012. - 217с.
5. Гришина Ю.И. Физическая культура студента. Р-н-Д.: Феникс, 2019.
6. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». Учебное пособие, 3-е изд. переработанное. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 279 с.
7. Ирхин В.Н., Ирхина И.В., Беседина О.А. Педагогическое сопровождение студентов в условиях здоровьесберегающего образовательного процесса в вузе. Культура физическая и здоровье. 2010, №4 (29). С. 37-39.
8. Калинина И.Ф., Ткаченко А.В. Занятия физической культурой как условие и фактор укрепления здоровья студенческой молодежи // Педагогический журнал. 2017. № 2 А. С. 443-448.
9. Кузнецов В. С., Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебн. пособие для студ. высших учебн. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480с.
10. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе», Москва, «Олма-пресс», 2002 г.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У ДЕВУШЕК 16-18 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Саранцева К.М.,
преподаватель
ФГБ ПОУ «УФК» Минздрава России
г. Ульяновск*

Как одни из естественных видов локомоций, прыжки и прыжковые упражнения занимают важное место среди других форм и видов движений. Интегрируя в себе силу мышц и быстроту движений, прыгучесть располагает большими возможностями для совершенствования кинезиологического потенциала, формирования разнообразных

двигательных умений и навыков, на основе которых значительно легче усваиваются новые виды физических упражнений.

Анализ программ физического воспитания студенток в профессиональных образовательных организациях показал, что имеются значительные пробелы в научном обеспечении данного процесса, и его нынешнее состояние не может удовлетворить общество. Это связано со следующими объективными причинами: система физического воспитания студенток не отвечает требованиям и интересам обучающихся; слабо изучен вопрос о применении на занятиях физической культурой сложно – координационных упражнений, которые позволяют решить вопрос об интегрированном воздействии на развитие физических качеств, формирования двигательных навыков и повышения эффективности адаптации студенток к жизненным ситуациям [1, с. 331].

Увеличение физических нагрузок за счет интенсификации учебного процесса ведет к постоянным перегрузкам обучающихся. Это, на фоне снижающейся двигательной активности подростков, может привести к возникновению различных хронических заболеваний, что доказывается специальными исследованиями. Для решения проблем комплексного физического развития и укрепления здоровья, улучшения двигательной подготовленности и обучения навыкам здорового образа жизни среди обучающихся целесообразно более полно использовать возможности физической культуры.

Одним из факторов обеспечивающих оптимальный объем двигательной активности является развитие двигательно-координационных качеств, среди которых ведущее место отводится прыгучести [3, с. 332].

Л.Д. Назаренко считает, что прыгучесть - это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при перемещении вертикального и горизонтального расстояний [2, с. 259]. Многие работы посвящены изучению значимости прыгучести в различных видах двигательной и спортивной деятельности. Различные подходы к изучению роли и места прыгучести подчеркивают большое теоретическое значение этой проблемы.

Для совершенствования прыгучести мной была разработана методика применения комплекса прыжковых упражнений в подготовке студенток на занятиях физической культурой. В педагогическом эксперименте приняли участие студенты 1 — 2 курса, в количестве 20 человек, составивших контрольную группу (КГ) – 10 человек и экспериментальную группу (ЭГ) – 10 человек. Исследование проводилось на базе ФГБ ПОУ «УФК» Минздрава России.

Эффективным средством развития двигательно-координационных качеств являются ациклические упражнения. Мной использовались различные прыжковые упражнения, особенно, уступающие - преодолевающего характера, которые способствовали формированию свода стопы, правильной осанки, что в свою очередь, совершенствует не только опорно-двигательный аппарат, но и обеспечивает эффективную работу вегетативных систем.

