

коммуникации с использованием интерактивного пола создают новый интересный опыт для детей.

Игры с интерактивным полом не только соревновательные, они учат согласованности, умению чувствовать других игроков, развивают внимание, воображение, координацию, укрепляют различные группы мышц.

Двигательные упражнения с использованием интерактивного пола тонизируют деятельность всей нервной системы и способствуют проникновению импульсов не только к скелетной мускулатуре, повышая тем самым интенсивность двигательных нагрузок, применение которых с физиологической точки зрения позволяет включить все системы организма в активную деятельность.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155).
2. Аршавский И. А. Ваш малыш может не болеть. / И.А. Аршавский. - М. Советский спорт, 1990. 30 с., ил. (Физкультура для здоровья).
3. Лях В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н.А. Бернштейна //Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 11. - с.20-25.
4. Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. / Е.И. Николаева. - СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.
5. Новоселова С. Л., Калинина Т. В. Новые информационные технологии в дошкольном детстве. / С.Л. Новоселова. «Управление ДОУ» М, Сфера, 2008г.
6. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду». 3-е изд., перераб. / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1986. - 304 с.: ил. - (Б-ка воспитателя дет. сада).
7. Рунова М. А. Движение день за днем. Двигательная активность - источник здоровья детей. / Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.- 96 с.
8. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика Синтез, 2005.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Сылка С.И., Ирхин В.Н., Воронков А.В., Мартынов О.В.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет
(НИУ «БелГУ»), Россия, г. Белгород*

ОГАПОУ «Белгородский техникум общественного питания»

ОГАПОУ «Белгородский педагогический колледж»

sylka.1989@mail.ru, voronkov@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье раскрываются возможности использования средств силовых видов спорта в рамках физкультурно-рекреативной деятельности в системе профессионального образования.

Ключевые слова: физическая рекреация, профессиональное образование, силовые виды спорта.

Физическая рекреация — это двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а также естественных сил природы, в результате которых получается удовольствие и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность. К силовым видам спорта относятся: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армреслинг, бодибилдинг, перетягивание каната, стронгмен, кроссфит, армлифтинг, воркаут и другие.

Учитывая тот факт, что в последнее время популярность к рабочим профессиям растёт соответственно и количество желающих поступить на обучение в профессионально образовательные организации возросла [1]. Также дополнительным стимулом для поступающих является отсутствие требований к сдаче ЕГЭ и возможность в дальнейшем поступить в желаемый вуз по внутренним экзаменам при этом имея уже рабочую профессию [4]. На сегодняшний день работодатель заинтересован в получении не только компетентных кадров, но и здоровых в психологическом и физическом плане сотрудников. В связи с этим перед профессиональной образовательной организацией стоит задача в подготовке компетентных здоровых личностей, умеющих работать в коллективе.

Поступив в профессиональную образовательную организацию подростки сталкиваются с проблемой адаптации в коллективе, новыми преподавателями, другим распорядком дня, сменой места жительства, отсутствием по близости родителей и т.п. [3].

В свободное время от занятий они пытаются организовать себе досуг, это может быть посещение спортивных секций, кружков, посещение кино или театров. В случае со спортивными секциями для возраста 16-20 лет довольно проблематично найти таковую. Работа спортивных школ заключается в достижении результата и если подросток не имеет достижений, он спортивной школе не интересен как обучающийся, к тому же, согласно федеральным стандартам подготовки, существуют определённые возрастные рамки для зачисления в те или иные группы спортивной подготовки [5].

Обращаясь в секции при учреждении, где он учится, можно наблюдать, что педагог дополнительного образования заинтересован в подготовленных спортсменах, поскольку времени на обучение нет, ведь в течение года преподаватель проводит подготовку команд к соревнованиям в рамках областной спартакиады профессиональных образовательных организаций.

Как следствие подросток осознает свою бесполезность в жизни образовательного учреждения и прекращает попытки заняться каким-либо видом спорта. В качестве альтернативы занятиям спортом он может быть подвержен различным асоциальным

привычкам, таким как употребление алкоголя, наркотиков, курение. Увеличивается его потенциальная возможность к конфликтному поведению, мелким правонарушениям.

