

3. *Терешкин, А.Ф.* Реакция вегетативных функций у детей и подростков при статических напряжениях больших групп мышц / А. Ф. Терешкин, В. В. Кондабаева Текст: непосредственный // Проблемы качества физкультурно – оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 20 апреля 2022 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2022. С. 160–163.

УДК 37.08

Тимофеева Д. А., Мягкоступова Т.В.

Timofeeva D. A., Myagkostupova T.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

Russian state vocational-pedagogical university,

Ekaterinburg, Russia

dt21101999.darikosha@gmail.com

ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА (ДЗЮДО)

Аннотация. Представлен опыт и идейные позиции тренера-преподавателя Березовского муниципального автономного учреждения спортивно-оздоровительного комплекса “Лидер” по организации и осуществлению работы с детьми. Показано, как данная работа служит основанием для личностного роста и развития тренера-преподавателя.

Ключевые слова: тренер-преподаватель, повышение профессионализма, тренировочный процесс, юные спортсмены.

IMPROVING THE PROFESSIONALISM OF A TRAINER-TEACHER IN A CHOSEN SPORT (JUDO)

Abstract. The experience and ideological positions of the coach-teacher of the Berezovsky municipal autonomous institution of the sports and recreation complex “Leader” on the organization and implementation of work with children are presented. It is shown how this work serves as a basis for personal growth and development of a trainer-teacher.

Keywords: coach-teacher, professional development, training process, young athletes.

В наше время сохраняется актуальность идеи о том, что дети – это будущее нашей страны. Поэтому их физическое, моральное и психологическое воспитание является одной из приоритетных задач нашего государства. Одним из способов достижения этой цели являются тренировки по избранному виду спорта, в процессе которых тренер-преподаватель имеет возможность положительно влиять на развитие юного спортсмена. Занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на социальное развитие детей и подростков, на физическую подготовленность и способность действовать в нестандартных ситуациях, на профилактику различных заболеваний [2, с. 64].

Спортивные оздоровительные комплексы, детско-юношеские спортивные школы, физкультурнооздоровительные комплексы – это основные места, где в ходе практических занятий под руководством опытного тренера-преподавателя ребенок может испытать на себе все положительные аспекты занятий физическими упражнениями.

Одним из спортивно - оздоровительных направлений деятельности Березовского муниципального автономного учреждения спортивнооздоровительного комплекса “Лидер” является дзюдо. “Дзюдо – это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю”, - так писал основатель дзюдо Дзигоро Кано,

выражая главное направление своей системы воспитания. Дзигоро Кано считал, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы. Для дзюдо он разработал систему специфических упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела. Причем обращал внимание молодых людей, занимающихся дзюдо, на необходимость выполнения действий как в правую, так и в левую сторону [1, с. 49].

Важно знать, что дзюдо – это спорт, имеющий сильное воспитательное воздействие на личность. Дзюдоисты должны понимать, что в противоборстве соперник – не враг. Ты сам становишься сильнее, если соперник сильный. Всегда важно проявлять уважение к сопернику. В процессе занятий бывает всякое, бывают и поражения. Даже если проиграл, не надо отчаиваться. Это только стимул для дальнейшего развития. У многих людей, занимавшихся дзюдо, дружеские отношения с партнерами остаются на всю жизнь.

Порой у людей складывается мнение, что в работе тренера нет ничего сложного. Подбери талантливых детей, регулярно занимайся с ними и все, можешь ожидать высоких результатов, даже на олимпийских играх. Однако это далеко не так, от мечты тренера-преподавателя до подготовки настоящего мастера надо пройти большой путь от изучения завязывания пояса кимоно до чемпионских медалей. К сожалению, не всем ребятам он под силу. Для того чтобы окончательно определить спортивную пригодность ученика, требуется не один год, и большую роль здесь играют личные качества тренера.

Цель тренера-преподавателя – это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию [3, с. 116]. Для этого тренеру-преподавателю необходимо постоянное совершенствование. Это может проявляться как в дистанционных семинарах, так и в практических сборах по избранному виду спорта. На сегодняшний день, к сожалению, проводится не так много качественных практических сборов для тренеров-преподавателей, предпочтение отдается наставничеству в спортивной школе или комплексе, где реализуется образовательный процесс по избранному виду спорта. Также хочется отметить направленность спортивной школы или комплекса.

