

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

*Сборник тезисов научных работ  
Института физического воспитания  
и спорта  
(с международным участием)  
22 апреля 2020 год*

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

*Сборник тезисов научных работ  
Института физического воспитания  
и спорта  
(с международным участием)  
22 апреля 2020 год*

  
**КНИГА**  
г. Луганск  
2020

УДК 37.016 : 796.011.3(06)  
ББК 75.116.42 я 43  
А43

#### Рецензенты

- Белых А.С.** – профессор кафедры педагогики ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля», доктор педагогических наук, профессор.
- Турянская О.Ф.** – профессор кафедры педагогики ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор педагогических наук, профессор.
- Колчина Е.Ю.** – доцент кафедры физической культуры ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святого Луки», кандидат биологических наук, доцент.

**А43**      **Актуальные вопросы физического воспитания учащейся молодежи: теория и практика** : сборник тезисов научных работ Института физического воспитания и спорта (с международным участием) (г. Луганск, 22 апреля 2020 г.) / Под ред. проф. Т.Т. Ротерс. – Луганск : Книта, 2020. – 156 с.

В сборник тезисов вошли материалы, посвященные актуальным проблемам теории и методологии модернизации физического воспитания учащейся молодежи; развития физической культуры в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики; развития физической культуры в системе среднего профессионального образования; преподавания спортивно-педагогических дисциплин в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры; формирования культуры здоровья и здорового образа жизни детей и учащейся молодежи; применения инновационных и гуманитарных технологий инклюзивного образования в сфере физической культуры.

Издание предназначено для студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей и научных работников, занимающихся проблемами физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры.

УДК 37.016 : 796.011.3(06)  
ББК 75.116.42 я 43

Рекомендовано к печати Научной комиссией Луганского национального университета имени Тараса Шевченко (протокол № 9 от 26 мая 2020 года)

© Коллектив авторов, 2020  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», 2020

## **Уважаемый читатель!**

Перед органами управления образованием, образовательными организациями и работодателями ЛНР встает задача максимальной вовлеченности передовых практик и инновационных технологий в образовательный процесс адаптации системы образования к новому образовательному пространству, к новым ценностно-смысловым, социально-политическим ориентирам педагогической и управленческой деятельности, что включает в себя участие в разработке нормативно- правовой базы, учебно-методической документации, комплексного методического обеспечения и средств контроля в соответствии с Государственными стандартами общего образования Луганской Народной Республики.

Руководителями и педагогами образовательных организаций в рамках работы конференции были озвучены текущие проблемы развития физической культуры в условиях государственных образовательных стандартов в образовательных организациях ЛНР, методических объединений; обсуждены и намечены пути их решения.

В сборнике тезисов Вам представлена возможность ознакомиться с современным состоянием, проблемами и перспективами развития физической культуры в общеобразовательных учреждениях, проанализировать актуальные вопросы развития физической культуры в системе дополнительного образования, среднего и высшего профессионального образования; рассмотреть вопросы совершенствования профессиональной подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта, а также инновационные технологии в образовательных учреждениях различного уровня Луганской Народной Республики и стран ближнего зарубежья

**доктор педагогических наук, профессор,  
академик Международной академии наук  
педагогического образования  
Ротерс Т.Т.**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Вступительное слово.....</b>	<b>3</b>
<b>СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ</b>	
<b>Андросова А.П.</b> Организации процесса обучения физической культуре в общеобразовательных учебных заведениях с учащимися специальной медицинской группы .....	<b>9</b>
<b>Атрощенко А.П.</b> Значение экологии в физическом воспитании человека .....	<b>11</b>
<b>Чорноштан А.Г., Ахтамонов К.С.</b> Методика развития физических качеств школьников 13–14 лет, занимающихся бадминтоном .....	<b>15</b>
<b>Вашкевич К.С.</b> Экология физической культуры и спорта в современном мире.....	<b>17</b>
<b>Чорноштан А.Г., Вронская О.Н.</b> Основы формирования двигательных умений и навыков детей 7–8 лет в процессе внешкольных занятий спортивной гимнастикой.....	<b>21</b>
<b>Матвеев А.П., Грапентин С.Я.</b> Организационно-методические особенности обучения техническим приемам юных футболистов 8–10 лет.....	<b>23</b>
<b>Чорноштан А.Г., Гуменюк Д.В.</b> Особенности развития координации движений у детей младшего школьного возраста.....	<b>27</b>
<b>Гурова В.Н., Бергина Р.Н.</b> Использование метода круговой тренировки для развития двигательных качеств учащихся на уроках физической культуры с целью сохранения и укрепления их здоровья.....	<b>30</b>
<b>Чорноштан А.Г., Левченко Т.В.</b> Особенности развития гибкости младших школьников на уроках физической культуры.....	<b>32</b>
<b>Матвеев А.П., Лопатко А.А.</b> Структура и содержание программы по физической культуре с преимущественным использованием средств и методов футбола для учеников начальной школы.....	<b>35</b>
<b>Маслова И.Н.</b> Влияние программы международной оценки учащихся на российское образование.....	<b>38</b>
<b>Морозов Д.П., Абдуллова Н.В., Паначев В.Д.</b> Подготовка конкурентного выпускника вуза средствами физической культуры.....	<b>41</b>

<b>Погребнёва О.А., Мисюк И.Н.</b> Организация работы с одаренными детьми по предмету «Физическая культура и здоровье».....	<b>44</b>
<b>Матвеев А.П., Полтаржитский С.С.</b> Характеристика игрового метода и его применение в обучении обманным движениям баскетболистов.....	<b>46</b>
<b>Горащук В.П., Сергиенко Д.С.</b> Особенности организации и содержание скоростно-силовой подготовки юношей 15–16 лет, занимающихся футболом.....	<b>50</b>
<b>Богданова А.С., Царик А.В.</b> Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.....	<b>54</b>
<b>Чорноштан А.Г., Шевченко Д.А.</b> Особенности обучения учащихся младшего школьного возраста акробатическим упражнениям.....	<b>56</b>
<b>Драгнев Ю.В., Шумский А.А.</b> Методы и средства комплексного развития физических качеств юных футболистов.....	<b>58</b>

### **АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

<b>Боровик А.М., Дворецкий Л.К., Дворецкий Е.Л.</b> Потребность детей, отдыхающих в МДЦ «Артек» и степень их участия в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.....	<b>63</b>
<b>Зюзюков А.В., Жуков С.С.</b> Методические аспекты построения учебно-тренировочного процесса в баскетболе.....	<b>65</b>
<b>Павлова Н.А., Кутепов А.К.</b> Средства психологической подготовки с элементами соревновательной деятельности как метод тренировки юных футболистов.....	<b>68</b>
<b>Метель А.И.</b> Лицей Белорусского государственного университета место обучения талантливых, физически крепких и активных учащихся в Беларуси.....	<b>71</b>
<b>Чорноштан А.Г., Сафонов М.Ю.</b> Основы организации и проведения внешкольных занятий тайским боксом с учащимися старшего школьного возраста.....	<b>76</b>
<b>Павлова Н.А., Шамаков Е.С.</b> Особенности технико-тактической подготовки юных футболистов.....	<b>78</b>

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

- Бабешко А.П.** Нерешенные проблемы физического воспитания в системе среднего профессионального образования..... **83**
- Малахова О.Н.** Использование инноваций на занятиях по физической культуре в учреждениях СПО..... **85**

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

- Бергина Р.Н.** Комплексный подход к формированию культуры здоровья студентов..... **89**
- Васецкая Н.В., Николаева Е.А.** Молодежь и спорт в современном социуме..... **91**
- Игнатова Т.А., Авакова В.Н., Кузят Е.А.** Формирование здорового образа жизни студентов в учреждениях высшего профессионального образования..... **93**
- Михайлов А.Е., Морозов Д.П., Паначев В.Д.** Современный курсант и здоровый образ жизни..... **97**
- Оплетин А.А., Зеленин Л.А., Паначев В.Д., Морозов Д.П.** Аутотренинг как средство формирования стрессоустойчивости в стрелковых видах спорта..... **101**

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

- Богданова А.С.** Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры к проведению музыкально-ритмических занятий в школе..... **106**
- Вонсович Л.В.** Совершенствование профессиональной подготовки специалистов в области физической культуры и спорта в системе непрерывного образования..... **108**
- Драгнев Ю.В.** Развитие концентрации внимания армспортсменов к поединкам..... **111**
- Неженцев Д.А., Холодов О.М., Болдырева Л.В.** Обеспечение безопасности в боксе..... **113**
- Околелов А.В., Болдырева Л.В., Холодов О.М.** Техника безопасности в спортивной борьбе..... **115**

<b>Слизов С.А., Тюнина Е.С., Холодов О.М.</b> Влияние экипировки спортсмена на травмоопасность в волейболе.....	<b>118</b>
<b>Слюсарев Д.В., Тюнина Е.С., Холодов О.М.</b> Безопасность в баскетболе.....	<b>121</b>
<b>Степанов Н.А., Савостьянов В.С., Холодов О.М.</b> Сурдлимпийское движение, как путь социализации спортсмена....	<b>124</b>
<b>Федорова А.М, Шапаренко И.А.</b> Значение личности педагога в профессиональной деятельности глазами студентов БГУФК.....	<b>127</b>
<b>Чеченев Н.О., Яхонтова Т.А., Журавлев П.А., Холодов О.М.</b> Внутренние причины спортивного травматизма.....	<b>130</b>
<b>Шакуров Д.А., Кулаков Д.А., Холодов О.М.</b> История развития и современные проблемы сурдлимпийского движения.....	<b>133</b>

### **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ**

<b>Бурлакова Т.Л.</b> Инновации социализации личности студента в процессе физической культуры.....	<b>137</b>
<b>Зыкова Н.Ю.</b> Использование психотерапевтических техник в повышении мотивации занятий физической культурой у студентов.....	<b>139</b>
<b>Максимова Н.В.</b> Использование инновационных технологий на уроках физической культуры.....	<b>142</b>
<b>Олефир А.В.</b> Инновационные подходы повышения работоспособности и восстановления в спорте.....	<b>145</b>
<b>Федоренко Н.А., Дворецкий Л.К., Дворецкий Е.Л.</b> Индивидуальные особенности резервных возможностей гимнастов высокой квалификации при подготовке к основным Международным стартам 2019 года.....	<b>148</b>
<b>Колтун И.И.</b> История развития спортивной игры ринго в лицее БГУ: успехи и достижения.....	<b>150</b>



**СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ,  
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ  
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**Андросова А.П.,**  
канд. пед. наук, доцент кафедры теории  
и методики физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

## **ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ С УЧАЩИМИСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Как известно, на современном этапе развития общества, количество учащихся в общеобразовательных учреждениях, имеющих отклонения в состоянии здоровья, достаточно велико. Так, научный поиск показал, что за последние годы число абсолютно здоровых детей снизилось и не превышает 10–12% здоровых учащихся. Частота функциональных нарушений увеличилось в 1,5 раза, хронических болезней – в 2 раза.

Уже в 10–11 лет – 3 диагноза, 16–17 лет – 3–4 диагноза, а 20% старшеклассников-подростков имеют в анамнезе 5 и более функциональных нарушений и хронических заболеваний [1]. В таких условия вопрос организации процесса обучения физической культуре в общеобразовательных учебных заведениях с учащимися специальной медицинской группы является актуальным.

Опираясь на опыт работы в общеобразовательных учебных заведениях Российской Федерации, мы можем выделить основные позиции организации работы с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) в процессе уроков физической культуры. Основным «внутренним» документом, регламентирующим деятельность работы учителя физической культуры в СМГ, является «Положение об организации занятий физической культурой в специальных медицинских группах» в конкретном учебном заведении. Данное положение, как правило, имеет следующие составляющие: общие положения; основные цели и задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ; порядок комплектования групп и организация образовательного процесса в них; кадровое обеспечение. Общие положения опираются на нормативную базу, а именно на Закон «Об образовании», письма Министерства образования («Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ)», «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»). В указанных

документах отображается порядок комплектования СМГ с рекомендациями организации учебного процесса в каждой из групп [2]. Цели и задачи физического воспитания в СМГ можно видеть в основном нормативном документе, на который учитель физической культуры опирается при планировании учебной деятельности – школьной программе по физической культуре для обучающихся общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе А. На сегодняшний день в РФ существуют: «Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений «Физическая культура 1–11 классы», под авторством А.П. Матвеева, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкиной, которая имеет гриф МОН; «Программа по физической культуре для обучающихся I-IV классов (...V-IX классов, ... X-XI классов) общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе А, автор – Л.Н. Коданева. В пояснительной записке программ видим, что целью физического воспитания в СМГ являются оздоровление и содействие всестороннему гармоничному развитию личности. Основные задачи: укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием; улучшение показателей физического развития; закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма; овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом имеющихся у него заболеваний; освоение жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков правильного дыхания при статических положениях и передвижениях; постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма; обучение простейшим способам контроля физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности; формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой; соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания. Разделы школьной программы, которые изучаются в СМГ (подгруппа А): «Основы знаний», «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», «Легкоатлетические упражнения», «Гимнастика», «Льжная подготовка», «Подвижные игры» и «Элементы спортивных игр», «Плавание».

Основные рекомендации по комплектованию СМГ: проводится до начала учебного года по медицинским показаниям и утверждается директором приказом по школы; наполняемость не менее 10 человек; рекомендуется деление в группе на подгруппы («сильную» А и «слабую»

Б); возможно формировать группы по типу заболевания: а) хроническая патология сердечно-сосудистой и дыхательной систем; б) патология опорно-двигательного аппарата и аномалий рефракции.

К проведению занятий СМГ привлекаются учителя физической культуры, имеющие физкультурное образование и прошедшие специальную подготовку на курсах [2].

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Андросова А.П. Физическое воспитание как неотъемлемая часть здоровьесберегающей среды школьника / А.П Андросова // Современные проблемы физической реабилитации в Луганской Народной Республике : материалы Республиканской научно-практ. конф. (Луганск, 8 апреля 2019 года) // под общ. ред. Т.Т. Ротерс, Е.В. Богданова; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Книта, 2019. – С. 6-11

2. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы / авт.-сост. А.Н. Каинов, И.Ю. Шалаева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 185 с.

**Атрошенко А.П.,**  
ст. преподаватель кафедры  
физического воспитания и спорта  
УО «Белорусский государственный университет»

#### **ЗНАЧЕНИЕ ЭКОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА**

Проблема здоровья человека в контексте общечеловеческих ценностей приобретает все большее значение. Широкий общественный резонанс получает понимание того, что среди проблем, решение которых не должно зависеть от общественно-политических установок, центральное место занимает проблема здоровья детей, без решения которой у страны нет будущего. Проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы современной школы, стратегическая цель которой – воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению

Физическая культура – вид культуры общества и человека. Это деятельность и ее результаты по формированию физической готовности к

жизни; с одной стороны, специфический процесс, с другой – результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенствования людей. По отношению к культуре человек выступает в трех ипостасях: он ее осваивает (потребляет), является носителем культуры и создает новые культурные ценности. Освоение, "потребление" физической культуры проявляется в результатах этой деятельности – в овладении знаниями, развитии физических качеств и двигательных способностей, "владельцем" которых он и является.

Экологическая культура – одна из фундаментальных общечеловеческих ценностей, суть которой состоит в урегулировании научными, нравственными, художественными средствами системы экологических отношений, в превращении негативных проявлений, ведущих к экологическому кризису, в позитивную деятельность [1, с. 83].

Природа – необходимое условие становления целостной личности. Сведения о природе имеют большое значение в формировании начинаний экологической культуры, в воспитании разносторонней гармоничной личности, ориентированной на воссоздание экологической культуры общества, комплексный подход, который предусматривает развитие чувственной сферы, усвоения определенного круга знаний и овладения практическими умениями.

В современном мире проблемы экологии – взаимодействия организма с окружающей средой – серьёзно обострились.

Отсутствие мышечной нагрузки снижает интенсивность энергетического обмена, что отрицательно сказывается на скелетных и сердечной мышцах. Кроме того, малое количество нервных импульсов, идущих от работающих мышц, снижает тонус нервной системы, утрачиваются приобретенные ранее навыки, не образуются новые. Все это самым отрицательным образом отражается на здоровье. Следует учесть также следующее. Сидячий образ жизни приводит к тому, что хрящ постепенно становится менее эластичным, теряет гибкость. Это может повлечь снижение амплитуды дыхательных движений и потерю гибкости тела. Но особенно сильно от неподвижности или малой подвижности страдают суставы.

В этой связи необходимо предусмотреть возможность создания большего числа альтернативных программ, которые позволили бы учителям физической культуры использовать свой творческий, педагогический, организационный, квалификационный и спортивный потенциал, а также учитывать при выборе вариантов экологические факторы, состояние материально-технической базы, национальные и местные традиции и т.п.

Для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма

человека необходима достаточная активность скелетных мышц. Работа мышечного аппарата способствует развитию мозга и установлению межцентральных и межсенсорных взаимосвязей. Двигательная деятельность повышает энергопродукцию и образование тепла, улучшает функционирование дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма. Недостаточность движений нарушает нормальную работу всех систем и вызывает появление особых состояний – гипокинезии и гиподинамии [2, с. 161].

Одним из факторов, снижающим при определенных условиях отрицательное воздействие окружающей среды на здоровье, является физическое воспитание, которое в настоящее время требует своего совершенствования.

Система экологического воспитания и образования – самостоятельная область знаний, что отражается на формировании экологического мышления. Для современного этапа развития экологических знаний характерна экологизация сфер деятельности человека – медицины, экономики, политики, культуры, а также физической культуры.

Основными средствами физической культуры считаются физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы. А физическая культура входит в общее понятие «культура», которое отражает образ мышления, характер поведения человека, общества. Отношение человека к природе определяет уровень его культуры.

Постоянство взаимодействия организма с окружающей средой, то есть с внешним миром, в процессе всей жизни человека осуществляется, прежде всего, через мышечную деятельность. Вместе с тем необходимо отметить, что степень нарушения экологического равновесия имеет немаловажное значение в физической культуре. Если продолжать увеличивать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, то наступает момент, когда рост и развитие организма не только замедляются, но и останавливаются.

Мы выделяем в самостоятельную область экологических знаний экологию физической культуры и рассматриваем ее через призму физической культуры. Экология физической культуры представляется нам емким понятием, которое определяет связь всего организма с окружающей его средой в процессе двигательной деятельности человека. Этот процесс отражает комплекс морфологических, физиологических преобразований в организме, что обеспечивает возможность специфического образа жизни в определенных условиях внешней среды. Знание закономерностей и физиологических механизмов приспособления

человека к различным условиям, в частности к физическим нагрузкам, в зависимости от экологических закономерностей позволит обосновать принципы их взаимоотношений, направленных на сохранение и укрепление здоровья человека. Экология физической культуры – это область экологических знаний, которая изучает взаимоотношение человека с окружающей средой в условиях двигательной деятельности, в процессе изменяющихся условий среды обитания человека.

Мы склонны считать, что физическая культура играет немаловажную роль в адаптации организма к изменению природных и социальных условий среды. Человек использует естественные силы природы как сопутствующие и относительно самостоятельные средства физвоспитания. Оптимальное использование солнечных, воздушных и водных ванн при выполнении различной двигательной деятельности способствует развитию двигательной активности человека, в частности при выполнении физических упражнений. Посредством двигательной деятельности осуществляется взаимодействие организма с окружающей средой, происходит его приспособление к изменяющимся условиям. Двигательная деятельность человека, которая осуществляется с помощью физических упражнений, относится к социальным и природным факторам. Как известно, есть оптимальная зона взаимодействия человека со средствами физической культуры – это когда человек удовлетворяет свои генетические потребности в движениях с целью нормального развития и роста организма. Это можно назвать экологическим равновесием в процессе физического воспитания. Однако в системе экологических знаний существует понятие «нарушение экологического равновесия», что всегда настораживает [3, с. 10].

Таким образом, физические упражнения являются одним из средств поддержания экологического равновесия в условиях негативного антропогенного воздействия на окружающую среду. Следовательно, экология физической культуры рассматривает и изучает взаимодействие организма человека с первых дней его жизни с эндогенными и экзогенными факторами среды. Физическая культура, по нашему мнению, является защитным барьером для человека от отрицательных воздействий окружающей среды.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Агаджанян Н.А. Экология человека / Н.А. Агаджанян, В.И. Трошин // Вестник РУДН, серия Социология, 2002. – №1. – С. 74–94.
2. Хрущев С.В. Влияние систематических занятий спортом на сердечно-сосудистую систему детей и подростков / С.В. Хрущев // Детская спортивная медицина. – М. : Медицина. – 1980. – С.160–163.

3. Экология физической культуры человека / Абзалов Р.А., Зиятдинова А.И. // Теория и практика физической культуры // Москва. – 1997. – № 7. – с. 2–12.

**Чорноштан А.Г.,**

канд. пед. наук, доцент кафедры теории  
и методики физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

**Ахтамонов К.С.,**

студент 4 курса направления подготовки  
49.03.01 Физическая культура (профиль «Физическое воспитание»)  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

### **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 13–14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАДМИНТОНОМ**

Особую значимость приобрели в последнее время вопросы подбора средств и методов физического воспитания, направленных на получение максимального оздоровительного эффекта во время занятий физической культурой в подростковом возрасте. Возросшие требования к уровню сформированности физической культуры школьников диктуют необходимость поиска новых решений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности детей. Правильно организованные внеклассные секционные занятия бадминтоном являются прекрасным средством всестороннего физического развития школьников и способствуют решению важных воспитательных задач. Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания в школах, в средних и высших учебных заведениях [1; 2]. Решение задач физического воспитания в основной школе, по нашему мнению, возможно лишь на основе широкого введения бадминтона в сферы деятельности, направленные на всестороннее развитие учащихся 13–14 лет. Актуальность нашего исследования состоит в том, что, только решая специфические задачи обучения игре в бадминтон, применяя специальные средства, методы обучения и развития физических качеств можно достичь хороших спортивных результатов [2].

По мнению ученых, достаточный уровень развития физических качеств и соответствующая возрасту двигательная активность является объективным условием гармоничного развития личности и поддержания организма в работоспособном состоянии. Двигательная активность детей 13–14 лет связана с оздоровительно-профилактическим эффектом,



который обеспечивается занятиями физической культурой и спортом. Регулярные занятия физическими упражнениями позволяют в значительной степени замедлить возрастные инволюционные изменения физиологических функций, дегенеративные изменения органов и систем, и обеспечивают длительную профессиональную жизнедеятельность. Одной из форм повышения двигательной активности учащихся среднего школьного возраста, несомненно, являются спортивные игры и, в частности бадминтон, который в последние годы получил мощное распространение в мире [1]. В современных научных исследованиях в основном освещен опыт организации занятий по бадминтону спортивной направленности, однако оздоровительное и образовательное влияние этого вида двигательной деятельности остается недостаточно исследованными. В то же время создание школьных секций по бадминтону может решить ряд как личных, так и общественно необходимых задач. В связи с этим, существует необходимость обоснования и разработки новых положений, методических и организационных основ процесса привлечения учащихся среднего школьного возраста к занятиям бадминтоном. Внеклассные секционные занятия бадминтоном, несомненно, позволят повысить уровень развития физических качеств школьников [3].

Методика развития физических качеств школьников 13–14 лет в процессе проведения внеклассных секционных занятий по бадминтону предполагает целенаправленное использование средств общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки. Применение данных средств способствует переходу организма учащихся к новому качественному состоянию за счет положительных функциональных, морфологических и биохимических изменений [2; 3].

Выводы. Анализ научных данных показал, что внеклассные занятия бадминтоном, построенные с учетом возрастных и индивидуальных особенностей школьников 13–14 лет, безусловно, способствуют улучшению здоровья, развивают силу, быстроту, выносливость, гибкость, содействуют приобретению широкого круга двигательных умений и навыков, развивают волевые качества. Это гарантирует стабильность и поступательность класса игры учащихся среднего школьного возраста, предотвращает вероятные перегрузки (связанные с эмоциональностью игры), содействует профилактике травматизма.

Общая физическая подготовка юных бадминтонистов (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие школьников. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей

работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения школьниками 13–14 лет высоких результатов в бадминтоне.

Специальная физическая подготовка юных бадминтонистов (СФП) – это процесс воспитания физических качеств школьников, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы в бадминтоне. Основная цель (СФП) – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве. Для решения этих задач рекомендуются специальные подготовительные упражнения с характерным для игры в бадминтон напряжением, координацией, темпом и ритмом движения. Для этого более всего подходят упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и учебные игры в бадминтон.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Галицкий А.И. Азбука бадминтона: учебное пособие / А.И. Галицкий, О.Н. Марков. – М. : ФиС, 1987. – 57 с.
2. Лившиц В.Я. Бадминтон / В.Я. Лившиц, А.И. Галицкий. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 350 с.
3. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика / В.П. Помыткин. – Ульяновск, 2012. – 344 с.

**Вашкевич К.С.**

ст. преподаватель кафедры  
физического воспитания и спорта  
Белорусский государственный университет,

### **ЭКОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

Человек в течение всей своей жизни находится под постоянным воздействием целого спектра факторов окружающей среды – от экологических до социальных. Помимо индивидуальных биологических особенностей все они непосредственно влияют на его жизнедеятельность, здоровье и, в конечном итоге на продолжительность жизни.

Физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности человека, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также совершенствования профессионально значимых качеств, двигательной сферы и других. Таким образом, физическая культура и спорт являются

важнейшим условием, а физическое воспитание – важнейшим средством всестороннего и гармоничного развития личности.

Экологии придается большое значение при решении задач как в сфере физической культуры, так и олимпийского и массового спорта. Это обусловлено тем, что физическая культура и спорт нуждаются в здоровой окружающей природной среде, а физкультурно-спортивная деятельность не должна наносить вред живой природе и здоровью человека, должна иметь, как и любой другой вид человеческой деятельности, природоохранную направленность. С одной стороны, для эффективных занятий физической культурой и спортом необходимы определенные условия окружающей среды, с другой – эти занятия как любой вид деятельности, должны сохранять здоровье [3, с. 90]

Спорт тесно связан с природой. Здоровая окружающая среда необходима для здорового занятия спортом, а для многих атлетов именно эта близость с природой служит мотивацией и вдохновением. С другой стороны, нездоровая окружающая среда отбивает у людей охоту заниматься спортом и может подорвать жизнеспособность того или иного места проведения спортивных мероприятий или самого спортивного мероприятия.

Все что мы не делаем, все оказывает влияние на окружающую среду. Например: в спорте поддержание зеленых игровых спортивных площадок требует применения пестицидов и гербицидов, а также миллионов литров воды в год. Плавательные бассейны используют газообразный хлор для обеззараживания воды, а раздевалки протираются хлоркой. Крупные спортивные мероприятия оставляют после себя большое количество отходов. Только после обычного баскетбольного или футбольного матча в США выбрасывается в мусор около 50 тысяч пластиковых стаканчиков. Подсчитано, что каждый зритель оставляет после себя около 2 килограмм пищевых отходов, большинство из которых требует переработки. Это только небольшая иллюстрация того, как спорт влияет на окружающую среду.

Экологию физической культуры и спорта можно определить как отраслевую, комплексную экологическую науку, которая занимается экологическими проблемами в сфере физической культуры и спорта.

Относительно науки о спорте и физической культуре – экологию физической культуры и спорта можно рассматривать как один из ее разделов, а именно как раздел, посвященный рассмотрению экологических аспектов теории и методики физической культуры и спорта. Специфика предназначения экологии физической культуры и спорта определяется сферой ее применения – сферой физической культуры и спорта. Экология физической культуры и спорта, в

соответствии со своим предназначением, исследует экологические аспекты и проблемы физической культуры и спорта. Экология физической культуры и спорта формирует принципы и критерии экологической безопасности физкультурно-спортивной деятельности, экологического менеджмента и маркетинга, экологического мониторинга в физической культуре и спорте, закладывает основы локальной, региональной и глобальной экологической политики в сфере физической культуры и спорта. Основным объектом исследований экологии физической культуры и спорта является оценка состояния экосистем (как и для большинства отраслевых экологических наук) на территориях и акваториях которых проводятся физкультурно-спортивные мероприятия, а также степень экологической безопасности физкультурно-спортивной деятельности, как для окружающей природной среды, так и для человека. Главным предметом исследований экологии физической культуры и спорта является изучение взаимосвязей (их основных особенностей и развития) спортивно-физкультурной деятельности с окружающей природной средой, физическим развитием и здоровьем человека [2, с. 129]

Относительно такой науки как экология, экологию физической культуры и спорта можно рассматривать как один из ее новых отраслевых разделов как новую отраслевую экологическую науку.

Из основных задач экологии физической культуры можно выделить следующие:

1) изучение и оценка состояния экосистем на территориях и акваториях которых осуществляется физкультурно-спортивная деятельность, разработка мероприятий по их сохранению;

2) разработка положений экологической безопасности спортивно-физкультурной деятельности, как для здоровья человека, так и для окружающей природной среды;

3) экологическая картография территорий спортивных и физкультурно-оздоровительных центров, разработка экологических требований к спортивным и физкультурно-оздоровительным сооружениям, спортивным паркам, спортивным и физкультурно-оздоровительным центрам;

4) разработка экологически безопасных технологий для обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;

5) проведение экологической экспертизы территорий и акваторий, их изучение на соответствие экологическим требованиям для проведения физкультурно-спортивных мероприятий;

6) разработка положений экологического менеджмента и маркетинга, экологического бизнеса в сфере спорта и физической культуры;

7) формирование в процессе экологического образования позитивной мотивации у спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой, к природоохранной деятельности;

8) изучение влияния климата, в том числе и его глобального изменения, погодных условий и условий средне и высокогорья, высоких и низких температур на физкультурно-спортивную деятельность, на организм спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой.

Основными правилами экологии физической культуры и спорта являются:

1) правило природоохранной направленности, которое определяет, что физкультурно-спортивная деятельность должна носить природоохранный характер;

2) правило экологической безопасности, которое определяет, что физкультурно-спортивная деятельность должна быть экологически безопасной, как для окружающей природной среды, так и для здоровья человека. Основными принципами экологии физической культуры и спорта являются:

1) принцип приоритетности обеспечения экологической безопасности окружающей среды, живой природы и потребителей спортивно-физкультурной продукции;

2) принцип системности – экологическая безопасность должна обеспечиваться системно;

3) принцип ограничения – ограничения, которые накладываются на физкультурно-спортивную деятельность, должны быть экологически и экономически обоснованными;

3) принцип соответствия стратегическим целям – ориентация не только на текущий, но и на долгосрочный результат обеспечения экологической безопасности;

4) принцип соответствия территорий – территории, на которых проводятся спортивные и физкультурно-оздоровительные мероприятия, должны соответствовать условиям, необходимым для безопасной жизнедеятельности человека [1, с. 7]

Таким образом, основной целью изучения учебной дисциплины «Экология физической культуры и спорта» является приобретение знаний, умений, навыков (компетенций) для осуществления эффективной профессиональной деятельности путем обеспечения глубокого усвоения студентами вузов физического воспитания и спорта программного учебного материала по экологии физической культуры и спорта.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Болховский Р.Н. Аспекты экологического подхода к

теории и практике физической культуры и спорта / Р.Н. Болховский, В.Б. Карпенко, А.В. Логинов // Теория и практика физической культуры // Москва. – 1997. – №8. – С. 5–8.

2. Денисов В.В., Курбатова А.С., Денисова И.А., Бондаренко В.Л., Грачев В.А., Гутенев В.В., Нагнибеда Б.А. Экология города / Под ред. проф. В. В. Денисова. – М. : ИКЦ «МарТ», Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2008. – С. 124–135.

3. Экологическое право: учебник / под ред. С.А. Боголюбова. – Э40 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт ; ИД Юрайт, 2011. – С. 8

**Чорноштан А.Г.,**

канд. пед. наук, доцент кафедры теории  
и методики физического воспитания

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

**Вронская О.Н.,**

студентка 4 курса направления подготовки

49.03.01 Физическая культура (профиль «Физическое воспитание»)

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

## **ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ДЕТЕЙ 7–8 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ ВНЕШКОЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

По мнению исследователей, в физическом воспитании младших школьников существует ряд проблем, таких как низкий уровень физической подготовленности, низкий уровень образованности в сфере физической культуры и спорта, необходимость улучшения здоровья школьников, необходимость индивидуализации физического воспитания. Одним из средств, призванных решить проблему недостаточной двигательной активности школьников и существенно улучшить состояние их индивидуального здоровья являются гимнастические упражнения. Гимнастические упражнения универсальное средство индивидуальных занятий физической культурой и спортом в школе и дома. Гимнастика позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей.

Цель статьи – исследовать особенности использования гимнастических упражнений с целью повышения двигательной активности младших школьников в процессе занятий гимнастикой.

Двигательная активность является одним из ведущих функциональных факторов становления и утверждения человека в

гражданском обществе. Эта активность, по мере приобретения с возрастом знаний и опыта, позволяет взаимодействовать и общаться с окружающими, войти в соответствующие отношения профессионально подготовленным субъектом. От состояния здоровья, знаний, умений и навыков, которые зависят от природных физических способностей и умственных способностей, зависит в большинстве случаев выбор вида деятельности и эффективность его осуществления в обществе [1; 2; 3].

