

ISSN 2575-7999

ЕВРАЗИЙСКИЙ
СОЮЗ
УЧЕНЫХ



EURASIAN
UNION
OF SCIENTISTS

IX МЕЖДУНАРОДНАЯ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

«СОВРЕМЕННЫЕ КОНЦЕПЦИИ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ»

ЧАСТЬ 9

Москва

27-30 декабря 2014



Педагогические науки

#9, 2014

СБОРНИК НАУЧНЫХ РАБОТ

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

- Адиян А.А.**
ВОССТАНОВЛЕНИЕ РЕЧИ У БОЛЬНЫХ С АФА-
ЗИЕЙ НА РАННЕМ ЭТАПЕ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА 6
- Афанасьев А.Е.**
О ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАННОМ ОБУЧЕНИИ... 7
- Афанасьева Р.А.**
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ
ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖ-
НОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, КАК ФАКТОР
ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ 11
- Афтимичук О.Е.**
КОМПОНЕНТЫ РИТМА ДИДАКТИЧЕСКОГО
ОБЩЕНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ 13
- Андреева Н.А.**
ВОСПИТАНИЕ ПАТРИОТИЗМА КАК ОДНО ИЗ
НАПРАВЛЕНИЙ НРАВСТВЕННОГО СТАНОВЛЕНИЯ
ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ 15
- Батнасунов С.Ш., Батнасунова А.М.**
УПРАВЛЕНИЕ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ
МОЛОДЕЖИ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФИЛАКТИКИ
ЭКСТРЕМИЗМА И ВОВЛЕЧЕНИЯ В ПРОТИВО-
ПРАВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ 16
- Байтуганов В.И.**
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЭТНОКУЛЬТУРНОГО
(ЭТНОПЕДАГОГИЧЕСКОГО) МОДЕЛИРОВАНИЯ
НА ОСНОВЕ РУССКОЙ ТРАДИЦИОННОЙ
КУЛЬТУРЫ 18
- Баженова Ю.А.**
ЭВОЛЮЦИЯ ПОНЯТИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ
КУЛЬТУРЫ 24
- Блудова И.В., Белянова Э.Н.**
О «НОЖНИЦАХ» МЕЖДУ ШКОЛЬНОЙ И
ВУЗОВСКОЙ МАТЕМАТИКОЙ В ПРЕПОДАВАНИИ
ТЕОРИИ МНОГОЧЛЕНОВ 26
- Бермус А.Г., Мирошникова О.Х.**
КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИННОВА-
ЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В УСЛОВИЯХ
ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА 28
- Богданова Е.А.**
ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ
ЯЗЫКОВОЙ КОМПЕТЕНЦИИ ВНЕ ЯЗЫКОВОЙ
СРЕДЫ 30
- Борисов А.П., Черемисин П.С., Тырышкин С.Ю.**
РАЗРАБОТКА АППАРАТНОГО КОМПЛЕКСА ДЛЯ
ВЫПОЛНЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ "МИКРОПРОЦЕССОРНАЯ
ТЕХНИКА И ЕЕ ПРИМЕНЕНИЕ 31
- Чурилин А.В.**
ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИО-
НАЛЬНО-УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ИНЖЕНЕРОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО
ТРАНСПОРТА 34
- Данилов Д.А., Корнилова А.Г.**
САМОРАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В СИСТЕМЕ
ОБРАЗОВАНИЯ 36
- Дементьева А.А.**
СПЕЦИФИКА ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ 38
- Деревлева Е.Б., Михайлова Э.И.**
РАЗВИТИЕ РИТМИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ НА
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ДОШКОЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ 39
- Дергачева Е.С.**
ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ
ДЕТЕЙ В ИНТЕРНАТНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ 41
- Дмитренко Л.С.**
НАРКОМАНИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ, КАК
СОЦИАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА 43
- Дормидонтов Р.А.**
ГРАЖДАНСТВЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ
КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА 45
- Дудина А.В.**
РОЛЬ РЕПЕРТУАРА В ВОСПИТАНИИ УЧЕНИКА
БАЯНИСТА ДЕТСКОЙ ШКОЛЫ ИСКУССТВ 48
- Думская О.А.**
ЗАДАЧИ ГРАМОТНОСТИ И ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ
РЕШЕНИЯ ЖИВОПИСНОЙ ФОРМЫ В УЧЕБНОМ
ПРОЦЕССЕ 49
- Ефремов А.Ю.**
ПАРАДИГМАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ
САМООРГАНИЗУЕМЫХ УСЛОВИЙ
ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ
КОМПЕТЕНЦИЙ ЮРИСТА 52
- Дунаев К.С., Фарбей В.В., Жевлаков Е.Г.**
СПЕЦИАЛЬНАЯ СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА
БИАТЛОНИСТОВ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ С
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДЫХАТЕЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ, ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ
ОБУЧЕНИЯ И РИТМОСТРУКТУРНЫХ
КОМПЛЕКСОВ 54

