Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области

«ДОНСКОЙ БАНКОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Формирование эффективной образовательной среды, обеспечивающей повышения качества подготовки специалиста банковского дела

Методический сборник

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

г. Ростов-на-Дону – 2022 г.

Методический сборник «Из опыта работы преподавателей» /Ростов-на-Дону, 2022.-19 стр.

Печатается по решению педагогического совета

ГАПОУ РО «ДБК»

Авторы: Гаращенко О.С.
Донченко Н.Б.
Макиенко Е.Н.
Калмыкова Е.М.

Составитель: Медведева Н.Л., заместитель директора по учебно-методической работе ГАПОУ РО «ДБК»

В сборнике представлены статьи педагогических работников Донского банковского колледжа по актуальной проблеме формирования и развития профессиональных компетенций студентов. В статьях раскрыт практический опыт педагогов по данной проблеме.

Сборник адресован всем категориям педагогических работников учреждений профессионального образования.

ЗНАЧЕНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ СТАНДАРТОВ WORLDSKILLS В ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Гаращенко О.С.,
преподаватель профессионального цикла

WorldSkills – это международное некоммерческое движение, целью которого является повышение престижа рабочих профессий и развитие профессионального образования путем гармонизации лучших практик и профессиональных стандартов во всем мире посредством организации и проведения конкурсов профессионального мастерства, как в каждой отдельной стране, так и во всем мире в целом.

WorldSkills дает возможности:

- экспертам – осваивать новые методы обучения и технологии,
- участвовать в формировании стандартов профессий;
- государству – измерять и сравнивать уровень навыков специалистов и учащихся, участвующих в чемпионатах по стандартам WorldSkills по всей стране;
- работодателям – подбирать для себя персонал на этапе получения учащимися профессионального образования;
- учебным заведениям – обновление материальной базы;
- учащимся – изучать современные технологии и лучшие мировые практики, участвовать в региональных, окружных, национальных и международных чемпионатах, получать от работодателей предложения о трудоустройстве.

Для Правительства РФ приоритетным направлением является развитие рабочих профессии и в частности, СПО. Одной из основных целей данного проекта является выпуск конкурентоспособных кадров на российский рынок труда, а также на мировой. Для реализации этой цели вводится демонстрационный экзамен, который позволяет определить, качество подготовки специалиста, по многим компетенциям, достижение этого требует формирования новой модели демонстрационного экзамена, необходимого для подтверждения качественной подготовки выпускника по программе среднего профессионального образования – сформированности профессиональных компетенций в соответствии с требованиями WorldSkills, международных стандартов и мировых технологий. Демонстрационный экзамен является новым видом независимой оценки качества подготовки выпускников.

Более 20% выпускников колледжей и техникумов сдали демонстрационный экзамен по стандартам WorldSkills в рамках ГИА 2021 года.

За 2021 год более 190 тысяч выпускников и студентов, которые проходили промежуточную аттестацию, сдали экзамен в новом формате – с применением образовательных практик WorldSkills. Новый формат экзамена в учебной практике применяют 2600 образовательных организаций во всех регионах страны.

Главное отличие формата демонстрационного экзамена – практикоориентированность и точность в оценке профессиональных навыков будущих специалистов. Методики подготовки и педагогические принципы проведения демонстрационного экзамена учитывают чемпионатные практики WorldSkills, но выстраиваются строго с учетом требований национальных образовательных стандартов, норм и правил государственной аттестации. Это гарантирует непредвзятость и принципиальность в определении уровня подготовки экзаменующихся.

Донской банковский колледж формирует кадры по компетенции «Банковское дело». В 2020 году был сдан первый демонстрационный экзамен в группе на базе 11 классов, БД-28.

Задание экзамена включало комплект оценочной документации №1.1. Согласно ему, специалист банковского дела в части освоения основных видов профессиональной деятельности (ВПД) и соответствующих профессиональных компетенций (ПК) должен знать и понимать:

- документацию и правила по охране труда и технике безопасности;
- нормативные правовые акты в области организации банковского дела;
- важность поддержания рабочего места в надлежащем состоянии;
- значимость планирования всего рабочего процесса, как выстраивать эффективную работу и распределять рабочее время;
- современные технологии автоматизированной обработки информации;
- деловой этикет;
- основы банковского делопроизводства.

