

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

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ »

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

***Материалы
II Республиканской
научно-практической конференции
с международным участием***

*г. Луганск
28 марта 2019 год*

УДК [37.015.31 : 796] (06)

ББК 74.005.5 я 43

Рецензенты

Ляпин В.П. – заведующий кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля», доктор биологических наук, профессор, Заслуженный работник образования Украины

Турянская О.Ф. – профессор кафедры педагогики ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор педагогических наук, профессор

Сероштан В.М. – заведующий кафедрой физического воспитания ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святого Луки», кандидат педагогических наук, профессор.

А 43 Актуальные вопросы физического воспитания учащейся молодежи: теория и практика : материалы II Республиканской научно-практической конференции с международным участием (г. Луганск, 28 марта 2019 г.) / Под ред. проф. Т.Т. Ротерс. – Луганск, 2019. – 221 с.

В сборник конференции вошли тезисы, 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.

Предназначен для студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей и научных работников, которые занимаются проблемами физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры.

Рекомендовано к печати Научной комиссией Луганского национального университета имени Тараса Шевченко (протокол № 12 от 22 мая 2019 года)

© Коллектив авторов
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ
имени Тараса Шевченко», 2019

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

Оргкомитет конференции

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово.....	3
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	
Андросова А.П. Формы организации процесса обучения по спортивному направлению в рамках реализации профильного уровня образования в общеобразовательных учебных заведениях.....	10
Асташова Е.Н., Лимонченко А.С. К проблеме повышения эффективности физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях.....	12
Богданова А.С. Оздоровительный фитнес как основное средство сохранения и укрепления здоровья школьников.....	15
Бурлакова Т.Л. Организация и содержание физического воспитания школьников.....	17
Горащук В.П., Артёмов Ю.В. Особенности организации и проведения уроков физической культуры со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе.....	19
Горащук В.П., Рябов С.И. Организационно-педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы в условиях начальной школы.....	22
Дикова В.С. Проблемы в работе учителя физической культуры в школе.....	25
Завадич В.Н. Эстетическое воспитание на уроках физической культуры и в учебно-тренировочном процессе.....	29
Коробейникова Е.И., Красникова А.А. Волейбол в образовательных учреждениях как средство укрепления здоровья обучающихся.....	31
Кострыкин В.Я. Физкультурно-спортивная работа со студентами с ограниченными психофизическими возможностями как ресурс развития и самореализации их личности.....	34
Кузнецова Т.В. Формирование педагогической культуры будущих учителей физической культуры как психолого-педагогическая проблема.....	36
Павлова Н.А., Шепелева А.А. Педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.....	39
Погребнёв С.С. Рекомендации по подготовке высокомотивированных и одаренных детей к олимпиаде по предмету «Физическая культура и здоровье».....	42

Прищенко Д.И. Воспитание эмоционально-волевых качеств учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры.....	46
Фоменко А.В. Влияние спортивных игр на формирование личности студента.....	48
Чорноштан А.Г., Вилькокс В.А. Методические основы организации занятий фитбол-аэробикой с учащимися старшего школьного возраста...	50
Чорноштан А.Г., Орлов С.В. Теоретические основы использования тхэквондо как средства двигательной активности старшеклассников.....	52
Чорноштан А.Г., Приголовкин А.В. Методические основы организации внешкольных занятий тайским боксом со старшеклассниками.....	55
Чорноштан А.Г., Школьная Е.Н. Основы методики проведения фитнес-тренировок различной интенсивности с учащимися старшего школьного возраста.....	57
Шиловских К.В. Физическое развитие школьниц 10-11 классов на уроках физической культуры посредством фитнес-технологий.....	60

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Андросова А.П., Земский В.А. Характеристика соревновательной деятельности мини-футбольной команды.....	64
Богданова А.С., Бабенко И.А. Функциональные особенности подготовки вратарей в футболе.....	66
Гончарова Н.В., Палкин А.В. Перспективы использования дисциплины «Физическая культура».....	69
Запольская С.Н. Актуальные вопросы качественного образования.....	72
Устинских Е.Е. Характеристика морфофункциональных показателей юных игроков в настольный теннис различной степени подготовленности.....	75
Матвеев А.П., Неядько В.В. Основы организации внешкольной спортивно-массовой работы с учащимися старшего школьного возраста фитнес-аэробики в системе дополнительного образования школьников	77
Шинкарев С.В. Влияние занятий легкой атлетикой на организм подростка.....	80

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Бабешко А.П. Анализ речевого общения преподавателей со студентами в процессе занятий по физической культуре.....	84
---	-----------

Бабешко А.П., Легеда А.П. Функциональные аспекты растягивания и гибкости мышц плечевого пояса, предплечья и кисти.....	86
Легеда А.П. Фитнес как фактор формирования здорового образа жизни обучающихся.....	88
Малахова О.Н. Повышение двигательной активности у студентов СПО.....	91
Пшечук-Воронина Я.Ю. Комплексный подход в исследовании физической подготовки будущих хореографов на занятиях физической культурой.....	93
Трубчаникова И.А. Реализация требований ФГОС к результатам освоения основ профессиональной образовательной программы по дисциплине «Теория и история физической культуры».....	99

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Андреев Т.А., Ситникова М.И. Мотивы выбора профессии учителя физической культуры.....	104
Будков С.А., Крещук Е.П. Повышение уровня физической подготовленности студентов вузов.....	106
Вовк В.М., Синютин В.Г. Анализ состояния здоровья студентов высших учебных заведений при использовании мини-футбола.....	109
Головинова И.Ю., Нестерова М.Н. Физическое воспитание в Вузах Китая.....	112
Гончарова Н.В., Головинова И.Ю. Этапы формирования культуры профессионального здоровья будущего учителя в системе педагогического образования.....	114
Драгнев Ю.В. Организация работы отделения СПС «Армспорт» Института физического воспитания и спорта.....	116
Дроздов Д.В. Основные аспекты содержания учебно-тренировочного процесса по футзалу студентов высших учебных заведений.....	119
Коробейникова Е.И., Бурова Е.В. Необходимость продления курса «Физическая культура» для студентов старших курсов.....	122
Крещук Е.П. Пути повышения качества физического воспитания в вузе.....	124
Лукьянова Л.М. К вопросу об обучении плаванию студентов в Волгоградском государственном социально-педагогическом университете.....	126
Мартыненко Е.Н. Влияние лечебной физической культуры на организм студентов.....	128
Олефир А.В. Эстетическая сторона восприятия спортивной игры ринго как средства формирования культуры студентов.....	130
Пехота Е.И. Культурная направленность физического воспитания в системе высшего учреждения образования.....	133

Хомутова Е.В., Лукьянова Л.М., Зверева А.С. Формирование мотивации и отношение учащейся молодежи к занятиям физической культурой в высших учебных заведениях.....	136
Шинкарев С.В. Влияние занятий спортивными играми на формирование личностных особенностей у студентов.....	139