Разработана система прыжковых упражнений для оказания положительного воздействия на уровень общей физической подготовленности и развития прыгучести. Широкое использование упражнений, таких как, прыжки через скамейки, многоскоки на одной ноге, использование дополнительного веса: гантелей, грифа и другие позволяли успешно решить задачи по совершенствованию физической подготовленности обучающихся [4, с. 296]. По мнению Л.Д. Назаренко, вариативность специальных прыжковых заданий и методических приёмов обучения позволяет постепенно формировать потребность в постоянной мышечной нагрузке с целью физического совершенствования [2, с. 259].

В ходе педагогического эксперимента мной оценивалась динамика результатов тестовых упражнений. Исследование проводилось в три этапа: на первом этапе были протестированы студенты, исходные результаты тестирования в КГ и ЭГ не выявили существенных различий ($p < 0,05$). Второй этап предусматривал работу на занятиях по разработанной нами методике развития прыгучести.

Прыжковые упражнения выполнялись три раза в неделю. В зависимости от стадии подготовки, каждые три недели проводилось измерение максимального усилия студенток в прыжковых упражнениях. При этом продолжительность выполнения упражнений с одним и

тем же отягощением в подходах не менялась. Нагрузка регулировалась количеством подходов и величиной отягощений. Уменьшение количества повторений в подходе служило сигналом о прекращении выполнения данного упражнения или же об увеличении интервала отдыха перед следующим подходом. На основании собственных наблюдений продолжительность пауз отдыха между отдельными подходами составляла от 2 до 3 минут.

На основании моих собственных наблюдений продолжительность пауз между отдельными подходами составляла от 2 до 3 минут.

На третьем этапе было проведено контрольное тестирование студенток и проведен сравнительный анализ результатов тестирования.

Так в тестировании скоростных качеств в беге на 30 м с низкого старта в КГ выявлен прирост в 1,68 % ($p>0,05$) В ЭГ, соответственно, при исходных результат повысился на 4,32 % ($p<0,05$). При тестировании в прыжке в длину с места в КГ прирост составил 3,97% ($p>0,05$), в ЭГ 10,35% ($p<0,05$). В тройном прыжке с места прирост в КГ составил 1,67% ($p>0,05$), а в ЭГ 7,66% ($p<0,05$) (таблица 1, 2).

Динамика физической подготовленности студентов за время эксперимента (в КГ и ЭГ)

Таблица 1

Показатели	Этапы тестирования	КГ	ЭГ
		M±m	
1. Бег 30 метров с низкого старта, с	I	5,34 ±0,21	5,32±0,16
	II	5,25±0,16	5,09±0,16 *
2. Прыжок в длину с места, см	I	188,50 ±4,44	190,30 ±5,08
	II	196,0±5,7 7	210,0±4,7 4*
3. Тройной прыжок с места, см	I	4,79 ±26,05	4,83 ±19,54
	II	4,87±24,9 2	5,20±17,3 7*

Примечание: этапы тестирования I–до начала педагогического эксперимента II–после окончания педагогического эксперимента.

* - достоверность различий между КГ и ЭГ при $p < 0,05$.

Динамика прироста в отдельных видах в ЭГ и КГ после педагогического эксперимента

Таблица 2

Показатели	Группы	Общий прирост (%)
1. Бег на 30 м с низкого старта (с)	КГ	1,68
	ЭГ	4,32
3. Прыжки в длину с места (м)	КГ	3,97
	ЭГ	10,35
4. Тройной прыжок с места (м)	КГ	1,67
	ЭГ	7,66

Чтобы обеспечить улучшение физической подготовленности у девушек 16-18 лет и значительно увеличить резервные возможности организма следует развивать и совершенствовать прыгучесть по ее основным разновидностям и проявлениям. Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что использование различных средств и методов повышения прыгучести по ее основным разновидностям, способствовали повышению физической подготовленности, а также улучшению показателей прыгучести. Это способствовало творческому отношению к занятиям физической культурой, увеличению

психо - эмоционального состояния студенток, что в конечном итоге значительно улучшило качество и эффективность учебно – воспитательного процесса.