Специалист должен уметь:

- выполнять требования по охране труда и технике 4 безопасности;
- применять нормативные правовые акты в банковской деятельности;
- организовывать рабочее место для максимально эффективной работы;
- грамотно планировать свою работу, оценивать сроки, продумывать алгоритм действий;

- работать в условиях изменяющихся условий, в том числе в стрессовых;
- понимать и верно использовать общепринятую терминологию по компетенции;
- осуществлять коммуникацию с клиентом различными способами;
- представить необходимую информацию клиенту;
- пользоваться персональным компьютером, программными продуктами (в том числе, автоматизированной банковской системой), другими организационно-техническими средствами и офисным оборудованием.

В 2021 году помимо итоговой государственной аттестации «Донской банковский колледж» включил формат демонстрационного экзамена в промежуточную аттестацию по ПМ.01 «Ведение расчетных операций». Сдача экзамена проходила по комплекту оценочной документации (КОД) №1.2.

Немаловажным фактором оценивания демонстрационного экзамена является привлечение независимых экспертов со стороны работодателей и проведение демонстрационного экзамена в условиях, которые близки к производственным. Они позволяют сделать систему оценки сформированности компетенций выпускников более объективной. Новый формат оценки качества подготовки выпускников, такой как демонстрационный экзамен, повлек за собой изменения в содержании образовательных программ и реализации процесса образования.

Включение формата демонстрационного экзамена в процедуру государственной итоговой аттестации обучающихся профессиональных образовательных организаций – это модель независимой оценки качества подготовки кадров, содействующая решению нескольких задач системы профессионального образования и рынка труда без проведения дополнительных процедур. Прежде всего, соответствующая процедура обеспечивает качественную экспертную оценку в соответствии с международными стандартами, так как в предлагаемой модели экспертное участие, в том числе представителей работодателей требует подтверждения квалификации по стандартам WorldSkills Russia.

Так же в нашем колледже помимо подготовки специалистов по основной специальности, идет подготовка по компетенции «Предпринимательство». С 2018 года команды Донского банковского коллежа участвуют в чемпионате «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia), занимая лидирующие места. В период 2020-2021 годов на базе нашего колледжа прошли курсы повышения квалификации по компетенции «Предпринимательство», а также колледж участвовал в программе «Содействие занятости». Реализация данных программ позволила уже работающим гражданам актуализировать навыки и умения,

применяемые ими в рабочем процессе, в соответствии со стандартами WorldSkills Russia.

В настоящее время в связи существенными изменениями в структуре и содержании системы среднего профессионального образования повышаются требования к подготовке специалистов. Это специалист, обладающий профессиональной культурой и владеющий своей квалификацией на высоком уровне, а также применяющий в своей работе творческо-исследовательский подход. Только тогда он будет соответствовать Международному профессиональному стандарту, и востребован не только на российском, но и на мировом рынке труда.

Источники:

1) Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

2) Письмо от 26.06.2020 № 1229 о предоставлении информации о проведении дэ по стандартам Ворлдскиллс Россия в 2021 году;

3) Приказ АНО "Агентство развития профессионального мастерства (Ворлдскиллс Россия)" от 01.02.2022 № 01.02.2022-24 "О перечне чемпионатов профессионального мастерства";

4) Комплект оценочной документации (КОД) № 1.2 разработан в целях организации и проведения демонстрационного экзамена по компетенции № Т48 «Банковское дело».

ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ЭКЗАМЕН ПО СТАНДАРТАМ ВОРЛДСКИЛЛС РОССИЯ КАК КРИТЕРИЙ КАЧЕСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Донченко Н.Б.,
преподаватель общепрофессиональных дисциплин

В современных условиях интенсивного спроса на специалистов с новыми качественными характеристиками, способными соответствовать требованию работодателей, в среднем профессиональном образовании (СПО) предпринимаются новые усилия по перезагрузке механизмов управления подготовкой обучающихся.

Новые ФГОС СПО, выступающие как инструмент обновления и модернизации системы подготовки рабочих кадров, отражают современный подход к регламентации требований к результатам освоения образовательных

программ и их качественному преобразованию в сторону подготовки обучающихся одновременно в соответствии с:

1) требованиями работодателей;

2) профессиональными стандартами;

3) кодами оценочной документации к проведению демонстрационного экзамена по стандартам WorkdSkills.