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

Горностаева Ю.В. Модели соревновательной деятельности у бегуний на дистанции 400м с барьерами.....	144
Дворецкий Л.К., Зайцев В.М. Опыт подготовки и повышения квалификации государственных служащих за рубежом.....	146
Загной Т.В. Теоретико-методологические предпосылки формирования ценностных ориентаций у учебно-профессиональной деятельности студентов-спортсменов.....	149
Зюзюков А.В., Савонина Л.В. Мотивы приобщения детей к занятиям спортивной гимнастикой.....	151
Матвеев А.П., Троицкий М. Двигательная активность как фактор оптимизации умственной работоспособности начинающих шахматистов в условиях тренировочных занятий.....	155
Матвеев А.П., Самойлов В.Ю. Влияние обучения сложно-координированным упражнениям на качество совершенствования техники соревновательных действий юных теннисистов на начальном этапе спортивной подготовки.....	158
Матвеев А.П., Троицкий М. Взаимосвязь подвижных игр и динамики развития основных психических процессов у начинающих шахматистов.....	161
Мирошина Е.Н. Проблемные задания как средство формирования профессиональных компетенций у студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» (из опыта работы).....	164
Ротерс Т.Т. Проблема взаимодействия профессионального образования и научно-исследовательской деятельности студентов.....	166
Хомутова Е.В., Лукьянова Л.М., Жукова Е.А., Шацкая А.Д. Карьерные кризисы современных российских спортсменов в области физической культуры и спорта.....	168
Черноштан А.Г., Дорошенко К.Д. Функции рейтинговой системы педагогического контроля и оценивания успеваемости будущих специалистов по физическому воспитанию.....	172

Шкурин А.И., Востриков С.А. Проблемы формирования имиджа будущего специалиста в образовании.....	175
---	------------

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ**

Афтимичук О.Е., Полякова В.П. Интернет-технологии в системе физкультурного образования.....	179
Болдарь О.С., Никишина О.А. Использование инновационных технологий на занятиях физической культуры в колледже.....	183
Васецкая Н. В. Гуманитарные технологии инклюзивного образования в сфере физической культуры.....	186
Дворецкий Л.К., Валендо С.Г., Дворецкий Е.Л. Эффективность набора детей в СДЮШОР хоккейного клуба «Юность-Минск» с использованием биометрического тестирования.....	189
Максимович В.А., Дворецкий Л.К. Оценка совместимости в системе «тренер-спортсмен» отделения греко-римской борьбы Гродненского государственного училища олимпийского резерва с использованием биометрического тестирования.....	191
Мещеряков А.И. Использование информационных технологий в практике образовательных учреждений различного уровня.....	193
Никишина О.А., Болдарь О.С. Теоретические и методические основы инновационной деятельности в процессе физической культуры.....	196
Павлова Н.А., Кравцова Е.Н. Методические особенности использования физкультурно-оздоровительных технологий в работе с детьми младшего дошкольного возраста.....	198
Савко Э.И., Зернова Т.В., Харук В.В. Теоретические знания по дисциплине «Физическая культура» студентов географического факультета.....	201
Савко Э.И., Меркулова Е.И., Калантай С.В., Подоляко Т.С. Здоровьесберегающие инновационные технологии физического воспитания.....	204
Фомченко О.Ф., Яворская М.С. Олимпийское образование как инновационная технология физического воспитания детей дошкольного возраста.....	207
Чорноштан А.Г., Кулинская О.С. Основы использования оздоровительных фитнес-технологий как средства развития двигательных качеств студентов высших учебных заведений.....	210
Сведения об авторах	213

**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»

Формы организации процесса обучения по спортивному направлению в рамках реализации профильного уровня образования в общеобразовательных учебных заведениях

Современная система среднего общего образования в Луганской Народной Республике предусматривает базовый и профильный уровни обучения, что создает условия для удовлетворения образовательных потребностей школьника. В Законе Луганской Народной Республики от 30.09.2016 № 128-П «Об образовании» (с изменениями), статья 65 п. 3-4, указано, что среднее общее образование направлено с одной стороны на становление и формирование личности обучающегося, его познавательных и творческих способностей, а с другой – на индивидуальные потребности и профессиональную ориентацию, что способствует самостоятельному жизненному выбору и дальнейшему получению образования по интересующей профессии. Там же видим, что организация образовательной деятельности может быть основана на дифференциации содержания с учетом образовательных потребностей и интересов обучающихся, обеспечивающих углубленное изучение отдельных учебных предметов, предметных областей соответствующей образовательной программы (профильное обучение). Также закон указывает, что профильное обучение должно способствовать целостному психолого-социальному развитию обучающихся, для реализации которого могут быть созданы специализированные школы, гимназии, лицеи, колледжиумы как самостоятельно, так и в составе учебно-воспитательных комплексов, учебно-воспитательных объединений.

Касательно предмета «Физическая культура», в Государственном образовательном стандарте среднего общего образования от 21.05.18 № 495-ОД, мы видим, что он может реализовываться на базовом и профильном уровнях. В требованиях к результатам освоения профильного уровня видим, что наряду с овладением более углубленных знаний относительно здоровьесбережения, режима двигательной активности, самоконтроля, ставится задача овладения умениями и навыками спортивной специализации школьника. Спортивная специализация подразумевает выбор учащимся спортивного направления по виду спорта, в котором будут реализовываться его спортивные интересы.

В данном контексте, на наш взгляд, актуальными формами организации профильного обучения по спортивным направлениям остаются профильные классы в общеобразовательных учебных заведениях, а также профильные группы в многопрофильных школах; обучение по индивидуальным учебным планам и программам; динамические профильные группы.

В ходе исследований по данному направлению мы увидели, что в одноклассной старшей школе целесообразным будет создание в классах разнопрофильных групп за счет использования часов вариативной составляющей части. При этом базовые учебные предметы изучают все ученики класса по единым учебным программам, а часть времени (около 20 процентов) – отдельно в группах по программам соответствующих профилей (направлений) [3].

Один из ведущих специалистов в области научных исследований по спортивному профилю обучения И. Латыпов [2] указывает, что основной формой профильного обучения являются спортивно-педагогические классы. Организация таких классов дает возможность обеспечить профильный уровень среднего образования на принципах преемственности и непрерывности физкультурно-педагогического образования, профессиональной ориентации учеников на педагогическую профессию и качественной подготовки выпускников профильных классов к обучению в ВУЗе.

Исходя из опыта организации профильного обучения в России, отмечаем, что, по мнению И. Латыпова [1], наиболее рациональная модель внутришкольного профилирования общеобразовательного учреждения.

В рамках внутришкольного профилирования школа при наличии квалифицированного педагогического персонала и учебно-материальной базы может создавать профильные классы, например, педагогический, физкультурно-педагогический, спортивно-педагогический, оборонно-спортивный и др.

Наряду с моделью внутришкольного профилирования может применяться модель сетевого взаимодействия образовательных учреждений и организаций профильного обучения учеников. Она может строиться в двух основных вариантах.

Первый вариант связан с объединением нескольких школ вокруг одной школы, которая имеет достаточный материальный и кадровый потенциал, способна стать «ресурсным центром» для других школ. В этом случае каждая школа обеспечивает преподавание в полном объеме базовых учебных предметов и ту часть профильного обучения (профильные предметы), которую она способна реализовать в пределах

своих возможностей. Последнюю профильную подготовку берет на себя «ресурсный центр».