В младшем школьном возрасте первичным является развитие физиологических функций организма, а все остальные являются следствием взаимосвязи. В основе подавляющего большинства физиологических функций, осуществляемых человеческим организмом и обеспечивающих его функционирование и органическое взаимодействие с внешней средой, является движение. Исследователи [1; 2] установили, что для продолжения оптимальной жизнедеятельности человека в течение длительного времени необходимо соблюдать нормы суточной двигательной активности.

По данным ученых, двигательная активность является неотъемлемой частью личной жизни и поведения ребенка. Внеклассные занятия физическими упражнениями организуются для наполнения и эффективного использования свободного времени учащихся, то есть его заполнения целесообразной двигательной деятельностью с целью всестороннего физического и умственного совершенствования и обеспечения активного отдыха. Урочная форма в школе в большей степени мотивирует и предоставляет знания, а повышение двигательной активности школьников обеспечивается уже на основе использования внешкольных форм. Благодаря возникновению устойчивого интереса к действию, например к простейшим гимнастическим упражнениям, могут быть реализованы собственные способности, а это значит, что различные виды двигательной деятельности (например, спортивная гимнастика) можно отнести к эффективному средству, которое повышает двигательную активность школьников.

Занятия спортивной гимнастикой могут стать одной из форм реализации естественной потребности школьников. Ведущим фактором, который позволяет спортивной гимнастике распространяться и выступает причиной популярности её во всем мире, является её доступность. Спортивной гимнастикой может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. При организации занятий спортивной гимнастикой с младшими школьниками важным является то, что физические нагрузки должны быть систематическими, разнообразными и не вызывать переутомления организма, который находится еще в стадии формирования.

Выводы. Анализ и обобщение материалов литературных источников убедительно свидетельствуют о том, что методическое обеспечение занятий спортивной гимнастикой во внеклассной работе для учащихся младшего школьного возраста должно раскрываться в методике обучения технике гимнастических упражнений и методике проведения подвижных игр с элементами спортивной гимнастики. Применение гимнастических упражнений позволяет повысить уровень сформированности двигательных умений и навыков, уровень развития двигательных качеств младших школьников, формирует их морально-волевые качества.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Вавилова Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет / Е.Н. Вавилова // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. научных трудов / под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. – М. : 2000. – С. 34.
2. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников. / Сост. Н.А. Ноткина. – СПб : Образование, 2003. – 164 с.

**Матвеев А.П.,**

д-р. пед. наук, профессор кафедры теории  
и методики физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

**Грапентин С.Я.,**

магистрантка 2 курса направления подготовки  
49.04.01 «Физическая культура»  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 8–10 ЛЕТ**

Приемы техники нападения изучают раньше, нежели приемы защиты. Они предваряют собою овладение соответствующими защитными действиями: лишь только после того, как изучены соответствующие приемы нападения, можно изучать контрприемы – приемы защиты, направленные на противодействия соответствующему приему нападения [2, с. 38].

В спорте, правильная тренировочная работа позволяет достичь этой оптимизации наиболее эффективно, с наименьшими затратами



тренировочного времени и с достижением высокой степени надежности выполнения движения. Но надо понимать, что оптимально это можно сделать только при соблюдении принципов обучения, которые позволяют формировать надежный динамический стереотип, добываясь высокого автоматизма движения, переходящего в долгосрочный навык. Если конечно хотим обучать юного футболиста, а не использовать способности данные детям природой.

На примере проведенной индивидуальной тренировки, посвященной разучиванию удару внутренней частью подъема, мы расскажем некоторые методические тонкости, позволяющие оптимизировать процесс обучения. Самая большая проблема, которая подстерегает начинающих и неопытных тренеров – несоответствие содержания тренировки/упражнения, поставленной задаче. Основная задача, которая была поставлена в рассматриваемой тренировке – обучение удару внутренней частью подъема с направлением мяча по высокой траектории в обозначенную цель (квадрат 3х3 метра) [3, с. 25].

В сознании игрока должно быть установлено строгое соответствие выполняемого действия и достижения результата (попадания в цель). Только соотнося движение и результат, можно делать корректировку выполнения технического действия. На всех стадиях обучения это обязательно должен быть самостоятельный, сознательный мыслительный процесс игрока, в котором ему помогает тренер, например, игроки в парах отрабатывают длинную передачу партнеру. Если техническое оснащение игроков позволяет, надо ставить задачу – удобная передача под «сильную» ногу. Игрок должен понимать, что если он сделал достаточно точную передачу партнеру (тот спокойно принял мяч), но не под удобную ногу, то он совершил ошибку и следующее выполнение передачи надо подкорректировать для правильного выполнения поставленной цели.

Выделим элементы технического приема, которые мы тренируем и на которые должны обращать большее внимание на текущем занятии: проводка мяча бьющей ногой; оттянутый и жёсткий голеностоп в момент и после удара; правильное попадание стопой в оптимальную точку на мяче. Поставленная задача вписывается в общую стратегию обучения удара, но несет в себе некоторые нюансы, отличающие данную тренировку от ряда предыдущих занятий, когда цель была немного другой (попасть в верхний угол ворот).

Повышению эффективности выполнения главной задачи тренировки должны быть подчинены все части тренировки. В первую очередь это касается разминки перед тренировкой. Достаточная часть подготовительных и развивающих упражнений должна служить

подготовкой организма для выполнения именно тех движений, которые предполагается тренировать.

Сиюминутные задачи достижения конкретных спортивных результатов, закрывают главную цель – воспитание техничных футболистов, способных играть на высоком уровне. Но даже если постепенно приходит понимание, что спортивный результат в юношеском возрасте это не главное, подход к учебно-тренировочному процессу остается устаревшим. Поэтому задача повышения эффективности учебно-тренировочных занятий по обучению техники футбола является крайне актуальной [1, с. 40]

Многолетнее планирование тренировочного процесса – это, по существу, нераскрытая методическая проблема, о которой мы просто умалчиваем, как будто это к футболу никакого отношения не имеет. Все методические вопросы отданы на откуп рассказам о футболе и футболистах. В нашем случае методика и обучение могут поднять уровень футбола. Проблемы все начинаются, когда нет творчества и поиска путей выхода из кризиса. Мы в методике подготовки продвинулись вперед не столь существенно, как сам футбол. Разумеется, разобраться в этом необходимо, методика требует своего изучения для будущей профессиональной деятельности тренера. И если рассматривать последовательность обучения в целом (техника – физика – игра), то основным связующим звеном является методика, реализация методических принципов обучения и совершенствования.

До сих пор в методике футбола очень обобщенным и незыблемым остается разделение тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части. Рассмотрим положения, которые должны лечь в основу многолетнего планирования технической подготовки:

1. Тренер, приступая к планированию, должен видеть четкую перспективу работы по всем разделам подготовки, имея перед собой целевые задачи, составляется план, в котором отображается содержание, последовательность задач тренировки и их взаимодействие между собой.

2. План должен согласовать все содержание учебно-тренировочного процесса, что даст возможность отчетливо видеть и управлять ходом занятий.

3. Тренировочный процесс может и должен корректироваться, поскольку в системе тренировок процесс всегда отклоняется от оптимального режима.

Так, обобщенными задачами в процессе многолетней подготовки юных футболистов являются: отбор одаренных детей; создание условий

для их физического образования, воспитания и развития; формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта; формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте; подготовка к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в футболе; подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации [3, с. 18].

Представляет интерес анализ динамики соотношения технической подготовки юных футболистов по годам обучения в учебной программе ДЮСШ к другим её разделам.

Так, в возрасте 8 лет на техническую подготовку от общего количества часов отводится 35%, в 9 лет – 35%, в 10 лет – 35%. В тоже время на этапе начальной подготовки, в течение трёх лет обучения в тренировке юных футболистов отводится крайне мало времени для овладения техническими приёмами, связанными непосредственно с относительно продолжительным контролем над мячом: обработке мяча, ведению, дриблингу.

Согласно учебной программе начальное обучение юных футболистов 8–10 лет технике игры должно строиться по принципу ознакомления начинающих футболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность и способствовать формированию устойчивого интереса детей к футболу.

Теоретической основой для технической подготовки являются: высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства; качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных условиях.

Основные элементы, составляющие структуру подготовки, остаются без изменений для всех возрастных групп и соответствуют начальному обучению.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Кудяшев Н.Х. Обучение технике футбола на этапе начальной подготовки – трудности и пути их преодоления / Н.Х. Кудяшев. – Чебоксары: ТВТ Дивизион, 2010. – 172 с.

2. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. I этап (8–10 лет) / А.А. Кузнецов. – М. : Олимпия, Человек, 2007. – 208 с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет) / А.А. Кузнецов. – М. : Олимпия – Человек, 2012. – 312 с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин – М. : Советский спорт, 2003. – 350 с.

**Чорноштан А.Г.,**

канд. пед. наук, доцент кафедры теории  
и методики физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

**Гуменюк Д.В.,**

студентка 4 курса направления подготовки  
49.03.01 Физическая культура (профиль «Физическое воспитание»)  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Еще П.Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность «умения изолировать отдельные движения, сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью» [1, с. 89].

Координация движений является первоосновой фундамента любой физической деятельности, связанной с общей жизнедеятельностью человека. По мнению ряда авторов, понятие «координационные способности» следует обязательно выделять из общего и менее определенного понятия «ловкость», которое широко распространено в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, в соответствии с требованиями меняющихся условий. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент для развития этих способностей, кроме того, в процессе

выполнения упражнений на координацию формируются определённые знания, умения и навыки. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Поэтому совершенствование координационных способностей, помимо остальных физических качеств, в школьном возрасте является актуальной задачей процесса физического воспитания.

Цель статьи – исследовать возрастные особенности развития координации движений у детей младшего школьного возраста.

Координация движений – это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. И чем большим запасом двигательных навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности. Отмечено, что дети, занимающиеся физическими упражнениями и спортом, добиваются виртуозности движений, которым их обучают. Это дает основание полагать, что координацию движений можно тренировать и совершенствовать. [3, с. 99]. Как доказано наукой и практикой, обучение новым упражнениям протекает значительно легче, если к этому времени в коре больших полушарий головного мозга ребенка имеются установившиеся условные связи, которые стали звеньями двигательного стереотипа [2, с. 119]. Если на первых этапах занятий обучение движениям играет положительную роль в развитии координации, то в дальнейшем при повторении одних и тех же действий обогащение новыми и разнообразными навыками отсутствует. Вместе с тем известно, что только по мере такого обогащения расширяется база для возникновения новых координационных отношений, повышается пластичность нервной системы, улучшаются общие координационные возможности. Для развития координации движения могут быть использованы любые физические упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают в себя элементы новизны и представляют для занимающихся определенную координационную трудность. По мере автоматизации навыка значение данного физического упражнения как средства развития координации движений уменьшается.

Координация движений тренируема, и дети легко поддаются воздействию педагогического процесса, специально направленного на ее развитие. Выяснено, что высокая степень развития координации движений оказывает положительное влияние на овладение детьми новыми двигательными формами и что координационные способности сохраняются в течение сравнительно длительного срока. Установлено, что взаимосвязи между уровнем физического развития детей младшего

школьного возраста и уровнем развития их координационных способностей не существует, и поэтому есть основание заниматься упражнениями, направленными на развитие координации движений, со всеми учащимися без исключения.

Выводы: Физическое развитие учащихся младшей школы существенно отличается от развития детей, как среднего, так и старшего школьного возраста. Недостаточное знание учителем особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей и нанесению ущерба их здоровью. На уроках физической культуры необходимо: широко использовать доступные физические упражнения и подвижные игры, как незаменимые средства развития координационных способностей учащихся младшего школьного возраста; обращать особое внимание на формирование правильной осанки у детей и обучение правильному дыханию при выполнении физических упражнений; уделять особое внимание симметричному развитию мышц туловища и конечностей.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М. : «ФиС», 2001. – 186 с.
2. Григорян Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом / Э.А. Григорян. – Киев, 2006. – 134 с.
3. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников. / Сост. Н.А. Ноткина. – СПб: Образование, 2003. – 164 с.

**Гурова В.Н.,**  
преподаватель кафедры спортивных дисциплин  
Ровеньковского факультета  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

**Бергина Р.Н.,**  
преподаватель кафедры физического воспитания  
Ровеньковского факультета  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЦЕЛЬЮ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ.**

Жизнь требует улучшения физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ. Не секрет, что за последние годы уровень здоровья подрастающего поколения резко снизился, проявились как факторы ухудшения экологической обстановки, так и факторы экономические. А чрезмерное, не дозированное увлечение школьников современными гаджетами привело к малоподвижному образу жизни.

Достаточно посмотреть на количество учеников, которые имеют различные ограничения к занятиям физической культуры или полностью освобождены от уроков. На фоне таких удручающих факторов как никогда остро встает вопрос о правильном планировании, проведении и дополнительных нагрузках на уроках. В этих целях учителя физической культуры могут успешно использовать метод круговой тренировки, который с каждым годом приобретает все большую популярность, особенно у учащихся. Упражнения комплексов круговой тренировки, как правило, хорошо увязываются с материалом уроков, учебных тем, способствуя не только общему и физическому развитию школьников, но и успешному освоению ими всех разделов учебной программы. Конкретная направленность круговой тренировки, комплекс включаемых в нее упражнений, дозирование нагрузки и другие черты методики зависят, естественно, от возрастных особенностей учащихся и уровня подготовленности.

Итак, сегодня стоит вопрос не об эпизодическом применении круговой тренировки, а о повсеместном включении ее в уроки, на которых идет освоение разделов легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. При наличии необходимых условий круговую тренировку можно применять и во время лыжной подготовки, и даже в занятиях по плаванию.

Работая по методу круговой тренировки, мы должны учитывать возрастные особенности учащихся. Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом.

Основой круговой тренировки являются упражнения по общей физической подготовке, которые входят в школьную программу на уроках физической культуры. Эти упражнения должны быть несложными, что даёт возможность повторять их много раз в различных комплексах. Упражнение для комплекса круговой тренировки необходимо подбирать с обязательным соблюдением принципа последовательности влияния на все основные группы мышц и системы организма (дыхательную, сердечнососудистую, опорно-двигательную и т.д.). Это даёт возможность эффективно и избирательно воздействовать на развитие физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости. Благодаря этому, учащийся с разными уровнями подготовки, проявляют интерес к занятиям физической культуры и спортом. При разработке различных моделей физической подготовки необходимо:

- определить конечные цели воспитания физических качеств, их развитие на конкретном этапе обучения;
- провести анализ упражнений, связывать их с учебным материалом;
- комплекс упражнений должен вписываться в определенную часть урока с учетом физической подготовленности группы;
- определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых различий;
- соблюдать последовательность выполнения упражнений и перехода от одной станции к другой и интервал между кругами при повторном прохождении комплекса;
- создать карточки с текстовой и графической информацией;
- определить способ их размещения и хранения в процессе круговой тренировки[3, с. 434–438].

Вывод. Круговую тренировку, несмотря на ее достоинства, нельзя рассматривать как универсальную форму работы. Она должна применяться в сочетании с повторным, интервальным, игровым и другими формами и методами организации занятий, и на отдельных занятиях ей необходимо отводить не все время, а лишь его часть с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Методы круговой тренировки необходимо применять систематически. Первоначально



использовать отдельные упражнения для развития физических качеств (быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, сила), затем, по мере практических наработок, составлять комплексы упражнений для развития и совершенствования их комплексных проявлений (скоростно-силовые качества и т.д.). Учащимся такие уроки нравятся. Нравится разнообразие упражнений, их простота и доступность, отсутствие монотонности.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры 5–7 классах средней школы / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, Б.Д. Ионов. – М. : Просвещение, 1999. – 205 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : ФиС, 2001. – С. 3–7.
3. Власов В.Н. Исследование методики воспитания быстроты у школьников / В.Н. Власов, В.П. Филин. – Теория и практики физической культуры. – №5, 2004. – С. 434–38.

**Чорноштан А.Г.,**

канд. пед. наук, доцент кафедры теории  
и методики физического воспитания

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

**Левченко Т.В.,**

студентка 4 курса заочной формы обучения  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(профиль «Физическое воспитание»)

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

### **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В теории и методике физического воспитания физическое развитие характеризуется тремя группами показателей: морфологическими, функциональными и уровнем развития физических качеств. Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Внешнее проявление гибкости отражает внутреннее изменение в мышцах, суставах, сердечнососудистой системе. Низкий уровень развития гибкости приводит к нарушениям в осанке,

возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке [1]. Это физическое качество необходимо развивать с самого детства и систематически. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявления таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и снижая экономичность работы организма, и, зачастую, приводит к серьезным травмам мышц и связок.

Младший школьный возраст – благоприятный период для развития гибкости, так как костная ткань и скелет продолжают активно формироваться. Развитие гибкости обуславливается врожденными задатками, определяющими индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур организма младшего школьного возраста. Воспитание двигательного качества достигается путём решения разнообразных двигательных задач, а развитие физической способности – на основе выполнения двигательных заданий.

Физическое развитие учащихся младшей школы существенно отличается от развития детей, как среднего, так и старшего школьного возраста. Недостаточное знание учителем особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей и нанесению ущерба их здоровью. Положительное влияние физических упражнений достигается лишь при правильном педагогическом руководстве со стороны учителя. На уроках физической культуры необходимо: широко использовать доступные физические упражнения и подвижные игры, как незаменимые средства развития двигательных способностей учащихся младшего школьного возраста; обращать внимание на формирование правильной осанки у детей и обучение правильному дыханию при выполнении упражнений; при развитии физических качеств необходимо уделять внимание симметричному развитию мышц правой и левой стороны туловища и конечностей [2].

По мнению ученых, наибольший эффект в развитии гибкости достигается в период её естественного развития. Эффективность педагогических воздействий в другие возрастные периоды для данной способности может быть нейтральной или даже отрицательной [1; 2; 3]. Поэтому при совершенствовании конкретных физических способностей очень важно не упустить наиболее благоприятные возрастные периоды, поскольку впоследствии сделать это будет намного сложнее. Выполнение любой физической нагрузки в младшем школьном возрасте связано с активной перестройкой работы чуть ли не всех органов и систем, и цена адаптации к изменению внешних условий особенно велика. В период от

6–7 до 9–10 лет изменяются структура и функции мозга, его адаптационные возможности. Дети данного возраста, отличаются повышенной чувствительностью к факторам среды и особо нуждаются в индивидуализации учебно-воспитательного процесса с учётом их возрастно-половых особенностей и индивидуальных свойств ЦНС [3].

Выводы. Анализ научных данных показал, что основным средством развития гибкости на уроках физической культуры в 1–4 классах являются специально подобранные физические упражнения динамического и статического характера. Анализ научно-методических литературных источников, в которых исследуются теоретические основы развития гибкости в младшем школьном возрасте, свидетельствует, что учителю физической культуры, при проведении урока, необходимо точно определить оптимальные пропорции в использовании специальных упражнений на растягивание, а так же правильную дозировку физической нагрузки. В 1–4 классах при составлении комплексов рекомендуется следующее соотношение в использовании специальных средств: 40% – активные упражнения, 40% – пассивные и 20% – статические упражнения. Чем больше возраст детей, тем больше должна быть доля статических упражнений, и меньше – активных. Нагрузку на уроках при развитии гибкости в течение года в младших классах следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражнениях составляет одно повторение за одну секунду (дозировка – 8–15 повторений); при пассивных – одно повторение за одну–две секунды (дозировка – 10–20 повторений); неподвижное положение тела в статических упражнениях для младших школьников – 4–6 сек. Рекомендуется сначала выполнять упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. Интервалы отдыха между упражнениями – от 10 до 30 сек. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабления.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Галева М.Р. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена: Учебное пособие / М.Р. Галева. – К., 1980. – 56 с.
2. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе / А.А. Гугин. – М. : Просвещение, 2000. – 185 с.
3. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития / В.И. Лях // Физкультура в школе. – № 1. – 1999. – 25 с.

**Матвеев А.П.**,  
д-р. пед. наук, профессор кафедры теории  
и методики физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»  
**Лопатко А.А.**,  
магистрант 2 курса направления подготовки  
49.04.01 «Физическая культура»  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

## **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ФУТБОЛА ДЛЯ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ**

Как следует из анализа программ по физической культуре для общеобразовательных школ, существуют разные варианты использования игры в футбол в школьном возрасте. Нет единых рекомендаций и по вопросу о возрасте, когда следует начинать играть в футбол.

Для выяснения этого вопроса И.И. Плотниковой разработана программа подготовки футболистов в процессе физического воспитания учеников начальной школы «Учись играть в футбол» [2, с. 14]. Программа по физической культуре для начальной школы А.П. Матвеева [1, с. 25], рассчитанная на два урока в неделю, была дополнена третьим уроком физической культуры, основное содержание которого базировалось на преимущественном использовании средств и методов подготовки юных футболистов. Программа предполагала первоначальное формирование умений для игры в футбол и развития необходимых для этого физических качеств. При этом для учеников первого класса в содержание третьего урока были включены подвижные игры с элементами игры в футбол, учитывающие феномен «кризиса первоклассника». Основное же обучение приёмам игры в футбол в рамках программы «Учись играть в футбол» осуществлялась, начиная со второго класса.

Программа «Учись играть в футбол» рассчитана на 34 часа. В соответствии с новыми образовательными стандартами программа «Учись играть в футбол» предусматривала выполнение двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью с преимущественным использованием средств футбола на уроках по физической культуре для учащихся начальной школы.

Программа дополняет содержание основной программы А.П. Матвеева по физической культуре для начальной школы и способствует решению следующих образовательных задач:

совершенствование жизненно-важных навыков и умений в беге, прыжках, остановках, перемещениях; обучение техническим действиям футбола и подвижным играм; развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; формирование общих представлений о физических упражнениях, применяемых в футболе, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; развитие интереса к самостоятельным занятиям футболом, подвижными играми; обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Учебная программа «Учись играть в футбол» характеризуется:

– направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего возможность использования средств подготовки футболистов для подбора учебного материала, учитывающего половозрастные особенности школьников, регионально климатические условия и вид учебного учреждения, где будет реализовываться программа;

– направленностью на реализацию принципа непрерывности, определяющего последовательность и преемственность задач физического воспитания детей во время обучения в начальной школе;

– направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих содержание урока физической культуры на поэтапное освоение знаний о футболе и их переводе в практические умения и навыки, в том числе и в самостоятельной деятельности;

Структура программы включает выделение соответствующих учебных разделов: «Знания о игре в футбол»; «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» содержит перечень тем для изучения по истории и правилам игры в футбол, которые строятся в соответствии с содержанием этого раздела в программе по физической культуре для начальной школы.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит школьников со способами организации, исполнения и контроля на занятиях физической культурой с преимущественным использованием футбола.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на всестороннюю физическую подготовку школьников и укрепление здоровья с преимущественным использованием средств и методов подготовки футболиста. Данный раздел включает в себя

подвижные игры и двигательные действия из разных видов двигательной активности, а также обще развивающие упражнения с различной функциональной направленностью, которые позволяют целенаправленно формировать качества, присущие гармонично развитой личности.

В первом классе программа «Учись играть в футбол» направлена на формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков, к которым относятся бег, прыжки, метания, передвижения и остановки. Особое место занимают в программе упражнения с мячом, подвижные игры с элементами игры в футбол, сама игра в футбол.

Согласно программе «Учись играть в футбол» во втором классе школьники начинают освоение основных технических действий, характерных для игры в футбол: передвижений, ударов по мячу и приемов его остановки. Разучиваются правила игры в футбол и знакомятся с простейшими тактическими схемами организации игровой деятельности. Важной особенностью содержания обучения является освоение школьниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения занятий с использованием элементов игры в футбол.

В третьем классе в программе акцент в содержании обучения смещается на расширение числа освоенных футбольных приемов: ударов по мячу и способов их остановки, овладение обманными движениями (финтами). Но вместе с тем, сохраняется в большом объеме обучение комплексам обще развивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно-важных навыков и умений.

В четвертом классе содержание обучения еще более усложняется. Это усложнение проявляется, прежде всего, в том, что школьники должны осваивать уже не отдельные приемы, движения и действия, а достаточно сложные элементы и фрагменты двигательной деятельности при игре в футбол. В практику занятий вводится игра по упрощенным правилам. При этом, в содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого технического исполнения.

Учебные знания включают вопросы истории и развития футбола, правил этой игры, ориентируются на раскрытие практического материала, который позволяет использовать футбол для самостоятельных занятий школьников. По мере освоения этих знаний, в динамике учебного содержания с третьего класса, увеличивается объем знаний, касающийся основных приемов игры в футбол, техники и тактики игры, развития физических качеств при занятиях этим видом спорта. В ходе работы школьники получают представления о классификации приёмов игры в футбол и учатся выбирать их для организации игры в нападении и защите.

Программный материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за физической и технической подготовленностью, функциональным состоянием организма. Обучение этим умениям соотносится в программе относительно строго с освоением школьниками соответствующего содержания практических разделов и раздела учебных знаний.

Помимо уроков, программа предусматривает проведение спортивно-массовых мероприятий и; самостоятельную физкультурную деятельность учащихся; но освоению элементов игры в футбол. Задания для самостоятельного: выполнения физических упражнений в домашних условиях даются школьникам на уроке. Они являются обязательными. В них должны войти упражнения, направленные на развитие двигательных способностей, необходимых для успешного овладения приемами игры в футбол. В программе представлены тестовые упражнения, рекомендуемые для контроля, за результативностью занятий физической культурой.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2014. – 63 с.
2. Плотникова И.И. Развивающее обучение школьников игре в футбол на уроках физической культуры по методике «Учись играть в футбол» / И.И. Плотникова – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2017. – 140 с.

**Маслова И.Н.,**  
канд. пед. наук, доцент  
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный  
институт физической культуры»

### **ВЛИЯНИЕ ПРОГРАММЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ ОЦЕНКИ УЧАЩИХСЯ НА РОССИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Программа международной оценки учащихся (PISA) является исследованием во всем мире в странах-членах Организации экономического сотрудничества и развития (ОЭСР).

Объектом исследования являются образовательные достижения учащихся 15-летнего возраста. Выбор этих учащихся объясняется тем, что во многих странах к этому возрасту завершается обязательное обучение в

школе и программы обучения в разных странах имеют много общего. Именно на данном этапе образования важно определить состояние тех знаний и умений, которые могут быть полезны учащимся в будущем, а также оценить способности учащихся самостоятельно приобретать знания, необходимые для успешной адаптации в современном мире.

Исследование образовательных достижений учащихся проводится по трем основным направлениям: «грамотность чтения», «математическая грамотность» и «естественно научная грамотность». Особое внимание уделяется оценке овладения учащимися общеучебными и интеллектуальными умениями.

Это было сначала выполнено в 2000г. и затем повторено каждые три года. Его цель - предоставить сопоставимые данные с тем, чтобы страны могли улучшить свою политику и результаты в области образования.

PISA и аналогичные международные стандартизированные оценки уровня образования все чаще используются в процессе разработки политики в области образования как на национальном, так и на международном уровнях.

PISA была задумана для того, чтобы установить в более широком контексте информацию, предоставляемую национальным мониторингом работы системы образования посредством регулярных оценок в общих, согласованных на международном уровне рамках; исследуя взаимосвязь между обучением учащихся и другими факторами, они могут «предложить источники различий в показателях внутри и между странами».

До 1990-х годов лишь немногие европейские страны использовали национальные тесты. В 1990-х годах десять стран/регионов ввели стандартизированную оценку, а с начала 2000-х годов еще десять последовали этому примеру. К 2009 году только пять европейских систем образования не имели общенациональных оценок учащихся.

Воздействие этих международных стандартизированных оценок в области образовательной политики было значительным с точки зрения создания новых знаний, изменений в политике оценки и внешнего воздействия на национальную образовательную политику в более широком смысле.

Данные международных стандартизированных оценок могут быть полезны при исследовании причинных факторов внутри или между системами образования. Отмечается, что базы данных, созданные в результате широкомасштабных международных оценок, позволили провести инвентаризацию и сравнение систем образования в беспрецедентных масштабах по темам, начиная от условий обучения



математике и чтению, заканчивая институциональной автономией и приемами политики. Они создали новые знания об образовании. Результаты PISA поставили под сомнение глубоко укоренившиеся образовательные практики, такие как раннее отслеживание учащихся на пути профессионального или академического образования.

Политики в большинстве стран-участниц рассматривают PISA как важный показатель эффективности системы. Отчеты PISA могут определять образовательные проблемы и определять повестку дня для обсуждения национальной политики. Политики, кажется, принимают PISA в качестве действующего и надежного инструмента для оценки эффективности системы международных сравнений и изменений во времени. Большинство стран - независимо от того, показали ли они результаты выше, на уровне или ниже среднего балла PISA - начали образовательные реформы в ответ на отчеты PISA.

Наоборот, влияние на национальные системы образования заметно различается. Например, в Германии результаты первой оценки PISA вызвали так называемый «шок PISA»: вопрос о ранее принятой образовательной политике в государстве. В Венгрии, для сравнения, которая разделяла условия, аналогичные Германии, результаты PISA не привели к значительным изменениям в образовательной политике.

Кроме того, международные сопоставления PISA могут использоваться для обоснования реформ, с которыми сами данные не связаны. В Португалии, например, данные PISA использовались для обоснования новых механизмов оценки учителей (на основе выводов, которые не были оправданы оценками и самими данными). Они также поддерживали дискуссию правительства о проблеме повторения года учениками (что, согласно исследованиям, не может улучшить результаты учащихся). В Финляндии результаты PISA страны (которые в других странах считаются отличными) использовались министрами для продвижения новой политики для «одаренных» студентов. Такое использование и интерпретации часто предполагают причинно-следственные связи, которые не могут на законных основаниях основываться на данных PISA, которые обычно требуют более тщательного изучения посредством качественных углубленных исследований и продольных опросов, основанных на смешанных количественных и качественных методах.

По-видимому, следует, не отказываясь от этих лучших традиций российского образования, усилить личностную и практическую ориентированность его содержания и процесса, повысив его развивающий характер. Это потребует сократить содержание по каждой из учебных дисциплин с тем, чтобы часть учебного времени оставалась для развития

творческих способностей, пересмотреть требования к результатам обучения как составной части стандарта, ввести в программы и учебники материалы практико-ориентированного характера, усилить диалогический характер гуманитарного обучения.

Все сказанное лишней раз подтверждает необходимость инициированной модернизации российского образования и требует активного участия всего общества в реализации этой реформы.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Перфильева, О.В. Программа международной оценки образовательных достижений учащихся PISA: образование как критерий межстрановой и внутристрановой дифференциации / О.В.Перфильева // Вестник международных организаций. – 2006. – № 6. – С. 58–65.

**Морозов Д.П.,**

студент факультета физической культуры  
ФГБОУ ВО Пермский государственный  
гуманитарно-педагогический университет

**Абдуллова Н.В.,**

ст. преподаватель  
ФГБОУ ВО Пермский государственный  
гуманитарно-педагогический университет

**Паначев В.Д.,**

д-р.социол.наук., проф., зав. каф. физ. культуры  
ФГБОУ ВО Пермский национальный исследовательский  
политехнический университет

#### ПОДГОТОВКА КОНКУРЕНТНОГО ВЫПУСКНИКА ВУЗА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

XXI век стремительно развивает экономику во всех ведущих странах мира. Экономика, сориентированная на широкое использование и быстрое развитие высоких технологий, предъявляет новые повышенные требования к качеству рабочей силы – образовательному, профессиональному, культурному уровню профессиональных работников, их нравственным и психологическим характеристикам.

Подготовка современного специалиста также должна ориентироваться на то, чтобы обеспечить выпускнику профессионального учебного заведения конкурентоспособность на рынке труда. Таким образом, в процессе обучения в вузе студент должен стать

конкурентоспособным и профессионально мобильным специалистом. Конкурентоспособность – обобщенный показатель, характеризующий уровень профессиональной, социальной и личностной компетенций выпускника, обеспечивающий ему уверенность в своих силах и способность выдерживать конкуренцию на рынке труда в сравнении с выпускниками аналогичных вузов. Знание требований, предъявляемых рынком труда к выпускникам учебного заведения, позволяет разработать и обосновать, а главное реализовать на практике конкретные модели конкурентоспособного специалиста по различным профессиям и специальностям. На наш взгляд, современный выпускник вуза должен обладать следующими характеристиками: высоким уровнем общего образования, общей культуры; широкой информационной, общетехнической, компьютерной, экономической, правовой, психолого-педагогической подготовкой. Для конкурентоспособного специалиста должны быть характерны: профессиональная компетентность; профессиональное мастерство, позволяющее выполнять трудовую деятельность на высоком уровне; способность самостоятельно планировать, осуществлять и контролировать свою трудовую деятельность; умение самостоятельно нести ответственность за результаты своей деятельности. От конкурентоспособного специалиста требуется умение работать как одному, так и в группе, в условиях коллективных форм организации труда – а значит быть мобильным и коммуникабельным.

Физическая культура личности студента – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Целью физической культуры деятельности является оптимизация физического развития студента, всестороннее совершенствование свойственных каждому студенту физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих активную личность; обеспечение на этой основе подготовленности к плодотворной трудовой и другим видам деятельности. Физическая культура проходит на фоне не только высокой двигательной активности, но и в условиях повышенного эмоционального фона, реализуя ситуацию успеха, что закладывает основы для формирования как физического, так и психического здоровья.