Список использованной литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовленности спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 331 с.
2. Назаренко Л.Д. Средство и методы развития двигательных координаций. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2003. - 259 с.
3. Назаренко Л.Д. Развитие двигательно – координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001. - 332 с.
4. Саранцева К.М, Филимонова (Егорова) А.А. Специфика скоростно – силовой подготовки бегуний на короткие дистанции на основе использования прыжковых упражнений //Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: Материалы всероссийской научно-практической конференции (Ульяновск, 17 ноября 2017 г.) / Под ред. Л.И. Костюниной, И.Н. Тимошиной. – Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. С. 296.

СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ В АСТРАХАНСКОМ БАЗОВОМ МЕДИЦИНСКОМ КОЛЛЕДЖЕ

***Сидоров В.В.,
преподаватель
ГБУ «ПОО «АБМК»,
г. Астрахань***

Современный этап развития образования характеризуется множеством инновационных изменений в сфере образовательно-воспитательного процесса. В этих условиях, особую актуальность приобретает проблема здоровья студентов и молодёжи в целом. Сегодня в физической культуре предлагается принцип оценки деятельности преподавателя по оздоровительной направленности занятий физической культурой и формированию ЗОЖ будущих специалистов. Подрастающее поколение не достаточно четко осознает зависимость здоровья от образа жизни, слабо владеет навыками самоанализа, самооценки своего состояния здоровья, самостоятельной деятельностью по его сохранению и укреплению. Физическая культура нацелена на оздоровление и физическое совершенствование человека, подготовку современного специалиста – профессионала.

Уроки физической культуры со студентами в нашем колледже проводятся в основной и специальной медицинской (СМГ) группах. Занятия в СМГ ведутся по отдельной программе, так как занимающиеся по ней студенты требуют особого внимания в результате тех или иных отклонений в здоровье. Как правило, у них из-за длительного щадящего режима до поступления в колледж, наблюдается слабое развитие основных физических качеств – выносливости, силы, быстроты, и всё это сказывается на их низкой работоспособности. К таким студентам применяются адекватные средства и методы физического воспитания с учётом тех или иных заболеваний, физического развития, уровня физической и функциональной подготовленности, которые включают студентов в общий процесс овладения физической культурой, способствуют движению вперёд, вызывают интерес и мышечную радость. Преподаватели придерживаются трех направлений в работе со студентами: первое - это нарушение сердечнососудистой и дыхательной системы, где дифференцированно используются упражнения аэробной направленности и дыхательные упражнения, базовый комплекс общеразвивающих упражнений. Второе направление – это нарушение органов пищеварения, обмена веществ, нарушение зрения. Здесь используются комплексы упражнений, формирующие разносторонний двигательный потенциал с

использованием умеренных нагрузок аэробного воздействия. Третье направление – это нарушение опорно-двигательного аппарата, где используются комплексы локального воздействия, средства профессионально-прикладной физической культуры. [3, с. 275]

На уроках физической культуры, преподаватели формируют у студентов навыки самоконтроля физического и психического состояния. Самоконтроль – это самостоятельное наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, функциональном состоянии организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием физических упражнений и занятий спортом. Используя дневник самоконтроля, студенты знакомятся с простейшими доступными методиками самоконтроля, могут видеть все изменения, которые происходят в организме во время занятий и по окончании занятий, контролировать свою нагрузку, уменьшая или увеличивая её. [3, с. 467]

Дневник самоконтроля

	Показатели самоконтроля	Дата наблюдения
	Самочувствие, настроение	
	Аппетит	
	Сон	
	Работоспособность	
	Желание заниматься физическими упражнениями	
	Частота пульса утром	
	Частота пульса до занятий физическими упражнениями	
	Частота пульса после занятий физическими упражнениями	
	Частота дыхания до занятий	
	Частота дыхания после занятий	
	АД до занятий физическими упражнениями	
	АД после занятий физическими упражнениями	

Прежде всего, это подсчёт пульса в покое и во время выполнения тренировочной работы. У студентов в среднем ЧСС составляет 70-80 уд/мин. По мере роста тренированности организма, особенно в процессе развития общей выносливости, этот показатель снижается и может достигать 60-65 уд/мин. При чрезмерных нагрузках ЧСС резко повышается в покое, что служит признаком снижения нагрузки.