Второй вариант основан на паритетной кооперации школы с учреждениями дополнительного образования, среднего и высшего профессионального физкультурно-педагогического образования. Среди таких образовательных учреждений могут быть: общеобразовательные школы с профильными классами; педагогические лицеи, школы спортивного профиля; ДЮСШ, центры детского творчества; физкультурно-педагогические колледжи, техникумы, училища олимпийского резерва; ВУЗЫ физкультурного профиля, педагогические ВУЗы. В своей совокупности они будут представлять образовательную сеть, ресурсный потенциал которых можно будет в той или иной мере использовать для дальнейшей реализации профильного обучения в школе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Латыпов И.К. Модели организации профильного обучения (физкультура) / И.К. Латыпов // Спорт в школе : прил. к газ. «ПС». – 2006. – № 6. – С. 3 – 6
2. Латыпов И.К. Физическая культура в профильном обучении / И.К. Латыпов // Спорт в школе : прил. к газ. «ПС». – 2006. – № 17. – С. 40 – 48.
3. Липова Л. Відбір змісту освіти на етапі допрофільної підготовки учнів / Л. Липова, С. Мартиненко // Освіта і управління. – 2005. – Т. 8. – № 1. – С. 88 – 95

Асташова Е.Н.,

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

Лимонченко А.С.,

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

К проблеме повышения эффективности физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях

Повышение эффективности физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях среди детей и подростков является важнейшей задачей современной школы, особенно в условиях деградации здоровья молодого поколения

Целью данных тезисов является выявление методов повышения эффективности физического воспитания среди школьников, что за собой

влечет укрепление их здоровья и полноценное физическое и интеллектуальное развитие.

В.К. Бальсевич [1, 2, 3] выдвинул гипотезу, согласно которой основной причиной неудач в реформировании физического воспитания является общая для современной педагогики нерешенность проблемы сочетания массовости образования в подавляющем большинстве учебных заведений разных типов, базирующаяся на школьном классе как основной форме организации учебного процесса и необходимости индивидуализации процесса обучения. Кроме того, не нашли позитивных продолжений и технократические в своей основе проекты повышения эффективности физического воспитания путем увеличения количества часов, которые учащиеся могли бы использовать для своей физической активности.

Главной проблемой в сфере эффективного физического воспитания является то, что в наше время очень мало реальных возможностей у большинства учащихся, даже у тех, кто стремится к спортивной активности, проявить себя на занятиях в детско – юношеской спортивной школе, так как эти учреждения в основном заинтересованы в поиске спортивных талантов, причем только в том виде спорта, который культивируется в ее отделениях. Далеко не каждому ребенку и подростку доступны и платные услуги различных спортивных секций, фитнес – клубов и т.п. В.К. Бальсевич считает, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях не обеспечивает необходимого и достаточного объема организованной двигательной активности занимающихся в режимах, гарантирующих освоение учащимися жизненно важных ценностей физической культуры, укрепление их здоровья, формирование у них навыков здорового образа жизни [3].

Давно сложившаяся практика проведения уроков физкультуры в рамках академического расписания по классам противоречит гигиеническим нормам, не соответствует индивидуальным возрастным, морфофункциональным и психологическим особенностям учащихся, не позволяет использовать современные прогрессивные технологии целенаправленного совершенствования основных физических и многих духовно – нравственных характеристик личности ребенка и подростка.

Кроме того, главными, на наш взгляд, причинами снижения эффективности общественной системы физического воспитания детей и подростков стали устаревший нормативный подход к оценке основных параметров подготовленности, неадекватные истинному физическому состоянию ребенка нагрузки и некомплексный, несистемный подход всей образовательно – воспитательной концепции развития ребенка.

Для решения данной проблемы необходимо создавать, так называемые, учебно – тренировочные группы. Учебно-тренировочная группа представляется оптимальной формой объединения учащихся по признакам общности спортивных интересов, потребностей, притязаний, уровню физической подготовленности.

Кроме этого, необходимо внедрять в общеобразовательных учебных заведениях различные инновационные технологии, которые помогут сделать физическое воспитание более интересным, развлекающим, что в большей степени будет привлекать учеников.

Несомненно, одной из самых главных проблем на пути к повышению эффективности физического воспитания является проблема недостатка материально-технической базы. На наш взгляд, эта проблема труднорешаема в условиях низкого экономического уровня.

Кроме всех вышеприведенных методов решения этой проблемы, преподавательский состав должен позаботиться о том, чтобы в учебном заведении были какие-либо спортивные традиции, и привить учащимся интерес к соблюдению этих традиций.

Чрезвычайно важно изучить степень социально-психологической готовности педагогического коллектива к намечаемым преобразованиям и определить зоны особого внимания при проведении разъяснительной работы как с персоналом учебных заведений, так и с учащимися, их родителями и руководителями образования и других муниципальных управленческих структур.

Это заметно улучшит социально-психологическую ситуацию вокруг начатого инновационного процесса, увеличит число его сторонников, а вместе с тем и столь необходимую ему поддержку со стороны общественности и управленческих структур.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
2. Бальсевич В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех // В.К. Бальсевич / Теор. и практ. физ. культ. – 1993, – № 4, – С. 21 – 23.
3. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // В.К. Бальсевич / Теор. и практ. физ. культ. 1999, № 4, – С. 21 – 26, 39 – 40.

Богданова А.С.

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

Оздоровительный фитнес как основное средство сохранения и укрепления здоровья школьников

В современном мире сохранение и укрепление здоровья детей и подростков является актуальной проблемой, так как будущее любого государства зависит от уровня здоровья и жизнедеятельности его населения. Здоровый человек имеет более высокий уровень физической и умственной работоспособности, хорошее самочувствие, позитивное отношение к жизни и окружающим, имеет здоровые привычки, такие как регулярное выполнение физических упражнений и правильное питание [2].

В последние десятилетия наблюдается тенденция к стремительному снижению уровня здоровья населения, особенно здоровья детей, подростков и молодежи. Многие учащиеся имеют значительные отклонения в состоянии здоровья. В связи с этим очень важно, научить школьников сохранять и укреплять свое здоровья на протяжении всей жизни, используя физкультурно-оздоровительные технологии физического воспитания.

Изменение идеологических ориентиров и теоретико-методологических принципов, которые определили цель и содержание физического воспитания, приводит к акцентированию внимания на формировании у школьников ответственного отношения к сохранению и укреплению собственного здоровья, ориентации на здоровый образ жизни. Наибольшее значение для здоровья человека имеет его образ жизни, а основной элемент здорового образа жизни – это физическая активность.

В последние годы мы наблюдаем снижение физической (двигательной) активности как детей, так и взрослых. Дефицит движения, или гипокинезия, вызывает многообразные морфологические и функциональные изменения организма человека. Комплекс таких изменений служит нарушением механизмов саморегуляции физиологических функций, снижению функциональных возможностей организма; нарушению деятельности опорно-двигательного аппарата; деятельности вегетативных функций (кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, размножения, а также обмена веществ и роста). Все это приводит к ухудшению самочувствия и здоровья человека.