В ряде исследований нами установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом, и проявляющих в них достаточно высокую результативность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок,

высокий жизненный тонус. Они в большей степени коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль. Вопросы организации спортивно-массовой и оздоровительной работы являются неотъемлемой частью воспитательного процесса в вузе.

Проведение этой работы целенаправленно и с высоким качеством позволяет нам повысить общий уровень студентов, отвлечь их от негативных форм поведения, повысить уровень дисциплины, уважительного отношения к окружающим, сформировать в студенческой среде бережное отношение к своему здоровью, как ведущему фактору профессионального роста. Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. В наших университетах многие годы ведется физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.

Календарем внутривузовских мероприятий предусмотрено 14 соревнований по 12 видам спорта, проводятся товарищеские встречи по различным видам спорта и встречи с ведущими спортсменами страны, выпускниками нашего вуза и ветеранами спорта. За последние годы выросло количество спортивных секций, что повлекло за собой увеличение числа занимающихся в них. Сборные команды по различным видам спорта и студенты активно участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня. Таким образом, регулярные занятия физической культурой и спортом, участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях способствуют укреплению здоровья и формированию профессионально важных качеств будущих специалистов, а это в свою очередь позволит выпускникам быть мобильными и конкурентными на рынке труда современной России [1].

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Паначев В.Д. Физическая культура и спорт – средство социально педагогического развития личности // материалы всерос. науч. практ. конф., г. Волгоград, 25–27 нояб. 2011г. – с. 28–32.

**Погребнёва О.А.,**  
учитель физической культуры и здоровья  
ГУО «Средняя школа №11  
имени генерала армии А.И. Антонова г. Гродно»  
**Мисюк И.Н.,**  
преподаватель  
УО «Гродненский государственный  
университет имени Я. Купалы»

## **ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»**

Сегодня особенно актуальным становится построение целостной системы сопровождения детей с одаренностью, к которым относится большинство одаренных учащихся, проявляющих высокий уровень любознательности и способностей во многих областях спортивной деятельности. Нами предложены наиболее продуктивные формы, методы, способы работы с физически одаренными учащимися, которые по истечении трехлетнего применения принесли свои положительные результаты.

Во время урочной деятельности используем следующие методы, способы работы и организации учащихся:

Мониторинг физической подготовленности учащихся проводится 3 раза в год (начальный, промежуточный, заключительный). Цель которого, определение уровня физической подготовленности и рейтинг учащихся. Два раза в год (осенью и весной) проводится тестирование учащихся для определения уровня развития физических качеств. Результаты оформляются в электронном виде, где сразу видно предрасположенность учащихся к определённому виду деятельности. Для одаренных детей проводится промежуточное тестирование (в декабре), для определения правильности планирования тренировочной деятельности, внесение изменений в индивидуальный план на второе полугодие.

Уроки физической культуры дифференцируются по половому признаку с 5-го класса. Это дает возможность учителю изначально сориентировать свою деятельность на определенных учащихся, более конкретно спланировать свою деятельность. Во время проведения уроков, предпочтение отдается индивидуализации в обучении. Учитель делит учащихся класса на подгруппы по уровню подготовленности. Как правило, их три: физически одаренные дети, группа общей физической нагрузки или основная группа и подготовительная группа. В каждой

подгруппе обрабатывается свое (по уровню сложности) упражнение или вид деятельности согласно разделу и теме урока.

Во время внеурочной деятельности делаем акцент на реализацию личностно-ориентированного подхода. Для организации работы внеурочной деятельности используем объединения по интересам.

При выборе содержания и методов работы с одаренными детьми мы учитываем, что каждому возрастному этапу детского развития соответствуют разные типы ведущей деятельности. Так, например, у детей начальных классов ведущую роль занимает игровая деятельность, направленная на развитие физических качеств, посредством игры.

Для подросткового периода (11–15 лет) ведущим видом деятельности выступает социально-коммуникативная деятельность – совместная предметная деятельность. Сегодня мы можем рассказать об организации объединения по интересам «Спортивные надежды». Занятия организованы для учащихся 5–8 классов. Целью является развитие и поддержка физически одарённых детей. Содержание материала распределено в течение учебного года (кроме каникул – это восстановительный период) в зависимости от погодных условий. С сентября по декабрь и с начала апреля по май акцент делается на занятия легкоатлетическими видами: разновидности бега, прыжков, метаний. Каждое занятие обязательно заканчивается упражнениями общей физической подготовленности и одной из четырех предложенных учебной программой спортивной игрой. В зимний период отдается предпочтение спортивным играм, пулевой стрельбе, лыжной подготовке, развитию силовых и скоростно-силовых качеств. Руководитель объединения по интересам сам планирует деятельность в зависимости от погодных условий, занятости зала, подготовки спортсменов к различным видам соревнований. С пятого класса занимающиеся активно принимают участие в различных соревнованиях районных и городских Спартакиад школьников.

Для учащихся старшего школьного возраста (15–17 лет), организованы объединения по интересам по выбранным видам деятельности. В этом возрасте уже ясно, в каком спортивном направлении работа учащегося наиболее продуктивна и приносит удовольствие и результат. У нас в школе организованы группы по спортивным играм, ОФП, легкая атлетика. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Для подготовки учащихся к олимпиаде по предмету «Физическая культура и здоровья» проводится факультативное занятие «Основы олимпийских знаний». Расписание объединений по интересам построены таким образом, чтоб заинтересованные учащиеся могли посещать несколько направлений. Например, для подготовки к олимпиаде по предмету

учащийся может посещать объединения по интересам «спортивные игры» + «ОФП» + факультатив «Основы олимпийских знаний». Таким образом, занятия будут проходить 3 раза в неделю.

Каждый учащийся, посещающий объединения по интересам спортивной направленности, заводит личный дневник спортсмена, где записывает результаты мониторинга, достижения, по своему направлению деятельности. Учитель может вписывать индивидуальные задания, дозировки для развития индивидуальных способностей.

В процессе работы мы стараемся включать одаренных детей в соревнования с такими же одаренными детьми или более старшими, поскольку конкуренция и опыт соперничества дает хорошие результаты. Мы привлекаем таких детей к демонстрации упражнений, инструкторской деятельности в работе с отстающими учащимися, к помощи в организации и проведении спортивных праздников и Дней здоровья, к работе школьного спортивного клуба (ШСК) [1].

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Работа с одаренными учащимися на уроках физической культуры и во внеурочное время [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://infourok.ru/rabota-s-odarennimi-uchaschimisya-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-i-vo-vneurochnoe-vremya-528118.html> , свободный.

**Матвеев А.П.,**

д-р. пед. наук, профессор кафедры теории  
и методики физического воспитания

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

**Полтаржитский С.С.,**

магистрант 2 курса направления подготовки  
49.04.01 «Физическая культура»

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРОВОГО МЕТОДА И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ В ОБУЧЕНИИ ОБМАННЫМ ДВИЖЕНИЯМ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

Игровой метод может быть представлен упражнениями в игровой форме и игрой. Существуют два основных подхода в применении игрового метода при обучении игре баскетбол: 1) путь логического сопоставления игровых действий в баскетболе и в применяемых игровых заданиях или играх с акцентом на достижение адекватности между ними; 2) применение игр с использованием сочетаний игровых действий в режимах мышечной работы, идентичных специфическим условиям

непосредственно игрового противоборства [3, с. 25].

Участие юных баскетболистов в специальных игровых упражнениях, подвижных и подготовительных играх связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных технико-тактических задач с выборочным проявлением двигательного потенциала на фоне повышенного эмоционального и функционального состояния организма. Тем самым создаются облегченные условия синтеза имеющегося арсенала игровых навыков и качеств, приобретенных в процессе локальных педагогических воздействий, с последующим переносом положительных результатов непосредственно в основную игровую деятельность.

Метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности подразумевает конструирование в игровой форме сходных с предстоящей игровой деятельностью ситуаций, включая особенности противодействия «условных» соперников. Повторное воспроизведение конкретных технико-тактических действий в нападении и защите с учетом сильных и слабых сторон противодействия позволяет адаптироваться к напряженным условиям соревновательного противоборства, повысить надежность и результативность основных слагаемых игровой деятельности.

Для игровой деятельности характерно высокая динамичность операций, связанных с непрерывным решением быстро и внезапно возникающих двигательных задач, что является важным фактором развития координационных и других двигательных способностей [1, с. 35].

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях [1, с. 55].

Игровой метод наиболее широко распространён в тренировке по спортивным играм. Суть его состоит в использовании разнообразных игр, чаще всего подвижных, для развития двигательных качеств.

- ярко выраженные соревнования и высокая эмоциональность;
- отсутствие строгой регламентации;
- разнообразие и изменчивость условий;
- самостоятельность в выборе средств решения двигательных задач;
- комплексное воздействие на организм занимающихся;
- коллективный характер игрового взаимодействия.

Игровой метод предполагает выполнение задания в форме



действия в модельной ситуации. Игровой метод должен бы фигурировать во всей спортивной тренировке, так как в нём находит отражения специфичность этого процесса. Параллельное её развитие психических и двигательных функций игроков является признаком, от которого ни в коем случае нельзя отступать. Нельзя также понимать игровой метод как стремление к уменьшению требований к тренировочной нагрузке игроков [1, с. 58].

В.В. Кузин предлагает рассмотреть ряд методических особенностей игрового метода:

- позволяет обеспечить повышенную заинтересованность занимающихся в двигательной деятельности и меньшую психическую усталость по сравнению с упражнениями монотонного характера;
- способствует совершенствованию основных двигательных действий и выработке умений ими пользоваться;
- обеспечивает комплексное развитие двигательных способностей;
- затрудняет дозирование нагрузок;
- создаёт особенно эффективные условия для развития координационных способностей.
- позволяет выявить личностные особенности занимающихся и эффективно воздействовать на формирование нравственных, морально-волевых и интеллектуальных черт личности [1, с. 62].

С учётом особенностей игрового метода его используют в подготовке спортсмена преимущественно тогда, когда решают задачи, для занимающихся которых строгая регламентация операций не требуется или даже противопоказана [1, с. 68].

В частности, при совершенствовании сформированных умений и навыков в аспекте увеличения диапазона их целесообразной вариативности, комплексном воспитании способностей, проявляемых в целостных сложно-переменных формах деятельности, а также тогда, когда полезно создать эмоционально-подготовительное переключение в процессе тренировки, исключающее её монотонности, и т.д. Игровой метод тут необязательно связан лишь с использованием официально сформировавшихся игр. Нередко его практикуют в процессе подготовки с видоизменением материала и правил сложившихся спортивных игр (выделяя ограниченный состав действий, облегчая правила выполнения и в иных вариантах), а также, привлекая материал различных других упражнений, включая и те, какие в иных случаях не являются игровыми, если, разумеется, им могут быть приданы черты игровых взаимодействий [2, с. 28].

Нельзя не отметить ещё одно важное достоинство игрового

метода, которое заключается в его положительном влиянии на формирование нужного профиля психомоторных свойств, обеспечивающих высокое качество ориентировочной и исполнительской деятельности спортсмена. Дифференцированный подход, учёт индивидуальных особенностей, выражающийся в особой тщательности выбора игровых средств, позволяет целенаправленно влиять на процессы развития этих качеств.

С достаточной меры условности все средства игрового метода могут быть подразделены на 4 группы игр и игровых упражнений, оказывающих преимущественное влияние на их овладение и совершенствование:

- 1) физической и психической кондиции;
- 2) спортивной техники;
- 3) спортивной тактики;
- 4) интеграции всех компонентов соревновательной деятельности в единый комплекс двигательных способностей, объединяющий психофизические качества, технику и тактику в единую функциональную систему в соответствии с требованиями приёма и переработки информации «партнёр – противник – мяч – игровое пространство – цель».

Последняя группа средств представляется наиболее важной, так как считается, что максимально полное включение всех элементов деятельности в используемые в процессе обучения средства и методы способствует интенсификации хода обучения. Именно поэтому ведущим дидактическим принципом овладения игровой деятельностью является обучение в управляемой игровой среде [4, с. 22].

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В.В. Кузин, С.А. Поливский. – М. : Физкультура и спорт. 2009. – 265 с.
2. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу / Б.И. Туркунов. – М. : Физкультура и спорт, 2015. – 230 с.
3. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги / В.А. Ульянов. – М. : Физкультура и спорт, 2016. – 255 с.
4. Федосеев В.В. На уроках баскетбола / В.В. Федосеев. – М. : Физкультура и спорт, 2016. – 220 с.

**Горашук В.П.,**  
д-р. пед. наук, профессор кафедры теории  
и методики физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»  
**Сергиенко Д.С.,**  
магистрант 2 курса направления подготовки  
49.04.01 «Физическая культура»  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ 15–16 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ**

Содержание скоростно-силовой подготовки футболистов основывается на учете особенностей организации тренировочного процесса, и связано с понятием «спортивной формы» игрока.

Часто понятие «спортивная форма» трактуется слишком односторонне. Под ней понимают обычно только чисто физическое состояние футболиста, включая скорость, маневренность, выносливость, упорство [2, с. 38]. В понятие «спортивная форма» необходимо также отнести и психологические факторы. Их нельзя приобрести в результате только тренировок, однако они тесно связаны с физической подготовкой. Например, если у игрока перед игрой были сильные душевные переживания, от которых во время игры он не может освободиться, то нельзя считать его в хорошей форме. Даже если физическое состояние будет превосходным, в этот день ему не удастся играть в полную силу, ибо он не сумеет целиком и полностью отдаться игре, не сможет получать от игры радости, что весьма существенно для достижения успеха. Физическое состояние и психологический настрой составляют единое целое, определяющее успех [2, с. 44].

Спортивная форма зависит и от отношения к личной жизни и режиму. Самая великолепная тренировка не даст желаемых результатов, если спортсмен ведет неспортивный образ жизни, если он, например, употребляет много жидкости, курит, недосыпает. Для приобретения хорошей спортивной формы надо, чтобы тренировка и образ жизни гармонизировали друг с другом. Успехи, достигнутые в результате тренировки, будут значительно ослаблены или сведены на «нет» при образе жизни, вредном для сохранения спортивной формы.

Скоростно-силовая подготовка футболиста включает в себя не только такие упражнения, которые используются во время игры с мячом, но и такие, которые необходимы для взаимодействия игроков. Скоростно-

силовая подготовка, основанная на хорошем общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игру быстрой, маневренной, подвижной [1, с. 55].

Проблемы организации скоростно-силовой подготовки юных футболистов рассматривались многими специалистами-тренерами и учеными (М.Х. Индреева, З.А. Хатуев, 2007; Э.А. Кубеков, Э.Э. Кочкаров. Б.Х. Калмыков, О.Ю. Свергун).

Многие авторы рассматривают футбол как единый целостный вид спорта, состоящий из различных движений. Его специфическая особенность заключается в том, что движения, входящие в его состав, и те разнообразные упражнения, используемые при подготовке к играм, вступают в сложные взаимодействия друг с другом, при которых изменение достижений в одном виде движений обуславливает определенные сдвиги в другом (М.И. Фролова, Г.И. Савенков, М.И. Станкин).

Имеющиеся литературные данные свидетельствуют о наличии двух направлений в организации и методике развития скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта: ступенчатое и комплексное. Первое направление предлагает овладение сначала техникой обращения с мячом, а затем развитием скоростно-силовых качеств. При этом начальная подготовка осуществляется по системе упражнений, предусматривающих постепенное увеличение нагрузки в зависимости от подготовленности спортсменов (М.Х. Боташева, Е.Л. Дорофеева, Ю.И. Портных, Е.Б. Сологуб, Ю.Ф. Курамшин и др.).

Ряд авторов отмечает, что ступенчатое включение скоростно-силовых упражнений в обучение имеет свою отрицательную сторону, поскольку технические приемы, изучаемые позднее, отрицательно влияют на технику движений, изученных ранее. В связи с этим, авторы отмечают перспективность второго направления, предусматривающего одновременное изучение всех технических элементов футболиста одновременно с развитием скоростно-силовых качеств. Ряд данных свидетельствует, что одновременное изучение элементов техники и развитие скоростно-силовых качеств, предполагает наличие определенного акцента на некоторые из них. В связи с этим, в период начальной подготовки юных футболистов рекомендуется обращать особое внимание на изучение техники работы с мячом (Ю.И. Портных, Э.А. Стрельцов).

Следует отметить, что в системе скоростно-силовой подготовки футболистов необходимо обратить внимание на приобретение быстроты, а также умение проявлять максимальное усилие в единоборствах на

футбольном поле. К тому же, целенаправленная скоростно-силовая подготовка создает благоприятные предпосылки для овладения рациональной спортивной техникой обращения с мячом (Э.А. Кубеков, Э.Э. Кочкаров, Б.Х. Калмыков, Э.В. Стрельцов).

Исследования ряда авторов (М.Х. Индреева, З.А. Хатуев, Э.А. Кубеков, Э.Э. Кочкаров, Б.Х. Калмыков и др.) свидетельствуют, что скоростно-силовая подготовка футболистов должна строиться с учётом взаимосвязи всех упражнений: как с мячом, так и без него.

Исследования в области изучения техники выполнения двигательных действий, свидетельствуют о высокой степени взаимосвязи скорости выполнения отдельных технических приёмов с общим уровнем скоростно-силовой подготовленности игрока [4, с. 26].

Одним из факторов, определяющих взаимосвязь между этими показателями, является сходство физических качеств, которые обуславливают достижение высоких результатов в футболе. Специфические особенности выполнения каждого отдельно взятого технического приёма откладывают отпечаток на развитие скоростно-силовых качеств [1, с. 56]. В связи с этим, скоростно-силовая подготовка может определенным образом влиять на освоение техники выполнения отдельных приёмов с мячом и без него.

Необходимо отметить, что взаимосвязь техники футболиста с уровнем развития физических качеств меняется в процессе многолетней тренировки. При этом меняется как порядок значимости отдельных физических качеств, так и уровень их взаимосвязи с результатом мастерства футболиста. Так, в процессе многолетней тренировки более стабильно улучшаются результаты в развитии необходимых для футбола физических качеств, а технические показатели стабилизируются (Э.А. Кубеков, Э.Э. Кочкаров, Б.Х. Калмыков, С.Ю. Тюленьков).

В настоящее время ряд авторов рекомендует при построении спортивной тренировки в футболе исходить из общебиологических закономерностей организма (С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров). Основываясь на возрастных особенностях развития основных физических качеств и становления спортивной техники, авторы осуществляют дифференцированный подход к содержанию скоростно-силовой и технической подготовки юных футболистов (А. Тодоров, И. Калайков).

Результаты исследований свидетельствуют об эффективности тренировочного процесса, направленного на одновременное развитие быстроты, силы, скоростной выносливости, при преимущественном развитии быстроты (В.М. Зацюрский, Ю.В. Верхошанский). При этом отмечается, что применение упражнений на быстроту в виде циклических упражнений максимальной интенсивности влияет на развитие аэробных

возможностей, что приводит к улучшению скоростной выносливости. Помимо этого, применение подобных упражнений на быстроту способствует развитию силовых качеств у футболистов.

Отличительной особенностью спортивной деятельности в футболе является выполнение широкого круга движений с различным характером биомеханической структуры и различными механизмами энергообеспечения, что в конечном итоге предъявляет высокие требования к уровню развития физических качеств футболистов. Отмеченное ранее опережающее развитие быстроты по отношению к силе и скоростной выносливости может привести к определенному росту последних, учитывая закономерности положительного переноса физических качеств. Это в принципе может создать благоприятные предпосылки для роста спортивного мастерства игроков.

Таким образом, рассмотренные содержание и особенности развития скоростно-силовой подготовкой футболистов свидетельствуют о нерешенности ряда вопросов о соотношении используемых средств и их направленности. При этом необходим поиск наиболее эффективных средств скоростно-силовой подготовкой юных футболистов с использованием специальных упражнений, как с мячом, так и без него.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Новокшенов И.Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации / И.Н. Новокшенов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 187с.
2. Шамардин А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов / А.И. Шамардин. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 296с.
3. Шмельков И.И. Исследование возрастных изменений выносливости у школьников и обоснование некоторых методов ее развития / И.И. Шмельков. – М. : Наука, 1997. – 126с.
4. Юный футболист: учеб. пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева, А.А Сучилина. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 256с.

**Богданова А.С.,**  
канд. пед. наук., доцент кафедры теории  
и методики физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»  
**Царик А.В.,**  
магистрантка 2 курса направления подготовки  
49.04.01 «Физическая культура»  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

## **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Физкультурно-оздоровительная работа – это комплекс мероприятий, проводимых сотрудниками образовательного учреждения, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья и оздоровление организма ребенка [1].

Целью физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях являются освоение основных двигательных действий, подготовка к физическому воспитанию в школе, профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры.

Ранний и дошкольный возраст жизни ребёнка охватывает период от рождения до 7 лет. Этот период характеризуется интенсивным ростом и развитием всех систем организма, закладывается основа становления физических и духовных способностей, здоровья и продолжительности жизни. В возрасте до 7 лет жизни ребёнка происходит непрерывное созревание центров коры головного мозга, отвечающих за развитие сенсорных, физических и интеллектуальных способностей. Поэтому весь период до 7 лет является сенситивным – чувствительным к развитию и созреванию способностей и одарённости к различным сферам деятельности человека.

Основой всестороннего развития ребёнка является правильный уход за ним и физическое воспитание. Овладение естественными движениями (ходьба, бег, ползание, преодоление препятствий, подвижные игры) способствует интеллектуальному и функциональному развитию, усиливает процессы роста (анаболические процессы), укрепляет здоровье (иммунную резистентность), повышает приспособляемость (адаптацию) организма к различным факторам внешней и внутренней среды [2].

Большой вклад в организацию оздоровительной работы внес Ю.Ф. Змановский, указав на основные характерные черты данной работы.

Это: 1) представление о здоровом ребенке как эталоне и практически достижимой норме детского развития; 2) здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма; 3) оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей; 4) индивидуально-дифференцированный подход является ключевым, системообразующим средством оздоровительно-развивающей работы с детьми [1].

К основным задачам физкультурно-оздоровительной работы относят: сохранение физического и психического здоровья; освоение основных двигательных действий; подготовку к физическому воспитанию в школе; профилактику заболеваний; укрепление здоровья средствами физической культуры [3].

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ включает в себя следующие мероприятия: физкультурное занятие, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, физкультминутки, игры и упражнения между занятиями (динамическая пауза), подвижные игры и упражнения на прогулке, закалывающие мероприятия [3].

При организации оздоровительных мероприятий необходимо соблюдение системы обеспечения безопасной жизнедеятельности, которая предполагает изучение правил дорожного движения и техники безопасности на занятиях и в совместной деятельности [2].

В ДОУ ведется целенаправленная работа с родителями воспитанников, так, как только в тесном контакте педагогов и родителей можно добиться хороших результатов, укрепить и сохранить здоровье ребенка [3].

Работа по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях также может включать работу психолога по развитию коммуникативных навыков и коррекции проблем эмоционального развития ребенка (страхи, тревожность, агрессивность) [4].

Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ направлена и способствует сохранению физического и психического здоровья и укреплению организма ребенка. Выбор конкретных средств и методов зависит от контингента детей, задач дошкольного образовательного учреждения.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Индивидуально-дифференцированный подход в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / Под ред. Ю.Ф. Змановского– Москва : Педагогика, 1999. – 211 с.
2. Чекунова Е.А. Сохранение здоровья детей и педагогов в



условиях детского сада: учебно-методическое пособие / Е.А. Чекунова, Т.П. Колодяжная. – М. : Просвещение, 2015. – С. 101.

3. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Текст] / И.В. Чупаха. – М. : Просвещение, 2013 – 143 с.

4. Шарманова С.Б. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика [Текст] / С.Б. Шарманова. – Челябинск, 2011. – 113 с.

**Чорноштан А.Г.,**

канд. пед. наук, доцент кафедры теории  
и методики физического воспитания

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

**Шевченко Д.А.,**

студентка 4 курса направления подготовки

49.03.01 Физическая культура (профиль «Физическое воспитание»)

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

## **ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ**

В последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках и студиях просто необходимыми. Внеклассная секционная работа по физической культуре, получившая широкое развитие, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей.

Цель статьи – проанализировать и обобщить особенности методики обучения младших школьников акробатическим упражнениям в процессе внеклассной работы по физической культуре.

Анализ значительного количества исследований в области физического воспитания позволил установить, что формирование прикладных и спортивных (акробатических) двигательных умений и навыков младших школьников в процессе внеклассной работы по физической культуре в школе является актуальной задачей процесса физического воспитания. Возможность использования акробатических упражнений как средства повышения двигательной активности учащихся младшего школьного возраста изучали В.Н. Болобан [1], В.Н. Курьсь [2], В.А. Скакун [3] и другие.

Акробатические занятия разносторонне воздействуют на

организм детей. Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного [3].

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна, память у младших школьников имеет наглядно-образный характер, запоминание, в основном, носит механический характер. Вот почему в этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста применяются методы упражнения (практические), методы использования слова (словесные) и методы обеспечения наглядности (наглядные). Применительно к возрасту занимающихся использование названных методов сопряжено с некоторыми методическими особенностями, на которые учителю следует обратить внимание. Некоторые особенности применения метода упражнения в работе с младшими школьниками: при обучении предпочтение следует отдать целостному упражнению, расчленение его на элементы снижает интерес к выполнению; многократное повторение одного и того же упражнения утомляет детей, но без этого невозможно формирование двигательного навыка. Для успешного обучения необходимо варьировать упражнения, изменять условия выполнения, исходное положение, направление движения. Физическая помощь (или проводка) как методический прием должна использоваться тем чаще, чем младше возраст обучаемых.

Особенности использования методов обеспечения наглядности при обучении младших школьников: показ должен быть качественным и многократным, показывать упражнения необходимо в различных ракурсах, не только в том темпе, в котором движение должно выполняться, но и в замедленном; показывать необходимо непосредственно перед тем, как движение будут выполнять дети. В ходе обучения, целесообразно в качестве демонстрирующего выбирать ребенка, у которого упражнение получилось хорошо. Это внушает другим детям уверенность в доступности упражнения, активизирует их деятельность и ускоряет процесс освоения двигательного действия; кроме натурального показа, могут быть использованы и наглядные пособия. Это должны быть красочные цветные изображения детей, выполняющих соответствующие упражнения, или макеты, диафильмы и т. п. При всей

занимательности и яркости наглядные пособия должны подчеркивать основу структуры упражнения, выделять главные его элементы; использование предметных ориентиров – методический прием, способствующий большей наглядности. Важнейшим показателем тренированности центральной нервной системы является рост подвижности, уравновешенности, а также концентрации (как во времени, так и в пространстве) возбудительных и тормозных процессов.

Выводы. Способность к формированию двигательных умений и навыков, в том числе акробатических – это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. Умением осваивать акробатические упражнения можно достаточно хорошо управлять, так как дети легко поддаются воздействию педагогического процесса, специально направленного на его развитие. Выяснено, что высокая степень развития такого умения оказывает положительное влияние на овладение детьми новыми двигательными формами. Формирование двигательного навыка представляет собой целую цепь последовательно сменяющихся друг друга фаз разного смысла и качественно различных механизмов.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Болобан В.Н. Юный акробат / В.Н. Болобан. – К., 1982. – 160 с.
2. Курьсь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке / В.Н. Курьсь. – Т. 1-2. – Ставрополь, 1994. – 405 с.
3. Скаун В.А. Акробатические прыжки / В.А. Скаун. – Ставрополь : Кн. изд-во, 1990. – 222 с.

**Драгнев Ю.В.,**

канд. пед. наук, доцент кафедры теории  
и методики физического воспитания

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

**Шумский А.А.,**

магистрант 2 курса направления подготовки  
49.04.01 «Физическая культура»

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

### **МЕТОДЫ И СРЕДСТВА КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

Развитие, совершенствование и поддержание на достигнутом уровне физических качеств футболистов происходит во время выполнения любых тренировочных упражнений. При этом мера

воздействии на эти качества зависит от величины и направленности срочных тренировочных эффектов (СТЭ) упражнений (или серий упражнений). Известно, что СТЭ могут быть избирательными (и тогда мы говорим о развитии и совершенствовании какого-нибудь одного двигательного качества) или смешанными (в этом случае при выполнении задания совершенствуются в той или иной степени все двигательные качества).

Установлено, что специфические упражнения являются средствами преимущественно смешанного воздействия, а неспецифические – избирательного. Эффективность физической подготовки футболистов зависит от соотношения частных объемов специфических и неспецифических упражнений [1, с. 15].

При планировании нагрузок для развития и совершенствования двигательных качеств надо учитывать структуру проявления этих качеств в соревновательных играх. Установлено, что ведущими в футболе являются некоторые проявления ловкости, физическая работоспособность, скоростно-силовые качества. Нужно знать индивидуальную структуру физической подготовленности, правила нормирования нагрузки в тренировочных упражнениях [3, с. 28].

Комплексное развитие двигательных качеств футболистов осуществляется при использовании основных для футбола специфических средств тренировки. Необходимо помнить, однако, что специфические упражнения всегда воздействуют на развитие технико- тактического Мастерства, физических качеств и, при определенных условиях, волевых качеств.

Направленность специфических упражнений, как правило, смешанная, и чем сложнее они, тем шире круг физических качеств, проявляемых при выполнении заданий. Например, в специфическом упражнении «квадрат» 5х2 на 1/8 футбольного поля футболисты в течение 5 мин выполняют рынки на максимальной скорости на отрезках 5–15 м. При этом определенное воздействие на развитие скоростных качеств оказывается, но мера его зависит от количества повторений и интервалов отдыха между ними. Они, как правило, могут быть существенно неодинаковыми для каждого из футболистов. Следовательно, и воздействие на скоростные качества футболистов будет неодинаковым.

Несколько раз за время выполнения упражнения, занимающиеся передают мяч в прыжке, следовательно, оказывается воздействие на развитие прыгучести. Они постоянно перемещаются; темп этих перемещений варьируется в широком диапазоне – от ходьбы до бега. Такая переменная нагрузка оказывает влияние на развитие выносливости.

Видно, что даже в таком сравнительно простом специфическом упражнении одновременно совершенствуются, как минимум, три разных двигательных качества (а кроме того тактика и техника). При этом действиями футболистов управляет не только тренер, сколько ситуация, складывающаяся на данный момент. Количество и степень разнообразия ТТД зависят от активности каждого из спортсменов.

При выполнении сложных специфических упражнений, в которых создаются и реализуются голевые ситуации, положение еще более сложное. Футболисту приходится с максимальной скоростью пробегать отрезки от 5-10 до 70-80 м, много прыгать, вступать в силовые единоборства, активно перемещаться по полю. Поэтому специфические упражнения нужно рассматривать как средства преимущественно «смешанного» воздействия. При выполнении простых специфических упражнений можно так спланировать нагрузку, чтобы воздействие носило избирательную направленность [4, с. 33].

Рассмотрим некоторые из этих средств тренировки.

1. Специфические упражнения скоростной направленности. Как правило, это простые упражнения, в которых почти нет тактики и весьма ограничен набор технических приемов.

2. Специфические упражнения с направленностью на развитие скоростной выносливости также являются средствами, в которых мало тактики и узок арсенал технических приемов. К их числу относятся упражнения 2х2 и 3х3 с персональной опекой. ЧСС при их выполнении колеблется в пределах 170-190 уд/мин.

3. Специфические упражнения с направленностью на развитие выносливости. Выполняются, как правило, на небольшом участке поля, просты по тактике, в них мало силовых единоборств, незначительное количество рынков и ускорений. В их число входят: удары в цель после ведения от центра поля ЧСС 130-148 уд/мин), средние передачи в парах (ЧСС – 120-146 уд/ мин), некоторые «квадраты» [2, с. 55-58].

Все сложные специфические упражнения имеют смешанную направленность, так как ЧСС при их выполнении колеблется от 120 до 200 уд/мин. Именно они – наиболее эффективные средства подготовки футболистов.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Футбол. Учебник для институтов физкультуры / Под ред. П.Н. Казакова М. : Физкультура и спорт, 2008. – 346с.
2. Шамардин А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов / А.И. Шамардин. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 296с.

3. Шмельков И.И. Исследование возрастных изменений физических качеств у школьников / И.И. Шмельков. – М. : Наука, 1997. – 126с.
4. Юный футболист: учеб. пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева, А.А Сучилина. – М. : Физкультура и спорт, 2013. – 256с.

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

**Боровик А.М.,**  
заместитель руководителя управления физической культуры,  
спорта и туризма ФГБОУ «МДЦ «Артек», гп Гурзуф  
**Дворецкий Л.К.,**  
канд. пед. наук, доцент, начальник отдела профессиональной  
диагностики и резерва кадров ИППК БГУФК, г. Минск  
**Дворецкий Е.Л.,**  
заместитель директора физкультурно-спортивного центра детей  
и молодежи Фрунзенского района, г. Минск

## **ПОТРЕБНОСТЬ ДЕТЕЙ, ОТДЫХАЮЩИХ В МДЦ «АРТЕК» И СТЕПЕНЬ ИХ УЧАСТИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В 2020 году ФГБОУ «Международному детскому центру «Артек» исполняется 95 лет. Он создан в 1925 году, как небольшой летний палаточный лагерь. В первый год здесь отдохнуло всего 320 детей.