Одним из концептуальных нововведений ФГОС СПО нового поколения является демонстрационный экзамен, предназначением которого становится изменение требований к задачам и процедурам оценки достижений обучающимися результатов освоения образовательной программы. Государственная итоговая аттестация (ГИА) по образовательным программам СПО сегодня должна представлять собой иную систему, при которой решение обучающимися практических заданий, свидетельствующих об освоенности ими профессиональных и общих компетенций, будет осуществляться в реальном времени в присутствии профессиональных экспертов и наблюдателей.

В то же время, как любое революционное преобразование, введение демонстрационного экзамена требует от профессионально-педагогического сообщества осмысления, обсуждения и принятия приемлемых вариантов реализации.

Сравнительный анализ показывает, что государственная итоговая аттестация, целью которой является установление факта достижения результатов образовательной программы – освоения общих и профессиональных компетенций через процедуры, связанные с выполнением практических задач по основным видам деятельности, в действующих ФГОС не имеет акцента на демонстрацию освоенности обучающимися знаний и умений в режиме «здесь и сейчас».

Выпускная квалификационная работа для оценки освоенности профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС СПО у специалистов среднего звена представляет собой комплексный дипломный проект, над которым выпускник работает в течение нескольких месяцев.

Положительный результат аттестации подтверждает, что образовательная программа освоена студентом успешно.

В соревнованиях по методике Ворлдскиллс, которые предлагаются для применения в процедурах ГИА, задания базируются на техническом описании компетенции. В этом случае «компетенция» – это номинация в конкурсе. Демонстрация такой компетенции требует решения отдельных задач профессиональной деятельности, позволяющей представить определенный вид работ в условиях соревнований.

Какие же основные признаки демонстрационного экзамена сегодня можно выделить как очевидные и на каких принципах данный формат проведения экзамена строится?

Демонстрационный экзамен помогает определить у студентов и выпускников уровень знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения работы по конкретной профессии или специальности.

Объективность оценки уровня освоения профессиональных компетенций обеспечивают следующие факторы:

– участие в оценивании только независимых экспертов, организация и проведение ДЭ сертифицированным экспертом Союза «Ворлдскиллс Россия»,

– использование контрольно-измерительных материалов на основе заданий Финала Национального чемпионата WSR,

– использование материальной базы, соответствующей требованиям WSR, в условиях, максимально приближенных к условиям реального производства,

– использование системы оценивания CIS.

При этом, использование всестороннего и строгого представления формата WorldSkills в процедурах государственной итоговой аттестации для всех обучающихся, завершающих освоение профессиональной образовательной программы, связано с рядом проблем. А именно:

– высокая стоимость участия в процедурах WS: оплата труда экспертов определенного уровня, затраты на дорогостоящее оборудование, использование программно-информационной системы CIS, требование проходить экзамен в сертифицированных WS центрах (специализированных центрах компетенций – СЦК);

– не все обучающиеся, которые достойно демонстрируют овладение технологией и приемами выполнения практических заданий в соответствии с образовательной программой СПО, могут выполнить задание олимпиадного уровня. WorldSkills – это «спорт высоких достижений», где в соревнованиях обучающиеся СПО выступают наравне со студентами организаций высшего образования и даже инженерами предприятий;

– оборудование, которое должно закупаться в соответствии с инфраструктурными листами WS, не представляет отраслевые или региональные приоритеты, не ориентировано на поддержку отечественного производителя, а также используемые на предприятиях-партнерах образовательных организаций реальные производственные технологии.

Очевидно, что еще одна из прогнозируемых проблем введения демонстрационного экзамена в процедуры государственной итоговой аттестации – это проблема увеличения длительности экзамена при

ограниченности часов, отводимых на ГИА. Так, в отдельных случаях процедуры могут длиться от нескольких часов до нескольких учебных дней. Это обусловлено особенностью отбора самих заданий для проведения экзамена: по своему содержанию и специфике данные задания должны быть значительными и включать элементы интеллектуальных задач для демонстрации освоенности всех профессиональных модулей.