В работах И.М. Сеченова, И.П. Павлова, Н.Е. Введенского, А.А. Ухтомского проанализировано существование тесной связи между здоровьем человека, характером и объемом его мышечной работы. Следовательно, приоритетной задачей системы образования является повышение заинтересованности детей и учащейся молодежи в занятиях различными видами физических упражнений и двигательной активности с целью обеспечения хорошей спортивной формы, отдыха, возобновления сил, улучшения самочувствия, сохранения и укрепления здоровья.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания конкретизируется в физкультурно-оздоровительных технологиях, которые сейчас интенсивно развиваются. Практическим проявлением физкультурно-оздоровительных технологий являются различные виды и программы оздоровительного фитнеса. Наиболее известная фитнес-программа оздоровительного фитнеса – это аэробика. Она еще известна под названием ритмичная гимнастика, которая выполняется под ритмичную музыку, позволяющая следить за ритмом выполнения упражнений. Комплекс содержит ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Результат регулярных занятий аэробикой – поддержка тела в тонусе, тренировка опорно-двигательного аппарата и функциональных систем с целью общего оздоровления организма. Аэробiku можно использовать в профилактических и лечебно-оздоровительных целях [1].

Существуют такие виды аэробики: танцевальная, оздоровительная и спортивная. Некоторые исследователи выделяют базовую аэробiku (без дополнительных снарядов и элементов), степ-аэробiku (с использованием степ-платформ) и фитбол-аэробiku [3].

Введение в учебно-воспитательный процесс школы различных видов оздоровительного фитнеса будет способствовать гармоничному физическому, интеллектуальному и духовному развитию школьников, улучшению их здоровья, самопознанию и самореализации. Учащиеся смогут самостоятельно выбирать вид и форму спортивных занятий, относительно личных предпочтений, что будет способствовать повышению интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных умений и навыков, формированию знаний о здоровом образе жизни, а также развитию эстетических и творческих способностей.

Таким образом, выполнение физических упражнений на уроках физической культуры и занятия оздоровительным фитнесом, во внеурочное время будут способствовать формированию у школьников интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями в течение всей жизни.

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. Вайбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М. : Академия, 2003. – 240 с.
3. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) [Текст] : учеб. пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова ; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.

Бурлакова Т.Л.

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

Организация и содержание физического воспитания школьников

В связи с прогрессирующим снижением доли здоровой учащейся молодежи проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья детей и подростков в настоящее время рассматривается как фактор национальной безопасности. Особую тревогу вызывает состояние здоровья школьников, среди которых отмечается выраженный рост распространенности морфофункциональных отклонений, хронических заболеваний, снижение функциональных возможностей растущего организма [2].

В целом регистрируемые в обществе в период социально-экономических преобразований негативные тенденции в состоянии здоровья и социального благополучия школьников диктуют необходимость научного поиска оптимальных организационных решений. В настоящее время в педагогических науках, изучающих вопросы организации и содержания физического воспитания школьников, сложилась проблемная ситуация. Она детерминирована все нарастающими противоречиями между потребностями системы школьного физического воспитания в радикальном повышении уровня здоровья учащихся, с одной стороны, и недостаточной научной информацией для успешной практической реализации таких технологий – с другой [1].

В то же время на всех этапах становления современной школы существовал неподдельный интерес к вопросам формирования, сохранения и укрепления здоровья учащихся. И если на начальных этапах этот интерес в большей мере проявлялся со стороны узких специалистов, то в настоящее время инициатива сохранения позитивного здоровья принадлежит системе образования [3]. Современные научно-практические исследования в области воспитания и обучения детей в образовательных учреждениях конкретизируют пути формирования у них социально-бытовых, учебных и трудовых знаний, умений и навыков, но, к сожалению, недостаточно полно раскрывают особенности процесса формирования здорового образа жизни (ЗОЖ).

Одной из основных причин неблагоприятного состояния здоровья современных школьников специалисты считают недостаток физической активности. Гиподинамия (дефицит двигательной активности) считается серьезным фактором риска возникновения самых различных заболеваний и функциональных нарушений в организме человека. Высокий уровень патологий у школьников указывает на приоритетность проблемы здоровья подрастающего поколения в нашей республике. Решать данную проблему одной медицине в настоящее время не под силу, поэтому значительную часть работы обязаны взять на себя образовательные учреждения. В связи с этим возникает необходимость критического анализа имеющегося опыта оздоровительной работы в системе образования.

Реализация приоритетных национальных проектов в образовании предполагает значительное улучшение системы обучения и воспитания, в том числе и в процессе физического воспитания школьников. Вместе с тем, очевидно, что его совершенствование на основе старых концептуальных положений неэффективно, о чем свидетельствуют многочисленные негативные данные о состоянии здоровья, уровне физической и двигательной подготовленности учащихся.

Воздействие комплекса социальных и экологических факторов отражается в неблагоприятных динамических сдвигах здоровья школьников в нашей республике. В структуре функциональных отклонений преобладают нарушения опорно-двигательного аппарата, функций желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистые и нервно-психические нарушения. При этом более половины школьников (55 %) имеют низкий уровень развития жизненно важных физических качеств: силы, ловкости, физической работоспособности, в основном определяющих возможности учащихся в осуществлении рациональных способов жизнедеятельности. Следует отметить, что по мере взросления количество школьников, имеющих недостаточный уровень развития физических качеств, увеличивается.

Учитывая вышеизложенное, можно предположить, что современная концепция физического воспитания школьников должна базироваться на фундаментальных общепедагогических и медико-биологических принципах, а также учёте потенциальных психофизиологических возможностей растущего организма.

Перечисленные положения выдвигают необходимость решения важной педагогической проблемы, связанной с обоснованием через эксперимент эффективных подходов и механизмов их реализации по развитию физической культуры и спорта в школьном коллективе. Именно в физкультурно-оздоровительной работе можно формировать потребность в занятиях физкультурой и спортом, стремление к здоровому образу жизни у школьников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бальсевич В.К. и др. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева. – 1995. – №4. – С. 2–7.
2. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: факторы риска и пути их устранения / Т.Е. Виленская. – М.: Советский спорт, 2006. – 150 с.
3. Виноградов П.А. и др. Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учеб. Пособие / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М.: Советский спорт, 1996. – 587 с.

Горашук В.П.,

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

Артёменко Ю.В.,

студентка магистратуры
направления подготовки 49.04.01 Физическая культура
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Особенности организации и проведения уроков физической культуры со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе

Известно, что программы по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в своих целях и задачах должны соотноситься с государственным стандартом и концепцией образования, но по своему содержательному

наполнению ориентироваться на медицинские показатели здоровья школьников. Для детей с ослабленным здоровьем, в большинстве случаев, активная двигательная деятельность недоступна, поэтому возникает дефицит в удовлетворении данной потребности. Для оценки здоровья детей и подростков, в соответствии с существующими представлениями, используются следующие критерии: наличие или отсутствие отклонений здоровья в дошкольном или школьном возрасте; уровень физического развития, степень его гармоничности, соответствие биологического возраста календарному; уровень физической подготовленности; нервно-психическое развитие ребенка; уровень функционирования основных систем организма; степень сопротивляемости и устойчивости организма к болезням; наличие или отсутствие хронических заболеваний; адаптация (приспособление) к меняющимся внешним условиям.

