

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ «ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»



СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

межрегионального дистанционного методического семинара-практикума
для профессиональных образовательных организаций

**«ФОРМИРОВАНИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ, РАЗВИТИЕ
СИЛЫ ДУХА И УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ»**

Сызрань-2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Машин А.В. Методика и практика проведения занятий по физической культуре	4
Гилязов А.А., Максимов А.В. Современные проблемы физкультурно-спортивного комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ».....	8
Родионова И.В., Царева О.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов Тольяттинского медицинского колледжа посредством использования информационных технологий ...	12
Постникова Е.Н. Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой у обучающихся с ОВЗ при удаленном обучении	15
Касимова Л.К., Нагулова О.В., Кумыкова М.А. Опыт волонтерской работы в Сызранском медико-гуманитарном колледже	19
Муругова О.Е. Кроссовый бег как средство развития силы духа и уверенности в себе	21
Кручинина Н.В. Воспитание физически крепкой и нравственно здоровой молодежи	26
Серебряков Л.Н. Формирование у обучающихся положительного отношения к зимним видам спорта; сохранение и развитие традиций лыжного спорта	29
Кащей В.И. Всё в наших руках: развитие физкультуры и спорта в своём городе или селе	32
Дмитриева Е.В., Кулешова М.В. Формирование у обучающихся положительной мотивации к занятиям физической культурой	34
Заключение	36

Введение

24 сентября на платформе Zoom состоялся межрегиональный дистанционный методический семинар-практикум на тему: «Формирование у обучающихся положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом, развитие силы духа и уверенности в себе».

Организатором Семинара стал Губернский колледж г. Сызрани. Методическую и организационную поддержку Семинара обеспечивали ЦПО Самарской области и Совет директоров профессиональных образовательных организаций Самарской области.

К участию в Семинаре подключились педагоги профессиональных образовательных организаций Самары, Самарской области, а также Москвы, Санкт-Петербурга, Саратовской области, Ульяновска и Пензы – всего 33 организации-участника.

На семинаре выступили: **Кашей В.И.**, к.п.н., профессор, чемпион мира по конькобежному спорту на дистанции 500 м., рекордсмен СССР, заслуженный Мастер спорта, заслуженный тренер СССР (г. Санкт-Петербург); **Логунов В.И.**, к.п.н., член-корреспондент Международной Академии наук педагогического образования, профессор Сызранского филиала ФГБОУ ВО «Самарский государственный технический университет»; **Постникова Е.Н.**, преподаватель физической культуры ГБПОУ «Тольяттинский социально-педагогический колледж»; **Дмитриева Е.В.**, руководитель физической культуры ГБПОУ «Самарское музыкальное училище им. Д. Г. Шаталова».

Среди выступающих – педагоги ГБПОУ «ГК г. Сызрани»: **Машин А.В.**, руководитель физического воспитания; **Кручинина Н.В.**, Мастер спорта по самбо, чемпион мирового первенства по самбо, КМС по дзюдо, преподаватель физической культуры; **Бессараб Т.В.**, зам. директора по НМР; **Серебряков Л.Н.**, КМС по лыжным гонкам, педагог дополнительного образования.

Участники Семинара поделились опытом по формированию у обучающихся интереса к физической культуре и спорту; обсудили вопросы развития массового спорта, сохранения спортивных традиций.



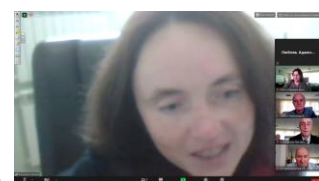
Кашей В.И.



Логунов В.И.



Постникова Е.Н.



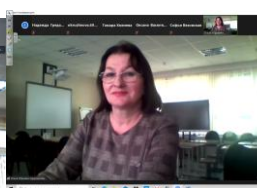
Дмитриева Е.В.



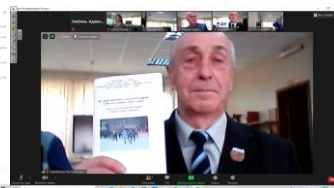
Машин А.В



Кручинина Н.В.



Бессараб Т.В.



Серебряков Л.Н.

Методика и практика проведения занятий по физической культуре

*Машин А.В.,
ГБПОУ «Губернский колледж г. Сызрани»*

«Ничто не истощает физически организм, как длительное физическое бездействие» – эти слова Аристотеля являются своеобразным девизом к каждому уроку физической культуры с первокурсниками.

В чем своеобразие моей методики? Каковы находки моей многолетней практики? На эти вопросы я отвечу в своём докладе.

Федеральные стандарты диктуют необходимость рассматривать процесс подготовки специалистов в учреждениях СПО как основную часть развития общей культуры личности, а физическое воспитание – как вид социальной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья, формирование двигательных и психологических качеств, обеспечивающих трудовую и социальную активность при максимальной продолжительности жизни.

Однако каждый из нас наблюдает противоречивые условия для жизнедеятельности человека в современном обществе. Высокая интенсивность труда, оснащенное по последнему слову техники производство, космические и компьютерные технологии, высококалорийная пища с низкой питательной ценностью приводят к малоподвижному образу жизни, нарушению обмена веществ, ухудшению самочувствия и здоровья.

Вместе с тем статистические данные о состоянии здоровья молодежи в нашей стране вызывают особую тревогу. Для сохранения здоровья каждый из нас должен понять необходимость ответственного отношения к нему и своей жизни. Главная роль в повышении качества здоровья принадлежит культуре, в том числе физической.

Физическая культура в своей основе нацелена на оздоровление, физическое совершенствование человека, подготовку современного специалиста-профессионала. Слова французского врача Тиссо, жившего в

XVIII веке «Движение, как таковое, может по своему заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения», остаются актуальными и сегодня в XXI веке.

В Губернском колледже процесс физического воспитания направлен на повышение уровня здоровья молодежи, от которого зависит ее интеллектуальный и физический потенциал, работоспособность, формирование жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Перед курсом физического воспитания с оздоровительной, социальной и профессиональной направленностью стоят традиционные воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья молодежи;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Материал рабочей программы с 1 по 4 курсы по педагогическим специальностям включает два взаимосвязанных компонента:

- обязательный (или базовый), обеспечивающий формирование ЗОЖ и основ физической культуры личности профессионала;
- вариативный (опирающийся на базовый), дополняющий его и учитывающий профессиональную направленность, региональные условия, традиции развития культуры, индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности.

Так, например, для определения уровня и динамики развития физической подготовленности студентов применяются тесты оценки уровня физической подготовленности. В ходе проведения учебно-методических занятий

преподаватель проводит консультации студентов, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.