За девять десятилетий «Артек» превратился в комплекс из девяти детских лагерей с развитой инфраструктурой, собственными образовательными технологиями и культурными традициями.

В марте 2015 года правительство РФ утвердило Программу развития «Артека» на 2015–2020 годы. С осени 2014 года началась глобальная реконструкция детского центра, он стал приобретать новый облик.

В 2014 году детский центр принял 5 854 детей, а в 2020 году «Артек» примет 43 633 человека. Всего же, за период с 2014 по 2019 год включительно МДЦ «Артек» принял 178 973 ребенка, из них более 6 300 детей из 87 стран мира.

Цель исследования – определить потребность детей, отдыхающих в МДЦ «Артек», в различных видах физкультурно-спортивной деятельности и степень их участия.

Задачи исследования:

1. Определить уровень потребности детей, отдыхающих в МДЦ «Артек» к различным видам физкультурно-спортивной деятельности.

2. Выявить степень участия детей, находящихся на отдыхе в МДЦ «Артек», в физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты исследования, позволяют нам говорить о том, что в целом *уровень потребности детей*, отдыхающих в «Артеке», к различным видам физкультурно-спортивной деятельности *достаточно высок* (см. таблицу 1).



Таблица 1 – Относительное количество детей, изъявивших желание заниматься физкультурно-спортивной деятельностью в зависимости от ее направленности

№п/п	Виды деятельности	Направленность деятельности	
		Руководящая (%)	Исполнительская (%)
1	Агитация и пропаганда физической культуры, спорта и туризма	16,5	17,8
2	Проведение различных мероприятий (соревнований, походов, спортландий, праздников, массовых выступлений и т.п.)	28,0	25,0
3	Обеспечение физкультурных мероприятий и занятий (необходимым оборудованием, формой, документацией и т.д.)	15,9	20,4
4	Судейско-представительская деятельность (судья по виду спорта, представитель команды, делегации, и др.)	21,3	17,3
5	Тренерско-преподавательская (инструкторская) – непосредственное проведение занятий в кружках, секциях, студиях и т.д.	18,3	19,4

Если количество опрошенных детей, желающих повысить свою физкультурно-спортивную активность за счет участия в организации и проведении различных мероприятий, в направлении «руководящая деятельность» составляет 28,0%, то в направлении «исполнительская работа» этот показатель несколько ниже - 25,0% (это два наивысших показателя по численности желающих принять участие). На втором месте, в направлении «руководящая деятельность» по желанию детей, находится судейско-представительская деятельность, на что указало 21,3% респондентов. В направлении «исполнительской деятельности» на втором месте является обеспечение физкультурных мероприятий и занятий необходимым инвентарем, оборудованием, документацией, формой и т.д., таких детей оказалось 20,4% опрошенных.

Кроме того, в ходе исследования установлено, что дети 9 смены 2018 года в лагерях «Лазурный» и «Янтарный» принимали участие в различных физкультурно-спортивных и туристических мероприятиях в среднем за смену 5-6 раз, а время, затрачиваемое ими на эти мероприятия в течение суток составляет в среднем 4 часа 15 минут (учитывая утреннюю гимнастику, плавание в море и бассейне, спортивные часы,

участие в туристических походах, спортландиях, показательных выступлениях, занятиях кружков и т.п.). *Этот показатель является в 3 раза ниже*, по сравнению с нормой *10–14 час./сутки* для школьников 10–17 лет [1, с.88–92].

Таким образом, результаты настоящего исследования позволяют нам сделать следующие выводы:

1. *Уровень потребности детей в участии* социально-значимой общественной деятельности в области физической культуры и спорта *достаточно высок* и варьирует в пределах от 15,9% до 28,0%. Следовательно, у физкультурных работников МДЦ «Артек» имеется весьма значительный резерв для повышения физкультурно-спортивной активности детей, отдыхающих в лагерях.

2. *Уровень физкультурно-спортивной деятельности детей в летний период* в лагерях МДЦ «Артек» *в 3 раза ниже нормы*. Это подтверждается следующими показателями: количеством участий детей в физкультурно-спортивных мероприятиях за смену (5–6 раз) и количеством времени, затраченным на эти мероприятия в течение суток (4 час.15 мин.). Норма для школьников в возрасте 10–17 лет в летний период составляет 10–14 час. в сутки.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.

**Зюзиюков А.В.,**

И.о. завкафедры олимпийского  
и профессионального спорта, канд. пед. наук, доцент  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

**Жуков С.С.,**

магистрант 2 курса направления подготовки 49.04.03 «Спорт»  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БАСКЕТБОЛЕ**

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки зависит от времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс [2, с. 48].

Тренировочным микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное

решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3–4 до 10–14 дней. Наиболее распространены 7–дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся.

Тренировочный мезоцикл – это средний тренировочный цикл продолжительностью от трех до шести недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь необходимой преемственности в развитии различных качеств и способностей.

Макроцикл – это большой тренировочный цикл, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающей законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов [1, с. 115].

Каждый из этапов многолетней подготовки имеет достаточно строго очерченные цели, задачи и содержание. Однако между ними нет четких границ; их продолжительность можно в определенной степени варьировать, прежде всего в силу индивидуальных возможностей спортсменов, а также структуры и содержания тренировочного процесса. Не существует четких различий и в методике подготовки спортсменов на смежных этапах.

Этап начальной подготовки. Задачами этого этапа являются укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков физического развития, обучение техники избранного вида спорта. Подготовка юных спортсменов характеризуется разнообразием средств и методов, широким использованием упражнений из различных видов спорта и подвижных игр, применением игрового метода. На этапе начальной подготовки не должны планироваться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками [3, с. 99].

Этап предварительной базовой подготовки. Основными задачами тренировки на этом этапе являются разностороннее развитие физических возможностей организма, укрепление здоровья, устранение недостатков физического развития и физической подготовленности, создание двигательного потенциала, предлагающее освоение разнообразных двигательных навыков. Особое внимание уделяется формированию

устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленной многолетней спортивной подготовке [3, с. 101].

Этап специализированной базовой подготовки. В начале этапа основное место продолжает занимать общая и вспомогательная подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта, совершенствуется техника. Во второй половине этапа подготовка становится более специализированной. Определяется предмет будущей специализации.

На этом этапе широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма спортсмена без применения большого объема работы, максимально приближенной к соревновательной деятельности. К планированию функциональной подготовки на этом этапе, характерном уже высокими тренировочными нагрузками, необходимо подходить дифференцированно, с учетом специализации спортсмена [3, с. 103].

Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей предполагает достижение максимальных результатов в избранном виде спорта. На этом этапе значительно увеличивается доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, а также соревновательная практика [3].

Основная задача этого этапа – максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Максимум достигают суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы, значительное место занимают занятия с большими нагрузками, число занятий в недельных микроциклах может достигать 15–20 и более, резко возрастает объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки [3, с. 105].

Этап сохранения достижений характеризуется сугубо индивидуальным подходом к спортсменам. Объясняется это следующим. Во-первых, большой тренировочный опыт спортсмена помогает всесторонне изучить присущие ему особенности, сильные и слабые стороны подготовленности, выявить наиболее эффективные методы и средства подготовки. Все это дает возможность повысить эффективность и качество тренировочного процесса и благодаря этому поддержать уровень спортивных достижений. Во-вторых, неизбежное уменьшение функционального потенциала организма и его адаптационных возможностей, обусловленное как естественными возрастными изменениями систем и органов, так и исключительно высоким уровнем нагрузок на предыдущем этапе многолетней подготовки, часто не

позволяет не только увеличить нагрузки, но и удержать их на ранее доступном уровне [3, с. 108].

Анализ научно-методической литературы показал, что тренировочный процесс в спортивных играх, предполагает комплексное развитие двигательных качеств и их компонентов, сторон и структуры учебно-тренировочного процесса, учёта анатомо-физиологических и психологических способностей занимающихся. Всё это обуславливает комплексное воздействие на организм занимающихся [4, с. 88].

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Спортивные игры и методика преподавания: учеб. для пед. фак. ин-тов физ. культ. [Текст] / Под ред. Портных Ю.И. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1996. – 386с.
2. Спортивные игры. Техника и методика обучения / Под ред. Железняк Ю.Д. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 520 с.
3. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др., / Под. ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
4. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков / Под. ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.

**Павлова Н.А.,**

канд. пед. наук, доцент кафедры олимпийского  
и профессионального спорта  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»,

**Кутепов А.К.,**

магистрант 2 курса направления подготовки 49.04.03 «Спорт»  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

### **СРЕДСТВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК МЕТОД ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

А.Ц. Пуни, основываясь на результатах многочисленных научных исследований, указывает, что процесс психологической подготовки к соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев, которая реализуется на протяжении того

времени, которое имеется в распоряжении до начала соревнования. Этот процесс может длиться несколько месяцев, а может быть равен двум трем дням [4, с. 16]. Он всегда требует совместных творческих усилий тренера и спортсмена. Автор показывает, что психологическая подготовка в большей степени относится к усилиям спортсмена, так как ему предстоит самостоятельно бороться в соревнованиях за достижение успеха.

Общая схема психологической подготовки в спорте характеризуется рядом положений: 1) сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящих соревнований и о противниках; 2) пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды и перспективах их изменения к началу соревнования; 3) правильное определение и формулировка цели участия в соревнованиях; 4) формирование соответствующих целей мотивов выступления на соревновании; 5) вероятностное программирование соревновательной деятельности. Оно совершается в ходе умственных и практических действий с возможным моделированием условий предстоящего соревнования и непременно на определение тактического плана; 6) специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности и упражнение их преодолении; 7) предусмотрение приемов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний; 8) отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования, восстановление ее в ходе соревнования [4, с. 18].

Целью участия в соревновании обычно является достижение намеченного результата. Цель должна соответствовать возможностям спортсмена (команды) при данном уровне их тренированности, даже несколько превышать их, но никогда не должна казаться непосильной [3, с. 48].

Программирование соревновательной деятельности осуществляется в ходе разработки тактического плана, оно имеет вероятностный характер, поскольку практически почти не встречаются случаи, когда в распоряжении тренера и спортсмена имеется абсолютно полная и достоверная информация об условиях будущего соревнования, наоборот, нередко о многом они могут судить только предположительно [2, с. 14].

С психологической точки зрения – это процесс мысленного «проигрывания» будущей деятельности в предполагаемых условиях соревнования. Это своеобразный умственный эксперимент. Необходимо подчеркнуть, что мысленное выполнение соревновательных действий является и идеомоторной тренировкой. Действуя в уме, спортсмен всегда представляет свои движения. Двигательные же представления

основываются на оживлении в коре головного мозга многообразных временных связей, внешний эффект которых проявляется в двигательных, вегетативных и других реакциях, соответствующих реакциям, возникающих при практическом выполнении воображаемых действий. Такая тренировка готовит спортсмена к практическим действиям. Так, по данным А.Ц. Пуни, при тренировке путем представлений движений наблюдается улучшение точности движений на 34 %, их быстрота – на 16,8 %, сила – на 3,3% [4, с. 23].

Важно отметить, что мысленное выполнение действий характеризуется высокой интеллектуальной активностью, в которой существенное значение имеет творческое воображение. Оно сопровождается выраженными проявлениями эмоций и требует многообразных, различной интенсивности волевых усилий. Как указывают многие ведущие специалисты спортивной психологии, мысленное выполнение соревновательных действий связано с моделированием предстоящего соревнования [1, с. 49].

Особое место в системе психологической подготовки к соревнованию занимает шестое звено. Предполагаемые условия будущего соревнования подобны уравнению со многими неизвестными. С каждым из них спортсмен может столкнуться в ходе соревнования и к тому же внезапно.

Неожиданности всегда являются препятствием различной степени трудности. Внезапности требуют от спортсмена быстрого и целесообразного решения задачи, в которой должны быть найдены ответы, по крайней мере, на два вопроса: «Что случилось?», «Что делать?». Если ответ на них не найден, это приводит к последствиям, отрицательно влияющим на спортивный результат. Поэтому необходимо, чтобы спортсмен был подготовлен и психологически, и практически к встрече с внезапностями и к их преодолению. В процессе тренировочных занятий тренер должен широко использовать введение неожиданностей. Ассортимент их следует накапливать и расширять путем регистрации и систематизации трудностей, которые возникают в соревнованиях [5, с. 98].

Таким образом психологическая подготовка к выступлению на соревнованиях является системой взаимосвязанных методических компонентов, которые реализуются в учебно-тренировочном процессе. Основными компонентами следует считать: сбор информации об условиях предстоящих соревнований, оценка возможностей команды к началу соревнования, формулировка цели и мотивация спортсменов, программирование соревновательной деятельности, специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями, обучение

приемам психорегуляции, формирования состояния физической и нервно-психической свежести [5, с. 45].

Методическая разработка психологической подготовки юных футболистов к выступлению на соревнованиях определяется этапностью решения задач обучения. На подготовительном этапе – сбор информации об условиях соревнования, оценка тренированности и возможностей команды.

Проведение мероприятий психологической подготовки юных футболистов к выступлению на соревнованиях регламентировано следующими временными параметрами: подготовительный этап за месяц до соревнования, основной этап в течение месяца до начала соревнования, заключительный этап за два-три дня до начала соревнования [4, с. 25].

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Китаева М.В. Психология победы в спорте / М.В. Китаева. – М. : Феникс, 2014, – 208с.
2. Маришук В.Л. Определение спортивного состояния эмоциональной напряженности с помощью физических упражнений / В.Л. Маришук – М. : Физкультура и спорт, 2014, – 230 с.
3. Методики психодиагностики в спорте / Сост. В.Л. Маришук, Ю.М. Блудов, В.А. Пляхтиенко, Л.К Серова. 2-е изд. доп. и испр. – М. : Просвещение, 2011, – 256 с.
4. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1989, – 88с.
5. Тренировка юных футболистов / Пер. с англ. И.А. Сараева – М. : ООО Изд-во АСТРЕЛЬ, 2013. – 199 с.

**Метель А.И.,**

учитель-методист, член межведомственной  
комиссии Министерства образования

ГУО «Лицей Белорусского государственного университета»

### **ЛИЦЕЙ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА МЕСТО ОБУЧЕНИЯ ТАЛАНТЛИВЫХ, ФИЗИЧЕСКИ КРЕПКИХ И АКТИВНЫХ УЧАЩИХСЯ В БЕЛАРУСИ.**

В сентябре 2019 года учиться в Республике Беларусь стали 1 миллион 30 тысяч школьников, они обучаются более чем в трех тысячах средних учебных заведений.



Лицей Белорусского государственного университета одно из таких учреждений образования на 3 ступени общего среднего образования, где обучается чуть более 520 учащихся из разных регионов нашей республики. Дата создания 1989 год. Автор данной статьи стоял у истоков начала работы данного учреждения образования и все эти 30 лет продолжает работать в любимом учреждении образования.

Основные направления деятельности: государственное учреждение образования «Лицей Белорусского государственного университета» является организацией, входящей в единый комплекс БГУ и наделено правом юридического лица.

Со дня основания (1989 год) в учебном процессе активно участвуют преподаватели Белорусского государственного университета, значительное представительство преподавателей высшей школы, в учительском корпусе Лицея, это во многом предопределило высокие результаты, достигнутые в учебном процессе. Большая часть педагогов – опытные учителя, только 9 учителей-методистов по различным предметам работает на 1 сентября 2019 года в Лицее, молодые учителя в основном выпускники лицея. На протяжении многих лет лицей БГУ являясь экспериментальной площадкой Министерства образования, на которой осуществляются апробации новых средств обучения, в том числе и по предмету «физическая культура и здоровье».

Лицей БГУ обеспечивает обучение и воспитания на 3 ступени общего среднего образования на базе десятых и одиннадцатых классов при одиннадцатилетнем обучении общего среднего образования в Республике Беларусь. В учебном заведении пять направлений обучения:

- Физик-математическое - десять классов;
- Химика-биологическое - четыре класса;
- Химика-математическое - два класса;
- филологическое - четыре класс;
- обществоведческое - четыре класса;
- информатика – математическое - два класса.

В каждом классе обучается не более 20 учащихся. Зачисление в число учащихся происходит на основании конкурсного отбора по результатам вступительных испытаний, по окончанию базовой школы, конкурс в лицей составляет в среднем 6–7 человек на место. До 30% лицеистов – иногородние учащиеся, на время учебы им предоставляется общежитие. Победители и призеры заключительного этапа Республиканских олимпиад по соответствующему профилю зачисляются без вступительного экзамен

Об эффективности работы лицея можно судить по результатам предметных олимпиад, турнирах и конференциях. Согласно данным

Республиканского института контроля знаний по результатам централизованного тестирования Лицей БГУ является лучшим учебным заведением Республики Беларусь. По ряду предметов Лицей имеет право на подготовку и проведение 3 этапа республиканской олимпиады самостоятельно и по ее результатам формировать команды для участия на заключительном этапе. Решение предоставить Лицею БГУ право представлять свою команду, является признанием высокого уровня и качества обучения.

Мы приведем только за 2019 год результаты участие команд Республики Беларусь на Международных олимпиадах по предметам:

Математика, 60-я юбилейная Международная олимпиада – июль 2019 года г. Бат, Великобритания, всего 621 участник из 112 стран, серебряная медаль у представителя Лицея БГУ;

Химия – 51-я Международная олимпиада – июль 2019, г. Париж Франция.

300 участников из 80 стран мира, серебряная и бронзовая медали у представителей Лицея БГУ;

Биология – 30-я Международная олимпиада – июль 2019 г. Сегед, Венгрия.

Более 80 стран участниц – представитель Лицея, становится обладателем бронзовой медали;

Физика, 10–18 июля 2019 год, Тель-Авив, Израиль, юбилейная 50-я Международная олимпиада.

364 участника из 78 стран мира, три бронзовые медали едут в Беларусь в Лицей БГУ;

Астрономия и астрофизика – со 2 по 8 июля 2019 года городе Кестхей Венгрия, 250 участников из 47 стран, бронзовая медаль досталась представителю Лицея БГУ;

Информатика – с 4 по 11 августа 2019 года, в г. Баку, Азербайджан состоялась Международная олимпиада.

Приняло участие 327 школьников из 87 стран мира, все участники из Беларуси получили награды, одна из них серебряная медаль, ее удостоен представитель Лицея БГУ и три бронзовые награды у представителей Беларуси;

Золото на 11 Международном турнире юных математиков в Барселоне с 3 по 8 июля 2019 года завоевала команда Республики Беларусь, где из 6 представителей 50% учащиеся Лицея БГУ.

Статистика участия в Международных олимпиадах представителей Лицея БГУ с 1992 года, когда первая награда была вручена учащемуся Лицея БГУ Сергею Шарапову по математике.

Математика – 62 медали из них 6 золотых;

Физика – 38 медалей из них 2 золотые;  
Информатика – 20 медалей из них 3 золота;  
Биология – 42 медали из них 2 золота;  
География – 1 медаль бронза в 2002 году;  
Химия – 39 медалей из них 2 золота;  
Астрономия – 14 медалей из них 1 золото.

Всего за период выступления с 1992 по 2019 годы представителями Лицея Белорусского государственного университета завоевано 218 медалей из них 16 золотые, 80 серебряные и 122 бронзовые награды.

Каким же в уникальном учреждении образования является урок физической культуры и здоровья. Со дня основания в учебном плане было 4 урока физкультуры еженедельно. За первые 5 лет основания лицея, мы успели заложить те добрые и славные традиции спортивно-оздоровительной работы, которые стали инновационными и не привычными для системы образования на тот период в Беларуси, что касается внеклассной, кружковой, факультативной работы с направлением на здоровье каждого обучающего в лицее. Проводится серьезная работа и в направлении лицеисты – родители – учителя, отцы и дети, нынешние и прошлые поколение и др. Совместные спортивно-оздоровительные праздники стали уже брендовыми мероприятиями в лицее. Сегодня уже сами родители инициируют работу совместную в плане организации досуга. Важным моментом является преемственность в работе с выпускниками, они еженедельно приходят к нам в шестой школьный день и активно включаются в совместный план работы. На наш взгляд данная работа заслуживает изучения по обобщению опыта. С 1998 года в программу лицейской Научно-практической конференции «Первый шаг в науку», был включен предмет «Физическая культура». На секции по предмету было представлено много докладов на тему спорта, физкультуры, как предмета, здоровья, туризма и других направлений, касающихся здорового и сильного ученика. Это стало традицией к нам на секцию уже едут ребята с других регионов Беларуси. Предмет, является востребованным и очень любимым у лицеистов [1].

Мы приглашаем на открытие и выступления известных ученых и заслуженных людей в стране в области физической культуры, здоровья и студенческого спорта. За последние года на секцию представлены более десятка докладов наших учеников в различных формах работы. На наш взгляд в учреждении образования выстроена новая «архитектура» урока и она работает, набрав обороты за эти 30 лет. Это другое по своей сути наполнение содержания образования.

«Архитектура» современного урока, это владение методом (исследовать, понимать, проектировать и т. д.). Обучение простым вещам на уроке физической культуры теряет свою актуальность в том виде, как массово мы работаем с учащимися. Сегодня важным становится способность людей мыслить творчески, практически с хорошим воображением учителя к подходам в обучении двигательному навыку. Усиливаются тенденции к большей индивидуализации, персонализации обучения. И это влияет на подход к преподаванию и проработке образовательных программ. Сегодня необходимо понимать архитектуру дисциплины, взаимосвязь внутри ее и между ней и другими сферами жизни (медицины, анатомии, биохимии, философии). Ученик не сможет понять правду о системе здоровья и физического упражнения, если он не активный на уроке, не мотивирован на конечный результат в отметке по предмету и в основной ее части, как укрепить свое тело и научиться быть здоровым. Если вам предлагают во время урока много практики, а в это время еще и теоретически учитель объясняет, для какой цели мы практикуем то или иное упражнение, то вы учитесь быстро и очень увлечены своим обучением. Если вы просто пассивный получатель, это не так продуктивно. Образовательная система должна быть продуктивной, гибкой и учитывать потребности учащихся.

И еще один аспект, который мы хотели бы подчеркнуть. Это необходимость учиться и совершенствоваться на протяжении всей профессиональной жизни учителю. Сегодня изменения в технологической и социальных сферах происходят так быстро, что учитель должен учиться на протяжении всей жизни, чтобы угнаться за современным образовательным процессом в сфере физической культуры и здоровья.

Более 1000 лицеистов стали за 30 лет лауреатами специального фонда Президента Республики Беларусь по социальной поддержке одаренных учащихся и студентов. Лицей по праву считается флагманом белорусского образования в том числе и по предмету «физическая культура и здоровье». Успешная деятельность лицея получила высокую оценку государства. В 2004 году лицейу была присуждена премия Правительства Республики Беларусь за достижения в области качества, звания лауреата премии было подтверждено в 2007 году.

Роль предмета физической культуры, желания ребят укреплять свое тело и быть здоровым так же сыграло важную роль будущего номинанта на эти награды.

Министерству образования из выстроенной «архитектуры» урока физической культуры и здоровья, пора перенять наработанный опыт учителей новаторов, которые своим практическим трудом добиваются результативной работы по предмету;

Умелое применение методологических направлений и разработок в работе с такими «звездными» ребятами на протяжении 30 лет, должно стать в системе повышения квалификации, в рамках экспериментальной площадки для системы повышения квалификации учителей физической культуры и здоровья. Проводить занятия для студентов-практикантов учреждений образования, которые занимаются подготовкой специалистов (учителей физической культуры и здоровья). Формировать компетенции современного урока» физическая культура и здоровье» и готовить специалистов, которые смогут и будут это реализовывать.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. История Лицея БГУ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://lyceum.by/abituientu/demonstratsionnie-varianti-testov/istoriya-belarusi.html> , свободный.

**Чорноштан А. Г.,**

канд. пед. н., доцент кафедры теории  
и методики физического воспитания

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

**Сафонов М.Ю.,**

студент 4 курса заочной формы обучения  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(профиль «Физическое воспитание»)

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

### **ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ВНЕШКОЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ТАЙСКИМ БОКСОМ С УЧАЩИМИСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Совершенствованию системы физического воспитания школьников на современном этапе необходимо уделять значительное внимание со стороны государства, ученых, специалистов и общества. По мнению специалистов, дополняют традиционную систему физического воспитания широко распространенные внешкольные формы секционной работы по различным видам спорта и общей физической подготовке [2; 3]. Содержание таких занятий включает углубленное освоение школьниками избранного вида спорта, совершенствование физической подготовленности, закаливание, формирование специальных умений и навыков. Процесс двигательной активности в детском возрасте организуется преимущественно в форме игр, которые в среде единоборства применяются повсеместно. Среди средств тайского бокса

подавляющее большинство упражнений приближается к игровым. Это предоставляет большую вариативность учебно-педагогической программе и учитывается в методике организации занятий, что увеличивает заинтересованность ребенка в занятиях физической культурой [1; 3]. На начальном этапе нужно направить усилия на формирование интереса к занятиям по тайскому боксу, ознакомление с начальными знаниями о тайском боксе, воспитание общей физической готовности к занятиям и укрепление организма, воспитание первичных специальных двигательных навыков, формирование первичных навыков ведения поединка. Вслед за начальным этапом ученые выделяют еще два этапа, на которых внимание направляется не на освоение простых упражнений и движений, а на совершенствование физических качеств и личностных психофизиологических характеристик ученика. Надо рассчитывать только на то, что уровень физической подготовленности подростков зависит от качества построения тренировочного процесса, то есть он должен состоять из методически выверенных элементов и научно обоснованных организационных структур построения комплекса занятий по тайскому боксу. В начальный период регистрируется тенденция к снижению общего объема физической нагрузки. Кроме того, как правило, увеличивается объем инструкторской практики, появляется интерес к освоению теоретических знаний в смежных областях, утверждается стремление к совершенствованию техники более высокого уровня.

Профессиональная ориентация может влиять как на постановку педагогических задач, так и на выбор средств и методов воздействия, в то время как рационализация процесса подготовки, варьирование содержания и структуры занятий позволяет больше использовать средства и методы индивидуальной подготовки. На процесс стабилизации влияет такая зависимость: поскольку с возрастом происходит естественное постепенное снижение функциональных и адаптационных возможностей организма, то занятия физической подготовкой по времени сокращаются, но усложняются избранными комплексами упражнений.

Сформированные специальные двигательные умения и навыки, физические, интеллектуальные, волевые и духовные качества становятся базой для ускоренного и полноценного овладения школьником профессионально-трудовыми, военными или другими специальными двигательными действиями, а также для дальнейшего физического совершенствования [2]. Организм учащихся старшего школьного возраста на занятиях тайским боксом ориентировочно подвергается определённой трансформации, что позволяет освоить упражнения, действия, движения и техники системы и перейти к формированию специальных умений и навыков. Основой организации внешкольных занятий тайским боксом со

старшеклассниками являются процессы регулирования времени, которое дается на занятия физическими упражнениями, а также процессы установления их соотношений, объема нагрузки и интенсивности выполнения отдельного упражнения. Закономерность развития учащихся старших классов общеобразовательной школы сводится к организации комплексов занятий тайским боксом, которые подчиняются единым требованиям к методическим основам и средствам формирования специальных умений и навыков.

Выводы. В современных научных исследованиях освещен опыт организации занятий по тайскому боксу спортивной направленности, однако оздоровительное и образовательное влияние этого восточного боевого искусства остается недостаточно исследованными. В связи с этим, существует необходимость разработки новых положений, методических и организационных основ процесса привлечения учащихся старших классов общеобразовательных школ к систематическому посещению внешкольных занятий по тайскому боксу.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Артеменко О.Л. Муай тай свободный бой / О.Л. Артеменко, Т.С. Дроздов, В.В. Касьянов. – М. : Современное слово, 2001. – 357 с.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1991. – 64 с.
3. Лях В.И. Двигательные способности школьников : основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

**Павлова Н.А.,**

канд. пед. наук, доцент кафедры олимпийского  
и профессионального спорта

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

**Шмаков Е.С.,**

магистрант 2 курса направления подготовки 49.04.03 «Спорт»

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

### **ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

Изучая научно-методическую литературу по проблеме исследования, В.П. Губа отмечает: «чем выше техника владения мячом и разнообразнее технические действия, тем шире возможности футболистов в осуществлении различного рода тактических планов и комбинаций,

используемых в игре для достижения поставленной цели» [2, с. 48]. Для молодого футболиста подход к овладению техникой должен содержать следующие этапы: 1. Знакомство с дриблингом, начало скоростной работы. 2. Изучение основных финтов, постоянная работа с мячом в движении. 3. Закрепление навыков дриблинга.

С юношеского возраста во время тренировок закладываются все данные, необходимые для профессиональной карьеры игрока. До 13 лет в учебно-тренировочном процессе упор делается на развитие быстроты, скоростного потенциала игроков, и особое внимание уделяется развитию мышечного комплекса занимающихся.

По психологическому содержанию совершенствование техники заключается в развитии способности управления своими движениями при активном участии сознания, недостаточная связь сознания и мышечного чувства может быть помехой в достижении результата, поэтому необходимо юных футболистов обеспечить полной информацией о ходе и результатах двигательных действий. При формировании двигательного навыка у детей создается двигательное представление о техническом приёме и его элементах. При изучении любого технического приёма в учебно-тренировочном процессе используют рассказ, показ и практическое опробование разучиваемого двигательного действия. Во время рассказа необходимо точно описать приём, сообщить значение и место данного приёма в игре, объяснить основы техники выполнения, при этом рассказ должен быть кратким, чётким, образным. При показе желательно воспроизвести пространственно-временные и силовые характеристики движения, сопровождая пояснением, с целью усиления и углубления восприятия.

При попытке воспроизведения изучаемого действия используется метод практического упражнения, в постоянных и упрощённых условиях, в основном в футболе используют метод целостного упражнения, через ведущую ногу и в удобную для игрока сторону. Разучивание двигательного действия по частям в футболе часто приводит к искажению его биомеханической структуры.

Новые сложно-координационные упражнения часто приводят к быстрому утомлению нервных центров юных футболистов, поэтому достаточно ограничится небольшим количеством повторений упражнений в рамках одной серии или одного учебно-тренировочного занятия. Многие тренеры придерживаются правила проводить две тренировки в день, например, утро: беговая и силовая тренировка, вечер: технико-тактическая работа. Иногда проводят тренировки без мяча, делая акцент на беговые тренировки.



Согласно учению А.П. Золотарева, в любом игровом виде спорта содержание тренировочного процесса должно быть направлено на максимальное сочетание действий группы спортсменов, которые создают, так называемые, острые моменты, с действиями одного из них, который должен реализовывать этот острый момент. Реализация острого момента в футболе заключается в ударе по воротам соперника, который часто оказывается неточным. В этих случаях командные действия игроков оказываются неэффективными, поэтому большое внимание в современном футболе должно уделяться совершенствованию коллективных технико-тактических действий, и, особенно, завершающей их фазы: здесь в тренировочных занятиях необходимо многократное повторение отстающих действий [4, с. 55].

Современный футбол учитывает высокий рост противоборства, умение красиво вести игру – эффективно атаковать, умело обороняться, игрокам в таких условиях тяжело добиться успеха, технические приёмы часто выполняются автоматически, но это возможно только при многолетней тренировке и соответствующего соревновательного опыта игроков.

Согласно выводам, В.В. Варюшина, это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку: от футболиста требуется умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспособляться к различным условиям (например, контролировать скорость бега, расстояние до ворот), мгновенная реакция, способность быстро принимать решения [1, с. 25].

Технику игры в футбол можно улучшить только при соответствующей общей и специальной технической подготовке, чтобы все движения были целенаправленны и рациональны. Предугадать и рассчитать движения в пространственно-временном отношении в футболе во время игры заранее невозможно, поэтому многие тренеры едины во мнении, что основа игровых действий футболистов – это техника игры [1, с. 33].

Стремительное развитие футбола, предъявляет высокие требования к технико-тактической подготовке футболистов, в учебно-тренировочном процессе юных футболистов необходимо подбирать такие средства подготовки, при которых игроки должны решать реальные задачи, которые могут возникнуть во время соревнований в ограниченном промежутке времени и иногда и пространстве.

По мнению А.В. Елагина, для того, чтобы приступить к изучению техники футбола, в первую очередь, необходима соответствующая зрелость. Зрелость означает определенный уровень роста тела и

связанную с этим работу органов кровообращения, дыхания и центральной нервной системы; при этом, внимание акцентируется в первую очередь не на росте и весе тела, а на тех качественных изменениях, которые характеризуют деятельность внутренних органов молодых футболистов [3, с. 56]. Тем самым автор отмечает, что игроки должны быть подготовлены не только физически, а также и психологически. Здесь мы можем утверждать, что технику футбола можно усвоить при хорошей физической и психологической подготовке, и она будет результативна лишь тогда, когда у игрока отлично функционирует нервная система при выборе эффективных ответных действий во время игры на неожиданные раздражители.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что нельзя на длительный период прекращать учебно-тренировочный процесс совершенствования техники игры, так как технико-тактическая подготовка задача не одного года или периода, а постоянная круглогодичная, с целью овладения арсеналом всех технических приёмов и тактических действий, доведя их до навыка высшего порядка [4, с. 99].