Выявленные критерии позволяют установить не только состояние здоровья детей, но и установить высокую зависимость между физической работоспособностью организма и уровнем его физического здоровья. При всех хронических заболеваниях имеются общие закономерности как результат ограничения физической активности при стойком нарушении здоровья. Адаптивная физкультура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц, с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержке здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество [3].

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей разных групп. Чтобы построить педагогический процесс, определить дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические личностные особенности детей с нарушением в развитии, т.к. характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования. Коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий заключается в том, что педагогические воздействия должны быть направлены, не только на преодоление, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических особенностей и нравственных качеств. Коррекционно-развивающее

направление адаптивной физической культуры имеет широкий диапазон решения педагогических задач, которые условно можно объединить в следующие группы: коррекция основных движений; коррекция и развитие координационных способностей; коррекция и развитие физического развития; коррекция и профилактика соматических нарушений; профилактика, коррекция и развитие психических способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка. Основной формой организованных занятий во всех видах адаптивной физической культуры является урочная форма. Наиболее типичным для детей с ограниченными возможностями являются комплексные уроки, включающие в себя элементы обучения, развития, коррекции, профилактики. Чем больше комплекс физических упражнений, методов, различных форм организации занятий, тем эффективнее процесс физического воспитания, часто и длительно болеющих детей [1; 2].

Большинство ослабленных детей ведут малоподвижный образ жизни, нормальный двигательный режим для них может на первых порах явиться сильным раздражителем. Поэтому перед учителем и врачом стоит задача: подбирать индивидуальный двигательный режим и убеждать каждого школьника, что только прилежными и систематическими занятиями физкультурой можно избавиться от своего недуга. Это поможет добиться положительной мотивации, активности, воспитания силы воли, необходимой для преодоления трудностей, связанных с возрастающими запросами к организму, а в конечном итоге – максимального оздоровительного эффекта.

Только систематическое применение физических упражнений общего и специального характера, нарастающая тренированность, адекватная детским функциональным возможностям, в конечном итоге могут обеспечить адаптацию организма к нагрузкам и привести к ликвидации возникших в результате заболевания общих и местных нарушений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аухадеев Э.И. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах: Методическое пособие / Э.И. Аухадеев, С.С. Галеев, М.Р. Сафин. – М. : Высшая школа, 1986. – 152 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – М., 2008. – 176 с.
3. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей / М.Я. Студеникин. – М. : Медицина, 1982. – 98 с.

Горашук В.П.,
д-р пед. наук, профессор кафедры теории
и методики физического воспитания
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»,
Рябов С.И.,
студент магистратуры
49.04.01 «Физическая культура»
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

Организационно-педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы в условиях начальной школы

Включение физического воспитания обязательной частью в единую систему образовательного процесса школьного учреждения обеспечивает возможность взаимоиспользования средств и методов всех сторон системы воспитания (физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового).

Физическое воспитание детей – одно из ведущих направлений работы школьных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в школьном возрасте, является фундаментом общего развития человека [1, с. 40].

В период школьного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой и физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня именно в младшем школьном возрасте, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

Логика изучения проблемы исследования определяет задачу рассмотрения *необходимых условий, способствующих повышению эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста.* Это:

- 1) повышение профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания детей школьного возраста,
- 2) формирование интереса у родителей к физкультурно-оздоровительной работе в общеобразовательном учреждении.

Первое условие – повышение профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания детей школьного возраста.

Профессиональная компетентность учителей школьных образовательных учреждений рассматривается как интегральная характеристика, включающая когнитивный (профессиональные знания), деятельностный (профессиональные умения и опыт) и профессионально-личностный компоненты. Тенденция последнего десятилетия – ориентация на подготовку компетентного педагога [2, с. 30].

Методическая работа в системе образования по развитию профессиональной компетентности учителей должна опираться как на *традиционные формы работы*: работа методического кабинета образовательного учреждения, методические объединения педагогов и руководителей, методические центры, факультеты повышения квалификации педагогов и др., *так и на современные*, соответствующие данному времени. К последним относятся формы методической работы, рассматриваемые с позиции трех управленческих уровней: стратегический (научно-методический совет), тактический (предметно-педагогические циклы, методические секции, творческие мастерские и научно-исследовательские коллективы) и информационно-аналитический (экспертная комиссия).

Второе условие – формирование интереса у родителей к физкультурно-оздоровительной работе в общеобразовательном учреждении.

Эффективность реализации родительских функций подразумевает не только приобретение знаний, умений и навыков, направленных на создание условий для развития и воспитания ребенка, то есть его самореализации, но также формирование особых ролевых качеств. При этом способ взаимодействия с ребенком и окружающим его социумом задается отношением родителей к своей роли [4, с. 30].

Обобщая вышеизложенное, можно сказать, что педагогическая компетентность является способностью индивида эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми в системе межличностных отношений, а именно, умение ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы взаимодействия и реализовывать эти способы в духовно-творческой деятельности [4, с. 55].

Физкультурно-оздоровительные занятия у детей младшего школьного возраста можно организовать несколькими путями: в виде спортивных секций, спортивных кружков, групп ОФП, спортивных клубов, команд, индивидуальных и репетиторских занятий. Для

достижения, какого-либо эффекта от процесса работы требуется, как нам известно, 4-5 занятий в неделю плюс возможность проверять достигнутый результат в товарищеских матчах и соревнованиях. Во многих школах много внимания уделяется физкультурно-оздоровительным занятиям. Проводятся недели Здоровья, праздники Здоровья, которые включают школьные спортивные соревнования. Это «Веселые старты», школьные «Зимние Олимпийские игры», праздник «Добро пожаловать, олимпиада», праздник «Спорт пришел в сказку» и др. [3, с. 50].

«Веселые старты». В этом спортивном празднике участвуют все учащиеся школы. Дети придумывают названия своих команд, на празднике присутствуют приглашенные гости, работает судейская коллегия из учителей школы, после соревнований награждение победителей.

Школьные «Зимние Олимпийские игры». Эти спортивные игры можно проводить по всей школе. Дети 1-4 классов участвуют в следующих состязаниях: гонки на санях; игра «Не наступи на снежный ком»; «самый меткий»; круговая эстафета с загадками; эстафета «зверей».

Праздник «Спорт пришел в сказку». Проводятся соревнования с мячами, скакалками, обручами. Дети разгадывают загадки на спортивную тему, заполняют кроссворды и узнают следующее состязание, в котором будут участвовать. Это театрализованный праздник, в котором участвует добрая фея из сказки.

Стали традиционными *спортивные состязания «Папа, мама и я – спортивная семья».* Подобные соревнования укрепляют контакт между детьми и родителями в семье, между школой и семьей, создают общее хорошее настроение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. [Текст] / Н.К. Смирнов – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
2. Тихомирова Л.Ф. Теоретико-методологические основы здоровьесберегающей педагогики. Монография. [Текст] / Л.Ф. Тихомирова. – Ярославль, 2014. – 239 с.
3. Федоровская О.М. Технологии здоровьесбережения в начальном образовании [Текст] / О.М. Федоровская. – СПб., 2004. – 299 с.
4. Федоровская О.М. Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа в начальной школе [Текст] / О.М. Федоровская – СПб., 2014. – 399 с.