При всей очевидности того значения, которое отводится государством к психологической подготовке юриста в системе формирования профессиональных компетенций, необходимо подчеркнуть, что для специализированных (не педагогических и психологических специальностей) данные требования стандартов не могут реализовываться только с ориентацией на знаниевую парадигму и ограничиваться привычными для вузовской подготовки специалиста средствами трансляции знаний. Следовательно, необходимы критерии оценки качества формирования профессиональных компетенций и, что важнее, создание условий для личностного отношения студентов к этому качеству и формирующему процессу.

Самоорганизация личности («самость») в этом смысле является тем педагогическим средством, которое становится резервом адекватного решения государственных задач подготовки компетентного специалиста, способным реализовать развивающую парадигму в информационном пространстве общества, спроектировать практическую технологию формирования общекультурных компетенций.

Список литературы:

1. Голубева Н.А. Нелинейность философии постмодернизма в ее понятийном аспекте // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств. 2009. № 2. С. 13-18.
2. Грешилова И.А. Аксиологические императивы педагогической антропологии // Знание. Понимание. Умение. 2010. № 4. С. 58-64.
3. Краевский В.В. Методологические характеристики научного исследования // Народное образование. 2010. № 5. С. 135-143.

4. Крылова О.Н. Развитие знаниевой традиции в современном содержании отечественного школьного образования: Монография. - СПб.: Изд-во «Лема», 2010. - 355 с.
5. Писаренко В.И. Реализация синергетических принципов в педагогических системах // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2012. № 11 (136). С. 258-262.
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 21 мая 2010 г. № 17337 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 030900 Юриспруденция (квалификация (степень) «бакалавр»). – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/документы/1879>. – Загл. с экрана (дата обращения: 13.11.2014).
7. Приказ Минобрнауки России от 12.05.2014 № 508 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения». (Зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2014 № 33324). – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_167762/ – Загл. с экрана (дата обращения: 15.11.2014).
8. Сошникова А.В. Ключевые компетенции и результаты образования как главные целевые установки в реализации ФГОС ВПО // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2010. № 3-1. С. 168-174.

СПЕЦИАЛЬНАЯ СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА БИАТЛОНИСТОВ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ И РИТМОСТРУКТУРНЫХ КОМПЛЕКСОВ

Дунаев Константин Степанович,

д.п.н., профессор Московская государственная академия физической культуры, п. Малаховка

Фарбей Вадим Валерьевич,

к.п.н., доцент кафедры спортивных дисциплин РГПУ им. А.И.Герцена, С.-Петербург

Жевлаков Евгений Геннадьевич,

аспирант кафедры теории и методики физической культуры, РГПУ им. А.И.Герцена, С.-Петербург

В статье представлены рекомендации по применению технических средств обучения (ТСО) и ритмоструктурных комплексов (РСК) с использованием дыхательных технологий с целью повышения специальной стрелковой подготовленности квалифицированных биатлонистов.

Увеличение доли упражнений стрелкового и скоростно-силового характера у биатлонистов 1 разряда и КМС в условиях тренажерного зала, а также на разминке общей и специальной, пристрелке в спокойном состоянии и с хода на различных этапах подготовки на снегу, предварительных и основных соревнований будет способствовать повышению уровня специальной стрелковой подготовленности и положительно повлияет на динамику спортивных результатов.

Цель: выявить наиболее оптимальные стрелковые упражнения, которые целесообразно использовать в тренировочном процессе на различных его этапах для повышения качества процесса стрелковой подготовки и улучшения спортивно-технических результа-

тов, а также разработка и экспериментальное обоснование эффективности использования специальных стрелковых упражнений в тренажерном зале, на пристрелке и разминке (общей и специальной) при подготовке биатлонистов первого разряда и КМС.

Задачи стрелковой подготовки.