Говоря о частоте дыхания, студенты знают, что у новичков распространённой ошибкой является задержка дыхания в процессе выполнения упражнения. Организм и сердечнососудистая система обязательно должны насыщаться кислородом, в противном случае последствия могут быть совершенно разными, вплоть до потери сознания. Человек, систематически занимающийся физическими упражнениями, дышит медленнее и глубже, чем обычный человек. А при физической нагрузке количество проходящего воздуха через легкие у него повышается главным образом не за счет учащения дыхания, а за счет его глубины. Таким образом, «запас прочности» между покоем и максимальной производительностью для сердечнососудистой и дыхательной систем у занимающихся физической культурой заметно выше, чем у не занимающихся. [1, с. 142]

Студенты знают, что физическое состояние тесно связано с психическим состоянием, так ухудшение физического состояния отражается на устойчивости психики к внешним неблагоприятным факторам.

Одной из традиционных форм спортивно-оздоровительной работы среди студентов АБМК являются туристические походы выходного дня, которые входят в план учебной работы для студентов старших курсов. Для проведения похода издаётся приказ по колледжу, разрабатывается маршрут, составляется программа похода, определяется его цель. В походах выходного дня, студенты используют естественные факторы природы, отрабатывают способы передвижения, преодолевают на маршруте естественные препятствия, а создаваемые оптимальные физические нагрузки дают возможность определить физическое состояние и подготовку участников.

Туристический поход выходного дня это один из лучших видов активного отдыха человека любого возраста и социального статуса. Дорога, лес, водные просторы, костёр на свежем воздухе – это доступно всем и остаётся надолго. А умение правильно использовать физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух, вода), являются главными составляющими в формировании ЗОЖ студента – выпускника нашего колледжа. [2, с. 342]

Проведение спортивных праздников (в том числе на свежем воздухе), таких как «День здоровья», «День медика», «Давайте знакомиться», «Тропа здоровья», «Весёлые старты», «Фитнес-зарядки» и другие. Смысл, важность и значимость этих массовых физкультурно-спортивных праздников заключается в том, что программы этих мероприятий позволяют участвовать в них студентам как основной, так специально-медицинской группы, педагогам и классным руководителям, представителям администрации колледжа, что является наглядным примером ЗОЖ для молодёжи.

Наши студенты, преподаватели и сотрудники колледжа участвуют в различных городских, областных и Всероссийских соревнованиях: «Кросс Нации», «Всероссийские лёгкоатлетические пробеги», «Всероссийские соревнования по спортивному ориентированию», городские и областные лёгкоатлетические пробеги. Участие студентов в спартакиадах среди ССУЗ АО по волейболу, баскетболу, настольному теннису, стрельбе, мини-футболу, лёгкой атлетике; участие преподавателей и сотрудников среди работников ССУЗ АО по волейболу, шашкам, шахматам, стрит-болу, мини-футболу, настольному теннису является прекрасной мотивацией, стимулом для систематических занятий физической культуры и спортом. В колледже есть студенты и преподаватели обладатели золотого значка Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Преподаватели физической культуры нашего колледжа активно занимаются издательской деятельностью, пишут учебно-методические пособия, которые помогают студентам совершенствовать знания и умения, полученные на уроках, повышают их физкультурно-оздоровительную образованность. Например, целью пособия «Современная методика оздоровления позвоночника» является познакомить с основными упражнениями и методикой их правильного выполнения, их дозировкой и значением для укрепления и оздоровления позвоночника, улучшения подвижности в суставах, формирования правильной осанки. Большой популярностью пользуется пособие «Лечебная гимнастика при заболеваниях органов дыхания и кровообращения», его цель – освоить ключевые принципы правильного дыхания и уметь применять их в процессе занятий физическими упражнениями. Не менее полезным для студентов является пособие «Основы методики самостоятельных занятий с целью оздоровления и активного отдыха», цель которого – научить самостоятельно заниматься физическими упражнениями, а также использовать их для активного отдыха и самосовершенствования.