Также несомненной проблемой является ограниченность количества и недостаточность опыта педагогических кадров в проведении демонстрационных экзаменов, недостаточная методическая подготовка педагогов в вопросах проведения квалиметрических процедур, в то время как трудоемкость разработки заданий к демонстрационному экзамену значительно выше и требует глубоких профессиональных знаний в области подготовки технологически обоснованных задач.

Поиск решения данной проблемы сегодня выходит за рамки отдельной образовательной организации и предусматривает оптимизацию использования методических ресурсов системы профессионального образования: для формирования банка соответствующих экзаменационных заданий реальной методической поддержкой может стать помощь учебно-методических объединений, межрегиональных центров компетенций, участие заинтересованного профессионального и педагогического сообщества.

В заключение следует отметить, что разрешение выше обозначенных противоречий становится возможным путем комплексной модернизации системы проведения экзаменационных процедур по итогам освоения программ подготовки специалистов в СПО. При этом использование критериальной основы, организационных методик и технологий оценивания по формату WorldSkills, применение процедур проведения профессиональных экзаменов в рамках системы независимой оценки квалификаций на основе профессиональных стандартов, организация обмена опытом на базе межрегиональных центров компетенций, распространение лучших практик и активное привлечение работодателей – это те меры, которые могли бы обеспечить эффективную организацию демонстрационных экзаменов по востребованным и перспективным профессиям и специальностям ТОП-50 в образовательных организациях.

Список использованных источников:

1. Союз «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://worldskills.ru/

2. Демонстрационный экзамен. [Электронный ресурс] //URL:http://sustec.ru/demonstracionnyyyekzamen/

3. Бекузарова Н.В., Ткачева А.В., Миронов А.Г. Традиционные и инновационные формы и методы текущего контроля в российских вузах // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2019. № 3 (59). С. 85-93.

4. Коняева Е.А., Зайко Е.М. Конкурсы профмастерства как механизм профессионального становления обучающихся // Профессиональное самоопределение молодежи инновационного региона: проблемы и перспективы: сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции 23-27 ноября 2020 г. Красноярск, 2020. С.30-34.

КАК ПРИМЕНИТЬ ИЗВЕСТНЫЕ ПРИЕМЫ И ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И МОТИВАЦИИ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ

Макиенко Е.Н.,
преподаватель русского языка и литературы

Одна из главных проблем современного обучения – резкое падение интереса студентов к русскому языку и литературе, что ведет к снижению грамотности, неумению правильно, логично выражать свою мысль. Обе дисциплины считаются одними из самых трудных. Поэтому встает вопрос: как вовлечь студентов в активный процесс познания? Как повысить качество знаний? Как предупредить неуспеваемость, особенно в период подготовки к экзаменам. Как сформировать всесторонне развитую личность, востребованную современным обществом? Ведь оно испытывает потребность в подготовке людей не только знающих, но и умеющих применять свои знания.

Особую сложность представляет необходимость соотнести курс и реальный речевой опыт студентов, процесс приобретения знаний о языке и процесс овладения языком.

Безусловно, помогает в работе использование и возможности различных технологий. Например, интерактивные методы обучения. Они позволяют студенту чувствовать свою успешность, свою интеллектуальную состоятельность, соответственно, адаптироваться в социальном пространстве.

Почему интерактивные? В отличие от активных методов, интерактивные ориентированы на более широкое взаимодействие обучающихся не только с преподавателем, но и друг с другом и на доминирование активности студентов в процессе обучения. Они помогают умению слушать и слышать

друг друга, внимательно относиться друг к другу, оказывать помощь в формировании своего видения проблемы, своего пути решения задачи:

- организуют активную мыслительную деятельность;
- способствуют выражению своего индивидуального отношения к жизни;
- создают ситуацию успеха;
- акцентируют именно деятельностный, а не пассивный подход к процессу обучения;
- развивают коммуникабельность

Именно интерактивные методы позволяют студентам почувствовать свои силы, свои способности. У ребят повышается самооценка, уверенность в себе.

Групповая и парная работы известны всем. Но очень хорошо работают пары не только сильный-слабый, но и слабый-слабый. Они вытягивают друг друга, у них задача, как и у всех – выполнить работу на определенный уровень.