1. Выявить комплекс специальных стрелковых упражнений в тренажерном зале, используя упражнения на дыхание, для оптимизации подготовки биатлонистов в соревновательном периоде, при формировании навыков скорострельности, меткости и кучности стрельбы.
2. Разработать методику стрелковой подготовки в тренажерном зале, на пристрелке и разминке на этапах соревновательного периода биатлонистов 1 разряда и КМС с использованием мишеней различного диаметра и конфигурации, используя ТСО и РСК.
3. Найти причины ошибок в стрельбе и способы их устранения в условиях тира.

4. Определить модельные значения основных показателей стрелковой подготовленности у биатлонистов.

На этапах предварительных и основных соревнований после дня отдыха на фоне восстановления мы проводили специальную стрелковую тренировку в тренажерном зале с двумя группами биатлонистов 1 разряда и КМС по 11 человек в каждой. Группа А занималась с включением в учебную программу ТСО и РСК в тренажерном зале, а группа Б — по общепринятым программам для ДЮСШОР и УОР.

Тренировки в тренажерном зале проводились для совершенствования техники стрельбы в спокойном состоянии и после нагрузки, коррекции и исправления ошибок, допущенных на огневых рубежах в условиях контрольных тренировок и соревнований. Затем стрелковую тренировку в тренажерном зале переносили на стрельбище, включая нагрузку на модельных отрезках предстоящих трасс соревнований.

С этой целью использовался широкий круг методик.

Примерное содержание специальной стрелковой тренировки для биатлонистов группы А в тренажерном зале на этапе начальной подготовки на снегу заключалось в следующем.

Выполнялись стрелковые упражнения в спокойном состоянии и в определенной последовательности:

- 1) электронно-лазерный тир (ЭЛТ) — удержание светового луча при стрельбе лежа от 5 до 20 с (в пределах 8 с), стоя — 3–8 с (в пределах 4 с);
- 2) стрельба из пневматической винтовки (ПВ) по установкам с возвратом мишеней — стрельба лежа и стоя на 5, 10, 15 м;

- 3) проверка качества стрельбы с помощью ортоскопа и тренажера «Скатт»;
- 4) стрельба из компьютерной винтовки;
- 5) упражнение МВ-1 (стрельба лежа 3+5), мишень № 66, дистанция 25 м;
- 6) стрельба из БИ-7 — 2ПС по 6 мишеням № 7 м справа — налево (пристрелка по правой мишени), дистанция 50 м;
- 7) стрельба вхолостую с отметкой выстрелов;
- 8) стрельба боевыми патронами.

Сначала выполнялась стрельба лежа (вхолостую) по первой мишени (направление стрельбы справа — налево). После пристрелочных от 5 до 10 выстрелов на дистанции 50 м, мишень 7 м, выполнялись зачетные выстрелы с отметкой каждого выстрела на оборотной стороне мишени синим карандашом. После выполнения серии холостых выстрелов спортсмен отдыхает лежа с открытыми глазами 1–2 мин, не глядя в отверстие диоптра. Затем производилась стрельба боевыми патронами с отметкой выстрелов красным карандашом (вторая мишень). Проводились несколько серий (5–6) за учебно-тренировочное занятие.

Для проверки точности выстрелов и получения объективной информации мы соединили отметки синим карандашом (последовательность выстрелов вхолостую), а боевые — красным. Затем отметки выстрелов на мишенях соединяли в одну и проверяли совпадение (рис. 1).

В результате экспериментальных действий установлено, что при совпадении отметок, после пристрелки сделанных при стрельбе вхолостую, с боевой стрельбой, можно считать, что у биатлониста появилось так называемое чувство выстрела.

Первая мишень



Вторая мишень



Рисунок 1. Отметки выстрелов на мишени

Умение правильно отмечать выстрелы (достоинство пробоин) — одна из главных задач обучения. Это значит, что биатлонист научился работать с оружием в условиях тира.

Затем мы определяли устойчивость оружия инструментальным методом по количеству и времени касаний ствола винтовки с контрольно-регистрирующей рамкой (КРР), которая позволяет установить структуру и временные характеристики для наступления благоприятного момента выстрела.

С целью контроля за физической работоспособностью были использованы тредбан, велоэргометр и индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ). Использование модифицированного ИГСТ, который приближен к характеру выполнения нагрузки в биатлоне (с оружием за плечами).