Дикова В.С.

учитель физической культуры

ГУ ЛНР «Луганское общеобразовательное учреждение –
гимназия № 60 имени 200-летия города Луганска»

Проблемы в работе учителя физической культуры в школе

Замечательная тема конференции даёт надежду на честный, открытый, продуманный разговор, для рассмотрения современного состояния предмета «физическая культура». Прежде, чем спросить учителя о результате, обсудим проблемы в работе. Узнаем, о чём мечтает учитель физической культуры, и объективно наметим перспективы развития предмета. Хочется верить, что мысли о том, как выжить мы оставим в прошлом, а будущее будет видится нам оптимистичным.

Цель разработок – выявить и рассмотреть самые злободневные проблемы в работе учителя физической культуры в школе, чтобы предложить на конференции пути решения проблем, наметить перспективы развития предмета.

Основные проблемы

1. Необходимость увеличения до 3 часов в неделю уроков физической культуры: 1) современность и своевременность; 2) перегруженность спортивных залов.

Решение заявленных проблем с моей точки зрения:

1. Современность и своевременность. Для многих школьников два урока физкультуры в неделю – единственная активность. Но зачастую и она превращается в «один раз» – когда уроки делают «спаренными» или учитель предлагает конспектирование теории на занятиях. Ну а если школьник добудет справку-освобождение, схитрит о недомогании или забудет форму – то остается и вовсе без физнагрузок.

Введение третьего урока физической культуры в систему физического воспитания учащихся средней (полной) общеобразовательной школы позволит: снизить негативные последствия учебной нагрузки; укрепить здоровье учащихся; увеличить уровень двигательной активности; обучить школьников основам знаний по методике самостоятельных занятий оздоровительными физическими упражнениями; повысить уровень сформированности качеств личности школьников, что будет способствовать успешности их адаптации в обществе [1, 2].

2. Перегруженность спортивных залов. При организации проведения обязательных уроков физической культуры в объёме не менее трёх часов в неделю на всех ступенях общего образования возможны

следующие формы организации и планирования уроков физической культуры, которые обеспечивают достаточно успешное освоение учащимися основ содержания программ:

– первая форма предполагает планирование четырёх уроков физической культуры в неделю: в 1-й и 4-й четвертях учебного года, т.е. когда появляются условия для проведения занятий на спортивных пришкольных площадках или лесопарковых зонах, во 2-й и 3-й четвертях планируется проведение двух уроков в неделю;

– вторая форма планирования предполагает включение в расписание одного академического урока (45 мин.) и одного сдвоенного (90 мин.), который ставится в расписание последним;

– третья форма планирования является традиционной и предполагает включение всех трёх уроков в сетку расписания.

Рекомендуются также и другие варианты использования 3-го урока физической культуры с учетом его содержания и направленности на разных ступенях образования. Например, в одном из вариантов рекомендуется проводить 3-й урок в форме «спортивного часа». Особенностью данного урока является то, что его содержание основывается на одном из базовых видов спорта и по своей направленности он ориентирован на повышение общей физической работоспособности и физической подготовленности школьников. Нежелательно, чтобы обычные уроки физической культуры и «спортивный час» приходились на один и тот же день недели [3, 4].

Содержание «спортивного часа» разрабатывается по типу спортивной тренировки с учетом использования содержания учебной программы по физической культуре по одному из ее разделов. В другом варианте планирования предусматривается проведение двух обычных уроков физической культуры в соответствии с программой, а третий урок – с преимущественной реабилитационно-оздоровительной направленностью.

2. Оценивание: 1) отсутствие оценок по физической культуре в начальной школе; 2) контрольные нормативы не соответствуют уровню подготовки и состоянию здоровья учащихся.

Решение заявленных проблем с моей точки зрения.

1. Отсутствие оценок по физической культуре в начальной школе. Зачем учителю оценивать учащихся и нужно ли это ученику? Во-первых, отметка является одним из самых мощных путей мотивации детей к изучению предмета. Если убрать этот стимул, то сразу снизится посещаемость, а также желание детей качественно усвоить материал. Во-вторых, отметка является связующим звеном в отношениях между детьми, учителями и родителями. В-третьих, использование отметок способствует

лучшей организации детей. Не хочешь получить плохую отметку – не пропускай уроки, не забывай спортивную форму, старайся на уроках, и тогда добьешься желаемого.

Оценка по физической культуре в 2–4 классах должна складываться главным образом из качественных критериев уровня достижений обучающегося. К ним относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания; способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности (стандарт по физической культуре). Особого внимания при оценке должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умение самостоятельно заниматься и уровень знаний в области физической культуры. Оценивая достижения обучающихся, следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов [5, 6].

2. *Контрольные нормативы не соответствуют уровню подготовки и состоянию здоровья учащихся.* Нужен индивидуальный подход к каждому ученику. Нужны и нормативы. Пусть они будут тем ориентиром, на который нужно равняться. Необходим дневник личных достижений ученика. У каждого ребёнка, на момент поступления в школу, разные показатели физического развития: кто-то уже два года занимается спортом, и, в основном те, кто никогда не занимался даже физкультурой. И это только дети, отнесённые по состоянию здоровья к основной группе. Такой пример: ученик во 2 классе подтянулся на высокой перекладине 6 раз. Результат к концу года не вырос, тот же – 6 раз. Оценку снижать не буду, так как результат соответствует уровню подготовки 6 класса. Ученик, который не занимается спортом, в начале учебного года не подтягивался совсем, оценивая, следим за дальнейшей динамикой.

3. *Финансирование:* 1) нет обеспечения инвентарём и оборудованием; 2) необходим призовой фонд в школе для награждения медалями и грамотами участников школьных соревнований; 3) низкая заработная плата учителя и низкая мотивация в работе; 4) отсутствие душевых; 5) сложные условия посещения выездных соревнований; 6) спортивная форма: а) необходимость наличия единой спортивной формы для сборной команды школы для участия в соревнованиях; б) отсутствие единой формы в классе на уроке; в) отсутствие спортивной формы у учащихся на уроках; 7) отсутствие медицинского работника в школе (в малокомплектной).

Решение заявленных проблем с моей точки зрения. Пока не появилось такой статьи расходов, школе нужны шефы или добровольные

родительские пожертвования. Как можно жить на 300 рублей в день, платить за квартиру, не дай бог заболеть, растить детей, о чём-то мечтать, кроме того, как выжить и дожить до зарплаты? Можно этот вопрос будет не для меня? Когда-то в школах не было ни спортивных, ни актовых залов, столовых и даже туалетов. Надеемся, что душевые тоже появятся.

4. Низкая мотивация у учащихся в изучении физической культуры: 1) родители учащихся и учитель физической культуры должны быть единомышленниками; 2) отношение учащихся к учителю.