Урок-игра – это метод обучения, направленный на моделирование реальной действительности с целью принятия решений в моделируемой ситуации. Основная цель игры – поднять интерес учащихся к учебе, и тем самым повысить эффективность обучения. ... Играть можно целый урок или использовать только игровые фрагменты. Например, при изучении синтаксиса использую известную игру «Серпантин одной фразы», где нужно дополнить предложение определенным по заданию членом предложения, простым предложением. В игре отрабатывается также умение пользоваться распространенными предложениями, умение строить сложные предложения.

1-й - Я собираюсь.

2-й - Я собираюсь в лес.

3-й - - Я собираюсь в лес с друзьями.

4-й - Я собираюсь в лес с друзьями на лыжную прогулку.

5-й - Я собираюсь в лес с друзьями на лыжную прогулку, потому что мы любим спорт.

Суть игры "Как об этом говорят? » в нахождении синонимичных или антонимичных пар фразеологизмов, вычленение свободных словосочетаний из группы с фразеологизмами.

Такой интересный и известный прием, как «Шапка - модератор» помогает умению прогнозировать, анализировать поступки героев, понимать, что любое слово, действие имеют вес, отклик в будущем.

Слабые ученики, часто стесняются задать вопрос, высказаться, а здесь – нет. С интересом слушают свои обсуждения, уже и сами отвечают, вступают в диалог.

Вопросы начинаются со слов «А что, если бы…»

Например, Раскольников не создал бы свою теорию?

Или не встретил бы в жизни Соню?

Князь Андрей не согласился бы на условие отца отсрочки свадьбы?

Упражнение «Не всегда»

Не всегда поступки людей вызывают только одобрение. Часто споры и несогласие. Это причина конфликтов в будущем. Умение встать на позицию оппонента помогает адаптироваться в обществе, успешности, воспитывает терпимость, что, несомненно, пригодится в будущем. Вспомните, сколько раз вы говорили своим близким и друзьям: «Вот я бы на твоем месте. Данное упражнение, собственно, и заключается в том, чтобы вы как следует представили себе, как бы вы поступили на месте другого. Но чтобы действительно поставить себя на место другого, надо, как минимум, знать и всегда помнить о трех вещах:

- его происхождение
- его образование
- условия, в которых он живет и работает.

Применяется этот тренинг на уроках литературы: на месте писателя я бы …

- На месте Толстого я бы не «убил» Болконского
- На месте Матрены я бы не бросился помогать Фаддею
- На месте Бажова я бы сохранил жизнь Степану

Это мотивация, это поиск информации, это аналитические способности, это усвоение общественного опыта, культурных ценностей, социальных ролей, норм и правил поведения.

Упражнение «Прием на работу» адресовано студентам при изучении дисциплины русский язык и культура речи.

Никто не станет оспаривать тот факт, что устройство на работу начинается с визита к руководителю учреждения или руководителю его кадровой службы. Общеизвестно также, что первое впечатление — самое сильное, поэтому очень важно все сделать так, чтобы первая встреча с работодателем не стала встречей последней. И понятно, что если мы можем чем-то помочь сейчас, то окажем большую услугу студентам, поможем их социализации. Предварительно студенты получают советы и рекомендации для устраивающихся, особое внимание обращается на одежду, манеру держаться,

принимаемую позу. Обучающиеся безусловно, примеряют это на себя, отвечают на вопросы небольшого теста.

Так, применяя на своих уроках элементы различных технологий, прихожу к выводу, что студенты лучше осознают и осмысливают всё происходящее на уроке. Они учатся объяснять, обосновывать, доказывать свои действия. Таким образом, изменение форм работы при неизменной форме урока в классно-урочной системе, нетрадиционные задания, побуждающие обучающихся не быть пассивными слушателями, а быть активно мыслящими, решают главную задачу: учить доступно, а значит, интересно, результативно.

Применение современных образовательных технологий позволяет наполнить уроки новым содержанием, развивать творческий подход к окружающему миру, любознательность студентов. Уроки с использованием информационно-коммуникационных технологий имеют практические, теоретические и познавательные результаты, они всегда интересны. Ребята получают возможность подготовиться к итоговой аттестации по дисциплине, получают знания о том, где можно самостоятельно получить необходимую информацию, у многих возникает интерес к дальнейшему изучению темы.