С целью совершенствования прикладной и профессиональной физической подготовленности студентов на уроке физической культуры считаю наиболее целесообразным использование упражнений на полосе препятствий с дополнительными снарядами с целью развития основных физических качеств.



Для технического освоения бега наиболее эффективны специальные беговые упражнения.

Особый интерес у студентов вызывают спортивные игры. Например, волейбол, как одна из самых массовых игр.

Таким образом, специальные беговые упражнения, спортивные игры,

прикладные виды физической культуры позволяют достигать серьезных результатов по итогам обучения.



Наш выпускник

- умеет определять уровень собственного здоровья по тестам;
- умеет составлять и проводить с группой комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики;
- владеет элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, при ходьбе на лыжах, плавании.
- умеет применять на практике приёмы массажа;
- владеет техникой одного из видов спортивных игр;
- имеет высокую аэробную выносливость благодаря циклическим видам спорта (кроссовая и лыжная подготовка);
- владеет системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности.

Наибольшую эффективность от занятий можно получить при соблюдении режима питания, распорядка дня, личной гигиены и полноценного отдыха.

Современные проблемы физкультурно-спортивного комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

*Гилязов А.А., Максимов А.В.,
«Поволжский государственный колледж», г. Самара*

Ничто так не истощает и не разрушает
человеческий организм, как физическое бездействие
Аристотель

Предмет. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и Обороне», имеет цель – развитие массового спорта, основываясь на физическом воспитании населения. История его создания началась в 1930 году с обращения в газете «Комсомольская правда» и предложения ввести Всесоюзные испытания «Готов к труду и Обороне». Предложение состояло в установлении единых критериев для оценки физического состояния граждан, а также воспитании гражданственности и патриотизма, улучшения качества жизни населения России. Энтузиазм советских людей и их тяга к новому проявлялась во всех сферах: в культуре, труде, науке и спорте. Но просуществовать ему удалось лишь 59 лет. После развала Советского союза программа была забыта. Но, как оказалось, не навсегда. Возрождение произошло в 2014 году с соответствующего Указа Президента РФ.

Актуальность. В настоящее время не все молодые люди понимают значимость своего здоровья. Они посещают тренажерные залы, но не для поддержания собственного организма, а лишь для видимого эффекта их «спортивности», комплекс же нацелен на поддержание реального здоровья всего населения России. Изначальное внедрение комплекса быстро получило поддержку в широких кругах, советские люди начали активно вести пропагандистскую деятельность, занятия во всех образовательных организациях были обязательны, а также для милиции, Вооруженных сил РФ и ряде других организациях. Нынешнее поколение видит во всём этом лишь возможность получения льгот.

Цели.

- Комплексное исследование проблем физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

- Выработка стратегии выявления и предотвращения проблем, которая будет ориентироваться прежде всего на обеспечение её положительной роли для населения России.

Гипотеза. Доказать, что на данный момент внедрение комплекса не выполняет поставленную перед собой цель, а лишь усугубляет подмену ценности. Раньше значок ГТО был символом крепости духа и тела. А сейчас это символ возможных льгот при поступлении в ВУЗ.

Задачи. Выявить проблемы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и пути их решения.

Методология. В процессе исследования проблемы ГТО использовались методы логического, статистического анализа, путем изучения материала и опроса лиц разного возраста, непосредственно принимающих участие и ни разу не принимавших участие.

Исследование. Для решения поставленных задач был изучен предоставленный материал по данной теме, а также проведено анкетирование несколько групп лиц: 1) людей советских времен, заставших как первую волну комплекса, так и современную (50-65 лет); 2) людей, участвующих в данном мероприятии (15-25 лет); 3) людей, не участвующих (15-25 лет).

Вопросы	1 группа (22 чел.)	2 группа (25 чел.)	3 группа (23 чел.)
1.Занимаетесь ли вы спортом?	2 – да (9%) 20 – нет (91%)	18 – да (72%) 7 – нет (28%)	4 – да (17%) 19 – нет (83%)
2.Знаете ли вы что такое ГТО?	22 – да (100%) 0 – нет (0%)	25 – да (100%) 0 – нет (0%)	5 – да (21%) 18 – нет (79%)
3.На ваш взгляд, какова цель сдачи нормативов? - заинтересованность людей в спорте, - получение значка	22 – заинтересованность (100%) 0 – значок (0%)	15 – заинтересованность (60%) 10 – значок (40%)	14 – заинтересованность (60%) 9 – значок (40%)
4.Внедрение комплекса имеет положительный характер?	22 – да (100%) 0 – нет (0%)	25 – да (100%) 0 – нет (0%)	18 – да (78%) 5 – нет (22%)

5.Каковы мотивы сдачи норм ГТО? -предоставление льгот, -стать здоровым -оценка по физической культуре, - надбавка денежных средств.	1 – льготы (4%) 20 – здоровье (92%) 0 – оценка (0%) 1 – надбавка (4%)	0 – льготы (0%) 6 – здоровье (24%) 10 – оценка (40%) 9– надбавка (36%)	6 – льготы (26%) 3– здоровье (13%) 7 – оценка (30%) 7 – надбавка (31%)
---	--	---	---

В ходе анализа анкетных данных выяснилось, что задача по внедрению физкультурно-спортивного комплекса ГТО выполнена частично. Это доказывают ответы опрошенных, не принимавших участие в ГТО – лишь 21% опрошенных знают, что такое ГТО. Это говорит о том, что пропагандистская работа в этом направлении ведётся плохо. Скорее всего, финансирование не позволяет провести широкомасштабную пропаганду мероприятий ГТО с привлечением всех СМИ.

О положительном эффекте ГТО и влиянии на здоровье смогли рассказать только люди, которые на собственном опыте оценили его. И первая, и вторая группа опрошенных в полном составе оценили положительный характер внедрения комплекса. А группа опрошенных, не принимавших участие в ГТО, лишь предположила, что внедрение комплекса должно иметь положительный характер (да — 78%, нет — 22%). Таким образом, подавляющее большинство всех опрошенных считает, что внедрение комплекса имеет положительный характер.

На сегодняшний день, лишь часть населения здраво оценивает настоящую значимость данного комплекса. В процентном соотношении лишь одна пятая часть людей считает основной целью внедрения программы ГТО – укрепление здоровья.

Результаты. В процессе изучения были выявлены следующие проблемы:

1) Отсутствие системного финансирования.

Проблема проявляется в нехватке инвентарной поддержки, высокой потребности размещения центров тестирования и недостаточное материальное обеспечение сотрудников, организующих данные мероприятия.

2) Непонимание людей основной цели введения комплекса ГТО.