Преподаватели физической культуры проводят индивидуальные консультации по программам самостоятельных занятий, с предварительной оценкой физической подготовленности и функционального состояния организма. Студенты знакомятся с формами, средствами и содержанием самостоятельных занятий. С основными методическими положениями, планированием и организацией. Гигиеной мест занятий, одежды, обуви, учитывают гигиену тела, питания и питьевого режима, знакомятся с особенностями самостоятельных занятий различной направленности, с особенностями занятий для девушек и женщин.

Научить студента общим принципам, современным оздоровительным системам и методикам сохранения и укрепления здоровья, безусловно, задача образовательного учреждения и в частности преподавателей физической культуры которые систематически проводят анкетирование среди студентов всех отделений с целью выявления проблем у студентов, эффективного взаимодействия студент – преподаватель, изучения недостатков работы преподавателя.

Анкетирование, проведенное в АБМК, показало:

Таблица №1. Выполнение утренней гигиенической гимнастики среди студентов 4-х курсов мед/сестринского отделения (70 чел.)

2018 год	2020 год
Делают утреннюю гимнастику – 14 чел.	Делают утреннюю гимнастику – 20 чел.
Нерегулярно – 48 чел.	Нерегулярно - 46
Не делают – 8 чел.	Не делают - 4

Таблица №2. Регулярность занятий спортом, физическими упражнениями среди студентов 4-х курсов мед/сестринского отделения (70 чел.)

2018 год	2020 год
Регулярно занимаются спортом - 6	Регулярно занимаются спортом - 11
Нерегулярно - 13	Нерегулярно - 20
Очень редко - 16	Очень редко - 8
Не занимаются - 35	Не занимаются - 31

Таким образом, определенные положительные сдвиги в занятиях физическими упражнениями и спортом среди студентов АБМК уже есть. Большинство из них понимает, что гиподинамия, а попросту лень, приводит к тому, что сердечная мышца теряет способность эффективно качать кровь. Между тем физическая активность препятствует сужению сосудов сердца и мозга, поддерживает нормальный вес тела, поддерживает нормальный уровень глюкозы в крови, снижает высокое давление. Основными причинами недостаточных занятий различными видами физической культуры студенты считают: лень и неорганизованность, недостаток свободного времени. Но большинство участников опроса признает здоровье как приоритетную ценность человека и как средство достижения жизненных и профессиональных целей.

Список использованной литературы:

- Вайнер Э.Н. Валеология. Москва «Флинта», «Наука». 2006 г.- с.527
 Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Москва. «Гардарики». 2005 г.- с.448
 Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва «Академия» 2007 г.- с.588

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ УРОВНЕВОЙ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ВО ВНЕАУДИТОРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК МЕХАНИЗМ ДЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ВФСК ГТО

*Смирнова С. В.
 ГБПОУ Нижегородской области
 «Арзамасский медицинский колледж»,
 г.Арзамас*

Успешность любой деятельности – физической, интеллектуальной, духовной, во многом зависит от состояния здоровья человека и уровня его физической подготовленности. Не случайно с древних времен известна истина: “В здоровом теле здоровый дух”. Этим объясняется исключительно важная роль физического воспитания как неотъемлемой части комплексных воспитательных воздействий, направленных на разностороннее развитие.

Вместе с тем, всестороннее развитие человека необходимо, прежде всего, ему самому. Чем шире и разностороннее интересы человека, чем больше он знает и умеет, тем легче ему претворить в реальность свои жизненные планы, тем более насыщенной и интересной является его жизнь.