Несомненно, укрепление физических качеств и развитие духовной культуры способствует снижению не только уровня антиобщественного противоправного поведения несовершеннолетних, но и обеспечивает эффективность их духовно-нравственного воспитания.

Учитывая сложность с началом занятий каким-либо видом спорта в 16-20 лет, можно рекомендовать администрации образовательных учреждений привлекать обучающихся к физкультурно-рекреативной деятельности, которая не нацелена на спортивный результат и поэтому одинаково доступна для лиц с любым уровнем физической подготовленности.

Содержание физкультурно-рекреативной деятельности включает: массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия; занятия отдельными видами спорта с целью активного отдыха, оздоровления, переживания “мышечной радости”, снятия нервно-эмоционального напряжения, повышения работоспособности; самодеятельные формы занятий физическими упражнениями, играми, туризмом; рекреационные упражнения и мероприятия в режиме учебного или рабочего дня, сопровождающиеся положительными переживаниями; микросеансы отдельных упражнений; соревновательные формы занятий, не имеющие выраженной спортивной ориентации [2].

В средних профессиональных организациях проходят обучение в возрасте 16-20 лет. На этот возраст выпадает окончание процессов психофизиологического созревания и изменений, которые составляют суть «переходного периода» - подросткового возраста, созревание индивида в переходный период на рубеже подросткового и юношеского возраста.

Анализируя сенситивные периоды развития двигательных способностей, можно констатировать, что возраст 16-20 лет является благоприятным для развития всех силовых способностей. Следовательно в качестве средств физической рекреации можно использовать элементы различных силовых видов спорта [6].

Использование упражнений из силовых видов спорта таких как: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армреслинг, бодибилдинг, перетягивание каната, стронгмен, кроссфит, армлифтинг, воркаут на спортивных праздниках в зонах рекреации позволит привлечь обучающихся и повысить их физические качества, а главное убережет их от пагубного влияния окружающей среды и от вредных привычек.

Всё вышесказанное говорит о значении организованной физкультурно-рекреативной деятельности с обучающимися профессиональных образовательных учреждений.

Так, базе ОГАПОУ «Белгородский техникум общественного питания» открыта секция в рамках внеурочных занятий под руководством педагога дополнительного образования по общей физической подготовке. Задачей педагога является привлечение подростков к занятиям физической культуры с целью получения ими удовольствия, хорошего самочувствия и настроения, восстановления умственной и физической работоспособности. Во время занятий используются упражнения из гиревого спорта, пауэрлифтинга, армрестлинга, тяжелой атлетики. Во время занятий используются средства силовых видов спорта, но с обязательным соблюдением принципов физкультурно-рекреативной деятельности. Среди которых можно выделить ориентацию на получение удовольствия, преимущественно здоровьеориентированную направленность, а также нацеленность на процесс занятий, а не на результат [2].

Данные принципы, как правило, предполагают выполнение упражнений из силовых видов спорта в облегченных условиях. Например, сокращать амплитуду соревновательных и специально-подготовительных упражнения, использовать комфортный темп, не стремиться к соблюдению принципов периодизации спортивной тренировки, отказываться от нагрузок, приводящих к значительному утомлению. Учитывая то, что физкультурно-рекреативная деятельность подразумевает добровольную двигательную активность с использованием средств физической культуры, направленную на восстановление работоспособности, организацию активного отдыха и полезного досуга, все упражнения выполняются заведомо по желанию обучающихся, без упора на достижение высоких результатов.

Литература

3. Васильева Н. А. Востребованные вакансии и нехватка специалистов на рынке труда // Молодой ученый. — 2016. — №22. — С. 160-162. — URL <https://moluch.ru/archive/126/35016/>
4. Воронков А.В. Педагогические условия организации физкультурно-рекреативной деятельности в учительском коллективе : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 Белгород, 2007 202 с., Библиогр.: с. 154-173 РГБ ОД, 61:07-13/276
5. Огородник С. И., Масолова М. И. Особенности и трудности адаптации первокурсников в учреждениях среднего профессионального обучения // Молодой ученый. — 2016. — №20. — С. 649-651. — URL <https://moluch.ru/archive/124/34136/> .
6. Статья 68 «Среднее профессиональное образование» Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред. от 03.08.2018).
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 26 декабря 2014 г. N 1078).
8. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 224с.