Задачи и цели комплекса «Готов к труду и Обороне» являются исключительно положительными, они направлены на гражданскую ответственность за уровень физического развития и состояния здоровья как отдельно взятого гражданина, так и населения в целом, развитие спорта и физкультуры. По мнению инициаторов, комплекс обеспечит преемственность при осуществлении физического воспитания граждан. Программа направлена на увеличение количества людей, регулярно занимающихся спортом, на повышение информативности населения о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий, усовершенствование системы физического воспитания и развития детского, детско-юношеского и студенческого спорта в образовательных организациях.

Таким образом, требуются просветительские работы для того, чтобы население смогло понять действительную значимость проведения данного мероприятия.

Считаю важным – осуществление достаточного финансирования мероприятий по внедрению физкультурно-спортивного комплекса ГТО, внедрение в образовательные учреждения единых норм, позволяющих прививать обучающимся значимость здорового образа жизни с малых лет.

Литература:

1. Биктуганов Ю.И., Вихрева А.Г. Значение подготовки и сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при реализации программы Свердловской области «Подготовка молодежи к военной службе в Свердловской области до 2020 года» // Педагогическое образование в России. 2014. №9. С.10-14.

2. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб.пособие / Э.Б. Крайнова. - М.: Форум, 2008 - 208 с.

3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] URL: http://ifk.uspu.ru/images/stories/doc/VFSC/Постановление_Правительства_РФ_от_11_06_2014_N_540_Об_утвер.pdf (дата обращения 01.10.2014) 35

4. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО), 2015

5. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для вузов / В.С. Кузнецов, Ж.К. Холодов. - М.: Академия, 2009 -525с.

**Формирование мотивации к занятиям физической культурой
у студентов «Тольяттинского медколледжа» посредством
использования информационных технологий**

*Родионова И.В., Царева О.А.,
ГБПОУ «Тольяттинский медицинский колледж»*

Огромное значение имеет сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом. В основе любой программы по физической культуре должен быть заложен принцип постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование и саморазвитие. Основой любой деятельности является мотивация, потому что от нее зависят заинтересованность студента в деятельности, его активность, целенаправленность, нацеленность на удовлетворение своих запросов и потребностей, определение жизненной ориентации.

Выдающийся психиатр, невропатолог и психолог В.Н. Мясищев говорил, что «результаты, которых достигает человек в своей жизни, лишь на 20-30% зависят от его интеллекта, а на 70-80% - от мотивов, которые побуждают его определенным образом себя вести».

Применение современных информационных технологий в сфере СПО позволяет педагогам качественно изменить содержание, методы и организационные формы обучения по физической культуре.

Компьютерные технологии формируют принципиально отличный стиль учебной деятельности, который оказывается более психологически приемлемым, комфортным и создает предпосылки для мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Информационные технологии позволяют значительно расширить

содержательные возможности занятий, так как решается важная задача физического обучения, наглядный показ физических упражнений и правильной технологии выполнения отдельных двигательных навыков.

Повысить мотивацию к занятиям физической культурой с применением ИКТ может создание обучающих программ, пособий, которые подходили бы студентам по физиологическим показателям, соответствовали их уровню физического развития и их интересам.

Для решения этой задачи, в колледже ведётся работа по созданию электронных учебных пособий, методических рекомендаций для студентов по развитию гибкости, силы, координации, для занятий гимнастикой и оздоровительным бегом, по обучению различным элементам из спортивных игр.

Для активизации деятельности студентов, при изучении тем по гимнастике, используются музыкальные программы, подборки видеоматериалов для занятий фитнесом, пилатесом, стрейчингом («Аэробика», «Стройная молодость», «Красивая фигура», «Фитнес», «Совершенство фигуры от головы до кончиков пальцев», «Пилатес»- курс для начинающих).

Для проведения лекционных занятий созданы презентации на тему: «Влияние физических нагрузок на организм человека», «Способы и приёмы самоконтроля при выполнении физических упражнений» и «Профессионально-прикладная физическая подготовка, её цели, задачи и содержание», где раскрывается взаимосвязь физической подготовки и будущей профессии.

Для поддержания мотивации и эффективности самостоятельных занятий студентам предлагается вести дневник самоконтроля, который заполняется в электронном виде индивидуально каждым студентом. В течение года студент проводит мониторинг собственного физического состояния, фиксируя в дневнике самоконтроля результаты изменений в своем здоровье, во внешнем виде, в эмоциональном состоянии. Это дает первоначальный эмоциональный толчок, который побуждает студента начать занятия физической культурой и поменять свой образ жизни уже осознанно и сделать тренировки своей привычкой.

Так как наши студенты являются будущими медицинскими работниками, то на занятиях физической культурой мы стараемся провести межпредметные связи с дисциплинами «Анатомия», «Физиология», «Лечебная физическая культура». Для этого на занятиях гимнастикой мы проговариваем, какие мышцы работают при выполнении того или иного упражнения, измеряем пульс во время занятия, определяем физическую нагрузку. Под руководством преподавателя студенты составляют и проводят комплексы общеразвивающих, специальных, адаптивных упражнений, а затем оформляют в виде медиапродукта: подбирают музыку, создают текстовое сопровождение. Готовясь к трудовой деятельности, студенты учатся составлять комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, производственной гимнастики для медицинских сестер, фельдшеров, акушеров, фармацевтов и других медицинских работников.

Использование информационных технологий, интернет - ресурсов по дисциплине «Физическая культура» в организации занятий в Гольяттинском медицинском колледже, позволяют преподавателю достичь максимальных результатов в решении многих задач:

- повышение учебной мотивации (личная заинтересованность);
- повышение эффективности и качества процесса обучения;
- повышение активности познавательной деятельности;
- углубление межпредметных связей;
- развитие различных видов мышления.

Мотивация является одним из основных компонентов занятий физической культурой. Используя информационно - компьютерные технологии, мы можем мотивировать студентов для реализации физкультурных, оздоровительных, профессиональных, реабилитационных и гигиенических задач в обучении.

Литература:

1. Белова Н. А., Белова О. О. Исследование мотивации спортивной деятельности // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие: элетрон. научн. журнал. 2016. № 4(7). с. 66–73.

2. Данилина А. И., Ольховская Е. А. Мотивация в занятиях физической культурой и спортом // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки. Электронный сборник статей по материалам XXV студенческой международной заочной научно-практической конференции. 2016. № 10(25). с. 159–165.
3. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. М.: Гардарики, 2016. – 448 с.
4. Любимова, Г.И. Оздоровительная аэробика. Учебно- методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс) для студентов ОДО 1 — III курсов / Г.И. Любимова. — Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2016.
5. Мартын И. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. 2017. № 6(36).