В целях совершенствования системы физического воспитания, направленной на укрепление здоровья россиян, и повышения роли государства в области физической культуры и спорта с 1 сентября 2014 года введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». Правительство Российской Федерации в рамках реализации Стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 года предприняло ряд мер, направленных на создание единой системы тестирования и контроля физического состояния детей, учащейся молодежи и взрослого населения. [2]

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс «ГТО» предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО). [4]

Большую работу по подготовке и внедрению комплекса «ГТО» проводит Арзамасский медицинский колледж. Была разработана дополнительная общеразвивающая программа «Навстречу к ГТО». Преподаватели физической культуры прошли подготовку спортивных судей физкультурных и спортивных мероприятий ВФСК «ГТО». Спортивно-студенческий клуб «Здоровье» организовал круглый стол о ходе подготовки и внедрения комплекса. Участники были ознакомлены с планом его реализации.

Успешность выполнения каждым обучающимся нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от создания условий личностного развития, оптимального уровня физической активности студентов, независимо от индивидуальных способностей и особенностей. Этому способствует использование технологии уровневой дифференциации, которую я применяю на занятиях по физической культуре и во внеаудиторной деятельности.

Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости студента по предмету. А учащемуся с высоким уровнем не интересно на занятие, рассчитанном на среднего ученика. Помимо этого обучающиеся физической культуре делятся на основную, подготовительную и специальную группы. Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений. Обучение провожу целостным методом с последующей дифференциацией (выделяю детали техники и разделяю их по сложности) и затем интеграцией этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся, с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для себя составе операций, что станет основой для формирования его индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности. Дифференцированное развитие физических качеств, в группах разной подготовленности осуществляю с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная. В результате чего уровень физической подготовленности обучающихся существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем и ведет к результативному выполнению норм «ГТО», участию во внеаудиторной деятельности различного уровня. Среди учебных групп колледжа проводятся зимние и летние Фестивали «ГТО». Ежегодно студенты колледжа одерживают победу в командном зачете зимнего Фестиваля «ГТО», который входит в программу городской спартакиады. Лучшие спортсмены отстаивают честь города на областном уровне. Есть победители и призеры как в командном, так и в личном зачете.

В период с 2016 г. по 2020 г. в колледже проводился мониторинг уровня физической подготовленности по нормативам ВФСК ГТО. В мониторинговых исследованиях приняли участие 850 студентов 1 - 4 курсов различных специальностей.

В ходе исследования применялись общепринятые методы, используемые для определения физической подготовленности студентов, рекомендованные в нормативах ГТО для 5-6 ступени:

- бег на короткие дистанции: 30; 60;100 метров (сек);
- бег 2000 м. для девушек и 3000 м. для юношей (мин. сек.);
- челночный бег по формуле 3x10 метров, (сек.);
- прыжок в длину с места (см), фиксируется лучший результат из трех попыток;
- подтягивание на высокой перекладине для юношей (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- поднимание туловища из положения лежа за одну минуту (количество раз);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см.);
- метание спортивного снаряда (м.);
- плавание на 50 м. (сек);
- бег на лыжах (мин/сек). [5]

В таблице представлены данные об общем количестве испытуемых, принявших участие в тестировании, и результативности выполнения нормативных требований комплекса ГТО 5-6 ступени с 2016 по 2020 учебный год на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия студентами Арзамасского медицинского колледжа.

Общее количество испытуемых, принявших участие в тестировании и результативность выполнения нормативов комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки

Учебный год	Общее количество, принявших участие в тестировании (чел.)	Количество выполнивших нормы на знаки отличия ГТО (чел.%)			
		Всего	Золотой	Серебряный	Бронзовый
2016 – 2017	154	54/35,1	12/22,2	20/37,0	22/40,7
2017 – 2018	211	90/42,6	23/5,5	32/35,6	35/38,8
2018 - 2019	223	97/43,5	24/4,3	39/40,2	34/35,5
2019 - 2020	262	146/55,7	37/5,3	68/46,6	41/30,2

Анализ результатов тестирования физической подготовленности студентов (см. табл.), проведенный в Арзамасском медицинском колледже, показал, что результативность выполнения нормативов комплекса ГТО в целом имеет положительную динамику. Если в 2017 г. она составляла 35,1%, то уже в 2020 г. она улучшилась до 55,7%. Результативность возросла на 20,6% . Также, можно констатировать тот факт, что с каждым годом желающих принять участие в тестировании становится больше. Данные свидетельствуют о том, что в целом общий уровень физической подготовленности студентов улучшается с каждым учебным годом.