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учеб. пособие для вузов / В.В. Варюшин. – М. : Физическая культура, 2010. – 211 с.
2. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник. / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М. : Советский спорт, 2013. – 536 с.
3. Елагин А.В. Футбол. Энциклопедия в 3-х томах. Том 2. Е-М. / А.В. Елагин, Д.А. Еремин, В.С. Петров, А.В. Савин. – М. : Человек, 2013.– 912 с.
4. Золотарев А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-метод. пособие. / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. – М. : Физическая культура, 2007. – 160 с.

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ  
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Бабешко А.П. ,**  
преподаватель-методист  
Луганское отделение медицинского колледжа  
ГУ ЛНР «ЛГМУ им. Святителя Луки»

## **НЕРЕШЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Во все времена общество не было равнодушным к тому, каким жизненным потенциалом обладает подрастающее поколение. Здоровье нации всегда связывалось со здоровьем детей и подростков. Не в стороне от этой проблемы и наша молодая республика. Гармоничное развитие, здоровье студенческой молодежи являются важными рычагами государственной политики Луганской Народной Республики (ЛНР). Не было ни одной программы кандидатов в депутаты Народного Совета ЛНР, городских советов, где бы ни озвучивались обязательства решить проблему неуклонного падения уровня здоровья и продолжительности жизни населения региона.

Улучшение физического воспитания как мощного средства всестороннего развития и укрепления здоровья студенческой молодежи нашло свое отражение в ряде государственных документов [1]. Однако благие намерения тех, кто должен осуществлять программы улучшения состояния физического воспитания, по разным причинам не находят своей реализации. Шлейф проблем в сфере физического воспитания во время «незалежної» Украины к настоящему остался неизменным, разве несколько видоизменился в сторону демократизации и социализации.

Последние 20 лет внимание физиологов, специалистов физического воспитания, изучающих процессы адаптации, было сосредоточено на результатах влияния экстремальных факторов внешней среды. Однако все эти исследования велись преимущественно на взрослом населении. Если физиологические механизмы, обеспечивающие адаптацию взрослого организма к воздействию факторов внешней среды, более или менее раскрыты, то адаптация организма студенческой молодежи к физическим нагрузкам при этих условиях практически не изучена. Такого рода исследования имеют большое значение для дальнейшего повышения эффективности учебно-воспитательного процесса, укрепления здоровья учащихся и совершенствования функциональных возможностей основных физиологических систем юношеского организма.

Медико-социальная обстановка ситуации на большинстве территорий ЛНР, не может не отразиться на такой биологически и

социально значимой функции организма, как физическая работоспособность. Исследованиями последних лет доказано, что физическая работоспособность является интегральным показателем здоровья студенческой молодежи, но этот аспект проблемы в специальной литературе освещен недостаточно. Между тем знание закономерностей развития студенческой молодежи в существующих условиях требует первоочередного внимания, поскольку подрастающий организм, как уже отмечалось, очень чувствителен к неблагоприятным факторам внешней среды.

Известно, что недостаток движений в жизни студенческой молодежи является одной из причин нарушения многих жизненно важных процессов. Необходимый объем двигательной активности студентов – решающий фактор и гарант воспитания всесторонне развитого подрастающего поколения.

Научные исследования подтверждают, что необходимый объем двигательной активности способствует укреплению здоровья обучающихся, нормальному физическому развитию и быстрому освоению ими разнообразных двигательных действий. Результаты исследования ряда исследователей убеждают в этом. В условиях гиподинамии, в которой находятся наши студенты, невозможно решить задачи физического воспитания. Остается невыясненным также вопрос: какой объем движений является для студентов биологически необходимым, при каком объеме движений возможно решение поставленных задач физического воспитания. Эти вопросы для теории и практики остаются актуальными. Исследования, проведенные в России, Белоруссии, не дают исчерпывающих ответов на поставленные вопросы, и эта проблема ждет от науки конкретных рекомендаций.

Особенно важным среди других вопросов, требующих дальнейшего научного обоснования, является формирование у обучающихся интереса к занятиям физической культурой. Известно, что одним из средств повышения интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями могут стать различные формы физкультурно-оздоровительной работы и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Это положение убедительно доведено исследованиями последних лет, проведенными в России и Белоруссии на примере занятий ритмопластическими видами гимнастики [2, с. 37–39].

К числу неиспользованных резервов совершенствования физкультурно-оздоровительной работы со студенческой молодежью принадлежит научно обоснованная методика педагогического контроля динамики физической подготовленности, двигательной активности, физической работоспособности и здоровья. Однако, отсутствуют

конкретные научные рекомендации и инструктивные материалы в помощь преподавателю физической культуры, а именно: обоснование выбора оптимальных вариантов контроля, их рациональное соотношение в учебном году, семестрах, на каждом занятии; рациональное планирование учебного процесса по развитию физической подготовленности, которое в настоящее время осуществляется в основном на эмпирическом уровне, и тому подобное.

Обозначенный круг проблем совершенствования организации физического воспитания в системе среднего профессионального образования пока еще не получил приоритетное значение, и не поднялся выше хозяйственных интересов республики, и, как результат такой позиции, перед ЛНР стоит проблема выживания молодого поколения в неблагоприятных экологических и социально-экономических условиях. В этом аспекте актуальность совершенствования физического воспитания студенчества очевидна. Приведённый далеко не полный круг проблем физического воспитания студенческой молодежи, требует немедленного научного обоснования.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Министерство культуры, спорта и молодежи ЛНР, Нормативные документы [Электронный ресурс] / Закон ЛНР «О физической культуре и спорте» – Режим доступа <https://mklnr.su/engine/download.php?id=1794&area=static>, свободный. (Дата обращения: 06.04.2020 г.).
2. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика. Том 1/ Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева – М. :ФАР. – М. 2002. – 230 с.

**Малахова О. Н.,**  
преподаватель физической культуры  
ОСП «Индустриальный техникум» ГОУ ВПО ЛНР «Дон ГТУ»

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СПО**

Чтение для ума — то же, что физические упражнения для тела.

Джозеф Аддисон

Совершенствование системы образования в нашей республике требует внедрения новых идей во всех её сферах, в том числе и в физическом воспитании студентов среднего профессионального образования. В первую очередь это связано с изменением технологии преподавания физической культуры, которая сможет обеспечить

необходимый уровень здоровья и психофизической готовности будущих специалистов к разнообразным условиям жизнедеятельности.

Актуальность внедрения инноваций в сфере физической культуры обусловлена серьезными проблемами в состоянии здоровья молодежи. Спрос на инновации в данном направлении наблюдается во всех сферах физической культуры, особенно в вопросах совершенствования методов работы, в подборе оригинальных средств путей их внедрения в практику.

На сегодняшний день самая острая требующая срочного решения проблема – низкая двигательная активность студентов. Поэтому одна из приоритетных задач преподавателя физической культуры – сохранение и укрепление здоровья студентов путем повышения их двигательной активности. Для этого занятия должны быть построены так, чтобы широко привлекать студентов к активной работе на аудиторных занятиях и способствовать развитию интереса к самостоятельным занятиям во внеурочное время. Но не секрет, что многим студентам не интересно на занятиях по физическому воспитанию, они не хотят заниматься или совсем пропускают занятия.

Анализ и обобщение печатного опыта, собственные исследования и многочисленные наблюдения убедили меня в том, что только использование инновационных методов на занятиях способно пробудить у студентов интерес и желание заниматься. Инновации на занятиях по физическому воспитанию являются насущной необходимостью каждого преподавателя.

С целью повышения у студентов интереса к физическому воспитанию, целесообразно вводить в программу такие виды занятий, как: ритмическая гимнастика, шейпинг, атлетическая гимнастика, кроссфит, стретчинг, пилатес, скипинг, настольный теннис, бадминтон и т.д. Все эти занятия оказывают различное положительное влияние на организм.

На личном опыте проведения занятий могу сказать, что введение новых видов спорта и проведение физкультурно-оздоровительных занятий повышает интерес и сводит пропуски занятий к нулю.

Также сейчас набирает популярность такой вид спорта, как скандинавская ходьба – вид физической активности, в которой используется определенная методика и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Этот вид привлекателен тем, что доступен и прост. Преимуществом является занятие в любом месте, в любых условиях и при любой физической подготовке. Эффект: мышцы приходят в тонус, тренируется 70–90% всех мышц тела, наименьшее давление приходится на колени и позвоночник, улучшается работа сердца и легких, равновесие и координация.

В нашем учебном заведении все большую популярность завоевывает кроссфит. Кроссфит – это круговая тренировка с выполнением нескольких упражнений одно за другим. С отдыхом в 1–3 минуты или без него. В кроссфит-тренировке задействованы базовые упражнения, которые включают в работу несколько мышц одновременно. В занятие входят такие упражнения, как приседания, отжимания, прыжки, тяги, толчки, рывки и т. д. В кроссфите допустимы упражнения с собственным весом, с утяжелением и кардиоупражнения (бег, степ, езда на велосипеде). Ещё используются, так же, различные упражнения, которые можно выполнить на занятии: прыжки на укороченной скакалке в приседе, боковые прыжки через препятствие (гимнастическую скамейку), выпрыгивания из глубокого седа с отягощением и без, бег с различной скоростью, подтягивания на высокой и низкой перекладинах, различные виды упражнений на пресс, прыжки в длину с места (тройные, пятерные) и т.д.

Первые несколько занятий мы сосредотачиваемся на освоении правильной техники выполнения упражнений и выполнении простых связок из двух-трех упражнений. Например, бёрпи + подтягивания на турнике или жим штанги лежа + запрыгивания на тумбу. Все упражнения выполняются одно за другим по кругу.

Программы кроссфита – вариативные, они не успеют надоесть студентам. Получив знания на занятии, они могут заниматься дома и на открытых спортивных площадках в школах или скверах.

В заключение хочу сказать, что для преподавателей становится все более актуальным вводить новые методики и виды спорта в свои занятия, чтобы заинтересовать учащихся. Именно поэтому тема инноваций в профессиональной деятельности педагогов по физической культуре актуальна на сегодняшний момент.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гуслова М.Н. Инновационные педагогические технологии.: учебное пособие для студентов / М.Н. Гуслова. – М. : Издательский центр «Академия», 2012 г. – 288 с.
2. Рожкова С.М. Инновационные технологии в физическом воспитании // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XLII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 7(42). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/7\(42\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/7(42).pdf)
3. Ульянова И.С. Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников // Молодой ученый. – 2015. – № 10.1–с. 42-49. – URL <https://moluch.ru/arhive/90/18693/>



**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ  
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В  
СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Бергина Р.Н.,  
преподаватель кафедры физического воспитания  
Ровеньковского факультета  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

## **КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

В условиях экономического и политического реформирования системы образования одна из актуальных проблем науки – сохранение здоровья воспитанников образовательных учреждений различного возраста, начиная с раннего детства и до выпускников высшей школы.

Итоги многочисленных исследований состояния здоровья студенческой молодёжи свидетельствуют о крайне низком его уровне. По данным проведенных исследований было установлено, что из 65 абитуриентов высокий уровень физического здоровья имеют 5 %, выше среднего – 12%, средний – 58 %, ниже среднего – 25 %. При этом астенический тип телосложения отмечен у 55%, норма-стенический – у 28 %, ожирение 1-й степени – у 12 %, ожирение 2-й степени – у 5 %. С каждым годом отмечается ухудшение состояния здоровья абитуриентов. Количество первокурсников, отнесенных к специальной медицинской группе, с 2014 по 2019 г. возросло с 7,44 до 23,4%. В 28,2 % случаев отмечены различные заболевания сердечно-сосудистой системы, в 36,4% – комплекс заболеваний.

Цель работы состояла в исследовании подходов к проблеме здоровья и развития личности студентов путём внедрения в учебную деятельность здоровые сберегающих технологии на основе комплексного подхода.

Для изучения социально-психологических характеристик студентов проведено анкетирование.

С первого дня обучения студенты поставлены в чрезвычайные условия: с одной стороны, они сталкиваются с интенсивным образовательным процессом, к которому ни психологически, ни физически не подготовлены, с другой – выпускники школы, сегодняшние студенты, не имеют знаний, навыков здорового образа жизни. Интенсификация учебного процесса, нарастающие темпы жизни, нерациональный режим труда и отдыха, информационные, психоэмоциональные перегрузки в процессе учебной деятельности, отсутствие элементарных сведений о своем физическом состоянии, потенциальных возможностях организма приводят к перегрузкам, нервно-психическим срывам и возникновению на этом фоне соматических

заболеваний. Кроме того, в условиях вуза усугубляется влияние гиподинамии и гипокинезии на здоровье молодого поколения [2, с.47]. Студенты-первокурсники нередко сталкиваются с проблемой несоответствия выбранной профессии их представлению о ней, что порождает психологический дискомфорт.

Для решения проблемы сохранения здоровья студентов разработаны концепция и методологические подходы к созданию здоровьесберегающей системы профессионального образовательного процесса по формированию культуры здоровья.

Ее успешная реализация предусматривает тесное взаимодействие всех уровней организации образовательного и воспитательного процессов.

В основе концепции по созданию здоровьесберегающей среды в системе профессионального обучения лежат принципиально новые подходы, позволяющие создать условия для непрерывного воспитания здоровья, формирования мотивации укрепления собственного здоровья и образа жизни. При разработке модели комплексного подхода к культуре здоровья в условиях вуза была сформулирована следующая рабочая гипотеза: формирование здоровья и развитие личности в высшем профессиональном образовательном учреждении будут эффективными, если:

- обозначить управленческие аспекты деятельности;
- разработать концептуально-методологические подходы здоровьесберегающей инфраструктуры;
- разработать модель валеологического сопровождения учебного процесса;
- внедрить в учебную деятельность здоровьесберегающие технологии на основе комплексного подхода;
- сформировать у обучающегося контингента мотивацию к поддержанию собственного здоровья и личностно ориентированному обучению;
- проводить методологические семинары с преподавательским коллективом по вопросам здоровьесберегающих технологий образования.

Решение выдвинутой гипотезы позволит реально повысить качество образования, уровень здоровья и адаптационные возможности организма каждого индивида, создать действенные механизмы не только сохранения здоровья и творческого потенциала личности, но и выбора индивидуальной тактики и стратегии в отношении коррекции приспособительных механизмов человека для повышения качества жизни и формирования духовно развитой, успешной личности за период обучения.

Комплексный подход к проблеме здоровья и развития личности студента будет способствовать как оптимизации учебно-воспитательного процесса по формированию культуры здоровья, так и необходимым условиям развития личности, ее совершенствования и позволит раскрыть творческие способности, определяющие ее успешность на протяжении всей последующей жизни.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Борисова Л.П. Воспитание культуры здоровья как аспект модернизации образования //Л.П. Борисова // Материалы IV Международного конгресса валеологов. – СПб., 2005. – С. 43–54.
2. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья / Э.М. Казин, Н.Г Блинова, Н.А. Литвинова. – М. : Владивосток, 2000. –189 с.

**Васецкая Н.В.,**

ст. преподаватель кафедры физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

**Николаева Е.А.**

ст. преподаватель кафедры физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

#### **МОЛОДЕЖЬ И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ**

В этой статье рассматривается отношение молодежи к спорту, влияние спорта на организм, а также то, что спорт должен стать образом жизни студентов.

Спорт – это средство для духовного и физического развития, достижения новых высот и самоутверждения в жизни. Он, как сложное социальное явление, является сферой подготовки людей к труду, удовлетворения духовных потребностей общества, укрепления и расширения международных связей, а также, одним из важных средств этического и эстетического воспитания.

На данный момент, спорт играет значимую роль в мире, что возникают основания рассматривать его одним из основных видов человеческой деятельности, а также играет важную роль в концепции мер и ценностей, принятых в обществе. Занятия спортом, особенно любительские, зачастую рассматриваются не только как способ поддержания и сбережения здоровья, но так же как мера по предотвращению алкоголизма, и иного антисоциального поведения,

особенно среди молодёжи. Именно этим обуславливается его актуальность [1].

Многочисленные социологические исследования среди молодежи, которая занимается спортом, показывают, что спорт участвует в создании первого представления о жизни, общества и мира в целом. Спорт проявляет важнейшие ценности современного общества, такие как: равные возможности для успеха, достижение успеха, желание быть первым, победить не только соперника, а также и самого себя.

Современное общество характеризуется пониманием общественной и личной ценности физической культуры и спорта как важнейших элементов общей культуры и общества человека, важных факторов социальной адаптации и укрепления здоровья. Интенсивно развиваются процессы внедрения физической культуры и спорта в экономику, культуру, здоровье и религию [2].

Сегодня, жизнь заставляет следить за своим здоровьем и давать организму физические нагрузки, особенно актуально это для студентов. Студенческая жизнь всегда активна: быстрый водоворот событий, постоянное общение, умственная деятельность, все это изматывает организм.

На основе выше сказанного, можно задать вопрос: почему спорт полезен для молодых людей? В первую очередь спорт борется со стрессом, современная молодежь очень подвержена различным стрессовым ситуациям.

Но есть прекрасная альтернатива – мир спорта. Во время занятий спортом в крови вырабатываются гормоны, которые работают на преодоление стресса, улучшается кровообращение и работа мозга. Поэтому необходимо периодически выполнять простейшие физические упражнения, для того чтобы кровь ускоряла свой ход по организму, это, в свою очередь, активизирует работу головного мозга и нервной системы. Командные игры (например, футбол или волейбол) дают молодым людям чувство общности, готовность помогать и доверять друг другу в трудные минуты.

Анализ соответствующих аспектов преимуществ физического воспитания и спорта позволяет сделать вывод о том, что активный образ жизни имеет важнейшее значение. Спорт и физические упражнения укрепляют организм, защищают от болезней и замедляют процесс старения. Физические упражнения полезны в любом возрасте, так как ежедневной деятельности человека недостаточно. Спорт поощряет в человеке мужество, силу воли, настойчивость, ловкость, решительность в достижении цели [3].

Таким образом, можно сделать вывод, что массовый молодёжный спорт является необходимым условием успешного развития современного общества и достижения национальных стратегических интересов. Помимо этого, занятия спортом стали наиболее модными среди молодого поколения.

В XXI веке физическое воспитание и спорт являются мощными социальными явлениями, способными формировать и преобразовывать социальную реальность и личность. Сегодня физическая культура и спорт представляют особый социальный институт.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Еремин Р.В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и развития личности / Р.В. Еремин // Наука и практика – 2014. – № 2 (59). – С. 167–170.
2. Кузнецов М.Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом / Р.В. Еремин // Наука и практика – 2016. – № 3 (68). – С. 144–146.
3. Подрезов И.Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности / И.Н. Подрезов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сборник статей. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. – С. 106–109.

**Игнатова Т. А.,**

ст. преподаватель кафедры физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Владимира Даля»

**Авакова В. Н.,**

ст. преподаватель кафедры физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Владимира Даля»

**Кузят Е. А.,**

ст. учитель по прыжкам в воду  
ГОУ СПО ЛНР «Луганское высшее училище физической культуры»

#### **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Эффективность высшего образования определяется не только качеством образования, но и проведением комплексных мер по укреплению здоровья, накоплению психофизического потенциала будущих специалистов. Вследствие этого для повышения эффективности

физического воспитания необходимо разработать алгоритм привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой в настоящих социально-экономических условиях [2]. Важно определить средства и методы, необходимые для формирования потребностей в физическом развитии. Первостепенную роль в этом вопросе играет мотивация приобщения личности к занятиям физической культурой, поскольку интерес к физической культуре лежит в основе сложных процессов мотивационной сферы [3, с. 189].

Многими авторами отмечается снижение интереса к занятиям физической культурой как среди населения вообще, так и среди студентов. Одним из путей выхода из этой ситуации является повышение внимания к физической культуре студентов, которая является основой построения фундамента духовности, поиска новых форм, средств и методов обучения, а также повышение мотивации студентов к укреплению своего здоровья [1, с. 237].

Формирование здорового образа жизни зависит как от нас самих, наших предпочтений, убеждений и мировоззрения, так и от окружения – среды, в которой мы существуем [4, с. 249]. В любой среде, в том числе и среди студентов, формирование здорового образа жизни должно быть управляемым процессом, где субъектом управления является преподаватель, а объектом – студент. В данном случае преподаватель обязан влиять на психику студента с целью развития у последнего позитивных мотивационных установок на формирование здорового образа жизни.

Нами было проведено анкетирование среди студентов I курса Луганского национального университета им. В. Даля для выяснения их мотивации к укреплению здоровья. После изучения и анализа анкет была предложена модель формирования мотивации у студентов.

Модель формирования мотивации у студентов к укреплению здоровья в учреждениях высшего профессионального образования в учебно-воспитательном процессе направлена на решение следующих задач:

1. повышение осведомленности студентов о сфере здравоохранения, знание основных факторов риска, понимание роли здоровья в обеспечении активного и длительного долголетия;
2. формирование умений и навыков здорового образа жизни (ЗОЖ);
3. развитие навыков рефлексии, самовоспитания и самосовершенствования.

Разработанная нами модель выполняет в учебно-воспитательном процессе следующие функции:

- организационную – создание в образовательных организациях воспитательного здоровьесберегающего пространства;
- учебно-воспитательную, что предполагает скоординированную работу всех участников учебно-воспитательного процесса, осуществление целенаправленного педагогического влияния на формирование у студентов мотивации к укреплению здоровья в учебно-воспитательном процессе в течение аудиторных и внеаудиторных занятий с использованием интерактивных методов обучения (проведение семинарских, практических занятий, организация самостоятельной работы студентов);
- социально-профессиональную – привлечение к процессу формирования мотивации студентов к укреплению здоровья врачей, диетологов, спортсменов, психологов и др.;
- оценочно-диагностическую – изучение сформированности мотивации студентов к укреплению здоровья на различных этапах обучения.

Предложенная нами модель формирования мотивации у студентов к укреплению здоровья в учреждениях высшего профессионального образования является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса, поэтому важно найти место в учебно-воспитательном процессе каждому компоненту, поскольку целостное функционирование предлагаемой модели является результатом взаимодействия всех ее компонентов, характерной и закономерной связи.

При построении модели мы опирались, прежде всего, на лично-ориентированный подход, с позиции которого все звенья образовательного процесса должны стимулировать профессиональный и личностный рост субъектов обучения и воспитания. Студент выступает здесь не только в виде фактора, а как звено, способное принимать, перерабатывать, хранить информацию и на этой основе принимать интеллектуальные решения. То есть студент выступает как в качестве объекта, так и субъекта обучения и воспитания, характеризующий субъект-субъектное взаимодействие преподавательского состава и студентов в учебно-воспитательном процессе.

Модель находится в органической связи с педагогическим процессом, где формируется мотивация студентов к сохранению физического здоровья в учреждениях высшего профессионального образования и задает целевые, содержательные и собственно процессуальные (технологические) компоненты такого формирования.

Важным отличием проектируемой модели является то, что ее структурные и функциональные компоненты характеризуются подвижностью и динамичностью вследствие непрерывных изменений в



содержании и характере учебной деятельности, стремительных изменений научных, технических и технологических параметров сферы профессиональной деятельности. Такое видение проблематики позволяет рассматривать вопросы формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья в учреждениях высшего профессионального образования с позиций переосмысления традиционного воспроизводства средств и методов педагогического воздействия, что позволяет реализовать лично ориентированные технологии учебно-воспитательного процесса.

Внедрение предложенной модели в учебный процесс позволит выявить влияние физической культуры на формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни. При комплексном подходе, заключающемся в сочетании урочных и внеурочных форм и методов организации учебного процесса, эффект от педагогического воздействия на развитие мотивации студентов к формированию здорового образа жизни значительно возрастает.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. – М. : Теор. и практ. физ. культ., 2013. – С. 239–780.
2. Вартапетова Н.В. Современная концепция укрепления здоровья подростков / Н.В. Вартапетова // Образование в области здоровья и укрепление здоровья среди детей, подростков и молодежи в России: материалы Всерос. форума по политике в области общественного здоровья 1 октября 1997 - 30 августа 1998 г. / под ред. А.К. Демина и И.А. Деминой (Российская ассоциация общественного здоровья). – М., 1999. – С. 155–162.
3. Калью П.И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация / П.И. Калью. – М., 1988. – С. 189-320.
4. Сапегина Т.А. Моделирование образовательного процесса по физическому воспитанию в вузе / Т.А. Сапегина // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 51-3. – С. 249–255.

**Михайлов А.Е.**,  
курсант факультета артиллерийского вооружения  
ФГБОУ ВПО Пермский военный институт войск  
национальной гвардии РФ

**Морозов Д.П.**,  
студент факультета физической культуры  
ФГБОУ ВПО Пермский государственный  
гуманитарно-педагогический университет

**Паначев В.Д.**,  
д-р. социол. наук., проф., зав. каф. физической культуры  
ФГБОУ ВПО Пермский национальный исследовательский  
политехнический университет

## **СОВРЕМЕННЫЙ КУРСАНТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Цель исследования: На сегодняшний день одна из главных задач молодежной политики в преддверии 75-летия Великой Победы в мае 1945 года – формирование в молодежном сознании военно-патриотического воспитания, подготовка молодого поколения к защите Родины. С уверенностью можно сказать, что такие ценности как образование, высокая квалификация и профессионализм, патриотизм, здоровье, будут надежной основой для формирования личности современного молодого россиянина. В ситуации социальной и экономической нестабильности молодежь оказалась одной из наименее защищенных категорий населения. В связи с этим здоровье молодого поколения края, которое характеризуется не только показателями заболеваемости, но и отношением к здоровью как к важнейшей жизненной ценности в последние годы под воздействием различных причин продолжает ухудшаться. Стоит только отметить, что за последний год число молодых людей, страдающих алкоголизмом и токсикоманией, увеличилось на 13%, каждый третий юноша признан не годным для службы в армии. Гипотеза:

В рамках реализации целевой программы «Молодежь 2020–2024 гг.» направления «Формирование условий для гражданского становления, духовно-нравственного и патриотического воспитания молодежи» уже традиционными стали мероприятия, направленные на подготовку молодежи в службе в Вооруженных силах России такие как: военно-спортивные походы и сборы, спартакиады призывной и допризывной молодежи, организация работы студенческих отрядов и т.п. Значительным фактором ухудшения здоровья является распространение наркотиков в молодежной среде.

В связи с быстрыми темпами роста наркозависимости молодого поколения, одно из приоритетных направлений деятельности комитета по делам молодежи - создание стратегии антинаркотической политики. В рамках этого направления постоянно и успешно реализуется краевая целевая программа «Комплексные меры противодействия незаконному обороту наркотических средств, профилактики наркомании, лечения и реабилитации наркозависимой части населения Пермского края», большая часть которой живет в условиях Крайнего Севера. Ухудшением социально-экономического положения молодого поколения как одной из наиболее уязвимой групп населения привело в первую очередь к обострению антисоциальных процессов в молодежной среде, проявляющихся в росте наркомании, экстремизме и т.д. В связи с этим комитетом по делам молодежи разработана целевая межведомственная программа «Молодежь Пермского края» (2020–2024 гг.), одним из важных направлений которой является «Формирование условий для оздоровления и отдыха молодежи, развитие спорта».

Негативные тенденции в молодежной среде продолжают усугубляться, поэтому просто необходимо предпринимать все усилия для их остановки, путем реализации продуманной политики в отношении молодежи. Современная техногенная цивилизация, базирующаяся на двух абсолютах – науке и технике, с одной стороны, создала культ «высоколобого» интеллектуала и отодвинула на периферию ценностной системы идеал атлета, с другой – как никогда породила потребность в физически развитом человеке и вывела из тени античный идеал. Сегодня динамизм социальной жизни достиг порога адаптационных возможностей человека, проявляясь в первую очередь в психических нагрузках и выражаясь в росте психических заболеваний, формах немотивированной агрессивности, явлениях эскапизма и т.п. Физическая культура и массовый спорт становятся мощным средством восстановления человеческого потенциала во всем многообразии форм его проявления, подрываемого искусственными и соблазнами технизированного мира.

Особую значимость отмеченная проблема имеет для России, потенциал человеческого фактора которой, подорванный войной, деградацией среды обитания, психическим надломом в связи с радикальными трансформациями социально-экономического и ценностного укладов, оказался не соответствующим масштабу задач, связанных с цивилизационным разворотом. В этих условиях обеспечение возможности занятий массовым спортом превращается в фактор обеспечения национальной безопасности и эффективного использования человеческого потенциала общества в целом.

Идеал физически развитой личности должен стать нормой для бизнесмена и политика, преодолевающих на современном авиатранспорте огромные пространства, пересекающих несколько часовых поясов и вынужденных быстро подготовиться к переговорам; для военнослужащего и сотрудника силовых ведомств, способных в любой момент оказаться в «горячих точках» и вынужденных действовать в экстремальных обстоятельствах; для программиста и сборщика точнейшей аппаратуры, испытывающего сильные психические нагрузки в связи с возможностью последствий ошибок и сбоев; для пилотов гражданских и военных самолетов, поставленных перед необходимостью мгновенного принятия решений в быстро меняющихся ситуациях и т.п. России не раз в ее истории приходилось при крайнем напряжении сил решать некие первоочередные задачи (вроде создания атомного щита в условиях разрушенной войной экономики). Нам представляется, что сегодня такой первоочередной задачей является создание мотивации к занятию спортом и обеспечение возможности занятий спортом для разных слоев и категорий населения российского общества, с учетом национальных традиции и здорового образа жизни.

Наше время все активнее выдвигает на первый план общечеловеческие ценности. В связи с этим все большую значимость для высшей школы приобретает, наряду с основной для нее задачей – подготовки высокопрофессиональных специалистов для предприятий и организаций, также и задача воспитания физически и нравственно здоровых людей, способных полнее реализовать себя в условиях жесткой конкуренции.

Немаловажную роль для решения этой задачи играют как занятия по физическому воспитанию, так и развитие на базе военных вузов различных военно-прикладных видов спорта, привитие молодежи потребности активного занятия спортом, стремления вести здоровый образ жизни. Курсанты – наиболее активная и организованная часть молодежи, в значительной степени определяющая развивающиеся в молодежной среде тенденции и формирующиеся в этой среде моральные ценности. Молодежи свойственно стремление к занятиям спортом, с одной стороны, в силу своего возраста и сложившегося в обществе отношения к спорту и спортивным достижениям ведущих спортсменов, с другой – растущим пониманием ценности здоровья для будущей профессиональной деятельности и достижения своих, в хорошем смысле, карьеристских устремлений.

Занятия спортом служат не только решению задачи физического совершенствования курсантов, укрепления здоровья, но и воспитывают такие качества, как целеустремленность, умение планировать свое время и

с пользой проводить свой досуг, закаляют характер, дают возможность для самореализации, воспитывают стремление вести здоровый образ жизни, способствуют уменьшению распространения в курсантской среде различных негативных явлений. В связи с этим развитие военно-прикладного спорта является важной государственной задачей и может послужить основой дальнейшего развития массового спорта в стране.

Первоначальной и весьма важной задачей является определение для каждого военного вуза основных видов спорта, в развитие которых будут вкладываться имеющиеся материальные и финансовые ресурсы. Основная роль здесь принадлежит кафедрам физической подготовки и спорта, спортивным клубам и командованию вуза. Их совместное решение в дальнейшем определит основу стратегии развития военно-прикладного спорта в вузе. Это решение принимается с учетом имеющихся в вузе спортивной базы, кадрового состава квалифицированных преподавателей и тренеров, сложившихся традиций, интересов основной массы студентов [1].

Привлечение в вуз спортсменов высокого спортивного уровня является основой для дальнейшего развития спорта. Пермский военный институт войск национальной гвардии уже несколько лет целенаправленно проводит такую работу. За последние 5 лет в институте обучалось и учится в настоящее время около 70 мастеров спорта, среди которых 6 мастеров спорта международного класса, чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы, России.

Современный военный человек обязан быть абсолютно здоровым для выполнения священного долга гражданина Российской Федерации по защите своей Родины. Каждого абитуриента перед поступлением в военный институт досконально проверяет медицинская комиссия, а также кафедра физической подготовки и спорта определяет физическую подготовленность абитуриентов.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Воронов Н.А. Формирование стиля здорового образа жизни у курсантов военных училищ // Вопросы педагогики. – 2019. – № 7–1. – С. 18–21.

**Оплетин А.А.**,  
кан. пед. наук, доцент,  
ФГБОУ ВПО Пермский государственный институт культуры  
**Зеленин Л.А.**,  
д-р педагогических наук, проф. кафедры физической культуры  
ФГБОУ ВПО Пермский государственный институт культуры  
**Паначев В.Д.**,  
студент факультета физической культуры  
ФГБОУ ВПО Пермский государственный  
гуманитарно-педагогический университет  
**Морозов Д.П.**  
д-р. социол. наук., проф., завкаф. физической культуры  
ФГБОУ ВПО Пермский национальный исследовательский  
политехнический университет

## **АУТОТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В СТРЕЛКОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

Проблема психологической подготовки спортсменов во всех видах спорта всегда волновала умы спортивных деятелей, ученых и тренеров. В спортивных теоретиков Запада, русских выдающихся тренеров чемпионов мира и Олимпийских игр содержатся глубокие идеи и мысли о роли морального психологического фактора в условиях соревнований. Следует отметить, что в современной теории и методике физического воспитания метод развития физической и психологической стрессоустойчивости является наименее разработанный. Вместе с тем, с предельной вероятностью можно говорить о положительном переносе качественных сторон психологической устойчивости в любой двигательной деятельности человека [1, 2]. Человеческий психологический фактор является самым трудным критерием в формировании профессиональных стрессоустойчивых компетенций современного спортсмена в стрелковых и военно-прикладных видах спорта. Одной из самых эффективных сторон развития будущей профессионально подготовленной личности спортсмена-стрелка является формирование стрессоустойчивости.