**Формирование положительного отношения к занятиям
физической культурой у обучающихся с ОВЗ при удаленном обучении**

*Постникова Е.Н.,
ГАПОУ Тольяттинский социально-
педагогический колледж*

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой – это достаточно сложный процесс, который включает и первые понятия о физической культуре, и овладение доступными упражнениями общеразвивающего характера, базирующиеся на знаниях анатомии, физиологии, гигиены, психологии. Следовательно, функцией физической культуры в колледже является не только повышение уровня физической подготовленности учащихся, но и образовательная направленность учебного процесса.

Важным фактором формирования мотивации учащихся ОВЗ к занятиям физической культурой и спортом является возможность быть полезным обществу. Люди с ограниченными возможностями хотят быть таковыми (слайд

2)

Так как они чаще всего всё свое время проводят дома, у них нет возможности общения, они не могут найти друзей и товарищей. Активные физкультурные занятия, участие в спортивных соревнованиях являются формой общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни.

Успех в формировании у обучающихся с ОВЗ положительного отношения к занятиям физической культурой при удаленном обучении во многом зависит от того, насколько преподаватель сможет заинтересовать учащихся, какие методы и средства будут использованы при этом.

Занятия по физической культуре в социально-педагогическом колледже проводится в формате онлайн в режиме видеоконференции.

Многие учащиеся с ОВЗ проходят обучение дистанционно – они не посещают уроков физкультуры, поэтому имеют не полное представление, какова значимость этой дисциплины. И чтобы привлечь учащихся к занятиям, заинтересовать, научить, необходимо продумать всё: как объяснять, что и как показывать, как обучать двигательным действиям, получить результат и проверить его. Это было новым и для нас, преподавателей физкультуры. И мы пошли по такому пути.

Во-первых, разработали учебную рабочую программу на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального обучения. Профильное изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем для специальностей: 09.02.07 Информационные системы и программирование, 23.04.01 Информационные системы, 09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации по программе базовой подготовки профессионального образования. Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания учащихся и состоит из трех форм: теоретических занятий, практических занятий и самостоятельных

занятий (слайд 3, 4).

Чем больше обучающиеся будут знать теоретические обоснования и значения физической культуры, тем привлекательней она будет для них. Содержание теоретического раздела программы предполагает овладение студентами знаний по основам теории и методике физического воспитания. Теоретические знания сообщаются в форме лекций. Каждая тема сопровождается демонстрацией презентаций (слайд 5).

При объяснении и изучении разделов просматриваем видео-ролики, научные фильмы (из ютуба), анализируем их (слайд 6, 7).

Особенный интерес у ребят 1 курса вызывает тема «Современные оздоровительные системы физической культуры» (слайд 8). Многие и не слышали никогда о них, а тем более, не видели. И при обсуждении темы выясняется, что ребята не прочь попробовать по выбранному виду заняться такими упражнениями с учётом своих особенностей (слайд 9).

Теоретический курс рассчитан на 4 года обучения, темы распределены по степени их усложнения. Если на 1 курсе изучают основные понятия физической культуры, мотивацию к занятиям физическими упражнениями, самоконтроль, (слайд 10), то на старших курсах студенты уже учатся подбирать упражнения для развития физических качеств и регулирования работоспособности; восстановительные средства; ППФП; значение ОФП, СФП и спортивной тренировки и многие другие темы (слайд 11, 12). В конце каждой лекции даются вопросы на закрепление темы и домашнее задание (слайд 13).

Практический раздел программы направлен на решение конкретных задач физической подготовки студентов. Практические занятия проходят в режиме видеоконференции. По подобранным учебным видеороликам разучиваем, закрепляем практические навыки, например: Дыхательная система по Стрельниковой (слайд 14).

Выполняются практические задания, прописанные в сборнике методических указаний по выполнению заданий практических занятий (слайд 15-18)

Составляем и разучиваем комплексы УГГ, физкультпауз, вводной и

производственной гимнастики, комплексы для профилактики профессиональных заболеваний (слайд 19-23). Учимся писать план самостоятельных индивидуальных занятий. Студенты с ОВЗ ведут дневник самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, фиксируют свои результаты (слайд 24). И в конце семестра каждый делает анализ проделанной работы.

Очень эффективно проходят занятия по теме: «Восстановительные средства физической культуры – аутогенная тренировка, самомассаж (слайд 25, 26).

Конечно, многие практические задания учащиеся выполняют самостоятельно, без видимого педагогического контроля, методических указаний. Поэтому успех в освоении двигательными навыками и развитие физических способностей зависит от их самостоятельности, добросовестного отношения, заинтересованности, желания.

Внеурочные самостоятельные занятия проходят в форме выполнения практических и письменных работ (слайд 27-28).

А результат определяются по итогам промежуточной аттестации: тесты, дневник самоконтроля, письменные работы, активность на занятиях, посещаемость (слайд 30).

За 6 лет обучения у обучающихся с ОВЗ – абсолютная успеваемость, а качественная успеваемость равна 100%. Ребята на занятиях всегда активны, радуют своими результатами. Ведь многие из них только во время учёбы поняли, что нет ничего невозможного. Они поверили в свои силы и сформировали положительное отношение к занятиям физической культурой.



Опыт волонтерской работы в Сызранском медико-гуманитарном колледже

*Касьмова Л.К., Нагулова О.В., Кумыкова М.А.,
ГБПОУ «Сызранский медико-гуманитарный колледж», г.о. Сызрань*

Пропаганда здорового образа жизни среди населения – одно из приоритетных направлений государственной политики Российской Федерации.

Здоровый образ жизни возможен, если население обладает достоверной современной информацией о заболеваниях и их последствиях для здоровья; население мотивировано к предупреждению болезни [1].

В Сызранском медико-гуманитарном колледже более 15 лет работает центр волонтеров. С сентября 2019 года на базе колледжа открыто Сызранское местное отделение Всероссийского общественного движения в сфере здравоохранения «Волонтеры-медики». Имеется значительный опыт волонтерской работы.

Важным условием эффективной реализации задач пропаганды здорового образа жизни среди населения, пропаганды физической культуры и двигательной активности является обеспечение интегративного подхода в деятельности организаций.

Сызранский медико-гуманитарный колледж совместно с Самарским областным центром медицинской профилактики «Центр общественного здоровья» заключил соглашение о сотрудничестве по формированию здорового образа жизни населения. Колледж активно взаимодействует с территориальным отделом г. Сызрань Самарского областного центра медицинской профилактики "Центр общественного здоровья".

К формам взаимодействия относятся:

- проведение совместных мероприятий по направлениям волонтерской работы (участие в акции «Добро в село» с проведением скрининг-обследования уровня здоровья жителей, выявление факторов риска развития неинфекционных заболеваний, акции «СТОП ВИЧ/СПИД», автопробеге-марафоне «Здоровье. Молодость. Успех», социальная акция «За жизнь!» и др.);

- участие представителей территориального отдела в проведении воспитательных мероприятий в рамках реализации ЗОЖ (встречи, проведение скрининга уровня здоровья обучающихся колледже, физкультурные праздники);

- участие в благотворительных акциях, организация интерактивных площадок в рамках социально-общественных мероприятий.