Для контроля над качеством стрельбы применялись ортоскоп, ЭЛТ, компьютер. Работа с оружием в условиях тира осуществлялась с целью отработки фаз стрельбы (изготовки, прицеливания, нажатия на спусковой крючок) с использованием РСК по пяти зонам интенсивности, которые дали возможность получить объективную информацию о качестве и времени стрельбы, затрачиваемом биатлонистами.

Стрелковая нагрузка дозировалась согласно планированию по микроциклам (МЦ) на этапах и периодах подготовки.

Исследования показали, что в стрелковую подготовку биатлонистов на этапах начальной подготовки на снегу, предварительных и основных соревнований следует включать одну тренировку в тренажерном зале для проверки специальной стрелкой подготовленности и

устранения ошибок, допущенных в контрольных тренировках и соревнованиях. Контроль проводился при помощи ТСО и РСК.

В процессе исследования нами были проанализирована структура по фазам ведения стрельбы в условиях тира и последовательность применения стрелковых упражнений и дыхательный комплекс I.

Стрельба по пяти мишеням 4 серии после применения стандартной 5-минутной нагрузки, используя ТСО и РСК:

- работа на велоэргометре по пяти зонам интенсивности — 120–132 уд/мин (первая зона), 132–144 уд/мин (вторая зона), 144–156 уд/мин (третья зона), 156–168 уд/мин (четвертая зона), 168–180 и выше уд/мин (пятая зона) и 10 выстрелов из положения лежа и стоя из ПВ по мишени № 4, дистанция 10 м;
- работа на тредбане по пяти зонам интенсивности и 10 выстрелов из положения лежа и стоя из ПВ по мишеням № 9, 4, дистанция 10 м;

- работа на лопингах и 10 выстрелов из положения лежа и стоя из ПВ по мишени № 4, дистанция 10 м;
 - работа на велоэргометре, тредбане, лопингах в полевых условиях и стрельба из МВ (10 выстрелов лежа и стоя) по мишени № 6, дистанция 25 м, мишени № 7 м, дистанция 50 м.
- Упражнение МВ-8 (стрельба лежа 8 + 30), затем стрельба стоя 4 серии по 5 выстрелов в одну мишень № 7 м для определения средней точки попадания и отклонения пробойн (см), габарита рассеивания пробойн (см) в мишени.

В процессе подготовки на первом этапе тренировки применялись различные диаметры мишеней и дистанция стрельбы, а именно: ПВ — мишень № 4 и 9, МВ мишень № 6б и 7 м с целью совершенствования навыка кучной и скорострельной стрельбы, на втором этапе выявлялось их эффективное чередование в микроциклах начальной подготовки на снегу, этапах предварительных и основных соревнований.