Цель нашей работы состояла в создании простой и эффективной методики формирования стрессоустойчивости при производстве меткого выстрела из винтовки или пистолета. Для решения этой задачи были использованы средства специальной физической подготовки стрелков в пулевой стрельбе. Общеизвестно, что спортсмены, владеющие аутотренингом в стрельбе хорошо и быстро осваивают сложную

спортивную технику и показывают высокие спортивные результаты. Фигурное катание на коньках, спортивная акробатика, художественная гимнастика, синхронное плавание и стрельба завоевали мировое признание не только за счет спортивного мастерства, но и за счет использования возможностей управления сложнейшими психологическими процессами во время соревнований. Для оценки уровня психологической подготовленности спортсменов, занимающихся пулевой стрельбой, потребовалось теоретически осмыслить и обосновать программу исследования.

Эта программа сформирована из четырех блоков (компонентов): физический – характеризует развитие основных физических качеств, характерных для стрелкового спорта; функциональный – определяет развитие нервно-мышечного аппарата при осуществлении двигательной деятельности; психологический – характеризует состояние и степень сформированности психических функций при формировании двигательных навыков и умений; технический – определяет текущий уровень специальных двигательных навыков и умений и эффективность стрелковой подготовки в различных (тренировка, соревнование) условиях. Однако в физическом воспитании столь разнообразные эмоционально насыщенные и очевидно эффективные средства до настоящего времени оказываются недостаточно востребованными.

Основу экспериментального комплекса составили специальные упражнения на управление физической и эмоциональной устойчивостью – фундамента всего стрелкового искусства: упражнения на расслабление, быстроту двигательной реакции, упражнения на согласование движений различными частями тела, на точность воспроизводства движений по параметрам времени, пространства силы и мощности, специальные упражнения при повышенном сердечном ритме во время соревнований. С целью развития эффективности физической и психологической устойчивости применялись выполнение движений с открытыми так и с закрытыми глазами. Осанка и телосложение, как морфофункциональная и психологическая основа координации тонких движений при стрельбе из винтовки и пистолета, определяет эффективность и качество двигательной деятельности стрелка-спортсмена.

Однако существующие методики не отвечали нашим запросам и мы создали простую и мобильную методику управления своим телом, позволяющую вносить коррекцию в поддержании устойчивости оружия и правильной идеальной техники обработки спуска, производства точного выстрела из оружия в любых условиях двигательной соревновательной деятельности в условиях стресса. Для этого стрелки соревновались в длительности устойчивости тела в позе Ромберга на одной ноге, затем на

другой. Стрельба из неустойчивых положений после физической нагрузки с большой интенсивностью при повышенной пульсации. При анализе учебно-методической литературы по пулевой стрельбе [1, 2] было установлено неточное трактование методики обучения и техники выполнения идеального выстрела при воздействии стрессогенных факторов. По уточненным нами коррективам выполнение техники обработки спуска при сложном координированном управлении устойчивостью оружием во время стрельбы в состоянии психологического стресса с помощью аутотренинга пулевой стрельбы. По этим коррективам техники идеального выстрела не происходит потери равновесия, лишнего расхода энергии, нерационального продолжительного процесса обучения и отбора в группы спортивного совершенствования.

При существующей методике выполнения точного выстрела в стрельбе недостаточно точно скорректирована техника управления физической и психологической устойчивостью. В этой связи была разработана особая идеальная техника выполнения точного выстрела с помощью стрелкового тренажера. Стойка стрелка изменялась и усложнялась с каждой серией выстрелов. Наиболее информативными показателями, характеризующими двигательную подготовленность стрелков, являются: сила кисти; статическая выносливость; точность пространственных параметров движений; статическая тремометрия; переключение внимания; коэффициент ритмичности; коэффициент стабильности.

По результатам наших исследований, к малоинформативным показателям двигательной сферы спортсменов-стрелков мы отнесли следующие: подвижность суставов; вестибулярная устойчивость; точность мышечных усилий и восприятия времени; объем внимания; коэффициент оптимальности; коэффициент надежности.

Стрелковый спорт отличается от других видов деятельности человека тем, что в его основу заложен мощный стресс-фактор – соревнование. В силу его изменчивости и непредсказуемости полностью адаптироваться к этому стрессору практически невозможно. Поэтому спортивный успех неизбежно связан с уровнем нервно-психического здоровья. Выход из стрессового состояния связан с адаптационными возможностями конкретного индивида, развитостью его антистрессовых механизмов, его способностью к адаптации в критических ситуациях.

В заключение мы проанализировали полученные данные с точки зрения модели аутотренинга пулевой стрельбы. У успешно выступающих спортсменов-стрелков пиком, вершиной аутотренинга антистрессового состояния, является психическая устойчивость. Кроме того, успешно



выступающие спортсмены-стрелки имели достоверно лучше показатели соревновательной эмоциональной стрессоустойчивости. К успешно выступившим по нашим наблюдениям отнесены стрелки высокой квалификации. В исследовании, которое проводилось в течение семестра приняли участие 30 стрелков в возрасте от 16 до 20 лет. В экспериментальной (ЭГ) и контрольной группе (КГ) было по 15 человек. ЭГ занималась по разработанной нами специализированной авторской программе, КГ по общепринятой. Статистическим анализом основного эксперимента, который проводился в течение 3 месяцев, было установлено, что в ЭГ произошло значительное улучшение показателей стрессоустойчивости за счет аутотренинга.

Таким образом, проанализировав эффективность применения аутотренинга пулевой стрельбы для формирования стрессоустойчивости можно сделать следующие обобщения: приоритетными направлениями развития аутотренинга пулевой стрельбы для формирования стрессоустойчивости стрелков являются инновационные педагогические технологии антистрессового фактора при воспитательной работе учебно-тренировочного процесса, для опережающего развития антистрессовых способностей, разработки стратегии и тактики проведения аутотренинга пулевой стрельбы целесообразно провести мониторинг запросов и потребностей стрелков в улучшении соревновательных результатов, отмечая позитивную тенденцию по разработке и внедрению инноваций в учебный процесс по физической культуре, неразработанным направлением является антистрессовая деятельность обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Королева Т.П. Факторы, обуславливающие нервно-психологическое здоровье спортсменов-стрелков: «Ученые записки», № 1(59) – 2010. – С. 50–56.
2. Мачула А.Ф. Формирование двигательных навыков и умений в пулевой стрельбе у курсантов: «Ученые записки», № 1(59) – 2010. – С. 34–37.

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Богданова А.С.,**  
канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики  
физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ПРОВЕДЕНИЮ МУЗЫКАЛЬНО- РИТМИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ**

Учебная практика имеет большое значение в профессиональной подготовке студентов к выполнению обязанностей учителя физической культуры по организации образовательного процесса и методике проведения различных видов музыкально-ритмических занятий.

Прежде чем перейти к методам и закономерностям построения комплексов по ритмике, аэробике, степ-аэробике, определим их структурные компоненты. Основу комплекса составляет элемент, который является наименьшим, начальным двигательным действием, имеющим определенную структуру: начало, основное движение и конец.

Структуру комплекса можно изобразить следующим образом: элементы → разновидности элементов → соединения → комбинации [2].

Выделяют несколько путей создания разновидностей элементов: вертикальное перемещение общего центра тяжести, например, добавляют пружинные движения стопами, которые повышают нагрузку и дают другую танцевальную окраску; горизонтальное перемещение тела. Движения могут выполняться с продвижением вперед, назад, в сторону, по диагонали, по дуге; с изменением плоскости выполнения движения. Можно выполнять движения во фронтальной, сагиттальной и горизонтальной плоскостях; различные движения руками, головой, туловищем. При этом растет координационная сложность движений, особенно при движении руками с большой амплитудой, поворотах туловищем [2].

Элементы могут объединяться в соединения, при этом большое значение имеет логический переход от одного движения к другому: завершающая фаза двигательного действия предыдущего упражнения должна соответствовать начальной фазе следующего действия; переход от одного элемента к другому осуществляется со свободной ноги; начальная фаза движения выполняется в плоскости, в которой завершилось предыдущее движение. Несколько соединений определяют комбинацию.

Для создания соединений и комбинаций условно можно выделить несколько методов: метод линейной прогрессии; метод «зигзаг»; метод «сложения»; «блок-метод» [1].

При методе линейной прогрессии сначала многократно повторяется тот или иной элемент ногами (например, приставной шаг), потом, продолжая выполнять его, добавляют движение руками. Затем можно усложнять за счет изменения направления, темпа и т.п. Далее переходят к другому элементу. Таким образом, выстраивается некая «цепочка» из элементов: А – Б – В – Г – Е.

Такое построение вполне доступно для начинающих и положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Одновременно создаются координационные основы для дальнейшего усложнения двигательных задач.

В методе «зигзаг» используют комбинации из различных элементов. Его применяют в тех случаях, когда усвоены отдельные элементы и соединения. Применение этого метода требует концентрации внимания и достаточной подготовленности в координации движений.

Схематично данный метод можно описать так: сначала необходимо выполнить упражнение «А», затем выполнить упражнение «Б», повторить «цепочку» А – Б – А – Б – А – Б. После этого необходимо выполнить упражнение «В» и повторить всю «цепочку» А – Б – В – А – Б – В – А – Б – В.

Следующая методика, которую может использовать учитель – метод «сложения». В отличие от предыдущего метода в комбинации повторяют не отдельные упражнения, а их соединения. Возможно составление комбинации из нескольких, обычно 4–8 элементов. Сначала необходимо выполнить упражнение «А», затем выполнить упражнение «Б», после этого соединить упражнения «А» и «Б» и много раз повторить «А+Б». После этого необходимо выполнить упражнение «В», добавить элемент к предыдущему соединению и много раз повторить «А+Б+В». Разучить упражнение «Г» и добавить элемент к предыдущему соединению и много раз повторить «А+Б+В+Г».

«Блок-метод» – наиболее сложный метод обучения различным физическим упражнениям в аэробике, степ-аэробике. Для этого необходимо выполнить упражнение «А», затем выполнить упражнение «Б», много раз повторить соединение «А+Б». Затем выполнить упражнение «В» и упражнение «Г», много раз повторить соединение «В+Г». После этого необходимо выполнить упражнение «Д» и упражнение «Е» и много раз повторить соединение «Д+Е».

Таким образом, комбинация будет состоять из 4 элементов на 32 счета или более. Можно продолжить комбинацию, добавив элементы «Ж», «З» и т.д.

Проведение занятий по методу сложения и «блок-методом» является наиболее сложным среди указанных методов. Начинать занятия

следует с использования наиболее простых методов. Между отдельными комбинациями не должно быть пауз, они заполняются простыми элементами, например, шагами, подскоками. При проведении музыкально-ритмических занятий учитель физической культуры должен создавать комбинации с учетом размеров зала, чтобы не усложнять и не ограничивать пространственное передвижение занимающихся. При этом необходимо учитывать возможность перемещения при выполнении комбинации с правой и левой ноги. Несоблюдение этого правила может привести к помехам и травмам. Для рационального проведения музыкально-ритмических занятий можно использовать специальные методы организации: в кругу, в колоннах или шеренгах и «шахматный».

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Афтимичук О. Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика : учеб. пособие / О.Е. Афтимичук; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Кишинев : «Valinex» SRL, 2011. – 310 с.

2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

**Вонсович Л.В.,**

канд. истор. наук., доцент,  
заведующий кафедрой СГиПОФК ИППК  
УО «Белорусский государственный  
университет физической культуры»

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Современное человечество активно движется в сторону постиндустриального информационного обновления. Это предполагает для многих стран выход экономики на новый уровень, использование опережающих технологий, а также формирование интеллектуально и физически развитой, духовно богатой, имеющей активную жизненную позицию личности, т.е. нового качественного состояния человеческого капитала. В этой связи важной представляется роль непрерывного образования, которое выступает одним из значимых каналов социализации человека, в том числе, и в Республике Беларусь. Вследствие своих качеств система повышения квалификации и

переподготовки кадров, которую принято называть дополнительным образованием взрослых, осуществляет передачу новой востребованной временем информации, транслирует единые для всех, но индивидуально усваиваемые каждым знания, систему ценностей, моделей поведения, необходимых для активного включения человека в социальную действительность. Именно такую роль в Беларуси выполняет Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма (далее ИППК).

Сегодня очевидно, что в сфере физической культуры и спорта должны работать высококвалифицированные кадры. Высокая квалификация – это не только богатый практический опыт, это еще и непрерывное образование специалистов отрасли, которое соответствует современным тенденциям, новейшим достижениям науки, является своеобразным залогом стабильной деятельности, стратегическим базисом развития физической культуры и спорта. Совершенствование подготовки специалистов сферы, увеличение значения их квалификации в профессиональной деятельности относится к приоритетным задачам ИППК. Деятельность данного учебного заведения ориентирована на компетентную мобильность специалистов отрасли, повышение уровня их квалификационного мастерства, профессионализм, что в свою очередь предполагает «реализацию компетентностной парадигмы образования» [1, с. 13]. Компетентность можно назвать явлением, которое соединяет в себе профессиональные и личностные качества специалиста, отражает его опыт, уровень профессиональных умений, необходимых для реализации задач своей деятельности, выполнения должностных обязанностей. Профессионально компетентным, к примеру, является такой труд тренера, который предполагает осуществление тренерской деятельности на высоком профессиональном уровне, плодотворную коммуникация со спортсменами, реализацию творческой инициативы, достижение позитивных результатов в спортивной подготовке воспитанников. К профессиональной компетентности тренера также можно отнести ответственность, авторитетность, активность, гибкость мышления и поведения, эмоциональную сдержанность, готовность к саморазвитию.

ИППК, как ведущее государственное учреждение высокопрофессионального дополнительного образования взрослых в отрасли физической культуры и спорта Республике Беларусь, в своей образовательной деятельности активно реализует компетентностную парадигму. Это выражается в создании и предоставлении слушателям научно-методических, образовательных и консультационных услуг, способных обеспечить профессиональные запросы работников сферы. Также ИППК постоянно совершенствует качество образовательного

процесса на основе законодательства, поручений Министерства спорта и туризма, квалификационных требований, последних достижений науки о спорте, результатов опросов слушателей. ИППК активно обеспечивает взаимовыгодные профессиональные коммуникации с ведущими специалистами-практиками, действующими спортсменами, тренерами национальных команд, руководителями федераций по видам спорта, ведущими белорусскими и зарубежными научными центрами, общественными организациями.

Подготовка высококвалифицированных тренеров, инструкторов-методистов и иных специалистов сферы физической культуры и спорта в ИППК предполагает использование современных методик и технологий, которые ориентируют слушателей на постоянный поиск новой информации, освоение методических приемов и средств реализации новых подходов при организации деятельности специализированных учебно-спортивных учреждений, тренировочного и соревновательного процессов. Преподаватели института нацеливают слушателей на профессиональный рост, результативность труда, творческую индивидуальность, стремление к самосовершенствованию. В ИППК используется различная тематика программ повышения квалификации, слушатели посещают базы республиканских центров олимпийской подготовки по различным видам спорта, СДЮШОР, участвуют в мероприятиях по обобщению передового опыта. В ходе проведения лекционных, практических и др. занятий слушатели включаются в образовательный процесс, у них формируется установка на интеграцию в профессиональное сообщество и мотивация к постоянному совершенствованию своих профессиональных и личностных компетенций.

Таким образом, непрерывное образование специалистов сферы физической культуры и спорта в Беларуси имеет тенденцию к постоянному обновлению, наполнению новым смыслом и содержанием с учетом специфики профессиональной деятельности различных категорий слушателей.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Вонсович Л.В. Компетентностный подход в организации и содержании системы повышения квалификации в сфере физической культуры и спорта / Л.В. Вонсович // Дополнительное образование взрослых: проблемы и перспективы развития : сборник материалов заочной научно-практической конференции, Минск, 27 февраля 2020 г. – Минск : УГЗ, 2020. – С. 12–17. М.М. Жудро [и др.]; под общ.ред. Т.И. Когачевской. – Могилев : МГОИРО, 2019. – 393 с.

**Драгнев Ю. В.,**  
канд. пед. наук, доцент, кафедры теории  
и методики физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

## **РАЗВИТИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ АРМСПОРТСМЕНОВ К ПОЕДИНКАМ**

Сущность психологической подготовки армспортсмена сводится к направлению его сознательных действий в решении тренировочных и состязательных задач. Итогом психологической подготовки должно быть оптимальное состояние психической готовности армспортсмена, что находит свое выражение в максимальной мобилизации, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов на соревнованиях.

Психологическая готовность армспортсмена к поединку является решающим фактором победы. Психологи спорта и специалисты смежных наук (П. Бундзен, М. Бендюков, А. Кирюшин) особенное внимание уделяют разработке специальных технологий психической подготовки высококвалифицированных спортсменов на основе соответствующих методов психодиагностики [1]. Под психологической готовностью армспортсмена к соревнованиям понимается решительность успешно выступать на соревнованиях. Психологическая подготовленность определяется, во-первых, степенью развития специализированных ощущений: ощущением угла между предплечьем и плечом, плечом и корпусом; временем проведения приема; ориентированием во время поединка; скоростью реакции; умениям угадывать (предусматривать) действия соперника; тактическим мышлением, вниманием, и, во-вторых – психологическим состоянием спортсмена.

Е. Ильин говорит о том, что стартовая несобранность (невнимательность) является состоянием, противоположным мобилизационной готовности (как неспособность человека с помощью волевого усилия мобилизоваться, сосредоточиться). При нацеленности человека на решение той или иной задачи он не может направить свои возможности на достижение цели [2].

При оптимальной психологической подготовленности у армспортсмена наблюдается как наивысший уровень развитию перечисленных качеств, так и оптимальное состояние психологической готовности. Его характеризуют уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной цели поединка.

Уровень развития специфических психических процессов



выражается в действиях армспортсмена за столом и во многом определяется успехом развития естественных задатков спортсмена, которые совершенствуются в процессе специальных упражнений. Недостаточное развитие специфических психических функций или плохая компенсация их другими качествами, например – замедлена реакция, большой скоростью движений или хорошим чувством проведения приемов, негативно отражается также и на достижении состояния готовности, потому что вызывает у спортсмена ощущение неуверенности или психической неустойчивости.

Психическая стойкость армспортсмена характеризуется способностью хранить в тяжелых условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований разного уровня позитивное эмоциональное состояние и высокую работоспособность, которые необходимы в поединке, невзирая на влияние факторов, которые вызывают негативные эмоции и психическую напряженность. Для развития этой стойкости необходимо учитывать такие качества личности, как внимание и воображение, которые в наиболее ответственном поединке появляются на первое место. По мнению С. Максименко личность, находясь в бодром состоянии, активно, действенно относится к предметам и явлениям окружающей действительности, к собственным переживаниям: что-то воспринимает, запоминает, вспоминает, о чем-то думает [3]. Так же укажем, что внимание выступает основным фактором психологической подготовки армспортсменов. С. Максименко говорит, что внимание – это особенная форма психической деятельности, которое проявляется в направленности и сосредоточенности сознания на значимых для личности предметах или собственных переживаниях [3].

Из вышеизложенного можно сделать вывод, что способность сосредотачиваться на внутренней, психической деятельности имеет большое практическое значение в соревновательной деятельности в армспорте. Такое сосредотачивание связано со способностью представлять процесс действий и анализировать их.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бундзен П.В. Система психотренинга и психопрофилактики «Ментальный тренинг» / П.В. Бундзен, М.А. Бендюков, А.И. Кирюшин // Вестн. спорт. мед. России. – 1994. – № 1 – 2. – С. 28–35.
2. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. / С.Д. Максименко. – Вид. друге, перероб. та доп. – К. : Центр навч. л-ри, 2004. – 272 с.

**Неженцев Д.А.**,  
студент 1 курса,  
ФГБОУ ВО Воронежский государственный  
институт физической культуры  
**Болдырева Л.В.**,  
студентка 4 курса,  
ФГБОУ ВО Воронежский государственный  
институт физической культуры  
**Холодов О.М.**,  
канд. пед. наук., доцент кафедры МБЕНИМД  
ФГБОУ ВО Воронежский государственный  
институт физической культуры

## **ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В БОКСЕ**

Актуальность нашей работы заключается в том, что в каждом виде спорта необходимо соблюдение безопасности и «бокс» не является исключением. Бокс – это олимпийский контактный вид спорта (единоборство), в котором разрешены удары только кулаками и только в специальных перчатках.

Любительский бокс стал одним из самых безопасных контактных видов спорта «Все истинным ценителям искусства, как национального и прогрессивного института, должно быть приятно чувствовать, что за последние несколько лет произошли изменения – в основном в правильном направлении – в науке бокса.» Это было написано Allanson-Winn в 1897 году. с тех пор было опубликовано более 1200 статей по медицинским и этическим аспектам бокса, обычно не различая любительского и профессионального. За последние два десятилетия любительский и профессиональный бокс стали совершенно раздельными. Основные отличия заключаются в следующем: Любительский бокс использует один и тот же набор правил по всему миру, в то время как профессиональный бокс имеет разные наборы правил.

Как показали проведенные исследования, в любительском боксе каждый боксёр должен соблюдать личную гигиену, а также у него должна быть личная экипировка, в неё входит: боксёрские бинты и перчатки, шлем, бандаж, капа, спортивная форма и специальная обувь (боксёрки).

Бинты применяются для укрепления и защиты кистей рук. Обычно используются мягкие медицинские бинты. Длина бинтов – не более 2,5 м (на каждую руку), ширина – не более 5 см.

Шлемы разных конструкций могут использоваться на тренировках и соревнованиях. Они предохраняют голову и лицо от

повреждений. На крупных международных турнирах участники должны применять абсолютно одинаковые шлемы, в соответствии с Уставом АИБА и Правилами международных соревнований и турниров.

Бандаж необходимо иметь каждому боксеру. При нарушении спортивной формы рефери может отстранить от соревнований боксера, который не имеет капы и бандаж или который не имеет боксёрской формы.

Боксерские перчатки применяются для защиты кистей рук во время тренировок и соревнований.

В любительском боксе главная цель – набрать очки, а нокаут или нокадаун – это побочный продукт. В профессиональном боксе нокаут / или нокадаун – это цель. Также ношение головного убора является обязательным, в то время как в профессиональном боксе использование головного убора запрещено. В любительском боксе, если боксер «упал» и не может возобновить бокс в течение 10 секунд или если боксер непригоден для продолжения, получив несколько сильных ударов по голове, ему не разрешается соревноваться или тренироваться в тренажерном зале в течение определенного периода времени (не менее четырех недель). В профессиональном боксе теоретически это делается, но не во всех случаях.

Как показали проведенные исследования важными компонентами обеспечения безопасности в боксе, помимо качественной подготовки и экипировки, являются: тщательный медицинский контроль; использование защитных средств; улучшенное судейство; новые правила АИБА; психологическое тестирование.

Все начинающие боксеры проходят комплексное медицинское обследование, включающее офтальмологическое обследование, электрокардиограмму покоя и лабораторные исследования. Медицинское обследование повторяется ежегодно. Результаты записываются в Книгу рекордов боксера. Ни один боксер не может участвовать ни в одном турнире без предъявления своей книги рекордов. В медицинском справочнике АИБА содержится список патологических находок, которые не позволяют человеку стать боксером.

Во время турнира, в день поединка врач ринга проводит физический осмотр перед соревнованием, чтобы убедиться, что боксер полностью готов к боксу.

В любительском боксе судьи следят за спортсменами более пристально, чем во многих других контактных видах спорта, и немедленно прекращают схватку, если боксер не в состоянии продолжать. Увеличение скорости RSC (рефери останавливает соревнование) указывает на усиление контроля на ринге. Изменения правил АИБА за

последние два десятилетия, основанные на медицинских соображениях, служили для защиты боксеров. Важность МРТ в раннем выявлении спортивных травм головы хорошо известна.

Проведенное исследование позволяет заключить, что залогом успеха в выбранном виде спорта является соблюдение определенных правил [1]:

1) Любовь спортсмена к выбранному спорту, здоровый «фанатизм» спортсменов.

2) Стабильность тренировок. Регулярные тренировки способны коренным образом изменить жизнь человека.

3) Избегание травматизма и соблюдение безопасности. Как показывает практика – любая, даже незначительная травма существенно снижает эффективность работы спортсмена, а в случае обострения или перехода в хроническую форму, полностью исключая возможность тренировок.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Корякина Е.А. Развитие физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации / Е.А. Корякина, Т.А. Куликова, О.М. Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе» – Воронеж : ВГИФК, 2016. – С. 48–54.

**Околелов А.В.,**

ФГБОУ ВО Воронежский государственный институт физической культуры

**Болдырева Л.В.,**

ФГБОУ ВО Воронежский государственный институт физической культуры

**Холодов О.М.,**

канд. пед. наук., доцент кафедры МБЕНиМД  
ФГБОУ ВО Воронежский государственный институт физической культуры

#### **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ**

Греко-римская и вольная борьба самые зрелищные виды борьбы, используемые в международных любительских соревнованиях под эгидой международной спортивной федерации «Объединённый мир борьбы».

В соответствии с международными правилами схваток

допускается любые честные приёмы, а любой приём или действие, которое может угрожать здоровью и жизни спортсмена, является незаконным. За серьёзное преступление борец будет немедленно дисквалифицирован.

Схватки проводятся на ковре диаметром не менее 9 метров для проведения чемпионатов мира или Олимпийских игр. С 1989 года продолжительность боя составляет пять минут в одном периоде. До этого поединки состояли из нескольких раундов длиной в 3 минуты.

Схватка контролируется судьёй на ковре, председателем ковра, главным судьёй и хронометристом. Падение засчитывается, когда один из участников удерживает оба плеча своего противника на коврике в течение одной секунды. Рефери сигнализирует о падении, ударяя по мату рукой. Если падения не происходит, победитель схватки определяется по баллам, присуждаемым судьями за маневры, ведущие к падению.

Весовые категории на международных соревнованиях и олимпийских играх:

Мужчины 55 кг, 60 кг, 66 кг, 74 кг, 84 кг, 96 и 120 кг.

Женщины 48 кг, 55 кг, 63 кг и 72 кг.

Спортивная борьба практикуется в школах, колледжах и в ВУЗах. Весовые категории различны, и победу присуждают борцу, контролирующему своего соперника на протяжении большей части схватки. Профессиональная борьба похожа на спортивную, но обладает большей зрелищностью.

Есть регламент, который должны соблюдать все участники.

Экипировка борца состоит из трико, плавок, специальной обуви борцовок и носового платка, подвёрнутого в трико, чтобы вытирать слюни, кровь или пот во время схватки. Сейчас чаще используют различные спреи, но правило платка имеет силу.

Проведя исследование данных, можно сделать статистику травм. По данным центра исследований и политики травматизма, футбол и борьба виды спорта, имеющие самый высокий риск получения серьезных травм у спортсменов. Система эпидемнадзора за травмами Национальной спортивной ассоциации заявляет, что уровень травматизма среди борцов колледжа составляет 9,6 травм на 1000 облучений спортсменов. Из этих травм большинство происходит во время соревнований [1].

Наиболее распространенные травмы в борьбе не являются серьезными и похожи на те, которые наблюдаются в других видах спорта. Они включают в себя, различные ушибы, растяжения связок и даже деформации конечностей; серьезные травмы в борьбе встречаются, к счастью, намного реже.

Проведённые нами исследования в Воронежском

Государственном Институте Физической Культуры показали, что по частоте получения спортивные травмы Опорно-двигательного аппарата распределились так [2]:

- Травмы коленных суставов (35%).
- Травмы плечевых суставов (27%).
- Травмы голеностопных суставов (15%).
- Травмы лучезапястных суставов (13%).
- Травмы локтевых суставов (10%).

Приведённые выше данные не противоречат общеизвестной статистике спортивного травматизма.

Наши преподаватели и тренеры, имеющие за своими плечами богатый профессиональный и жизненный опыт. Их занятия проходят на высоком уровне, а главными показателями успеха в тренерской деятельности являются спортивные достижения их учеников на соревнованиях различного уровня.

Подведем краткие итоги. Борьба требует большой гибкости, силы и правильной техники для предотвращения травм. Спортсменам важно знать инструктаж по технике безопасности, а также всегда соблюдать меры предосторожности. Вот несколько советов от лучших тренеров по борьбе и Национальной ассоциации спортивных тренеров:

1. Тренируйтесь под руководством квалифицированного тренера, специализирующегося на подготовке борцов.
2. Улучшайте гибкость суставов. Исследования показывают, что борцы с высокой степенью гибкости плечевого сустава меньше страдают от травм плеча, гибкость спины, подколенных сухожилий, локтей и шейного отдела позвоночника не менее важна.
3. Избегайте опасных трюмов и «хлопающих» ходов. Тренеры и судьи должны строго соблюдать правила, поощрять безопасную технику борьбы и использовать соответствующее защитное снаряжение.
4. Избегайте экстремальных стратегий снижения веса, хорошо питайтесь и соблюдайте питьевой режим в течение всего сезона.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Корякина Е.А. Развитие физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации / Е.А. Корякина, Т.А. Куликова, О.М. Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе» – Воронеж : ВГИФК, 2016. – С. 48–54.
2. Холодов О.М. Военно-прикладной спорт как основа профессионального становления курсанта / О.М. Холодов, К.Г. Попова // Всероссийская научно-практическая конференция «Оптимизация учебно-

воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании» – Красноярск : Сибирский юридический институт МВД России, 2018. – С. 203–206.

**Слизов С.А.,**

студент 1 курса,

ФГБОУ ВО Воронежский государственный  
институт физической культуры

**Тюнина Е.С.,**

студентка 4 курса,

ФГБОУ ВО Воронежский государственный  
институт физической культуры

**Холодов О.М.,**

канд. пед. наук., доцент кафедры МБЕНиМД

ФГБОУ ВО Воронежский государственный  
институт физической культуры

## **ВЛИЯНИЕ ЭКИПИРОВКИ СПОРТСМЕНА НА ТРАВМООПАСНОСТЬ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

Волейбол (англ. volleyball от volley – «залп», «удар с лёта», и ball – «мяч») – командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника. Считается, что волейбол изобрел Уильям Дж. Морган в 1895 году. В 1897 году в США были опубликованы первые правила волейбола. Материально-техническая база была довольно примитивна, и играть приходило баскетбольным мячом. Форма одежды долгое время была произвольной, а традиционные футболки и шорты появились только ближе к середине прошлого века.

Первые официальные мячи для игры были изготовлены уже через несколько лет – в 1900 году американской фирмой «Spalding». Мяч представлял собой резиновую камеру в футляре из кожи, окружность мяча 63,5–68,5 см, вес 340 г.

Травматичность волейбола в первые десятилетия его создания была минимальной. Это связано с малой двигательной нагрузкой и скудным техническим арсеналом, в котором отсутствовали атакующие удары и прыжковая нагрузка [1].

В Советском союзе выбор мячей был довольно скудным, а если

быть точным, то его и вовсе не было. Назывался он – Советским. Мяч производился в одной модели и был полностью черным, серым или синим. Играть им можно было от пары недель до месяца, дальше начиналась деформация, а отскоки становились непредсказуемыми.

Самым популярным импортным мячом в союзе был мяч фирмы «Cosco» Индия. Это был не шитый, а клееный кожаный мяч, абсолютно новый мяч был очень жесткий.

Продукция компании «Gala» появилась в 1972 году, мячи Gala становятся официальными волейбольными мячами национальных федераций: Голландии, Австрии, Бельгии, Италии и получают одобрение Международной Федерацией Волейбола (FIVB).

По мнению ведущих специалистов ведущим производителем волейбольных мячей в 21 веке является японская Mikasa. MIKASA – официальный мяч Олимпиады 2004 и 2008 годов по таким дисциплинам, как классический и пляжный волейбол.

Среди технологий эксклюзивный материал MicFiber, который состоит из множества тонких нейлоновых волокон соединенных друг с другом. Мяч имеет подложку из натурального каучука, и армирование, и бутиловую камеру, не пропускающую воздух.

Была разработана и впервые применена технология «Clarino», представляющая собой «двухуровневую прослойку» состоящую из вспененного полиуретанового внешнего слоя и нетканого внутреннего слоя, изготовленного, для усиления мягкости, из губчатого микроволокна. Благодаря этим параметрам мячи Mikasa являются лучшими среди волейбольных мячей.

Тот волейбол, который мы видим сегодня, стал формироваться в послевоенные годы. Так, в 1947 году состоялся первый конгресс Международной Федерации Волейбола. На тот момент профессионально волейболом занимались в 11 странах, в том числе и в СССР. На той встрече активно обсуждались правила игры, а вот вопрос с экипировкой поднимать не стали [1].

Прорыв в создании волейбольной формы случился, после изобретения синтетических волокон, таких как акрил или нейлон. С их помощью появилась возможность создавать сверхлегкую одежду, которая к тому же была непромокаемой. Играть в такой форме стало на много легче, что положительно сказалось на зрелищности. На сегодняшний день профессиональная экипировка игроков обновляется ежегодно.