Активно проводится работа совместно с АНО «ЦСОН «Сызранский». В 2019 году в рамках Международного дня пожилого человека волонтеры колледжа посетили ветеранов труда на дому. Студенты-волонтеры беседовали с ветеранами, раздавали памятки по профилактике хронических заболеваний. Волонтеры-медики стали активными участниками проекта «Больничная клоунада» в медицинских организациях г.о. Сызрань.

В 2019 году волонтеры Сызранского медико-гуманитарного колледжа выступали перед воспитанниками «Школы-интернат №2 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Жигулевск» (отделение надомного обучения Сызранского филиала) с агитбригадой: «Мы – за здоровый образ жизни!».

В 2020 году в связи с ограничительными мероприятиями центр волонтеров перестроил свою работу по информированию населения по формированию здорового образа жизни с использованием дистанционных технологий. Так, на официальном сайте колледжа и информационных стендах была размещена информация о здоровом питании с использованием ресурса www.здоровое-питание.рф и методических материалов ФГБУН «Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи». В рамках реализации технологии «равный-равному» в июне 2020 года в социальной сети «ВКонтакте» волонтерами-медиками колледжа проведено онлайн-мероприятие «Витамины и их польза для нашего организма».

В августе 2020 года Сызранский медико-гуманитарный колледж заключил соглашение о совместной деятельности с АНО «ЦСОН «Сызранский» в рамках реализации проекта «Вместе против инсульта», получившего президентский грант. Цель проекта – установить преимущество

в работе учреждений здравоохранения и социального обслуживания в использовании технологий ранней реабилитации и абилитации. Волонтеры-медики прошли обучение по программе «Школа патронажного ухода».

Колледж продолжит реализацию интегративного подхода с социальными партнерами, так как особая роль в этом вопросе принадлежит будущим медицинским работникам, поскольку охрана здоровья населения и мотивация на приобретение навыков здорового образа жизни, в том числе двигательной активности, является для них профессиональным долгом.

Литература

1 Комплекс мер по совершенствованию охраны здоровья населения Российской Федерации [Электронный ресурс] // адрес доступа: <https://medbe.ru/materials/obshchestvennoe-zdorove-i-zdravookhranenie/kompleks-mer-po-sovershenstvovaniyu-okhrany-zdorovya-naseleniya-rossiyskoy-federatsii/>
адрес обращения: 21.09.2020 г.

Кроссовый бег как средство развития силы духа и уверенности в себе

Муругова О.Е.,

*ГАПОУ Самарской области «Тольяттинский
социально-педагогический колледж», г. Тольятти*

Легкая атлетика по популярности является одним из самых массовых видов спорта. Различными видами легкой атлетики занимается огромное количество людей. Выносливость в таких видах, как ходьба, бег на средние, длинные дистанции, марафонский бег, суточный бег и более продолжительные пробеги является ведущим качеством, которое обеспечивает поддержание необходимой скорости передвижения на протяжении всей дистанции. [2].

Кроссовая подготовка включает различные виды упражнений, но в первую очередь, бег по пересеченной местности. Мягкий грунт, разнообразный рельеф местности, преодоление различных препятствий – эти условия будут определять технику бега. Структура бегового шага в беге по пересеченной местности такая же, как и в беге на средние дистанции. Постановка ног будет зависеть от грунта (трава, песок, асфальт). Основная задача – сохранив

скорость бега и мощность отталкивания, не получить травму.

Бег по пересеченной местности, в отличие от гладкого бега, помимо высокого уровня общей выносливости, требуют и разносторонней подготовки в преодолении препятствий, быстрому анализу возникшей ситуации и адекватному ее решению. [4].

Выносливость – это способность организма сопротивляться утомлению во время длительного выполнения спортивных упражнений [6].

Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. На выносливость вместе с этим оказывает влияние координация движений и силы психических, особенно волевых процессов спортсмена. Выносливость – это способность совершать работу заданного характера в течение возможно более длительного времени.

Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого обучающийся способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Для сокращения мышц нужна энергия, которая освобождается при определенных химических процессах. Органы, обеспечивающие в организме выделительные процессы и снабжение кислородом, – сердце, легкие, печень. От мощности работы сердца зависит количество поставляемого к мышцам кислорода, а, следовательно, и объем окисляемых продуктов питания. Печень содержит запасы гликогена, от скорости окисления которого зависит величина выделяемой энергии [5].

Движения в различных беговых легкоатлетических видах, их продолжительность, интенсивность и координационная сложность могут носить различный характер и выполняться в различных зонах мощности. В зависимости от этого и выносливость к выполнению различных видов мышечной деятельности может носить специфический, присущий конкретной деятельности характер.

Успехи в беговых легкоатлетических видах спорта базируются на объемных тренировочных нагрузках, которые обеспечивают в конечном итоге

способность организма к длительному выполнению мышечной деятельности за счет мобилизации функциональных резервов кислородо-транспортной системы, регулирующих механизмов центральной нервной системы и гуморальных влияний [1].

Одним из показателей функционального развития кардио-респираторной системы (сердечно-сосудистой и дыхательной) служит результат мышечной работы при частоте сердечных сокращений 170 ударов в минуту. Выбирая для систематических занятий беговой вид спорта, связанный с проявлением качества выносливости, следует отдавать отчет в том, что предстоит серьезная, достаточно тяжелая тренировочная работа, связанная с воспитанием способности к освоению объемных нагрузок за счет постепенного, но неуклонно повышающегося уровня мобилизации функциональных резервов организма. [7].

Тренировки обучающихся этой группы беговых упражнений проводятся преимущественно на открытом воздухе, поэтому огромен оздоровительный эффект таких занятий. Достижение высоких результатов связано с систематическими и целенаправленными тренировочными занятиями.

На начальном этапе необходимо сосредоточиться на развитии аэробных возможностей, совершенствовании функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплении опорно-двигательного аппарата, т. е. развитии общей выносливости. [8].

На втором этапе следует увеличить объем нагрузок в смешанном аэробно-анаэробном режиме.

На третьем этапе увеличить объем нагрузок за счет применения более интенсивных упражнений, выполняемых методами интервальной и повторной работы в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах, и избирательное воздействие на отдельные компоненты специальной выносливости.

Эффективными средствами развития общей выносливости являются длительный бег, кроссы, различные игры и игровые задания. Чаще всего используется бег в равномерном темпе с относительно невысокой скоростью,

продолжительность которого постепенно возрастает от 30 до 60 мин.