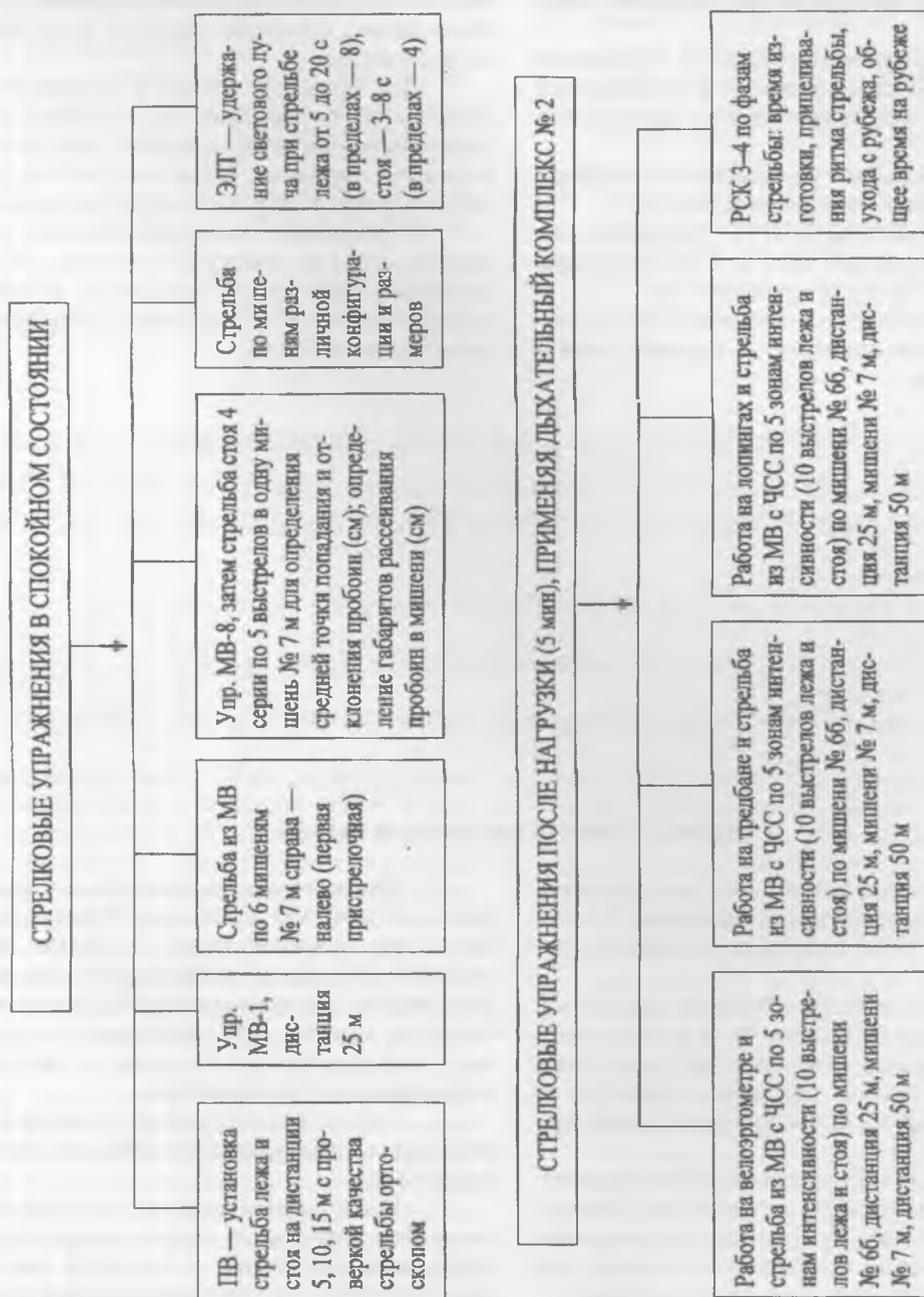


Рис. 2. Последовательность применения стрелковых упражнений в тренажерном зале

Затем мы использовали дыхательные упражнения перед стрельбой лежа (табл. 1).

Таблица 1

Комплекс I. Упражнения на дыхание в спокойном состоянии

Ранжирован-ный ряд (значимость)	Комплексы дыхательных упражнений (тесты)	Кол-во раз	Ранговый показатель, %
1	И. П. Стоя, поднимаем руки вверх, вдох на 4 счета (4–5 с), опускаем руки, выдыхая (5–6 с) на 4 счета.	8–10	13,9
2	Руки опускаем вниз — выдох 2–3 с. Вдох 2–3 с — руки вверх.	10–12	13,5
3	Стоя с закрытыми глазами, длинный вдох 10–15 с — короткий выдох 2–3 с.	5–6	12,3
4	Стоя, руки вперед, разводим их в стороны — вдох 4 с, сводим вместе — выдох 3–4 с.	6–8	12,2
5	Вращение головой в одну и другую сторону, вдох 2–3 с, быстрый выдох 1–2 с с движением руками вперед. Стоя, поднимаем руки вверх — вдох 3–4 с, опускаем — выдох 4–5 с (задержка дыхания 20–30 с).	6–8	10,1
6	Стоя, поднимаем руки вверх — вдох 3–4 с, опускаем руки — выдох 4–5 с (задержка дыхания 20–30 с).	5–6	9,3
7	Стоя, наклоны туловища в стороны на задержке дыхания 15–20 с, вдох носом 3–4 с, наклон вперед, громкий выдох ртом 4–5 с.	7–8	7,4
8	Быстрый вдох 2–3 с, задержка дыхания 15–20 с, голова назад — вперед — назад, выдох — 5–6 с, вдох — наклон вперед 5–6 с.	8–10	7,3
9	Ровное дыхание, руки за головой. Вдох 2–3 с — наклон вперед, выдох 4–5 с.	8–10	7,2
10	Ровное дыхание, движение головой назад — вдох 5–6 с, вниз — выдох 5–6 с. Когда опускаем голову вниз — дополнительно резкий выдох 1 с.	6–8	6,8
			100,0

После выполнения комплекса провели анализ результатов стрельбы (табл. 2, 3 и 4).