Однако не следует забывать, что при использовании современных образовательных технологий, безусловно, должно присутствовать чувство меры. А мера – это мы, педагоги.

Использованная литература:

1. П.М. Баев. «Играем на уроках русского языка», Москва, «Русский язык», 1989 г.
2. Л.С. Выготский. «Педагогическая психология». Москва, «Педагогика», 1991 г.
3. Н.М. Лебедев. «Обобщающие таблицы и упражнения по русскому языку», Москва, «Просвещение», 1991 г.
4. «Русский язык в школе», 1989 г., №4
5. «Русский язык в школе», 1992 г., №5
6. «Русский язык в школе», 1993 г., №3
7. http://festival.1september.ru
8. http://schools.keldysh.ru

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС ПРОГРАММ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Е.М. Калмыкова
Преподаватель физической культуры

Аннотация. В статье рассматривается вопрос влияния стрессовых факторов на организм человека, методы борьбы с последствиями такого воздействия с помощью нестандартных упражнений в программах по физическому воспитанию. Предлагается использование специальных физических упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата на каждом занятии по физической культуре, так как нарушения опорно-двигательного аппарата – это проблема общества.

Современная жизнь, особенно в городской среде, сопровождается высоким ритмом жизни, социальным и экономическим давлением на каждого отдельного человека. Почти все живут в состоянии напряжения, независимо от пола, возраста, профессии или экономического статуса. Те, кто утверждает, что свободен от стресса находится в противоречии с самим собой.

Энциклопедический словарь дает следующее толкование стресса: «Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов». Однако, нелегко дать точное определение стресса, так как в разных профессиях люди, используя его, имеют в виду разные вещи.

Врачи подразумевают физиологические механизмы нагрузок, которые может выдержать организм; специалисты менеджмента – воздействие социальных факторов; обыватели – все, что мешает им жить. Психологи также неоднозначно относятся к этому понятию, но чаще всего под стрессом (от англ. stress – давление, напряжение) понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на экстремальное воздействие. Это понятие было введено канадским физиологом Гансом Селье для обозначения необычной реакции на любое сильное воздействие. Его исследования показали, что различные неблагоприятные факторы: усталость, страх, обида, холод, боль, унижение и многое другое – вызывают в организме однотипную комплексную реакцию, которая не зависит от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент. Причем эти раздражители необязательно должны существовать в реальности [2,6].

Можно выделить отдельные виды стресса, хотя это деление условно, поскольку организм одинаково реагирует на стресс вообще. Прежде всего, следует различать два основных класса стрессовых реакций:

1. Физиологические стрессы, они же соматические, физические или средовые и вызываются колебаниями параметров внешней среды (температуры, влажности, гравитации и т.д.), а также нарушениями физиологических функций организма, его органов и систем.
2. Психоэмоциональные стрессы – отраженная реакция организма, в основе которой лежит первопричинная психоэмоциональная реакция субъекта на действие стрессоров, которая характеризуется комплексом неспецифических вегетативных и гормональных проявлений. Проще говоря, это те причины, которые вызывают в нас эмоциональную реакцию, которая может быть как положительная, так и отрицательная.

В принципе, стрессы человеку нужны. Без них человек становится безынициативным. Стресс – это своеобразных стимул к деятельности. Но есть правило – не дать стрессовому состоянию приобрести длительную непрерывную форму. Стресс должен носить эпизодический характер. Нужно уметь вовремя переключиться, тогда механизмы саморегуляции вернут все измененные стрессом функции к норме.

Снижая уровень стресса, мы уменьшаем риск возникновения многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, нервной системы и другие.

Секрет физической нагрузки прост: во время занятий выделяются «гормоны счастья» - эндорфины. Снимая стресс в тренажерном зале, фитнесом, бегом, ходьбой вы выплескиваете негативные эмоции, получаете красивую фигуру и регулярный прилив хорошего настроения.

Как же стремительно растут заболевания опорно-двигательного аппарата. Сколиоз у каждого второго жителя, а разрушение суставов обнаруживается уже в школьном возрасте. В последние годы в нашей стране значительно возросло количество детей, подростков и молодежи имеющих отклонения в состоянии здоровья. По статистике в 4 раза увеличилось количество детей специальной медицинской группы, около 85% дошкольников, учащихся, студентов имеют различные заболевания, у 56% детей неудовлетворительное состояние физической подготовленности, нарушение осанки выявлено у 40% дошкольников [4].