Для развития выносливости широко используются тренировочные средства, дающие возможность существенно повысить функциональные возможности организма без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности. [7].

Следовательно, в структуре кросса следует выделить два основных раздела: передвижение и преодоление препятствий. Передвижение на местности осуществляется преимущественно посредством ходьбы и бега, реже прыжками. Встречающиеся препятствия, в зависимости от их сложности и строения, преодолеваются шагом, прыжком. Препятствия в кроссе представляется целесообразным подразделить на естественные и искусственные, вертикальные и горизонтальные.

Как правило, в кроссе преодолеваются естественные препятствия: кустарники, поваленные деревья, камни, лужи, канавы, овраги. В процессе обучения кроссу целесообразно использование комбинированных препятствий, например: наклонный забор и лестница, горка с прыжками «в глубину», двойной барьер, окно в стенке, качающееся бревно, наклоненное бревно и т.п. Преодоление таких преград способствует не только развитию физических, но и воспитанию волевых качеств. [3].

Различия в грунте и рельефе вызывают определенные изменения и в технике передвижений, требуя различной постановки стоп, наклона туловища, работы рук и т.п.

Во время бега по пересеченной местности, мы больше полагаемся на вспомогательные мышцы ног (стабилизирующие движения из стороны в сторону) для стабилизации голени и ноги. Нам также понадобится сильный и податливый корпус для обеспечения гибкости и быстрого отклика мышц и ног в целом. Этот динамический и мощный корпус является фундаментом баланса и стабильности, а также помогает поглощению энергии при спуске.

Один из наиболее привлекательных моментов бега по пересеченной местности – это уменьшения воздействия на суставы и спину, так как нога соприкасается с более мягкой поверхностью. Многие из опытных бегунов на

длинные дистанции нашли новое средство тренировки, бегая вне асфальта, давая коленным и другим суставам отдых от тяжелого воздействия тротуаров и бетона. [5].

Бег по пересеченной поверхности – это превосходный способ внести что-то новое в ваши тренировки, особенно когда время идет к осени и зиме. Как минимум, изменения беговых сценариев и окружающей среды, а также уровня комфорта, принесёт большой эффект от таких тренировок.

Литература

1. Абдулова, А.М., Орлова, Р.В., Теннова, В.П., Иена, Е.Б., Шенкмана, С.Б., Болотников, П.Г. Книга легкоатлета.[Текст]: метод. пособие/ под ред. А.М. Абдулова. - М., Физкультура и спорт, 2001. – 44 с.

2. Бойко, А.Ф. Основы лёгкой атлетики. [Текст]: учебное пособие/ А.Ф. Бойко. - М., Физкультура и спорт, 1976.- 142 с.

3. Бриль, М.С. Перспективы совершенствования системы отбора юных спортсменов / М.С. Бриль, В.П. Филин. // Теория и практика физической культуры.- 1982.- №8.- С.30-32.

4. Валик, Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. [Текст]: метод. пособие/ Б.В. Валик. - М.: ФиС, 1974. – 43 с.

5. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсмена. [Текст]: учебное пособие/ В.М. Дьячков. - М., 1972.

6. Дедковский, С.М. Скорость или выносливость. [Текст]: метод. разработка/ С.М. Дедковский. - М.: Физкультура и спорт, 1973. -208с.

7. Зимкина, Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте. [Текст]: метод. разработка/ Н.В. Зимкина. - М.: Физкультура и спорт, 2002. – 13-17 с.

8. Книга тренера по легкой атлетике. [Текст]/Под ред. Л.С. Хоменкова. М., 1987. - 66-68 с.

Воспитание физически крепкой и нравственно здоровой молодежи

*Кручинина Н.В.,
ГБПОУ «Губернский колледж г. Сызрани»*

Современная система физического воспитания призвана всемерно способствовать формированию и укреплению здоровья подрастающего поколения, повышению работоспособности, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здоровой и жизнерадостной студенческой молодежи.

Молодежь должна быть не только всесторонне образованной, но и духовно красивой, физически крепкой, закаленной. Физическая культура выступает как необходимая часть образа жизни студентов, ибо она представляет собой неотъемлемую часть общечеловеческой культуры, является областью удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной деятельности. Физическая культура обеспечивает методы и средства реализации стратегической задачи становления гармонической личности, ее физического совершенства, играет одну из первостепенных ролей в решении проблемы развития и рационального использования свободного времени.

Занятия физкультурой и спортом являются одним из эффективных средств решения задач духовно-нравственного и патриотического воспитания молодежи, т.к. формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связано с воспитанием нравственно волевых черт личности. Физически развитый человек, крепкий, сильный, здоровый должен быть добрым, терпимым, уметь прийти на помощь к тем, кому она нужна и направлять свои умения и силу только на добрые поступки. У студентов Губернского колледжа, принимающих активное участие в спортивных мероприятиях, формируется и укрепляется самоуважение.

Формирование духовных, нравственных и патриотических чувств молодежи осуществляется в процессе использования различных форм и методов работы с ними. Например, на занятиях по физической культуре, в процессе проведения подвижных игр, эстафет, спортивных турниров и досугов.

Наибольший воспитательный эффект оказывают спортивные соревнования и праздники. Данная форма работы позволяет закрепить и обобщить знания и умения студентов в рамках определенной темы, объединить студентов разных групп, отделений, учебных заведений общими чувствами и переживаниями.

Сознавая важность и значимость проблемы духовно-нравственного воспитания студентов, преподаватели физической культуры Губернского колледжа г. Сызрани большое внимание уделяют организации внеучебной спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов как важнейшему фактору духовно-нравственного развития, восстановления, реабилитации физического состояния, снятия нервно-эмоционального напряжения.

Проводятся внеурочные занятия по таким видам спорта, как волейбол, баскетбол, футбол, армрестлинг, тяжелая атлетика, настольный теннис фитнес. В колледже проводятся «Дни здоровья», эстафеты, военно-спортивные программы, турниры по спортивным играм как внутри профиля, так и между профилями колледжа, отборочные этапы для отбора участников на соревнования более высокого уровня. Все это позволяет нашим студентам добиваться высоких результатов в соревнованиях различного уровня по данным видам спорта.

Так, команда Губернского колледжа по настольному теннису в октябре 2019 года стала победителем первенства города среди юношей и среди девушек. В 2019 году девушки заняли 3 место в областном первенстве по легкоатлетическому кроссу. В феврале 2020 года команда девушек стала победителем первенства города по баскетболу; команда по армрестлингу заняла 2 место на первенстве области. А 18 сентября 2020 года в финале областного легкоатлетического кросса команда юношей заняла 1 место, а команда девушек – 2 место.