Таблица 2

Результаты стрельбы из положения лежа биатлонистов 1 разряда и КМС

Регистрируемые параметры компонентов стрелкового упражнения	№ мишеней, дистанция			
	4 (10 м)	9 (15 м)	6 б (25 м)	7 м (50 м)
1. Отклонение пробойн от центра мишени, мм	17,1	18,8	22,0	21,7
2. Штрафное время, с	160	186	190	228
3. Время, затрачиваемое на изготовку и стрельбу, с	39,3	38,6	34,4	33,1
4. Отклонение пробойн от центра мишени, стрельба лежа, 10 выстрелов, мм	24,2	23,9	28,1	22,4
5. Отклонение пробойн от центра мишени, стрельба стоя, 10 выстрелов, мм	12,2	13,1	18,4	19,8
6. ЭЛТ, удержание светового луча 10–15 с, стрельба лежа (в районе 8)	10	13	15	15
7. ЭЛТ, удержание светового луча 7–10 с, стрельба стоя (в районе 4)	5	8	11	8
8. Тренажер Скатт				

Таблица 3

Результаты стрельбы по стандартным мишеням группы А и Б, применяя дыхательный комплекс I

Регистрируемые параметры стрелкового упражнения	№ мишеней, дистанция							
	4 (10 м)		9 (15 м)		6 б (25 м)		7 м (50 м)	
	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б
1. Стрельба из положения лежа, 10 выстрелов без нагрузки, (очки)	91,4	85,1	86,3	—	85,8	—	94,8	88,4
2. Стрельба из положения стоя, 10 выстрелов без нагрузки (очки)	68,2	64,8	62,8	—	59,0	—	72,1	67,3
3. Габарит рассеивания пробойн (мм)	29,0	29,9	34,2	—	51,6	—	64,9	71,6

4. Время, затраченное на стрельбу из положения лежа 5 выстрелов (с)	52,8	62,4	49,1	—	48,2	—	45,0	58,1
5. Время, затраченное на стрельбу из положения стоя (с)	45,1	49,8	42,4	—	40,2	—	34,9	42,4
6. Штрафное время из положения лежа после нагрузки 5 выстрелов (оч.)	42,1	37,5	41,3	—	43,6	—	41,3	38,9
7. Штрафное время из положения стоя после нагрузки 5 выстрелов (оч.)	34,7	27,4	29,3	—	32,7	—	36,8	24,7

Таблица 4

Чередование мишеней с различным диаметром и конфигурацией

Основная направленность занятий	Этапы подготовки			
	Начальной подготовки на снегу	Предварительных соревнований	1-й этап основных соревнований	2-й этап основных соревнований
1. Стрелковая тренировка для формирования скорострельности, мишень № 9, № 7 м	9	9	7 м	9
2. Стрелковая тренировка для совершенствования техники выстрела, мишень № 6б, № 7 м	6б; 7 м	7 м	7 м	6 б; 7 м
3. Комплексная тренировка с высокой интенсивностью (ЧСС 180 уд/мин и выше) для формирования скорострельности, мишени № 9, № 7 м	6б; 7 м	9	6б	4
4. Комплексная тренировка с высокой интенсивностью (ЧСС 168–180 уд/мин) для формирования кучности, мишени № 4, № 6б	4	6б	7 м	6б
5. Стрельба по мишеням, имеющим различную конфигурацию	ромб — 3, ■ квадрат — 2, ▲ треугольник — 2 8 верт. — 2 ∞ — гор. — 2	1 1 — 1 1	1 1 1 1 1	— 1 2 1 1

Примечание. В таблице указаны только занятия с включением стрелковых и комплексных тренировок. Диаметр мишеней равен: № 4 — 28 мм, дистанция для стрельбы 10 м; № 9 — 58 мм, дистанция 25 и 50 м; № 6б — 40 мм, дистанция 25 и 50 м; № 7 м — 100 мм, дистанция 50 м.

Из 25 занятий в тренажерном зале, где проводилась стрельба по мишеням, имеющим различную конфигурацию, каждая сторона фигуры равна 70 мм. Стрельба проводилась по мишеням треугольника - 5 раз, по ромбу - 5, по квадрату - 5 раз, по вертикальной и горизонтальной восьмерке 5 + 5 раз.