Использование широкого спектра современных педагогических технологий, а в частности технологии уровневой дифференциации, дает возможность продуктивно использовать как учебное, так и внеурочное время и добиваться высоких результатов в подготовки студентов к выполнению норм ВФСК ГТО.

Список использованной литературы:

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172. – URL: <http://kremlin.ru/acts/20636>
2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. №540. – URL: <http://government.ru/media/files/41d4e65eda8d60b71cca.pdf>.
3. План мероприятий по поэтапному внедрению ВСФК ГТО [Электронный ресурс]: распоряжение Правительства РФ от 30 июня 2014 г. № 1165-р. – URL: http://kst.avо.ru/images/doc/2014/gto/1165r_30062014.pdf.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)» (с изменениями и дополнениями) [электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/70709946/>.
5. Уваров, В.А. Методология научного обоснования содержания видов испытаний и нормативных требований I-XI ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/26430/>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОЛЛЕДЖАХ

*Янбекова А.Р., Аитбаева Г.Р.,
Преподаватели физической культуры
ГАПОУ РБ «Сибайский медицинский колледж»
г.Сибай*

Существует немало причин ухудшения здоровья населения нашей страны. Все они важные и довольно часто упоминаемые. Мы живем в эпоху высоких технологий и пользуемся современными изобретениями в повседневной жизни. Новые технологии распространились в каждой области за последние 15-18 лет. Более того, они стремительно меняются. Все эти гаджеты облегчают нашу жизнь и экономят наше время. Общение происходит с помощью мобильных телефонов, СМС- сообщений и различных социальных сетей. Однако, нам следует понимать, что цифровые и электронные изобретения имеют как положительное, так и отрицательное влияние на наше здоровье. Одной из причин такого негативного влияния является полная некомпетентность в организации своего режима жизни и соотношения физической нагрузки и умственной деятельности.

К выражению здоровьесберегающие технологии многие уже привыкли, и понимают это по-своему. Одни внедряют программы «Занятия здоровья», другие организуют соревнования между группами, третьи используют различные программы и т.д.

Приветствуется любой подобный способ, здесь важно не забывать главное- здоровье, это больше, чем просто отсутствие болезней. И работу по его сохранению и укреплению надо вести нашими, физкультурно-оздоровительными технологиями.

Применяя физкультурно-оздоровительные технологии на уроках физической культуры, целью занятий становится достижение положительной динамики двигательного развития обучающихся на основе использования физических упражнений. От правильной организации занятия, уровня его рациональности во многом зависят функциональное

состояние обучающихся, их возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления в процессе учебной деятельности.

Студенты нуждаются в физической активности не только на занятиях в спортзале, но в принятии солнечных и воздушных ванн на улице. Подобные занятия борются с апатией, депрессией, улучшают психоэмоциональный фон студентов, способствуют устранению бессонницы, т.е. благотворно влияют на весь организм. Само нахождение на открытом воздухе, не ограниченном четырьмя стенами, — это уже антистрессовый фактор. Действительно, большинство психологов утверждает, что нахождение на открытом пространстве может избавить от стресса, раздражительности, тревожности, бессонницы. Солнце, природа вокруг, вид на водоем или даже моросящий дождь — всё это способно поднять настроение. Нам кажется, что мы проводим на улице достаточно времени, но на самом деле это не так. К тому же, свежий воздух и насыщение клеток мозга кислородом позволяет улучшить умственные способности, повысить внимание и концентрацию, укрепить память. Все это диктует необходимость в проведении занятий на свежем воздухе, как можно чаще. А в 2020 году, в связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией и рекомендациями Минздрава о проведении занятий по физической культуре на открытом воздухе, этот вопрос стал наиболее актуален.