Некоторые организации реализуют образовательный процесс по некоторым видам спорта “для галочки”, не давая возможность развитию как тренеру-преподавателю, так и начинающим спортсменам. Соревновательная деятельность ведется на “обязательных” мероприятиях для спортивной организации или вовсе не ведется. Курсы повышения квалификации, участие в практических семинарах, прохождение образовательных онлайн-марафонов дает хороший теоретический скачок роста начинающему тренеру-преподавателю. К сожалению, не все спортивные организации имеют финансовую возможность для реализации этой деятельности. Больше это касается, конечно же, бюджетных спортивных школ, чье финансирование зависит от администрации города. Также стоит отметить и заинтересованность самого тренера-преподавателя в повышении своей квалификации.

В наше время достаточно мало специалистов “с горящими глазами”. Так, Березовское муниципальное автономное учреждение спортивно-оздоровительный комплекс “Лидер” дает возможность мне в развитии как тренеру-преподавателю по дзюдо. В нашем комплексе существует система наставничества. Я знаю, что всегда могу обратиться за советом к опытным тренерам-преподавателям СОК “Лидер”. Помимо этого, наше руководство заинтересовано в продвижении дзюдо как вида спорта, поэтому администрации СОК “Лидер” финансирует участие моих воспитанников в различных соревнованиях, приветствует соревновательную деятельность с самых ранних лет. Мои самые юные спортсмены выезжают на соревнования различного уровня, где и я и они имеют возможность совершенствования. Работая с юными спортсменами, я понимаю, что их нравственный и моральный облик еще формируется, а физическое развитие продолжается. Все это накладывает на меня особую ответственность. Никогда не

забываю, что личный пример тренера играет огромную роль в воспитании ребенка. Юные дзюдоисты не могут предвидеть перспективы своего труда, поэтому я сама ставлю перед воспитанниками определенные задачи, которые они должны решать в короткие промежутки времени, профессионально подвожу их к достижению общей цели. Для того, чтобы учащиеся могли ощутить плоды своих усилий, ставлю посильные для них задачи, так как чрезмерно трудные и невыполнимые задачи могут подорвать у юных дзюдоистов веру в свои силы. Стараюсь предвидеть результат от занятий с каждым учеником. А чтобы ошибок в его работе было меньше, я сама постоянно учусь и совершенствую свое педагогическое мастерство.

Библиографический список:

1. Зуб, И.В., Дейч В.И., Берекенов А.Ж. Дзюдо: теоретические и практические основы тренировки: учебное пособие / И.В. Зуб, В.И. Дейч, А.Ж. Берекенов. Санкт-Петербург: Научно-емкие технологии, 2019. 154 с. Текст: непосредственный.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Москва: Академия, 2000. 480 с. Текст: непосредственный.

3. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. Москва: Академия, 2008. 216 с. Текст: непосредственный.

УДК 378.17

Тулин Е.С.,

Tulin E.S.,

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург

The Ural State University of Railway Transport,

Yekaterinburg

tulina.m4@gmail.com

ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Использование компьютера длительное время является существенным фактором ухудшения психического и физического здоровья студентов в период обучения в вузе. Отсутствие профилактических мер при работе с компьютером может привести к нарушениям здоровья. В результате выявленных факторов ухудшающих здоровье студентов, предложены меры профилактики компьютерной зависимости.

Ключевые слова: вуз, здоровье, компьютер, профилактика.

IMPACT OF COMPUTER TECHNOLOGIES ON THE HEALTH OF STUDENTS

Abstract. Using a computer for a long time is an important factor in worsening the health of students during their studies at a university. The absence of preventive measures can lead to mental and physical disabilities. As a result of identified factors worsening the health of students, proposed measures to prevent computer addiction.

Keywords: university, health, computer, prevention.

Актуальность исследования. На современном этапе развития общества одним из главных направлений является информатизация образования, процесс, который позволяет приобрести знания с помощью компьютера и интернета. Однако ежедневное длительное использование компьютера при отсутствии мер профилактики может приводить к психофизическим расстройствам [1, 2, 3].

Несмотря на актуальность вопросов, касающихся здоровья студенческой молодежи, изучение научной литературы показало, что в области педагогики проблема влияния