Как отмечают авторы, одной из важных задач сохранения и укрепления здоровья нации является профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у детей
[3,4]. Исследователи указывают на общие эндогенные и экзогенные причины возникновения нарушений осанки. Наиболее распространенными экзогенными причинами являются: не рациональный двигательный режим, слабый тонус основных мышечных групп туловища и конечностей, длительное ассиметричное положение тела ребенка в разных исходных положениях,

нерациональное питание.

Влияние этих факторов на организм приводит к зажатости мышц, то есть к хроническому перенапряжению. Как избавиться от всего этого? Необходимо давать нагрузку мышцам в виде силовых упражнений, прибегая чаще к тренажерным устройствам. Занимаясь на тренажерных устройствах или со специальными приспособлениями (резиновыми амортизаторами) с малым и средним весом, мы укрепляем мышцы и прорабатываем суставы, чем помогаем суставной поверхности «омыться» жидкостью.

С помощью такой нагрузки можно сбрасывать лишний вес тела, то есть худеть. Бытует ошибочное мнение, что с помощью только аэробики можно сбросить вес. Не совсем так. Вы только усугубите болезни суставов и сколиозы, о присутствии чего в своем теле некоторые даже не знают (не болит и ладно). А последствия от необдуманных действий и бездействия дадут о себе знать. Так же от хронического напряжения в мышцах мы должны уметь правильно расслабляться как физически, так и психологически.

Вывод: нам необходимо давать нагрузку силовыми упражнениями своим мышцам, уметь расслаблять их, и обязательно работать на вытяжение позвоночника.

В образовательных стандартах по физической культуре определены цели, такие как развитие основных физических качеств и способностей; укрепление здоровья; расширение функциональных возможностей организма, формирование культуры движений; освоение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей и корригирующей направленности; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной деятельности; воспитание устойчивых интересов знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, на практике чаще всего реализуется через формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, что приводит к разрыву образования и культуры.

Необходимо отметить, что негативным фактором физического воспитания является нормативный подход, когда учебный процесс направлен не на личность учащегося (обучению управлять своим телом), а на внешние показатели, характеризуемые контрольными нормативами учебной программы. Затем следует принудительная подгонка личности под усредненные нормативы, что явно противоречит идее свободы личности и не способствует приобщению студентов к сфере физической культуры для создания здорового тела, тогда как преподаватели физической культуры должны создавать условия по формированию у учащихся навыков самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре и состоянию

собственного здоровья.

На занятиях физической культурой можно чаще использовать фитнес программы. Такие, например, как аэробика, шейпинг, ритмическая гимнастика.

Рассмотрим аэробику как один из элементов фитнес программы. Аэробика выгодно отличается от однообразных циклических нагрузок, является активным стимулятором деятельности сердечно-сосудистой системы и приближена в этом качестве к таким физическим нагрузкам, имеющим оздоровительное значение, как бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание.

Использование музыкального сопровождения позволяет снять монотонность от многократного выполнения однотипных движений. Упражнения под музыку вызывают положительные эмоции, стремление выполнять движения энергично, способствуют повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху. Все это сопровождается эндокринными сдвигами, которые способствуют повышению функциональных возможностей организма.

Примерный план учебно-тренировочного занятия, включающий в себя элементы аэробики.

Первые занятия в зале были ознакомительно-обучающими. Группа студенток была ознакомлена с предметом аэробики. Были разучены основные базовые шаги, которые в дальнейшем облегчали задачу девушек в запоминании двигательных блоков.

Основным содержанием занятия являлось выполнение специально разработанной программы продолжительностью от 60 до 75 минут с использованием музыкального сопровождения 130-138 акц./мин.

Занятие состояло из трех частей.

Подготовительная часть. (7-12 минут). Включает в себя использование комплекса общеразвивающих упражнений. Блок состоит из базовых шагов, полуприседов, не менее 8 повторов и направлен на подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке. При этом упражнения не только согревают мышцы и суставы, но и совершенствуют физические качества (скоростные, скоростно-силовые, координацию, внимание, быстроту реакции). Упражнения динамичны и сопровождаются небольшими перемещениями (при ЧСС 110-120 уд/мин).