В связи с этим наш колледж полностью перешел на проведение занятий по физической культуре на свежем воздухе. Для реализации этого у нас имеется все необходимое: стадион с площадкой для волейбола, баскетбола, футбола. Но одним из главных нововведений стало внедрение в программу скандинавской ходьбы.

Так как занятия в колледже проводятся по подгруппам, то наличие 13 пар палок вполне достаточно. Они и были закуплены в начале учебного года.

Скандинавская ходьба — вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. В конце 1990-х стала популярна во всём мире. У данного вида несколько названий, объясняющих место его появления: северная ходьба или нордическая ходьба, или же финская ходьба. В основе методики — летние тренировки лыжников Финляндии, обеспечивающие поддержание спортивной формы между сезонами. Каждый год ученые находят новые полезные свойства скандинавской ходьбы. Доказано, что ходьба с палками полезнее бега и эффективнее обычной ходьбы. Более эффективное воздействие на состояние организма, чем при обычной ходьбе, объясняется тем, что применяются палки для скандинавской ходьбы, помогающие разгрузить организм от существенной доли собственного веса. Палки берут на себя до 1/3 нагрузки, которая при обычной ходьбе приходится на руки и спину. Благодаря опоре на палки, спина остаётся прямой, эффективнее формируется мышечный корсет вокруг позвоночника, который разгружает межпозвоночные диски. Как следствие — питание хрящевой ткани, покрывающей поверхность суставов, улучшается.

Скандинавская ходьба не травмоопасна, не имеет противопоказаний по здоровью и доступна людям всех возрастов. Она не требует специальной физической подготовки, ей могут заниматься абсолютно все: взрослые, дети и пожилые люди. В результате занятий, ходьбы с палками, нагрузка на мышцы распределяется равномерно, нет излишнего давления на суставы, укрепляется позвоночник, выравнивается осанка, снимается напряжение в плечах и шее. Благодаря работе почти всех мышц тела и активного притока кислорода увеличивается сердцебиение. К внутренним органам начинает поступать повышенное количество наполненной кислородом крови, благодаря чему улучшается работа внутренних органов и сжигается больше калорий, чем при обычной ходьбе. Не случайно скандинавская ходьба показана в качестве комплексной программы лечения и профилактики при заболеваниях внутренних органов: желудочно-кишечного тракта, щитовидной железы, почек, нарушении обмена веществ, после инсультов и инфарктов и для людей с проблемами суставов и позвоночника.

Студентам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя перед мониторами ноутбуков, компьютеров, где большую часть времени проводят за учёбой,

как в колледже, так и дома, не находя свободных минут для активного отдыха. И скандинавская ходьба- это отличное решение, чтобы поддержать организм в тонусе, сбросить вес, укрепить здоровье, сердце, становится сильнее сердечная мышца, что нормализует частоту сердечных сокращений (пульс), снижает давление, уменьшает риск образования тромбов. Занятия ходьбой с палками нормализуют сон, улучшают координацию движений, стимулируют память и внимание, кровоснабжение головного мозга. Скандинавская ходьба не требует особых условий и специальных навыков, заниматься можно в парке, в лесу, а овладеть ею легко могут все, ритм, скорость, нагрузку всегда можно уменьшать или увеличивать в соответствии с самочувствием и состоянием здоровья студентов.

Первые занятия по освоению техники скандинавской ходьбы уже прошли. Студенты с удовольствием приняли новый вид программы. В дальнейшем время покажет, насколько правильным было решение внедрить в занятия по физической культуре скандинавскую ходьбу.

Список использованной литературы:

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента/ А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
2. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
4. Википедия <https://ru.wikipedia.org/>