Вышесказанное позволяет сделать следующие выводы.

1. Включение стрелковых занятий в тренажерном зале в тренировочные микроциклы этапов первой подготовки на снегу, предварительных и основных соревнований позволяет устранить ошибки и проверить специальную стрелковую подготовленность квалифицированных биатлонистов.
2. В результате применения стрелковых занятий с использованием дыхательных методик в тренажерном зале группа А значительно опередила группу Б по показателям специальной стрелковой подготовленности, как при стрельбе без нагрузки, так и после стандартной 5-минутной нагрузки с использованием ТСО и РСК.
3. При стрельбе в тренажерном зале с целью развития чувства выстрела и субъективной проверки точности необходимо делать отметки карандашом на чистой мишени, а затем сравнить их с пробоинами на мишени.
4. Исследования позволили определить наиболее рациональные размеры и номера мишеней — № 4, 6б, 9, 7 м. Применение в стрелковой подготовке мишеней с различным диаметром и конфигурацией

(ромб, треугольник, квадрат, горизонтальная и вертикальная восьмерка) в соревновательном периоде позволяет повышать кучность стрельбы, а контрастные микроциклы с использованием стрелковых упражнений и дыхательных технологий в тренажерном зале позволяют улучшить скорострельность с меньшим отклонением пробоин от центра мишеней.

5. При планировании учебно-тренировочного процесса дифференцированное применение мишеней в процессе пристрелки и разминки в сочетании с применением ТСО и РСК позволяет одновременно совершенствовать скорострельность и кучность стрельбы. Поэтому по мере повышения тренированности биатлонистов в комплексных тренировках циклической нагрузкой высокой интенсивности, целесообразно совершенствовать скорострельность с использованием мишеней большого диаметра, а при средних и малых физических нагрузках основное внимание должно быть направлено на совершенствование кучности стрельбы с использованием мишеней среднего и малого диаметра. Затем следует от мишеней с различным диаметром переходить на стрельбу по установкам, что позволит устранить ошибки и сохранить навык скорострельности с высоким качеством стрельбы.

Список литературы

1. Астафьев Н. В., Безмельничин Н. Г. Причины ошибок юных биатлонистов в стрельбе из положения

- лежа по мишеням, расположенным в горизонтальный ряд // Актуальные вопросы лыжного спорта: Сб. науч. тр. — Омск, 1994. С. 4–8.
2. Афанасьев В. Г., Сергеев Б. И., Грозин Е. А. О повышении специальной стрелковой подготовленности лыжников-биатлонистов к основным стартам сезона // Теория и практика физической культуры. 1974. № 2. С. 13–15.
 3. Баранов Л. С., Фарбей В. В., Фролов В. М. Совершенствование стрелковой подготовки в тренировке биатлониста в соревновательном периоде // Научное обоснование процесса подготовки в лыжном спорте. — Л., 1980. С. 28–32.
 4. Докучаев В. П. Стрелковая подготовка биатлонистов в круглогодичной тренировке: Автореф. дис.... канд. пед. наук. — Л., 1985. — 20 с.
 5. Скорохватова Г. В., Фарбей В. В., Куракин А. Н. Стрелковая подготовка биатлонисток 16–18 лет в соревновательном периоде. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. — 127 с.
 6. Фарбей В. В. Методика совершенствования тренировочного процесса лыжников биатлонистов в системе вуза / Методические рекомендации. — Л.: ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1985. — 67 с.
 7. Фарбей В.В., Фарбей Вад.В., Жевлаков Е.Г. Влияние дыхательных технологий на увеличение работоспособности в биатлоне: Монография. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2014. — 171 с.
 8. Фарбей В.В. Системно-целевое управление многолетней подготовкой спортсменов в лыжных многоборьях. Монография — С.-Петербург, изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2014. — 373 с.

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН

Федорова Марина Юрьевна

доцент, к.пед.н., Забайкальский государственный университет, Чита

Овчинникова Елена Ивановна

доцент, к.пед.н., Забайкальский государственный университет, Чита

Эффективный образовательный процесс способен обеспечить профессионально компетентные педагоги, умеющие быстро адаптироваться к изменяющимся условиям профессиональной деятельности [5]. По мнению ряда исследователей [3, с.41], главным итогом модернизации высшего профессионального образования стало признание ее многофункциональности в развитии физических, интеллектуальных, эстетических и психологических качеств обучающихся. От выпускника вуза наряду с уверенным владением предметными технологиями, общепрофессиональной компетентностью требуется высокий уровень адаптивности, социальная мобильность. Вместе с физической культурой личности специалисты обращают внимание на необходимость формирования универсальных и специализированных компетенций [1, с. 399].