Первые шаги в создании профессиональной волейбольной обуви были сделаны значительно раньше. Так в начале 1951 года в Японии выпускает свою первую модель волейбольных кроссовок знаменитая в наше время компания Asics отличались эти кроссовки подошвой из



вулканизированной резины и полоской вдоль боковой линии – она способствовала лучшей фиксации стопы игрока.

Позже были разработаны варианты обуви из синтетической кожи и с использованием синтетическое волокно Vinylon благодаря чему улучшилась вентиляция стопы. Onitsuka первыми начали применять в производстве прокладочный материал EVA, известный как этиленвинилацетат. В 1985 году была выпущена первая модель кроссовок с использованием технологии «Asics GEL». Благодаря ей появился характерный для волейбольных кроссовок эффект мягкого приземления. В момент соприкосновения с паркетом подошва поглощает большую часть скорости, тем самым снижая нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Для облегчения веса обуви с 1987 года используется амортизирующие гелевые вставки.

Начало 21 века было довольно щедрым на технологические прорывы в области производства волейбольных кроссовок. Благодаря этому не составляет труда подобрать волейбольные кроссовки на человека любого уровня подготовки и любой морфологии.

Таким образом, как показало наше исследование, в настоящий момент волейбол является одним из наименее травмоопасных видов спорта. Опираясь на историю его развития можно сказать, что так было не всегда. В середине прошлого века возможность заниматься с хорошим инвентарем была только у профессионалов, так как изначально все новшества были ориентированы на достижение высоких спортивных результатов на международной арене. В свою очередь слабое материальное обеспечение вело к увеличению травмоопасности в любительском спорте.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ежова А.В. Зависимость эффективности участия волейболистов 17–18 лет в групповых тактических действиях от индивидуально-типологических свойств личности/ А.В. Ежова, С.С. Даденко//учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. – 2013. – № 2. – С. 52–56

**Слюсарев Д.В.**,  
студент 1 курса,  
ФГБОУ ВО Воронежский государственный  
институт физической культуры  
**Тюнина Е.С.**,  
студентка 4 курса,  
ФГБОУ ВО Воронежский государственный  
институт физической культуры  
**Холодов О.М.**,  
канд. пед. наук., доцент кафедры МБЕНИМД  
ФГБОУ ВО Воронежский государственный  
институт физической культуры

## **БЕЗОПАСНОСТЬ В БАСКЕТБОЛЕ**

Баскетбол является одной из старейших спортивных игр. Это олимпийский вид спорта, который популярен во многих странах мира. Занятие баскетболом даёт хорошее физическое развитие, формирует волевой характер, развивает чувство товарищества и коллективизма. В настоящее время в нашей стране растёт популярность баскетбола и его разновидностей (стритбол, мини-баскетбол, корфбол и т.п.), которыми занимается всё больше людей [2]. Наш регион не является исключением, эта спортивная игра привлекает в свои ряды всё новых и новых поклонников. Развитие массовости приводит к повышению конкуренции в этом виде спорта, что предъявляет особые условия для подготовки игроков, оптимизации тренировочного процесса и поиску новых решений в достижении целей. В авангарде развития теории и практики баскетбола в Воронежской области является Воронежский государственный институт физической культуры. Методические разработки и практические рекомендации кафедры Теории и методики спортивных игр, создали необходимый фундамент в достижении высшего спортивного мастерства многим известным спортсменам нашего края, таким как бронзовый призёр XXX олимпийских игр, неоднократный Чемпион России, победитель евролиги, лауреат премии «Золотая корзина» Швед Алексей Викторович. Студентками кафедры были мастер спорта С. Горлова, Е. Суханова, М. Борзакова – бронзовые призеры чемпионата России в составе сборной команды области по баскетболу. В институте обучались мастер спорта Е. Дегтярева, Н. Корчагина (член сборной команды страны), кандидаты в мастера спорта М. Наволокина (Леньшина). Л. Строкова (Янова), Р. Коротких, И. Мурашко, Л. Дьяконова – чемпионы

России по баскетболу среди студенческих команд. Выпускницей кафедры является Мастер спорта Леньшина Раиса, бронзовый призер чемпионата Европы (2007 год). Выпускниками кафедры являются кандидаты в мастера спорта, серебряные призёры Чемпионата России по баскетболу среди женских команд Высшей лиги сезон 2009/2008 и 2009/2010: Ирхина Елена, Пронина Анна, Агуреева Виктория, Мальцева Людмила, Архипова Анна, Майстренко Анна, Тимофеева Елена и Карапетян Диана. Баскетболисты нашего вуза успешно участвуют в соревнованиях студенческой баскетбольной лиги, повышают своё спортивное мастерство, накапливают необходимые знания и опыт для дальнейшего развития баскетбола в нашем регионе. Успешная работа кафедры Теории и методики спортивных игр не ограничивается успехами своих студентов, главным показателем это грамотно организованный учебно-тренировочный процесс выпускниками ВГИФК по всей территории Воронежской области и за её пределами, дающий рост спортивных результатов и развитие физических качеств поклонников этой замечательной игры [1].

Исходя из статистических данных, можно сделать вывод, что баскетбол является одним из самых травмоопасных видов спорта. Иногда травмы, получаемые игроками в этой динамичной игре, могут быть очень серьезными, такими как растяжения мышц, связок, сухожилий и их разрывы, ушибы, вывихи, переломы костей и другие травмы. Повышение безопасности и борьба со спортивными травмами при занятиях баскетболом, возможна при выявлении причин их возникновения. Травмы возникают при резком рывке, прыжке, приземлении на твёрдую поверхность, столкновениях, падениях и других обстоятельствах.

Баскетболисты могут получать травмы, как в соревновательной обстановке, так и на тренировках. Причины возникновения травм различны [2]: недостаточная разминка и разогрев перед проведением тренировки и соревнованием; неверное распределение физической нагрузки в тренировочных циклах и на отдельных занятиях; недостаточная техническая подготовка при выполнении сложных элементов; регулярное применение завышенных физических нагрузок максимальной мощности; неправильное комплектование учебных групп, без учёта физической подготовки и спортивной квалификации, возраста, технических данных занимающихся; некачественная спортивная экипировка и обувь; использование неисправного или плохо закреплённого оборудования; несоблюдение гигиенических норм температуры и влажности воздуха в спортивных залах; недостаточная освещённость при занятиях и соревнованиях; слепящие лучи солнца при занятиях на открытых площадках в солнечный день; нарушение требований врачебного контроля; недисциплинированность и проявление

грубости; недостаточная внимательность; нечеткое выполнение указаний тренера и другие.

В целях повышения безопасности при занятиях баскетболом и приведения к минимуму получения травм и повреждений тренерам и организаторам учебно-тренировочных занятий и соревнований рекомендуем тщательно планировать тренировочную и соревновательную нагрузку. Тренировочные занятия с большой тренировочной нагрузкой проводить только после полного восстановления игроков от предыдущей тренировки или соревнований.

Перед началом спортивных мероприятий ответственными лицам необходимо проверить спортплощадку и оборудование на их безопасность. К занятиям допускать только лиц, не имеющих медицинских противопоказаний, знающих меры безопасности, имеющих спортивную обувь и форму при отсутствии у них посторонних и опасных предметов.

Таким образом, грамотно организованная работа по профилактике травматизма в баскетболе позволит достигать высокого спортивного мастерства, развивать силу, ловкость, выносливость, получать моральное и физическое удовлетворение от занятий спортом. Основной путь профилактики травматизма в спорте это выявление и устранение всех возможных причин и условий для возникновения травм.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гомельский Е.Я. Основные направления подготовки спортивного резерва в баскетболе: методическое пособие / Е.Я. Гомельский. – Москва : ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2017. – 269 с.
2. Хайтов Б.К. Организация и судейство соревнований по баскетболу: учебное пособие / Б.К. Хайтов, Ю.П. Дерганов, И.Ю. Воронин, А.В. Ежова. – Воронеж: ФГБОУ ВПО «ВГЛТА», 2014. – 145 с.

**Степанов Н.А.**,  
студент 1 курса,  
ФГБОУ ВО Воронежский государственный  
институт физической культуры  
**Савостьянов В.С.**,  
студент 4 курса,  
ФГБОУ ВО Воронежский государственный  
институт физической культуры  
**Холодов О.М.**,  
канд. пед. наук., доцент кафедры МБЕНиМД  
ФГБОУ ВО Воронежский государственный  
институт физической культуры

## **СУРДЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ, КАК ПУТЬ СОЦИАЛИЗАЦИИ СПОРТСМЕНА**

В 1924 году в мире появилась обособленная система спорта глухих под руководством Международного комитета спорта глухих (CISS). В этом же году неслышащий француз Э. Рубенс-Альке собрал на парижском стадионе «Персен» 133 спортсменов из Бельгии, Великобритании, Венгрии, Голландии, Италии, Польши, Румынии, Франции, Чехословакии. Эти соревнования вошли в историю как первые Всемирные игры глухих. Глухие спортсмены состязались по легкой атлетике, плаванию, футболу, велогонкам и стрельбе. Эти игры были аналогом Олимпийских игр и только в 1951 году Международный комитет спорта глухих получил признание Международного Олимпийского комитета. В 1957 году СССР вступил в ряды Международного спортивного комитета глухих. И впервые советские спортсмены приняли участие в Играх. Кстати, первые Паралимпийские игры были организованы только спустя три года в 1960 году в Риме [1].

Российские сурдлимпийцы, лишь недавно получившие серьезную государственную поддержку, на протяжении многих лет входят в число сильнейших в мире, по соотношению затрат и достигнутых результатов сурдлимпийское движение является самым эффективным в России. Отечественные спортсмены участвуют в летних Сурдлимпийских играх с 1957 года, и неизменно оказываются в призовой тройке командного зачета. На XXI Сурдлимпиаде, 2009 года (Тайвань), глухие россияне заняли 1-е место, завоевав 98 медалей: 28 золотых, 41 серебряную и 27 бронзовых. В зимних Сурдлимпийских играх успехи еще больше. Россия (СССР) принимает участие в этих соревнованиях с 1971 года и никому не уступила первой строчки командного зачета. Статус

сурдлимпийского движения, которое, согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте», приравнено к олимпийскому и параолимпийскому [1]. К сожалению, в средствах массовой информации об успехах глухих спортсменов рассказывают редко и мало, из-за чего большинство жителей страны о существовании сурдлимпийского движения даже не подозревает. Тем не менее глухие россияне продолжают увлеченно заниматься спортом и приумножать славу России на международной арене.

На своем примере, я могу сказать, что спорт для меня всегда имел важное значение. Я начал заниматься спортом в пять лет, сначала это была гимнастика при Воронежском государственном институте физической культуры, потом перешел в акробатику. А уже в восемь лет, это был 2008 год, родители отдали меня на греко-римскую борьбу в МБУ СШОР №10 города Воронеж. Мы с младшим братом были единственные глухие борцы в нашем городе, так как этот вид спорта не был популярен у глухих воронежцев. Мы много тренировались, сначала было очень трудно, так как тренер не знал жестов и сам не понимал, что из этого получится. Но в 2011 году мы впервые выехали на первенство России спорт глухих в город Рязань, и заняли 1 место и в последующие годы тоже занимали первые места. В феврале 2014 года я впервые после победы на первенстве России, выиграл путевку на Первенство Мира, где занял первое место. Потом было Первенство Европы в 2015 году, Первенство Мира в 2016 году. Уже двенадцать лет я действующий спортсмен, член сборной России спорт глухих, я многого достиг, но это не предел, моя мечта Сурдолимпиада. Я очень люблю этот вид спорта, благодаря этому я совершенно не чувствую себя ущемленным по сравнению со слышащими людьми. Ведь не слышащий человек страдает не от того, что он не слышит, а от того, что не может общаться наравне со всеми. В спорте же это неравенство уравнивается, глухие соревнуются по тем же правилам, что и здоровые спортсмены. Есть некоторые детали, связанные с особенностями судейства (например, в борьбе судья «озвучивает» свои решения с помощью прикосновений), то есть не надо никакого специального оборудования. Замечено, что в образовании и воспитании глухих детей спорт играет важнейшую роль. Поэтому спорт успешно используются, чтобы отвлечь глухих ребят от асоциальных явлений. Еще один интересный момент: если в среде здоровых детей успехи в спорте и учебе нередко противоречат друг другу, то у глухих наоборот – спортсмены, как правило, более прилежные ученики. И не случаен тот факт, что среди глухих спортсменов очень много людей с высшим образованием, причем не только спортивным. И очень важный момент, для глухих людей спорт является один из главных механизмов

социализации и интеграции в общество. Именно через спорт глухие ребята познают такие важные моменты, как дружба, взаимовыручка, способность в команде достигать поставленной цели. Маленькому глухому спортсмену гораздо проще найти общий язык со слышащими сверстниками. И уже во взрослой жизни, те глухие, которые серьезно занимались спортом, они менее закомплексованы и более открыты к общению.

Рассмотрев данную статью и зная изнутри спорт глухих, я сделал вывод, что есть еще масса факторов, сдерживающих развитие сурдлимпийского движения в стране. В первую очередь это нехватка профессиональных кадров в области сурдлимпийского спорта, отсутствие современных программ спортивной тренировки инвалидов по слуху, недостаточное количество спортивных школ и отделений в спортивных школах для детей-инвалидов по слуху, отсутствие практически во всех спортивных школах и учреждениях сурдопереводчиков, а это как правило влечет за собой недопонимание между тренером и спортсменом в учебно-тренировочном процессе. Практически не уделяется внимание СМИ, особенно телевидения, к сурдлимпийскому спорту. Все вышеперечисленные проблемы необходимо решать на государственном уровне, нужно обязательно привлекать спонсоров из числа крупных российских компаний, надо наладить работу по улучшению взаимодействия со средствами массовой информации. Хочется надеется и верить, что впереди у отечественного сурдлимпийского движения – светлое будущее с большими победами.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ильичёва О.В. Безопасность жизнедеятельности. Современные системы реабилитации после чрезвычайных ситуаций / О.В. Ильичёва, М.В. Петровская, О.М. Холодов. – Воронеж: Научная книга, 2012. – 163 с.

**Федорова А.М.**,  
канд. пед. наук, доцент кафедры педагогики,  
ОУ «Белорусский государственный университет  
физической культуры»  
**Шапаренко И.А.**,  
студентка 435 группы  
ОУ «Белорусский государственный университет  
физической культуры»

## **ЗНАЧЕНИЕ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ БГУФК**

Профессия педагога – одна из важнейших в мире. Именно от педагога, его личности, зависит воспитание и образование населения. Главная задача современного преподавателя – активизировать учебный процесс, добиться включения студентов в работу на всех этапах деятельности, вызвать у них потребность трудиться, трудом добывать знания самостоятельно или под руководством преподавателя.

Результативность труда педагога, как считают многие, зависит от личности преподавателя, от его личностных качеств [1]. Личность преподавателя – главный фактор формирования у студентов определенного отношения к учебной дисциплине, к учебе, познавательной деятельности в целом. Каждому педагогу важен профессиональный успех, обеспечить который помогут личностные и профессиональные качества. В этом случае, задача преподавателя выявить и развить у себя такие положительные качества, которые помогут ему в профессиональной деятельности и в личностном становлении как педагога.

Профессионально-педагогическая направленность личности преподавателей выражает социальную ориентацию педагога, а также его профессиональные интересы и мотивы, позицию по отношению к разным видам профессиональной деятельности, стремление к улучшению педагогической эффективности своей работы через самосовершенствование [2].

Чтобы изучить значимость преподавателя в профессиональной деятельности и обозначить факторы влияющие на этот процесс, нами, совместно со студентами 3 курса БГУФК, было проведено исследование, в котором приняло участие 180 респондентов, 85% из которых – девушки и 15 % - юноши. Почти половина опрошиваемых (48%) – это молодые люди в возрасте 19–20 лет (3 курс); 22% составили девушки и юноши в возрасте 17–18 лет (1 курс), чуть меньший процент (18%) составили



респонденты 18–19 лет (2 курс) и 12% – это молодые люди 20–21 лет (4 курс). Исследование позволило выявить качества наиболее лично значимые для преподавателя с точки зрения студентов.

Так, на вопрос: «Какой наиболее оптимальный возраст для преподавателя?», 70% респондентов ответили, что самый оптимальный возраст для преподавателя 20–35 лет, 19% – 36–40 лет; 10% – 41–50 лет и лишь 1% из опрашиваемых указали возраст 51 год и более. Анализ анкетных данных показал, что по мнению большинства студентов (70%), наиболее идеальным возрастом для преподавателя является возраст 20–35 лет. Такой ответ является вполне предсказуемым и обоснованным, так как преподаватель в этом возрасте мобилен, готов экспериментировать и познавать новое.

На вопрос «Какие из перечисленных качеств Вы считаете наиболее профессионально значимыми для педагога?» студенты отметили следующие качества: 45% – справедливость, 20% – уравновешенность, 13% – доброжелательность, 11% – мудрость, 3% – тактичность, оперативность, целеустремленность, 1% – толерантность. Как видим, наиболее значимыми качествами для преподавателя современные студенты считают справедливость, уравновешенность, доброжелательность и мудрость, менее значимыми: тактичность, целеустремленность и толерантность. Полученные в ходе исследования данные позволили наблюдать уничижение или сведение к минимуму у будущих учителей таких качеств как такт и целеустремленность, а ведь именно они позволяют самосовершенствоваться и развиваться дальше, расширять свои знания, овладевать новыми методами работы с детьми подавая тем самым пример для формирования и развития ученика как личности.

Проанализировав полученные данные, нам важно было выяснить какие, с точки зрения студентов качества, являются профессионально недопустимыми для педагога. На вопрос «Какие три из перечисленных качеств Вы считаете наиболее недопустимыми для педагога?», большая часть (41%) респондентов отметили, что самым не приемлемым для преподавателя качеством является рукоприкладство, 14% отметили несправедливость и жесткость, 9% – грубость, раздражительность, придирищность, 3% – равнодушие и 1% – нечеткая дикция. Как видно из результатов анкетирования, нынешних студентов в облике педагога прежде всего привлекают высокие нравственные и моральные качества, отвергая при этом любое насилие со стороны преподавателя. Негативные проявления со стороны преподавателя влекут за собой снижение эффективности педагогического труда либо к его полной профессиональной непригодности.

На вопрос «Важен для Вас внешний вид преподавателя?», 59% опрошенных ответили утвердительно, а для 41% внешний вид преподавателя не важен. Исходя из этого можно предположить, что многие студенты оценивают внешний вид преподавателя и считают важным, определяя его своеобразным индикатором представления о преподавателе и его отношении к себе.

На вопрос «Влияет ли артистичность преподавателя на качество преподавания?», почти все студенты БГУФК были единодушны в своих ответах. Так, 94% респондентов ответили на вопрос утвердительно, 6% ответили, что артистичность совершенно не влияет на уровень преподавания. Исходя из полученных результатов, можно констатировать, что артистичность в профессиональной деятельности преподавателя, по мнению студентов, является наиболее значимой чертой. Результатом артистического преподавания является формирование у студентов мотивационноценностного отношения к содержанию образования. Эмоциональное восприятие материала способствует сохранению устойчивого внимания и интереса, углублению мотивов учебного познания, ответному желанию раскрыться. Появляется чувство раскованности, свободы, расположенности к собеседнику, исчезает нервозность в ожидании вызова; облегчается восприятие и принятие чужого опыта, возрастает способность подняться выше по уровню разрешаемых интеллектуальных трудностей, способность мыслить творчески.

Собранные за время исследования ответы респондентов говорят о том, молодое поколение видит преподавателя как человека наделенного мудростью, справедливостью, владеющего культурой речи, умеющего замотивировать и повести за собой. Такое видение преподавателя в очередной раз подтверждает высказывание К.Д.Ушинского «Если учитель не любит учеников и не может вызвать у них симпатии, уважения к себе, то пусть лучше оставит дело воспитания».

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Синюк А.М. Личность преподавателя как «зеркало» студента [Электронный ресурс] /А.М. Синюк. – <http://www.egpu.ru/lib/elib/Data/Content/128275719009214685/Default.aspx> – Дата обращения: 16.01.2020.
2. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования. От деятельности к личности: учеб. пособие / С.Д. Смирнов. – М. : Academia, серия «Высшее образование», 2014. – 400 с.

**Чеченев Н.О.**,  
студент 1 курса,  
ФГБОУ ВО Воронежский государственный  
институт физической культуры  
**Яхонтова Т.А.**,  
магистрант 2 курса,  
ФГБОУ ВО Воронежский государственный  
институт физической культуры  
**Журавлев П.А.**,  
магистрант 1 курса,  
ФГБОУ ВО Воронежский государственный  
институт физической культуры  
**Холодов О.М.**,  
канд. пед. наук., доцент кафедры МБЕиМД  
ФГБОУ ВО Воронежский государственный  
институт физической культуры

## **ВНУТРЕННИЕ ПРИЧИНЫ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА**

Спортивная травма – такое повреждение, сопровождающееся изменением анатомических текстур и функции травмированного органа в конечном итоге действия физиологического фактора, превышающего физическую прочность ткани, в ходе занятий физическими упражнениями и спортом [1].

Травмы при упражнениях физической культурой и спортом появляются относительно крайне редко и составляют примерно 3% к общему количеству травм иных видов [2]. Они, обыкновенно, не представляют жестокой серьезности для жизни спортсмена, но имеют конструкцию к предложению неблагоприятных влияний для его организма и предстоящее физическое формирование. В неких вариантах, это временная утрата всеобщей и спортивной работоспособности, в остальных – посттравматическое формирование ряда полученных патологий. В соотношении от пола спортсменов спортивные повреждения распределяются так: у мужчин доля травм является с 67, 3% по 81, 0%, у женщин – с 19, 0% по 24, 6% [1].

Величественным значением представляется и возраст спортсменов, в каком исключительно доминируют спортивные травмы. Согласно данным В.А. Поповой, приведенным в работе В.К. Добровольского, он варьируется в пределах от 26 до 33 лет. Нельзя не отметить, что в спорте имеют место и травмы со смертельным исходом. По данным Г.В. Дермидонтова, которые использует в своем

труде В.К. Добровольский, они составляют 0,16% к общему числу повреждений [2].

В числе разных видов спорта травмы более нередко встречаются в спортивных играх (футболе, волейболе, баскетболе и др.). Это обосновано тем вот, что соответствующая им силовая защита соперников сопутствуется столкновениями, падениями и прочими опасными следствиями игровой совместной работы, которая может стать первопричиной повреждений.

Отличительной индивидуальностью обстоятельств спортивных травм является их обилие и зависимость от ряда причин, как наружных, так и внутренних. Нередко внешние причины, вызывая определенные изменения в организме, создают внутреннюю причину, которая приводит к травме. Так, изучение работ В.К. Добровольского, З.С. Мироновой, А.М. Ланды, В.И. Рокитянского позволяет выделить последующие наружные причины спортивного травматизма: недостатки и ошибки в методике проведения занятий; недочеты в организации занятий и состязаний; индивидуальности техники реализации упражнений; плохое материально-техническое обеспечение занятий; отрицательные гигиенические и метеорологические условия; неверное поведение атлетов; нарушение медицинских условий. Недочеты и ошибки в методике проведения занятий являются причиной травм в 30–60% случаев [1]. Они взаимосвязаны с нарушением тренером либо воспитателем основных нравоучительных принципов преподавания и тренировочного занятия: систематичности занятий, постепенности роста и усложнения нагрузок, очередности в приобретении моторных способностей, индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Нарушение врачебных требований к организации процесса тренировки ведет к травмам в 2–10% случаев [1]. Это допуск к занятиям без подготовительного медицинского обследования, невыполнение педагогом, тренером и спортсменом врачебных советов, которые касаются состояния здоровья спортсмена, неверное зачисление занимающихся в ту либо иную мед группу. К внутренним факторам спортивного травматизма В.К. Добровольский и В.И. Рокитянский относят патологические состояния и болезни, которые связаны с прирожденными чертами организма спортсмена либо переменами в его физическом состоянии в процессе занятий и состязаний. В ряду таких первопричин больше сознательно сделать перечень последующие: состояния усталости, изможденности и перетренированности; существование в организме спортсмена полученных очагов инфекции; собственные особенности организма спортсмена; срывы в тренировках. Состояния усталости, утомления и перетренированности вызывают у

атлетов расстройство координации движений, усугубляют внимание и защитные реакции организма. Что и ведет к понижению массы сокращения мускул, срывает процессы их растяжимости и расслабления.

Таким образом, рассмотрев проблему, можно заключить, что внутренние причины спортивного травматизма: состояния усталости, изнеможенности и перетренированности; наличие в организме спортсмена приобретенных очагов инфекции; личные индивидуальности организма спортсмена; перерывы в упражнениях спортом. Для предупреждения спортивных травм необходимо изготавливать комплекс соответствующих предупредительных мероприятий: повышение квалификации тренерского состава; создание критерий организации и выполнения занятий и состязаний; усовершенствование материального предоставления тренировок и состязаний, да и критерий их проведения; безостановочный врачебный осмотр за занимающимися.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Попова К.Г. Подготовка учащихся к самостоятельным занятиям по физической культуре/ / IX Всероссийская научно-практическая конференция «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения» – М. : Московский городской педагогический университет, Изд-во «Первый том», 2019 – С. 339–342.
2. Санникова А.С. Средства развития координационных способностей у спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / А.С. Санникова, О.М. Холодов, Е.А. Корякина / II Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути решения» – Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2019. – С. 219–219.

**Шакуров Д.А.**,  
студент 1 курса,  
ФГБОУ ВО Воронежский государственный  
институт физической культуры  
**Кулаков Д.А.**,  
магистрант 2 курса,  
ФГБОУ ВО Воронежский государственный  
институт физической культуры  
**Холодов О.М.**,  
канд. пед. наук., доцент кафедры МБЕНИМД  
ФГБОУ ВО Воронежский государственный  
институт физической культуры

## **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СУРДЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ**

История Сурдлимпийских игр насчитывает уже около столетия. Первые Игры прошли в Париже в 1924 году под названием «Всемирные игры глухих». Игры проходили раз в 4 года, за исключением времени Второй мировой войны. Отличались они от обычных Игр отсутствием эффектов звуковой сигнализации – свистков судьи или выстрелов стартового пистолета. Игры прошли по нескольким видам спорта: футболу, пулевой стрельбе, плаванию, лёгкой атлетике и велоспорту. После этого был основан Международный комитет спорта глухих (МКСГ).

В России уже более 100 лет существует общественная организация инвалидов – Всероссийское общество глухих (ВОГ). Лишь немногие из глухих до 1917 года были грамотными. В 1920-е годы при участии ВОГ стали происходить изменения. Организовывались артели, учебно-производственные мастерские, проводилась ликвидация безграмотности. Члены ВОГ привлекались к художественной самодеятельности, к занятиям массовым спортом. В годы Великой Отечественной войны глухие граждане трудились в тылу. В 1960-е годы создан первый в мире профессиональный театр глухих – Театр мимики и жеста.

Сегодня в МКСГ состоит свыше 90 национальных федераций. Игры с 2001 г. меняют название на Сурдлимпийские. Отечественные спортсмены принимают участие в Сурдлимпиадах с 1957 года. По правилам, участником может стать спортсмен, имеющий потерю слуха не менее 55 дБ на сильном ухе.

Глухие спортсмены принимают участие в 25-х летних и зимних сурдлимпийских видов спорта. Это легкая атлетика, волейбол, пляжный волейбол, баскетбол, борьба вольная, борьба греко-римская, гандбол, дзюдо, карате, тхэквондо, спортивное ориентирование, футбол, горнолыжный спорт, лыжные гонки, сноуборд, хоккей, керлинг, велоспорт, маунтинбайк, плавание, настольный теннис, бадминтон, теннис, пулевая стрельба и боулинг.

Начиная с 2009 года команда России удерживает первую строчку неофициального командного зачета. Вторые – украинцы. В числе ближайших преследователей – сборные команды Южной Кореи, Китая, Турции, Ирана.

Начиная с Игр, которые прошли в Тайбее (Китайская Республика), все цифры только росли. В Тайбее состязались 2492 атлета из 77 стран. В программу Игр были включены дзюдо, каратэ, тхэквондо.

В Ханты–Мансийске и Магнитогорске зимние Игры были организованы на самом высоком уровне – благодаря поддержке Правительства РФ и лично губернатора ХМАО Натальи Комаровой, хотя на подготовку этих Игр не было даже двух лет.

Летом 2017 года в Играх в турецком Самсуне приняли участие свыше 3 тысяч спортсменов из 86 стран мира, они стали крупнейшими за всю историю этих соревнований и прошли с большим успехом.

Постепенно растет число стран-членов МКСГ. Сейчас их 113. Ежегодно под эгидой МКСГ проводятся чемпионаты мира, Европы, Азии. В ближайших планах – проведение Всемирных молодежных игр.

Обсуждается вопрос о проведении Сурдлимпийских игр в один год с Олимпийскими и Паралимпийскими.

Успехи глухих российских спортсменов в последние годы налицо, однако несмотря на значительно усилившуюся в последнее время поддержку со стороны государства, остается еще немало факторов, сдерживающих развитие сурдлимпийского движения в стране [1]:

- слабый уровень работы по развитию сурдлимпийского движения более, чем в половине субъектов Российской Федерации;
- недостаточное число профессиональных кадров в области сурдлимпийского спорта;
- отсутствие современных научно обоснованных методик, программ и технологий физического воспитания и спортивной тренировки инвалидов по слуху;
- недостаточное количество спортивных школ и отделений в спортивных школах для детей-инвалидов по слуху, для совершенствования мастерства талантливых спортсменов инвалидов по слуху в ШВСМ, СДЮШОР и УОР;

- отсутствие сурдопереводчиков практически во всех спортивных школах и учреждениях, что влечет за собой недопонимание между тренером и спортсменом в учебно-тренировочном процессе;
- недостаточная обеспеченность необходимым финансированием сурдлимпийского спорта, в первую очередь на муниципальном уровне;
- слабое внимание СМИ, особенно телевидения, к сурдлимпийскому спорту;
- полное отсутствие поддержки со стороны крупного бизнеса.

Однако все вышеперечисленные сложности – это издержки роста. В последние годы сурдлимпийское движение в России выросло в разы и стал очевиден целый ряд инфраструктурных проблем, которые необходимо решать. Накопленный управленческий опыт, а также исключительно доброжелательное отношение к глухим со стороны руководства ВОГ позволяют прогнозировать, что в обозримом будущем все эти сложности будут успешно преодолены.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ильичёва О.В. Безопасность жизнедеятельности. Современные системы реабилитации после чрезвычайных ситуаций / О.В. Ильичёва, М.В. Петровская, О.М. Холодов. – Воронеж: Научная книга, 2012. – 163 с.



**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ**

**Бурлакова Т.Л.,**  
старший преподаватель кафедры физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»

## **ИННОВАЦИИ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Социализация – это процесс становления человека в социуме, формирование социального статуса. Университетское образование является для молодого человека не только важнейшим этапом включения в жизнь общества, но и осознания себя как части социума. Современное представление о явлении социализации основывается на мнении, что этот процесс – двусторонний. Первая сторона этого процесса основана на том, что индивид наполняется общественным опытом, а вторая описывает индивида как создателя системы социальных связей путем активного вхождения в среду [3, с. 42].

Физическая культура обладает огромными возможностями при создании условий социализации личности студента. Именно поэтому основной и самой главной целью физической культуры является содействие в подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов. Из этого следует, что физическая культура является не только областью непосредственной работы над совершенствованием тела, но и областью работы над духом человека, хотя на первый взгляд кажется, что внимание уделяется исключительно развитию телесно-двигательных качеств.

Однако, рассматриваемая дисциплина долгое время рассматривалась с точки зрения узкого подхода к ней. То есть основное внимание было сосредоточено исключительно на количественных показателях: степень физического развития, уровень активности на учебных занятиях [1, с. 304]. Современное устройство мира требует отказа от узкого характера обращенности к физической культуре и ориентируется на воспитание социально-активной личности, способной приспосабливаться к успешному функционированию личности в современном ей обществе; личности, готовой к активному освоению окружающего пространства с целью социального саморазвития.

Физическая культура основана на принципе триединства, который включает в себя взаимосвязь двигательного, интеллектуального и социально-психологического формирования личности. Благодаря такому тесному взаимодействию появляется возможность самореализации человека [2, с. 12].

Физическая культура в ВУЗе являет собой продолжение (после среднего образования) формирования и совершенствования физической культуры личности молодого человека. Одновременно с этим физическая культура становится сформированной и совершенствуемой потребностью к максимальной самореализации в обществе.

Представление о роли и возможностях физической культуры в социализации личности студента отражено в собственно функциях (основных и духовных) физической культуры, которые, по нашему мнению, наиболее полно изложены в работах И. Сулейманова.

Так как основополагающей целью физической культуры является воспитание всесторонне развитой личности, условием всесторонности является охват обширного круга различной деятельности, в том числе и в сфере физической культуры и спорта. Всесторонне развитие отнюдь не предполагает участия во всех видах деятельности попеременно. В данном случае речь идет о том, что при охвате различных видов деятельности, формируются, прежде всего, социально значимые мотивы, развивается инициативность, дисциплинированность, ответственность и другие моральные, этические и волевые качества. [1, 22].