Как во внеурочной деятельности, так и во время уроков физической культуры проводятся занятия с современными видами оборудования, такими как стэп-платформы, фитболы. Именно эти занятия вызывают у студентов большой интерес, особый отклик и желание заниматься физкультурой и

спортом в Губернском колледже и за его пределами.

Это подтвердилось даже в режиме дистанционного обучения. Студенты ГК запустили в социальных сетях флэшмоб «Если ты в своей квартире», они снимали минутный видеоролик, в котором под песню Высоцкого «Утренняя гимнастика» выполняли комплекс гимнастических упражнений. Флэшмоб пользовался большой популярностью в социальных сетях и был поддержан не только жителями города, но и целыми трудовыми коллективами.

Таким образом, сформированная в Губернском колледже система организации спортивной и физкультурно-массовой работы, способствует оздоровлению студентов и активно формирует их положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом как средству самосохранения, саморазвития, самореализации личности, а также служит важным условием развития у них духовно-нравственных качеств и навыков здорового образа жизни.



Формирование у обучающихся положительного отношения к зимним видам спорта; сохранение и развитие традиций лыжного спорта

*Серебряков Л.Н.,
ГБПОУ «Губернский колледж г. Сызрани»*

Более 60 лет я отдал прекрасному, интересному и полезному лыжному спорту. Сначала как спортсмен, а потом как педагог, тренер по лыжным гонкам.

Наша с вами работа очень важна! Ведь после окончания учёбы наши студенты пойдут работать на предприятия, в организации, будут воспитывать детей в своих семьях и передавать им то, что мы с вами заложили.

Очень важно развивать наши традиционные зимние виды спорта, в частности лыжные гонки.

Пробежки на свежем воздухе в лесопарковых зонах – это то, что необходимо молодёжи для сохранения здоровья, силы и бодрости.

Лыжная подготовка, силовые упражнения, шаговая тренировка, прыжковая имитация, отработка техники ходьбы на лыжах, северная ходьба – всё это имеет место на уроках физкультуры, на тренировках во внеурочное время.

Со студентами я провожу кроссовую подготовку, связанную с работой всех основных мышечных групп: силовая подготовка рук, плечевого пояса, пресса, ножных групп мышц – всё это способствует гармоничному развитию человека, воспитывает силу воли, характер, трудолюбие, выносливость, упорство. Эти качества помогают человеку в непростой повседневной жизни.

Имеет место игровая форма проведения уроков на лыжах, спуски тройками, кто дольше пройдёт на одной ноге, догонялки без палок, слалом с постепенным усложнением спуска.

Преподавателю важно правильно подобрать учебно-тренировочный круг, грамотно проложить несколько тренировочных лыжней – и обязательно при участии детей!

Ребята принимают участие в подготовке лыжных трасс в весенне-осенний период (это им нужно знать!), в проведении Дней Здоровья для студентов и семей сотрудников, участвуют в соревнованиях Лыжня России, встречаются с ветеранами спорта.

Я практикую проведение Фото-Видео-Выставки «Техника передвижения на лыжах», проведение соревнований по лыжным гонкам.

Провожу Уроки Истории Лыжных Гонок, где ребята узнают, как развивался на протяжении 100 лет лыжный спорт в нашем городе, как менялся лыжный инвентарь, кто были те люди, которые внесли в развитие лыжного спорта большой вклад.

Рассказываю о работе спортивных обществ, клубов, коллективах физкультуры в учебных заведениях города – пусть знают, гордятся и продолжают традиции!

Для того, чтобы познакомить молодёжь и горожан с традициями лыжного спорта, я подготовил сборник воспоминаний и фотографий об истории лыжного спорта в Сызрани (к 100-летию лыжных гонок в городе, которое отмечалось в феврале 2020 года).

В сборнике собраны воспоминания о спортсменах, тренерах, руководителях спорта, активистах, внёсших большой вклад в развитие лыжных гонок. В нём показана великая сила спорта в деле воспитания молодёжи.

Есть в книге воспоминания Владимира КАЩЕЙ, чемпиона мира по конькобежному спорту на дистанции 500 м., рекордсмена СССР, заслуженного мастера спорта, заслуженного тренера СССР, профессора, кандидата педагогических наук. Ныне Владимир Иванович живёт в Санкт-Петербурге и активно участвует в воспитании молодёжи.



Кащей В.И., уроженец Сызрани, чемпион мира по конькобежному спорту на дистанции 500 м., рекордсмен СССР, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, профессор, кандидат педагогических наук

А ведь он тоже начинал с городских спортивных соревнований среди учебных заведений, с массового спорта! В годы его юности в Сызрани были сильные команды лыжников в Нефтяном техникуме, Трикотажном техникуме, Медучилище, Педучилище в трудовых коллективах города – было с кем соревноваться!

Так в 70-е годы на соревнования на приз Открытия Зимнего Сезона в Сызрани на старт в эстафетах выходило более 50-ти команд мужчин и юношей и около 50-ти команд женщин и девушек. К этому надо стремиться и сегодня!

Есть в книге и воспоминания о Тимохине Семёне Ивановиче, организаторе спортивного движения в Сызрани с 1921 года. Есть архивная фотография Грамоты Тимохину С.И. от 1933 года, в которой Краевой Совет Физической Культуры награждает его **ОТРЕЗОМ НА КОСТЮМ**.

Всё это уже история! Семён Иванович погиб в 1944 году, защищая Родину на фронтах Великой Отечественной войны.

В книге собраны воспоминания о том, как развивался лыжный спорт в Сызрани, как в период развала страны трудно было сохранить традиции лыжных гонок, как возрождался лыжный спорт и как развивается в настоящее время.

А самое главное, в книге собраны воспоминания о людях, которые поддерживали спорт не за деньги, а потому что понимали: здоровая молодёжь – это здоровая семья и крепкая страна.

Многих, к сожалению, уже нет в живых, но есть воспоминания о них. А наша память очень важна для будущих юных лыжников.

Уважаемые коллеги! Считаю важным делом преподавателя, тренера – знакомить студентов с традиционными видами спорта, спортсменами и организаторами спортивных мероприятий в селе/городе, чтобы перед глазами молодёжи был пример для подражания, чтобы они, получив профессию или специальность, смогли продолжить дело старших наставников.

Готовить достойную себе смену – вот наша задача!



Лыжники Сызрани, 1951 год.



Сборная команда лыжников Сызрани на областных соревнованиях, 1953 год.

**Всё в наших руках:
развитие физкультуры и спорта в своём городе или селе**

*Кащей В.И.,
к.п.н., профессор, заслуженный мастер спорта,
рекордсмен СССР, заслуженный тренер СССР,
чемпион мира по конькобежному спорту на дистанции 500 м.*

Хочу обратиться к тем, кто ежедневно продвигает массовую физкультуру и спорт, воспитывает молодёжь на лучших спортивных традициях: ваш труд очень важен, вы пропагандируете здоровый образ жизни, помогаете молодым укреплять организм, двигаться вперёд по жизни.