Внедрение компетентного подхода в систему высшего педагогического образования определяет новые требования к самому процессу подготовки педагогов, в ходе которого, согласно новой образовательной парадигме, студенты должны овладеть общекультурными и профессиональными компетенциями, что в будущем позволит им стать мобильными, отвечающими динамичным характеристикам современных социально-экономических условий, конкурентоспособными специалистами [4, с.71]. Компетентностный подход является одним из ответов системы образования на социальный заказ в подготовке специалиста, обладающего целеустремленностью, способностью и готовностью к непрерывному творческому самообразованию, умеющего использовать накопленный жизненный и профессиональный опыт в любой ситуации. А. Петров [6, с. 33], И.В. Бурцева [2, 155] отмечают, что акцентирующий внимание на результатах образования компетентностный подход в качестве результата рассматривает не сумму усвоенной информации, а способность человека *действовать* в различных проблемных ситуациях разного типа в зависимости от видов деятельности,

определяемых стандартом специальности будущих специалистов. Профессиональная деятельность, указывает А.И. Субетто [7, с.12], вырастает из того или иного рода деятельности, обрастает соответствующими профессиональными компетенциями, но углубляя тот или иной род деятельности, она не отрицает другие рода деятельности как необходимые для жизнедеятельности личности, для восходящего воспроизводства ее жизненных сил.

Развитие профессиональных компетенций становится основой для формирования профессиональной компетентности педагога физической культуры, которая рассматривается как системная характеристика профессиональной деятельности, включающая необходимые медико-педагогические, психологические знания, знания в области физической культуры и спорта и др., умение применять их для решения учебно-воспитательных, социально-педагогических, организационно управленческих, научно-исследовательских задач и *опыт* их использования в изменяющихся условиях обучения и профессиональной деятельности [9, с. 173-174].

В Федеральном государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования по направлению подготовки 050100 Педагогическое образование (профиль Физкультурное образование) отражены общепрофессиональные (ОПК) и профессиональные компетенции (ПК), которыми должен обладать будущий учитель физической культуры. В процессе изучения спортивно-педагогических дисциплин активно формируются такие общепрофессиональные компетенции как владение основами речевой профессиональной культуры (ОПК 3) и способность нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности (ОПК 4). Среди формируемых профессиональных компетенций в области педагогической деятельности ставится задача формирования способности реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учре-

ЕВРАЗИЙСКИЙ
СОЮЗ
УЧЕНЫХ



EURASIAN
UNION
OF SCIENTISTS

СЕРТИФИКАТ

IX МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

«Современные концепции научных исследований»

(Россия, Москва, 27-30.12.2014)

Фарбей Вадим Валерьевич

СПЕЦИАЛЬНАЯ СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА БИАТЛОНИСТОВ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ
ОБУЧЕНИЯ И РИТМОСТРУКТУРНЫХ КОМПЛЕСОВ

д.ю.н. Каркушин Дмитрий Петрович

ЕВРАЗИЙСКИЙ
СОЮЗ
УЧЕНЫХ



EURASIAN
UNION
OF SCIENTISTS

СЕРТИФИКАТ

IX МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

«Современные концепции научных исследований»

(Россия, Москва, 27-30.12.2014)

Дунаев Константин Степанович

СПЕЦИАЛЬНАЯ СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА БИАТЛОНИСТОВ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ
ОБУЧЕНИЯ И РИТМОСТРУКТУРНЫХ КОМПЛЕСОВ

д.ю.н. Каркушин Дмитрий Петрович

ЕВРАЗИЙСКИЙ
СОЮЗ
УЧЕНЫХ



EURASIAN
UNION
OF SCIENTISTS

СЕРТИФИКАТ

IX МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ

«Современные концепции научных исследований»

(Россия, Москва, 27-30.12.2014)

Жевлаков Евгений Геннадьевич

СПЕЦИАЛЬНАЯ СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА БИАТЛОНИСТОВ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ
ОБУЧЕНИЯ И РИТМОСТРУКТУРНЫХ КОМПЛЕСОВ

д.ю.н. Каркушин Дмитрий Петрович