Процесс социализации личности студента рассматривается в двух ипостасях. В первом случае, социализация представляет собой процесс формирования личностных качеств и умений, которые позволяют, современному студенту наиболее полно и всесторонне проявить свои навыки в выбранной профессии, максимально использовать полученные знания и приобретаемый опыт. Во-вторых, процесс социализации является своеобразным выходом за рамки выбранной профессии и возможности овладения другими видами деятельности. В этом случае мы говорим об активном участии студента в спортивной жизни академической группы, факультета, университета.

Образовательные стандарты направлены на выработку двигательных умений и навыков, а также на становление психофизических качеств и двигательных способностей студентов. В воспитательные задачи включаются формирование подходящих условий для развития положительных качеств личности, заложение её нравственных основ и волевых качеств, привитие культуры чувств и эстетического отношения к спортивным упражнениям [3, с. 451].

Ряд ученых приходит к мысли о том, что в системе высшего образования занятия физической культурой являются фактором способным реализовать не только творчество студента, но и создать общекультурные компетенции обучающихся высших учебных заведений. Физическая культура, таким образом, является неопенимой ценностью для личности и общества, имеющей воспитательную и общекультурную направленность.

Физическая культура и спорт с помощью специфических средств положительно влияет на процесс социализации. Физическую культуру и спорт следует рассматривать как особенные отрасли культурной деятельности, результат которой чрезвычайно полезен для современного социума и личности в общественной жизни системы образования, воспитания, быта, труда и отдыха. Подводя итог, можно заключить, что в процессе физкультурно-спортивной деятельности проявляется социальная ценность физической культуры и спорта.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алексеев С.А. Физическая культура как фактор социализации личности молодого человека: автореф. дис. / С.А. Алексеев Казань : КГЭУ, 2006. – 27 с.
2. Зинцова А.С. Физическая культура как способ формирования социально – активной личности школьника / А.С. Зинцова // Гуманитарные научные исследования, М., 2014. – № 4.
3. Ковалева С.В. Физическая культура как фактор социализации студента / С.В. Ковалева // Воспитание и обучение: теория, методика и практика : материалы XI Междунар. науч.–практ. конф. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – С. 450–453.
4. Пестова Т.Г. Физическая культура как фактор социализации личности студента / Т.Г. Пестова. – Карачаевск, 2004. С. 18.

**Зыкова Н.Ю.,**

канд. психол. н, доцент кафедры теории и методики физической культуры, педагогики и психологии  
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ТЕХНИК В ПОВЫШЕНИИ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ**

На данный момент популяризация занятий физической культурой и спортом в обществе выступает в качестве приоритетной цели государственной политики РФ. Согласно распоряжению Правительства нашей страны в рамках достижения этой цели предполагается масштабное вовлечение масс в регулярные занятия физической культурой. В 2014 году вступила в действие государственная программа «Развитие физической культуры и спорта», в содержании которой также указывается необходимость повышения уровня вовлеченности молодежи в

спортивную деятельность, увеличения уровня значимости физической культуры в жизни каждого.

В структуре спортивной деятельности, как и в любой другой, можно выделить мотивационную составляющую, как смыслообразующий, активирующий и регулятивный компонент. Понимание мотивов деятельности обеспечивает ее управляемость. Знание ведущих мотивов деятельности позволяет создать условия для их возникновения, сохранения устойчивости, длительности действия. Существует большое количество классификаций мотивов спортивной деятельности и занятий физической культурой. В нашем исследовании мы опирались на классификацию В.К. Макаренко, в которой обозначены три группы мотивов:

- биологические (физиологические) мотивы – красота тела, здоровье, изучение своих физических ресурсов, достижение совершенства физических качеств человеческого организма (сила, выносливость, гибкость, скорость и пр.);

- индивидуально-психологические мотивы – самоутверждение, самовыражение, общение, саморазвитие, снятие нервно-психического напряжения;

- социальные мотивы – одобрение окружающих, достижение определенного социального статуса, социально желательного результата в других видах деятельности (учебная, творческая и проч.) [1, с. 389].

В качестве мер повышения мотивации занятий физической культурой и спортом мы можем выделить также несколько групп:

- государственные меры – это программы и подпрограммы различного уровня – от муниципальных до федеральных, в которых фиксируются различные условия, направленные на повышение уровня вовлеченности населения в занятия физической культурой;

- педагогические меры – это различные воспитательные воздействия со стороны семьи и внесемейных институтов, направленные на формирование привычек здорового образа жизни и традиций положительного отношения к физической культуре, потребности в занятиях спортом, условий здоровьесбережения детей и молодежи;

- психологические меры – это воздействия, основывающиеся на знаниях возрастных особенностей потребностей и мотивов, их исследования, закономерностей их формирования.

Мы решили остановиться на формировании индивидуально-психологических мотивов, что обусловлено их внутренней природой. С позиции большинства специалистов в области психологии личности (Б.Г. Ананьев, В.Н. Мясищев, С.Л. Рубинштейн и др.) по отношению к

деятельности мотивы можно разделить на внешние и внутренние. Именно внутренние мотивы определяют сосредоточенность на содержании деятельности, на процессе, реализации себя в нем. Внутренняя мотивация обеспечивает долгосрочный интерес и высокий уровень вовлеченности личности в деятельность.

На наш взгляд, в качестве таких психологических мер повышения мотивации могут выступать психотерапевтические техники. При рассмотрении самого процесса возникновения мотива можно выделить следующие этапы:

- осознание потребности, ее четкая формулировка и эмоциональное насыщение;
- создание внутреннего плана действий по удовлетворению заряженной потребности;
- формулировка цели деятельности и реализация действий;
- достижение цели, как способ удовлетворения потребности.

Техники сказкотерапии, арттерапии, игротерапии могут быть использованы на каждом из этих этапов, но особенную значимость эти техники приобретают на этапе осознания потребности и создания внутреннего плана действий. Системное воздействие посредством использования коррекционных сказок, метода направленного фантазирования, визуализации в обход сопротивления детей и молодых людей нравочениям и давлению взрослых, может способствовать возникновению восприятия физической культуры как способа удовлетворения своих потребностей в самоутверждении, самовыражении, саморазвитии, успешности. Психотерапевтические техники способствуют формированию внутренних положительных установок по отношению к спорту через осознание потребностей и имеющихся возможностей, что обеспечивает устойчивую внутреннюю мотивацию занятий физической культурой без навязывания или внешнего отрицательного стимулирования.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Слепченко А.Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А.Л. Слепченко, Р.К. Краснов // Молодой ученый. – 2019. № 19. – С. 388–390.

**Максимова Н.В.,**  
ст. преподаватель кафедры  
физического воспитания  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Важным решением для всех учебных заведений является улучшение методов преподавания и повышение уровня качества образования. В приоритете – применение различных инновационных технологий во время уроков и внеклассных занятий на различные темы. Поэтому для решения подобных проблем нынешним учителям следует выявлять свой навык использование инновационных технологий, в нашем случае – на занятиях физической культуры. Педагог, применяя на практике современные технологии, может повышать уровень не только физических качеств, но и совершенствование творческого потенциала учеников.

Активность различается по своему характеру: стимулирующие действия, которые позволяют активизировать энергию своего тела, использовать данную силу для перехода в желаемое состояние (для достижения хороших результатов используют температурное закаливание и небольшие нагрузки на сердце); защитно-профилактические действия – являются выполнением санитарных норм и требований к гигиене молодого организма. В данном случае исключается переутомление учащихся, для этого следует ограничить предельные физические нагрузки.

Для исключения возможного травматизма на уроке используются средства страховки и защиты в спортзалах; нейтрализующие негативное воздействие сидячего образа жизни у учащихся – это физкультминутки, которые в какой-либо степени послабляют негативное влияние статичности учебного процесса; информационно-обучающие технологии – являют собой обеспечение учащимся требуемого уровня физической грамотности, необходимого для эффективной работы и возможности заботиться о своем здоровье (физическом и психологическом).

Главными требованиями к использованию вышеуказанных средств охраны здоровья учеников является их общее применение в виде занятий с использованием методик профилактического характера; звуковых уроков, с поочередными занятиями с высокой и низкой физической активностью; в виде спортивных праздников здоровья (мероприятия оздоровительного характера); прогулки на природе,

экскурсии на свежем воздухе с семьей и с целью пропаганды здорового образа жизни.

Опыт предыдущих поколений показывает, что использование игровых методов работы с учетом возрастных особенностей не теряет своей актуальности до сих пор. Каждой возрастной категории соответствует свой комплекс игр, но не без исключений. Технология игры представляет собой уникальную форму обучения, которая позволяет превратить обычный урок в интересный и увлекательный [1, с. 56].

Игровая деятельность в процессе обучения, особенно на уроках ФК, занимает особое положение в образовании учащихся. Важность игровой деятельности состоит в учете особой психологической и педагогической природы учащегося, в соответствии с его потребностями, нуждами и интересам. Игра помогает сформировать базовые навыки поведения в социуме, а так же особые системы ценностей, ориентацию на групповую или индивидуальную деятельность, развивает базовые стереотипы поведения в разных общинах.

Игровая деятельность в школе во время уроков помогает повысить у учеников любопытство к учебному процессу. Позволяет обработать большее количество требуемой информации (следует приводить примеры из конкретных областей деятельности человека, которая может моделировать в игре), помогает учащимся во время игрового процесса научиться брать на себя ответственность за принятые в сложных ситуациях решения.

Увеличение темпа развития современной жизни изменяет педагогические задачи и делает её активнее в использовании игры как воспитательного мероприятия для нового поколения. Сейчас понятно, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния [2, с. 19].

Особое внимание важно уделять активным играм в начальной и средней школе, поскольку в предполагаемом возрасте формируются базы игровой активности, направленные на совершенствование игровых навыков и тактических взаимодействий, требуемых при последующем изучении техники спортивных игр. Естественно, активность при проведении игр, это важная составляющая развития двигательных способностей и навыков.

Результаты научных исследований показывают, что самым рациональным является проведение проектов – метод проекта. Это решает сразу несколько проблем: развитие личных компетенций учащихся; интегрированность процесса обучения; экономия времени на самом уроке.



Метод проектов подходит для учащихся всех возрастных категорий, которые интересуются исследовательской или проектной деятельностью. Метод проектной технологии на уроках ФК позволяет основывать обучение на активности учеников, через их целенаправленную деятельность, объединяясь с их личностными интересами. Составляя проект, ученики превращаются из объекта в субъект обучения, при этом они самостоятельно развиваются и активно влияют на содержание личного образования. Такой тип работы дает возможность осознать, что уроки ФК улучшают не только физические, но и интеллектуальные навыки.

Проектная деятельность – это специальное создание проблемных ситуаций для улучшения учебной деятельности школьников в процессе решения проблемных вопросов, требующих актуализации знаний. Метод проектной деятельности в большинстве случаев концентрируется на самостоятельной деятельности учеников (индивидуальную или групповую), которую они выполняют в определенное время (от десятка минут урока до нескольких недель или месяцев).

Проекты на уроках физкультуры – это проекты по анализу физической культуры на человеческий организм, по разбору истории спорта, организации и проведению спортивных мероприятий. Применение технологий проектного образования делает учебный процесс разнообразным и интересным для учеников: единоличный поиск учащимися информации по определенной теме, концептуальное обоснование важности выполнения различных комплексов физических упражнений или овладение теми или иными физическими навыками для личностного совершенствования волевых качеств. У учеников при подготовке собственного проекта усваиваются базовые знания в использовании разных методик охраны своего здоровья и физического улучшения. Информация, которую ученик самостоятельно ищет для своих проектных работ, позволит ему усвоить жизненную важность двигательных навыков, приобретаемых во время проведения уроков.

Благодаря применению технологий многоуровневого разделения в процессе образования во время уроков ФК возможно укрепить физическое состояние организма и развить двигательную активность учеников. Основными результатами занятий является профилактика различных болезней учеников, повышение уровня заинтересованности в выполнении физических упражнений, шанс каждому учащемуся реализовать себя, добиться определенного успеха.

Исходя из характерных психологических особенностей учащихся, составляющим базы создания бесструктурных групп, разделяют такие типы: по возрастному составу; по половому признаку; по области

интересов; по уровню умственного развития; по личностно-психологическим типам; по уровню здоровья [3, с. 15].

Технология образования, ориентированная на индивидуальное обучение, предусматривает развитие персональных качеств ученика при помощи образовательных предметов. Нынешние уроки физической культуры и улучшение уровня их производительности невозможны без рассмотрения проблемных мест личностного ориентирования. В начале каждого учебного семестра преподавателю следует узнать уровень физического состояния и здоровья учащихся, проанализировав информацию из их медицинских карт.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловьев А.В. Инновационные технологии обучения в преподавании физической культуры // Теория и практика физической культуры, 2001. – № 8. – с. 55–59
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 12. – с. 18 – 19.
3. Пустовой А.П., Романова Л.И., Скачков Н.Г. Инновационные аспекты физической культуры студенческой молодежи: учебно-методическое пособие // ГОУ ВПО СПбГУРП. – СПб., 2010 – 30 с.

**Олефир А.В.,**

ст. преподаватель кафедры  
физического воспитания

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный  
университет имени Тараса Шевченко»

### **ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ**

На сегодняшний день повышение работоспособности и восстановление функциональных возможностей организма спортсменов – одна из актуальных проблем, представляющая огромный теоретический интерес и имеющая ключевое практическое значение в учебно-тренировочном процессе спортсменов. Это обусловлено главным образом резким увеличением объёма тренировочной и соревновательной деятельности в различных видах спорта.

Чтобы качественно подготовить спортсмена, необходимо увеличить физические и психические нагрузки на него, что в свою очередь повысит и степень утомления. И как раз способность преодолевать утомление, которое возникает в процессе соревновательной деятельности, в значительной степени помогает достигнуть высоких спортивных результатов.

Спортсмены переносят значительные нагрузки по мере подготовки, поэтому необходимо искать и разрабатывать средства и различные подходы повышения работоспособности и восстановления в условиях оптимизации тренировочного процесса. Улучшение результативности спортсменов зависит от внедрения в спортивную подготовку научно обоснованных средств повышения работоспособности и восстановления организма спортсменов. Это значит, что нужно интегрировать в систему подготовки целый комплекс восстановительных средств и походов, которые в значительной степени улучшат спортивную работоспособность за счёт повышения возможностей значимых систем организма переносить интенсивные нагрузки во время тренировок и соревнований, а также снизят травматизм и количество заболеваний спортсменов [2, с. 13]. Без современных, инновационных взглядов на проблему восстановления работоспособности в подготовке спортсменов глупо надеяться на достижение ими высоких результатов на соревнованиях.

В связи с поисками инновационных подходов к решению данной проблемы в разное время обращались А.А. Бирюков, А.Н. Воробьёв, А.Г. Демоо, В.И. Дубровский, О.М. Мирзоев, А.Н. Третьяк и др. Было предложено внушительное количество средств, методов и походов повышения работоспособности и восстановления. Поэтому целесообразно остановиться на самых продуктивных и оптимальных способах восстановления организма. Ведь чем быстрее организм сможет восстановиться, тем больше возможностей будет у спортсмена успешно пройти дальнейшие тренировки и тем выше будет его функциональная работоспособность.

Мы согласны с мнением В.Н. Платонова, что выбирать средства восстановления необходимо сообразно возрасту, квалификации, индивидуальным особенностям спортсменов, этапу подготовки тренировочного процесса, характеру и особенностям построения тренировочных нагрузок [3, с. 15]. Сам комплекс восстановительных средств обязан быть направлен на устранение нежелательных изменений в организме. О.М. Мирзоев отмечает, что главные усилия по восстановлению работоспособности спортсменов должны направляться на то, чтобы содействовать естественному ходу восстановления и

устранить причины, замедляющие процесс восстановления; при этом учёный подчёркивает, что не стоит стремиться ускорить процесс восстановления – это может лишь усугубить ситуацию, возникшую из-за чрезмерных нагрузок [2, с. 23].

Чтобы повысить эффективность восстановительных мероприятий многие специалисты акцентируют внимание на важность комплексного применения восстановительных средств на протяжении всего тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах и в течение тренировочного дня в том числе [2, с. 27]. А.Н. Третьяк замечает, что для разумного планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий нужно фиксировать информацию: 1) о наступающем утомлении; 2) о протекании процесса восстановления работоспособности после различных тренировочных нагрузок [4]. Это делает восстановительные подходы более эффективными.

В самом тренировочном процессе учёными выделяются три уровня восстановительных мероприятий:

- основной, направленный на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате общей нагрузки отдельного микроцикла;

- оперативный, осуществляющее в процессе тренировочного занятия оперативное, своевременное восстановление с учётом закономерностей развития и устранения утомления на самом занятии [4].

Ключевой фактор в эффективности восстановительных средств – это их комплексное применение. Остановимся на основных средствах восстановления работоспособности, выделяемых специалистами на современном этапе развития теории и методики спортивной подготовки.

1. Педагогические средства восстановления; гигиенические средства восстановления; специальные гигиенические средства восстановления; медико-биологические средства восстановления.

А.Н. Третьяк отмечает, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены – то есть лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путём, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды [4]. Психологические средства восстановления.

Конечно, это далеко не полный перечень средств, направленных на восстановление и повышение работоспособности спортсмена. Самое главное – это регулярные и рационально построенные тренировки, грамотное сочетание нагрузки и отдыха, сбалансированное питание и целый арсенал педагогических, гигиенических, медико-биологических и

психологических средств восстановления, которые помогут избавиться от переутомления и сохранить здоровье спортсмену до, во время и после тренировок и соревнований.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Кузин В.В., Лаптев А.П. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности / В.В. Кузин, А.П. Лаптев. – М. : РГАФК, 1999. – 31 с.
2. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.
3. Платонов В.Н. Адаптация в спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Здоровье, 1988. – 216 с.
4. Третьяк А.Н. Современные средства восстановления работоспособности спортсмена // ПМБПФВС. – 2009. – № 10. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-sredstva-vosstanovleniya-rabotosposobnosti-sportsmena>, свободный (дата обращения: 02.04.2020).

**Федоренко Н.А.,**

преподаватель кафедры гимнастики  
Белорусского государственного университета  
физической культуры,

**Дворецкий Л.К.,**

канд. пед. наук, доцент, начальник отдела  
профессиональной диагностики  
и резерва кадров ИППК Белорусского государственного  
университета физической культуры

**Дворецкий Е.Л.,**

заместитель директора физкультурно-спортивного  
центра детей и молодежи Фрунзенского района

### **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ГИМНАСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ОСНОВНЫМ МЕЖДУНАРОДНЫМ СТАРТАМ 2019 ГОДА**

В ходе изучения индивидуальных особенностей (физиологических и психологических) организма гимнастов высокой квалификации нами определялись: вариационный анализ ритмов сердца, нейродинамический анализ энергетического обеспечения организма, картирование (управление) биоритмов мозга (оценка

психоэмоционального состояния) и фрактальный анализ (оценка степени гармонизации) биоритмов организма спортсменов.

Результаты исследования позволяют утверждать, что в среднем, резерв тренированности национальной команды Республики Беларусь по спортивной гимнастике (мужчины) в течение 2019 года был равен 77,0%.

На период начала исследований резервы тренированности команды оценивались на 80,5%. Динамика этих показателей в течение одного года (4 обследования) свидетельствует о том, что с приближением ответственных соревнований (чемпионата Европы и мира) резервы тренированности гимнастов постепенно снижались от 80,5% до 65,0%.

Рассмотрение резервов энергетического обеспечения спортсменов позволяют говорить о следующем: средний показатель резерва энергетического обеспечения составлял 81,0%. На начало года данный показатель был равен 82,7%, и являлся наивысшим показателем за весь годичный период. В дальнейшем показатели энергетического обеспечения были скачкообразны: так, при втором обследовании данный показатель составлял 74,7%, третьем – он вновь резко вырос и составил 81,2%. В то же время накануне Чемпионата мира он упал до самого низкого своего значения – 71,3%.

Оценка психоэмоционального состояния гимнастов национальной команды по спортивной гимнастике рассматривалась нами на основе управления (картирования) биоритмов головного мозга: среднее значение данного показателя по команде составило 75,0%. При этом важно подчеркнуть, что данный показатель у команды в течение года с приближением чемпионата Европы и мира постепенно снижался.

При рассмотрении индивидуальных показателей резервов организма (тренированности, энергообеспечения, биоритмов мозга) необходимо подчеркнуть, что данные показатели строго индивидуальны и имеют свои отличительные особенности для каждого спортсмена.

Так, например, у А. Б–ва среднегодовой показатель резерва тренированности составляет 80,1%, а варьирует он в пределах от 100% до 38%. Средний уровень резерва энергетического обеспечения данного спортсмена составил 80,4%, а вариативность составляет от 99% до 44%. Средний показатель резерва управления биоритмов мозга составил 76,4%, а вариативность данного показателя в течение года была от 99% до 48%.

Сравним приведенные данные А. Б–ва с показателями лидера нашей команды Д. К–ча. Средний показатель резерва тренированности за год составил 76,4%, а его вариативность – от 96% до 52%. Средний показатель резерва энергетического обеспечения составляет 78,2% с вариацией от 92% до 70%. Показатель резерва управления биоритмов мозга составил в среднем за год 79,6%, а вариативность - от 99% до 59% .

Приведенные данные наглядно отображают строго индивидуальный характер изучаемых показателей.

Подтверждением вышесказанного являются и результаты других наших гимнастов национальной команды Республик Беларусь по спортивной гимнастике (штатный состав) – П. Б–го, А. К–на, А. Ц–ча, А. Л–го и др [1].

Таким образом, можно говорить о выявлении тенденции: с приближением ответственных соревнований у гимнастов высокой квалификации постепенно снижаются показатели резервов тренированности и управления биоритмов мозга. А показатели резерва энергетического обеспечения организма гимнастов – скачкообразны и зависят от периода и этапа подготовки.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Рыбаков В.В. Подходы к разработке концепции индивидуализации подготовки спортсменов высокой квалификации / В.В. Рыбаков, Г.Э. Медведева, И.Н. Алешин, А.Д. Сидоров // Теория и практика физической культуры. – М., 2000. – № 4., 154 С.

**Колтун И.И.,**

учитель высшей квалификационной категории  
ГУО «Лицей Белорусского государственного университета»

### **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ РИНГО В ЛИЦЕЕ БГУ, УСПЕХИ И ДОСТИЖЕНИЯ**

Спортивная игра ринго появилась в ГУО «Лицей БГУ» в 2001 году с приходом на работу на кафедру физического воспитания Колтуна И.И. С этой красивой, динамичной игрой моё знакомство произошло в 1998 году на международной конференции политехнической академии в городе Минска. На этой конференции мне удалось познакомиться с известными в то время специалистами физической культуры, очень хорошо известными в Польше и за её пределами, основателем этой спортивной игры Владимиром Стрижевским и его другом Владимиром Старостой. Они познакомили на ней с спортивной игрой ринго, предложив потом провести презентацию в БГПУ имени Максима Танка, где тогда работал, после чего мне она очень понравилась и студентам кафедры ТМФК и ОФК, которые учились тоже. Любовь у меня к новому виду спорта возникла сразу за простоту её, за то что играть можно в зале, на улице, за отсутствие жёсткости единоборств, за

минимальный травматизм, благодаря свойства кольца используемого в игре, за возможность играть одновременно девушкам и юношам вместе и отдельно, за то, что для игры не надо много игроков 1на 1, 2 на 2, 3 на 3, за то, что для занятий не нужно много денег, за то, что с помощью ринго хорошо развиваются двигательные качества, способствующие хорошей физической подготовленности и за многое-многое другое. Что необычное, отличительное в ринго от других видов спорта это то, что в командных дисциплинах используют два инвентаря сразу. С помощью этого развиваются хорошо координационные способности занимающихся.

Вкратце я рассказал за что обратил своё внимание на этот вид спорта. Придя в Лицей БГУ, я в первую очередь познакомился с контингентом учащихся. Здесь училась и учатся более 500 лицеистов в 12 десятых и 12 одиннадцатых классах. Особенности проведения урочных и внеурочных форм занятий в лицее обусловлены работой с подростками с высоким интеллектуальным уровнем, поэтому необходимо учитывать их мотивацию, потребности и интересы. По моему приходу сюда я решил, что можно лишить, восполнить недостаточность движений в режиме дня у детей и подростков с помощью новой спортивной игры ринго. Так как один из самых основных любителей этой интересной и увлекательной спортивной игры смог увлечь, зажечь многих учащихся, в том числе и учителей этого заведения интересом к ней. Многие лицеисты вначале узнали на уроках по предмету «Физическая культура и здоровье» что такое ринго, а затем попробовали и стали играть на занятиях. Игру стали использовать на уроках как для физической подготовки учащихся, а также для снятия умственной усталости, нервно-психического напряжение.

Учителя кафедры, Метель А.И., Козловский Е.Е., увидев интерес лицеистов к этому виду деятельности стали тоже использовать её у себя на занятиях и пропагандировать в обучении. Занятия показали, что ребята хотят заниматься спортивной игрой не только на занятиях, но и после. Это послужило к созданию секции ринго, где ребята дополнительно могли в свободное время приходить тренироваться спортивной любимой игрой. С учётом того, что интерес к спортивным играм в Лицее БГУ всегда был, то интерес к новой спортивной игре ринго сохранился здесь и сегодня. С 2001 года в лицее стали проводить соревнования по этому виду спорта среди девушек и ребят.

Количество участниц в году было всегда ориентировочно 30–50 человек и более. Количество участников в году составляло ориентировочно 20-30 человек и более. С ростом популярности игры возрастала потребность увеличения и проведения соревнований в лицее. Дополнительно стали проходить турниры в личных категориях девушек и юношей, а также в смешанных «двойках».



По полярности ринго в Лицее БГУ среди девушек стала занимать 1 место, среди юношей 4 место. Преподаватели лицея Колтун И.И., Метель А.И., Козловский Е.Е. стали с 2002 года регулярно проводить международные турниры по ринго в ноябре месяце, а также в мае. Участниками этих соревнований стали представители из следующих стран Польши, Германии, России, Чехии, Словакии, Литвы, Украины, Армении, Кении, Индии, Турции, ЮАР, США, Казахстана и Беларуси. Лицей принял активное участие в организации двух чемпионатов мира в 2011 и 2018 году.

Многие лицеисты, выпускники Лицея БГУ эти годы принимали активное участие в этих международных соревнованиях в качестве спортсменов и судей. Они так же участвовали на различных республиканских турнирах. Среди участников перечисленных соревнований много победителей и призёров. Фамилии спортсменов: Чудук Павел, Конон Андрей, Шуляковский Александр, Ярута Игорь, Колтун Иван, Лихторович Мария, Ничипорук Ольга, Вильчинская Инна, Кутасова Наталья, Денисова Татьяна, Ракава Агата, Болбас Валерия, Палетаева Татьяна, Воробьёв Алексей, Немытов Тимофей, Жебрович Михаил, Капусто Регина, Сузанович Яна, Палеес Александра, Лапицкая Светлана и др. в разных возрастных категориях.

Учителя Метель Александр и Козловский Евгений принимали участие на международных турнирах, где были призёрами. Выступления на чемпионатах мира по ринго в ЮАР 2014 году: 1) Конон Андрей, Ярута Игорь 1-место двойки; Кутасова Наталья -2 место двойки; Вильчинская Инна, Генова Александра -3 место в двойках; Колтун Иван-3 место в двойках Выступления на чемпионате мира в 2018 году в РБ Минск: Чудук Павла (чемпион в трёх номинациях «личная», «двойки мужские», «командных соревнованиях сборных» и 3 место в «миксах»), Вильчинская Инна (чемпион в «командных соревнованиях сборных», 2 место в «миксах» и женских двойках), Денисова Татьяна(чемпион в «командных соревнованиях сборных», 3 место в «миксах»), Кутасова Наталья(чемпион в «командных соревнованиях сборных»), Воробьёв Алексей (чемпион в «командных соревнованиях сборных»), Ярута Игорь (чемпион в «командных соревнованиях сборных»), Колтун Иван (чемпион в «командных соревнованиях сборных»). Выступления на чемпионате мира в 2019 году в РП: Кутасова Наталья (чемпион в миксах, 2 место в женских двойках и 3 место в личной категории); Чудук Павел (2 место «двойки мужские»)

Сегодня международная федерация ринго отмечает большую роль в развитии ринго в мире белорусской федерации, большую роль в которой играют преподаватели Лицея, выпускники Лицея, лицеисты за

организацию двух чемпионатов мира и международных турниров на Беларуси, а так же за оказание помощи при проведении турниров в Польши и других странах. В белорусской федерации много судей международной квалификации среди них немало представителей из Лицея БГУ. Лицей БГУ во главе с Колтун Иваном провёл много разных презентаций, открытых уроков как на своей спортивной базе, так и на Минск Арене во время дней здоровья на открытой площадке, показательные практические занятия на конференциях международных в БГУ, Украине в Луганске.

Особо хочется отметить обмен опытом Лицея БГУ в области тренировки, методики обучения ринго с другими школами в РБ, в вузах и городах республики. Назовём места, в которых ребята показывали класс игры, знакомили с ринго это: Минск, Брест, Гомель, Браслав, Слуцк, Паперня, Барановичи, Старые Дороги, Молодечно, Пухавичи, Охримова, Смилевичи и другие. После больших годов тренировки в Лицее и других местах республики ребята смогли добиваться высоких результатов на соревнования разного уровня. Обменом опыта в ринго Лицей и его представители делились со спортсменами Германии, Кении, Украины, Турции, Казахстана и другими во время своих поездок и приезда их в Беларусь.

С целью популяризации игры ринго в республике лицеисты и другие ребята федерации совместно с руководством её всегда сотрудничали с ведущими каналами телевизионными ОНТ, БТ, СТВ, печатными журналы «Вестник одукации», «Здоровы лад житя», газета «Учительская» и использования информации в итернет ресурсе. Отдельные лицеисты, заочившие Лицей стали сами тренировать или помогать проводить тренировки среди ребят других школ и в Лицее БГУ. Фамилии ребят, которые активно принимали в этом участие Чудук Павел, Конон Андрей, Ярута Игорь, Бородичь Сергй, Ракава Агата. Благодаря им многие из ребят узнали о ринго и стали затем тренироваться.

В Лицее БГУ была использована такая интересная форма работы как по завершению чемпионата Лицея проведения товарищеских встреч между сборными учителей и сборной лицеисов. Фамилии учителей, сотрудников которые принимали участие в этих встречах Колтун Иван, Козловский Евгений, Метель Александр, Ярута Николай, Бородич Сергей, Торопова Юлия, Главацкий Александр и другие. Это хороший фактор по повышению мативации к занятиям избранным видам спорта. На базе Лицея много было проведено семинаров, совещаний по судейству и методике обучению спортивной игре ринго. В Лицее был проведён в 2011 году международный конгресс, на котором Колтун Иван вместе с ребятами с федерации провели презентацию спортивной игры ринго и

рингтенниса. Спортивная игра ринго в Лицее БГУ развивается не так давно, но несмотря на то, что она молода у неё уже имеются успехи это 14 медалей на 3 чемпионатах мира (5 золотых, 5 серебряных и 4 бронзовых). Всего сборной РБ по спортивной игре ринго на трёх чемпионатах мира было завоёвана 15 медалей (5 золотых, 5 серебряных и 5 бронзовых). Они почти во всех категориях приняли участие в борьбе завоёвании медалей разного достоинства как вместе с учащимися из Лицея БГУ, так и с других белорусских команд, кроме бронзовых медалей в мужских двойках в Минске 2018 году. Многие лицеисты были победителями, призёрами различных международных турниров.

Первые значимые успехи стали появляться после 5–8 лет занятий. Вначале ребята занимали 2–3 места, а позже стали и побеждать. Успехи пришли спортсменам из Лицея одновременно с успехами сборной команды РБ. Лучшие ребята за неделю занимались по 5–6 раз в неделю, что способствовало хорошему выступлению на турнирах, соревнованиях разного уровня.

Первые годы турниров было не так много, как хотелось бы 3–4 в году. Затем их количество увеличилась до 8–12, в том числе 3–4 из них могли проходить за пределами РБ, что благоприятно влияло на рост мастерства спортсменов лицеистов, сборной по ринго. Выбранная система, методика тренировки также, как и в других видах спорта лучшая подготовка спортсменов высокого класса стала это соревнования, которая оправдала себя и позволила добиваться желаемых результатов. Выступления лицеистов на соревнованиях в РБ, Польши, Литве, Чехии, Германии, России, Украины, ЮАР, Индии, Кении, Словакии и лучшими спортсменами других стран позволило им стать лучшими спортсменами своей страны и мира.

Мы и сейчас надеемся на то, что вновь пришедшие лицеисты со временем будут снова становиться лучшими рингистами РБ, мира, но для этого нужно определённое время для кого-то больше, для кого-то меньше, всё зависит прежде всего от них и начального уровня их подготовленности.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Белорусская федерация ринго. Ринго – спорт для каждого! [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://ringo.by/>, свободный.

**ДЛЯ ЗАМЕТОК**

**Научное издание**

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ:  
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

*Сборник тезисов научных работ  
Института физического воспитания  
и спорта  
(с международным участием)  
22 апреля 2020 года*

Корректор – А.В. Олефир  
Верстка – А.В. Олефир

Подписано в печать 05.06.2020. Бумага офсетная.  
Гарнитура Times New Roman.  
Печать ризографическая.  
Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 9,05.  
Тираж 50 экз. Заказ № 72.

Издатель  
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко» «Книга»

ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 91011. Т/ф: (0642)58-03-20  
e-mail: knitaizd@mail.ru