Решение заявленных проблем с моей точки зрения. Это, скорее, вопрос нашей культуры и воспитания. Родители озабочены зарабатыванием на жизнь в наше нелёгкое время. Спортивные секции редко находятся в шаговой доступности: деньги на транспорт, время на переезды, сопровождение – везде затраты. Домашние задания по физической культуре не выполняются, дети увлечены компьютерными играми. Из-за предъявляемых требований у детей и родителей появляется обида на учителя физкультуры. От уроков физкультуры родителям легче сделать освобождение для ребёнка, когда он не успевает по нормативам. Таких моментов мало, но они всё-таки бывают. В основном дети любят наш предмет и с удовольствием его посещают. Необходимо сделать всё для того, чтобы оценка стала стимулом для детей к занятиям физической культурой и спортом.

Предварительный разговор с коллегами со всей Республики помог определить проблемы в работе учителя физической культуры в школе. Это и есть отправная точка. Сможем ли мы найти пути решения проблем? Обсудим и наметим перспективы развития предмета.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ананьева Н.А. Здоровье и развитие современных школьников / Н.А. Ананьева. – М.: Школа здоровья, 2009, – 216 с.
2. Государственный образовательный стандарт начального общего образования Луганской Народной Республики 13.06.2018 за № 201/1845
3. Государственный образовательный стандарт основного общего образования Луганской Народной Республики 13.06.2018 за № 202/1846
4. Куликовский А.В. Справедливая оценка // Физическая культура в школе. – 2001. – №7. – С. 53.
5. Севостьянов А.Н. Профилактика гиподинамии детей как социально экономическая проблема. / А.Н. Севостьянов – М.: ИВЦ Минфина, 2009, – 129 с.
6. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. / А.Г. Сухарев – М., 2011, – 172 с.

Завадич В.Н.

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

Эстетическое воспитание на уроках физической культуры и в учебно-тренировочном процессе

Воспитание красотой движений – специфическая задача учителя физической культуры и тренера. Необходимо привлекать внимание учащихся не только к технике выполнения двигательного действия, но и к выразительности, пластичности, ритмичности его выполнения, воспринимать внешнюю красоту движений и воплощать её в исполнении физических упражнений. Учитель физической культуры в школе и тренер в спорте должны развивать у занимающихся потребность и способность воспринимать и оценивать красоту окружающей действительности; уметь анализировать её в соответствии с эстетическими требованиями; приучать действовать по законам красоты [1].

Спорт и физическое воспитание обладают широкими возможностями для формирования культуры движений, которая является показателем эстетического воспитания учащихся. В этой связи достаточно актуальным является обновление содержания физического воспитания и тренировочного процесса, поиск новых форм, средств и методов обучения.

Существуют такие виды спорта как: художественная, эстетическая и спортивная гимнастика, синхронное плавание; фигурное катание, которые приносят эстетическое удовольствие. В них создается определённый образ и донести его зрителю посредством движений возможно только при условии высокого уровня владения своим телом. Движения, сформированные на высоком уровне двигательной культуры, граничат с искусством и передают внутреннее состояние духа людей, их переживания, чувства, настроения, посредством внешней формы. «Как живописцу краски и холст, так спортсмену для демонстрации искусства служит его собственное тело» [3].

На уроках физической культуры и во внеклассной работе учитель должен добиваться того, чтобы школьники чувствовали и понимали «красивое» в движениях, в походке и осанке, в коллективных действиях и в поведении [4].

Педагогу всегда необходимо развивать у своих учеников способность не только замечать и воспринимать красоту окружающей действительности, но и вносить вклад в её создание. Кроме специальных

знаний, профессиональной компетентности, общей культуры, современному учителю необходим определенный уровень эстетической культуры.

Эстетические задачи требуют наличие умений управлять движениями своего тела, двигаться красиво, легко, изящно выразительно, передавать эстетические чувства и эмоции.

Музыкальное сопровождение помогает проникнуть в сущность физических упражнений, установить контроль над качеством их выполнения. Единство музыки и движений в композициях упражнений достигается путём их ритмической согласованности. Музыка задаёт темп и ритм, а движения должны им соответствовать. Каждое душевное переживание человека сопровождается своеобразными движениями тела. Исходя из этого, можно определёнными движениями выражать такие чувства, которые способствовали бы формированию положительных черт характера, поведения [2].

В композициях упражнений необходимо выразить человеческие переживания, заключённые в музыке, а также её смысловое содержание. Добиться этого одной правильной техникой невозможно. Необходимо умение управлять своими мыслями и чувствами, умение наполнять ими движения, жесты и позы [5].

Сегодня успехов в спорте могут достичь лишь те спортсмены, у которых высокий уровень физической, технической и тактической подготовки, что является показателем наличия культуры движений, основой эстетического воспитания.

Спорт и физическое воспитание обладают широкими возможностями для эстетического воспитания спортсменов и школьников. Для осуществления взаимосвязи эстетического и физического воспитания современному учителю и тренеру необходим определенный уровень эстетической культуры, умения обновлять содержание физического воспитания и тренировочного процесса новыми формами, средствами и методами эстетического воспитания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера. / А.А. Деркач – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 161 с.
2. Коджаспиров Ю.К. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. / Ю.К. Коджаспиров – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64с.
3. Лоу Б. Красота спорта. Перевод с английского И.Л. Моничева. – М.: Радуга, 1984. – 255 с.
4. Муравов И.В. Спорт и физическая красота человека. / И.В. Муравов – К.: Радянська школа, 1981. – 104 с.

5. Сараф М.Я. Введение в эстетику спорта:/ М.Я. Сараф, В.И. Столяров // Учеб. Пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104с.

Коробейникова Е.И.,
ст. преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-
педагогический университет».

Красникова А.А.,
студентка Института технологии, экономики и сервиса
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-
педагогический университет».

Волейбол в образовательных учреждениях как средство укрепления здоровья обучающихся

В нашей работе рассматривается вопрос необходимости осуществления двигательной активности с целью укрепления здоровья и повышения показателей работоспособности старшеклассников и студентов. Цель исследования – изучить особенности волейбола как вида спорта в рамках дисциплины «Физическая культура» с точки зрения влияния на организм учащихся и обосновать эффективность занятий волейболом как средства укрепления здоровья и улучшения самочувствия старшеклассников и студентов высших учебных заведений. Были поставлены следующие задачи: изучение и анализ литературных источников по проблеме исследования; опрос старшеклассников и студентов, посещающих занятия волейболом, посредством анкетирования; систематизация и анализ результатов.

Условия современной жизни способствуют снижению двигательной активности человека, которое особенно заметно и опасно у студенческой молодежи, т.к. посильная, научно обоснованная двигательная активность является у них залогом здорового образа жизни и эффективной учёбы [2, с.115-116]. Следует отметить, что особенность учебного труда влечёт за собой требования ответственного отношения и постоянного внимания к своему здоровью, его поддержанию и укреплению. Под влиянием систематических занятий волейболом улучшаются функции вестибулярного аппарата и лучше переносятся быстрые изменения положения тела [1, с.136]. Волейбол оказывает положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы [4, с.5-6]. Обучение сопровождается наличием стрессовых ситуаций, однако игры снимают нервно-психическое возбуждение. Разнообразие

двигательных навыков и игровых действий в волейболе, отличающихся не только по интенсивности усилий, по их координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств в гармоничных сочетаниях. Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из богатого арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональные, быстро переходить от одних действий к другим приводит к развитию высокой подвижности нервных процессов [3, с. 31-37]. Поскольку ОФП и СФП неразрывно связаны с занятиями волейболом как таковыми, то можно сделать вывод, что занятия волейболом способствуют комплексному развитию организма человека.