Основная часть. (30-45 минут). Включает в себя аэробные упражнения, так называемая «кардиотренировка»: шаги, прыжки, подскоки, ходьба, бег, повороты, махи
(при ЧСС 130-140 уд/мин). Этот вид физической нагрузки стимулирует деятельность сердечно-сосудистой системы также, как циклические виды спорта, но с более эмоциональным подъемом. Беговые упражнения в высоком темпе способствуют переходу из аэробной зоны мощности работы

энергообеспечения в анаэробную и по времени составляют от 1 до 3 минут при ЧСС «180-возраст» (пик нагрузки).

Представлены упражнения для укрепления мышечного «корсета» позвоночника, мышц спины, брюшного пресса, рук, ног. Работают все суставы: тазобедренный, коленный, плечевой; весь позвоночный столб. Возможны комбинированные упражнения, упражнения на силу, гибкость, специальные упражнения. Происходит формирование правильной осанки; воспитание координации; развитие силы, быстроты, специальной выносливости, ловкости; воспитание морально-волевых качеств; умение использовать приобретенные навыки.

Заключительная часть. (5-15 минут). Включены корригирующие упражнения с целью коррекции осанки, упражнения на растягивание и расслабление, что способствует восстановлению, снятию напряжения, снижению обменных процессов в организме и понижению ЧСС до уровня, близкого к норме.

Также в течение учебного периода два раза в год для определения уровня развития двигательных качеств студенток проводились контрольные тесты по четырем нормативам физического развития. Эти нормативы позволяют дать оценку следующим физическим качествам:

1. Скоростной бег (бег 100 м)
2. Выносливость (бег 2000 м)
3. Силовым («пресс» - сила мышц брюшного пресса)
4. Скоростно-силовым (прыжок в длину с места).

Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы каждые 2 месяца использовался тест «Проба Руфье». Подсчет ЧСС производится путем наложения указательного и среднего пальцев на артерию, пролегающую в области лучезапястного сустава или на шейную артерию. Три измерения частоты пульса преобразуются в одно число с помощью формулы:

ИР=4х(Р1+Р2+Р3)-200:10,

где Р1 – пульс в покое за 15 секунд

Р2 – пульс за 15 секунд после нагрузки (20 приседаний за 20 секунд)

Р3 – пульс за 15 секунд после минуты восстановления

Критерии оценки:

0 – 5 «отлично»

5,1 – 10 «хорошо»

10,1-15 «удовлетворительно»

15,1-20 «неудовлетворительно»

По результатам тестирования проведен анализ изменения показателей деятельности сердечно-сосудистой системы и динамики физического развития

студентов. Наглядно уменьшились показатели в связи с улучшением деятельности сердечно-сосудистой системы.

На основании проведенного исследования можно утверждать, что:

1. Однообразная физическая нагрузка в группах ОФП может привести к тому, что результаты остаются на том же уровне или ухудшаются.
2. Занятия ОФП и оздоровительной аэробики, гармонично сочетаясь, дают всестороннюю физическую подготовку и улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы.
3. Повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой системы, влечет за собой повышение двигательных возможностей студенток и, как следствие, улучшаются показатели скоростных, скоростно-силовых, силовых показателей и общая выносливость.

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузо физ.культуры / Под ред. Е.Б. Мякиченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2013. – 187 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – 528 с.
3. Выдрин В.М. Перестройка в области физической культуры / В.М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 2010г. - № 9. – С. 22-24.
4. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура у детей и подростков: учебное пособие / Л.П. Гребова. – М.: Изд. цент «Академия», 2010.
5. Зотин В.В. Применениефитнес технологий в вузах / Мельничук А.А., Щукина В.В. // Аллея науки. – 2017. - № 8. – Т.2. – С. 90-92.
6. Карнеги Д. Как преодолеть тревогу и стресс, изд. Попурри, 2012. – 208 с.
7. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – К.: Олимпийская литература, 2007. – 188 с.
8. Фаустов А.С. Обучение и здоровье / А.С. Фаустов, Ю.В. Щербатых. – Воронеж, 2011. – 320 с.