Многие преподаватели физической культуры в силу своей активности способствуют продвижению физкультуры и спорта не только в своей образовательной организации, но и в социуме. И это очень нужное дело.

Как уроженец Сызрани, часто бывающий на родине, я вижу, что в городе есть микрорайоны, которые могли бы претендовать на статус Курортного

района. Таковым является Юго-Западный микрорайон города, в котором проживает значительная часть его жителей. По-другому микрорайон называют Монгора (монастырская гора). Это название связано с ныне действующим в городе мужским монастырём. Микрорайон вытянут вдоль лесополосы, которая выходит к местному водохранилищу. Сосновый лес, речка, парк, просторные аллеи – всё это есть на Монгоре.

Я живу в одном из Курортных районов Санкт-Петербурга и знаю, что только решительные люди, их инициатива по нахождению подвижников для совместной защиты окружающей среды способствуют официальному образованию и регистрации Курортных районов в городах и сёлах.

Что даёт статус Курортного микрорайона? – запрет на строительство в лесо-парковых зонах; разрешение на малоэтажное строительство коттеджных поселков в определённой зоне городского района; строительство дорог и тротуаров, озеленение и облагораживание территории; развитие спортивной инфраструктуры, туристических маршрутов и другое.

В Курортном районе, как правило, отсутствует вредное производство. Наличие незаселённых территорий делает его экологически чистым и рекомендованным для проживания.

Именно здесь располагаются разнообразные лечебные учреждения, профилактории, курорты, физкультурно-оздоровительные комплексы, базы отдыха, парки и заповедники, находящиеся под охраной государства.

У сызранского микрорайона Монгора есть все предпосылки для создания Курортного района. Здесь нужно развивать спортивную инфраструктуру: открыть лыжную базу, сделать хорошие кроссовые дистанции; очистить речку и пруд, развивать парусный спорт, фигурное катание, шорт-трек (скоростной бег на коньках на короткой дорожке); развивать культуру северной ходьбы для ЗОЖ горожан. Приоритетом должно стать развитие массовых видов спорта.

Уважаемые коллеги, призываю вас находить подвижников, которые способны выйти на Администрацию города – именно городские власти с вашей помощью смогут подготовить необходимую документацию и проекты, оформить статус Курортного района города или села.



Фото из Интернета: Сызрань, микрорайон Монгора.

Формирование у обучающихся положительной мотивации к занятиям физической культурой

*Дмитриева Е.В.,
ГБПОУ «Самарское музыкальное
училище им. Д. Г. Шаталова»;
Кулешова М.В., к.п.н.,
ФГБОУ ВО «Самарский государственный
социально-педагогический университет»*

В связи с популяризацией занятий физической культурой и спортом на государственном уровне, заниматься физической культурой сегодня становится модно, вследствие чего поднимается статус тренировок и упражнений [1].

Особенно важно формировать мотивацию к занятиям физической культурой у студенческой молодежи. Переходя со школьной скамьи во взрослую жизнь, молодые люди испытывают стресс, сталкиваясь с трудностями студенческой жизни: увеличением рабочей нагрузки, снижением физической активности, проблемами в социальной адаптации [3].

Факторами, вызывающими интерес к занятиям физической культурой, являются современное оборудование тренировочного зала, возможность выбора вида спорта, обновление приёмов обучения физической культуре, улучшение здоровья и физического состояния [1].

При организации занятий физической культурой необходимо также учитывать способности студентов к занятиям, так как у каждого разное физическое состояние и уровень подготовки. Желателен индивидуальный подход к каждому студенту.

Очень важно, чтобы студенты испытывали удовлетворение от процесса занятий физической культурой. Также важны и результаты занятий – если студент видит, что его тело приходит в тонус, получают различные упражнения, для него открываются новые возможности, то ему становится интересно, и студент не пропускает занятия. Очень важно отмечать старания студентов, их результаты, хвалить за успехи, пусть небольшие, но для них они, возможно, значительные. Для получения результата важна регулярность занятий.

Научные исследования мотивационно-потребностной сферы студентов учеными О.С. Васильевой, Е.А. Волбушко, С.В. Гусева, Н.А. Добровольской, А.А. Касаткина, И.А. Ларичевой, Т.Г. Трефиловой, О.В. Якубовской доказали, что будущие выпускники имеют не один, а несколько мотивов для занятий физической культурой и спортом [2]:

- укрепление здоровья;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости и т.д.);
- стремление быть лидером в группе;
- красивая фигура;
- стремление нравиться противоположному полу;
- получение зачета;
- коррекция лишнего веса;
- рекреационные формы физической культуры (отдых, развлечения и т.п.);
- отвлечение с умственной работы на физическую.

Формирование мотивации нами воспринимается как процесс становления себя как личности, а в данном случае как личности, осуществляющей двигательную активность с целью здоровьесбережения, красоты, самоутверждения и др.

Проведенный А.В.Коршуновым, В.В.Пужаевым, А.Е.Сумишевской анкетный опрос [1] показал, что у большинства студентов высшего учебного заведения отсутствует устойчивая мотивация к занятиям физическими упражнениями, кроме того, многие студенты занимаются спортом от случая к случаю. Причиной слабой мотивации может служить отсутствие знаний о

пользе физических упражнений или наличие поверхностных знаний воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Также студенты ссылаются на занятость и отсутствие свободного времени для занятий физической культурой.

Повышение знаниевого компонента при формировании мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом – важный аспект образовательного процесса.

Студенты, которые начинают понимать значимость физических упражнений для своего здоровья, начинают заниматься дома, выходить для занятий в парки, посещают спортивные объекты, находя для этого время.

Литература

1. Коршунов А.В., Пужаев В.В., Сумишевская А.Е. Особенности формирования мотивации студентов к физическому совершенствованию на этапе вузовской подготовки // Вестник Московского университета МВД России. 2019. № 3. С. 289-292.

2. Мальченко А.Д., Куницына Е.А. Изучение мотивации студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом // Вестник Университета. 2014. № 15. С. 287-290.

3. Паршакова В.М. Повышение мотивации у студентов к занятиям физической культурой в ВУЗе // International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2019. vol.3-1. С. 79- 81.

Заключение

Цель Семинара по созданию условий по обмену опытом между педагогическими работниками, преподающими физическую культуру в профессиональных образовательных организациях, достигнута.

Участники Семинара представили опыт по формированию у обучающихся интереса к физической культуре, желания заниматься спортом, быть физически крепкими, сильными; обсудили вопросы развития массового спорта, сохранения спортивных традиций.