Проведённое анкетирование, в котором приняли участие 38 старшеклассников и 71 студент, подтвердило сведения из литературных источников.

Ответы, полученные в ходе анкетирования, были рассмотрены с учётом деления опрошиваемых на две группы: старшеклассники и студенты. 48 студентов (68%) и 31 учащийся старших классов (82%) отметили значительное улучшение своего самочувствия после систематических занятий волейболом, остальные участники опроса обеих групп изменений самочувствия не заметили. Отвечая на вопрос о произошедших изменениях в организме, обе категории опрошиваемых отмечали прилив энергии, снижение веса и улучшение таких физических качеств, как сила и ловкость. 46 студентов (65%) и 21 старшеклассник (55%) обратили внимание, что при регулярных занятиях сердечный ритм становится более стабильным, а также снижается частота сердечных сокращений при физических нагрузках. 35% опрошенных студентов и 45% опрошенных старшеклассников отметили отсутствие изменений в работе сердца. Части опрошиваемых: 58 студентам (82%) и 29 старшеклассникам (76%) стало легче усваивать новый материал изучаемых учебных дисциплин, проще сосредоточиться, сконцентрировать своё внимание на конкретном виде деятельности. Остальные участники опроса: 13 студентов (18%) и 9 старшеклассников (24%) затруднились ответить на поставленный вопрос. 56 анкетированных студентов (79%) обратили внимание, что после нескольких регулярных занятий волейболом они стали меньше уставать от длительной ходьбы, снизилась утомляемость и сократилось время, необходимое для восстановления организма после нагрузок. То есть было выявлено улучшение показателей выносливости организма. Часть учащихся старших классов (42%), отвечая на вопрос о том, как изменилось время, необходимое для восстановления сил после нагрузки, отмечали, что они длительное время не могут восстановить силы после занятий, что

гипотетически может являться следствием недостаточного уровня их физической подготовки. В вопросе о том, способствует ли игра в волейбол снятию нервного напряжения, 62 студента (87%) и 36 старшеклассников (95%) придерживаются мнения, что волейбол способствует расслаблению, снятию умственной усталости и эмоциональному подъёму. Стоит отметить, что многие из опрошиваемых: 63 студента (89%) и 32 учащихся старших классов (84%) аргументировали выбор данного вида спорта тем, что он отличается органичным сочетанием динамичности и статичности, даёт возможность работать в команде, а также способствует эмоциональной разрядке.

В настоящее время волейбол пользуется значительной популярностью среди различных возрастных категорий населения, в особенности среди молодёжи. К занятиям этим видом спорта людей побуждает в основном стремление получить развитые мышцы, стройное, здоровое тело и, поскольку волейбол является спортивной игрой, заряд положительных эмоций. Однако помимо перечисленных положительных сторон, данная игра имеет множество других преимуществ, на которые стоит обратить внимание при выборе вида спорта в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура» при обучении в вузе, а также при выборе вида спорта для самостоятельных занятий оздоровительного характера во внеучебное время.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995. – 144с.
2. Казантинова Г.М. Физическая культура студента: учебник [Текст] / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андриющенко. — Волгоград: ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2017. – 304 с.
3. Одинцов А.Н. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся / А.Н. Одинцов [Электронный ресурс] // Молодой ученый. – 2016. – № 17.1. – с.31-37. – URL <https://moluch.ru/archive/121/33513/> (дата обращения: 04.02.2018).
4. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе [Текст] / А.Г. Фурманов. – Изд. 2-е, испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 104 с., ил.

Кострыкин В.Я.

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

Физкультурно-спортивная работа со студентами с ограниченными психофизическими возможностями как ресурс развития и самореализации их личности

Новая методология специального образования детей с особыми потребностями обосновано в концепциях «Специальное образование детей с особыми потребностями психофизического развития в России на ближайшие годы и перспективу» (1996), «Реабилитация детей с ограниченными физическими или умственными возможностями» (1998), «Государственный стандарт специального образования» (2000). В них внимание концентрируется на личностном и социально-психологическом направлении относительно детей с особыми потребностями, которые нуждаются в государственной поддержке и помощи, и в то же время отмечается необходимость активизации деятельности государства по их социальной защите.

По оперативным данным, из 129 тыс. детей с особыми образовательными потребностями, интегрированные в общеобразовательные учебные заведения, 45 процентов составляют дети с инвалидностью. Если раньше коррекционного обучения потребовало 2% детей, то в последнее время их количество значительно возросло. По данным разных авторов 20%-25% детей дошкольного возраста имеют разную природу и степень речевых нарушений, 10% – задержку психического развития, 4-5% – легкий и более выраженный степень умственного недоразвития. Часть детей имеет эмоциональные расстройства, нарушения психического развития неорганического происхождения, поведения, общения и тому подобное. Учитывая эти причины они часто оказываются неподготовленными к систематическому обучению в школе, что тормозит их дальнейшее развитие. В то же время, на сегодня организационно-методические основы учебного процесса в общеобразовательных школах, учреждениях профессионального образования, колледжах, университетах ориентированы на детей и молодежь с типичным развитием, и не учитывают особенностей учебно-познавательной деятельности лиц с особыми образовательными потребностями. Несоответствие форм и методов педагогического воздействия на таких лиц может создавать предпосылки для формирования у них негативного отношения к обучению, девиантного поведения. Своевременная и квалифицированная коррекционная помощь

специалистов будет способствовать преодолению трудностей развития, и через несколько лет специально организованного обучения дети смогут продолжить образование в условиях общеобразовательной школы или высших учебных заведений [1].

Конечно, пока еще не все образовательные учреждения готовы к переходу на интегрированное обучение. Реализация этого проекта осложнена многими факторами, в частности, архитектурным несоответствием учебных помещений, психологической и моральной неготовностью этих общеобразовательных систем к интеграции; отсутствием педагогических технологий интегрированного обучения, неподготовленностью педагогических кадров к работе в условиях интегрированного обучения. Одним из возможных механизмов активной интеграции лиц с ограниченными функциональными возможностями в современное общество является получение ими высшего образования. Высшее образование в России реформируется для того, чтобы стать доступной, а подготовленные специалисты – конкурентоспособными на рынке труда и адаптированными к новым условиям социума. Этому способствуют процессы демократизации образовательного пространства, многогранность и вариативность образования, его регионализация и стремление соответствовать европейским стандартам, в частности, благодаря присоединению к Болонскому процессу.

У каждого студента с инвалидностью есть свои особенности и функциональные ограничения, которые затрудняют процессы обучения в интегрированной среде [3].

Понятно, что количество студентов-инвалидов не подтверждает факта качественного учебного процесса, который зависит от многих факторов, которые мы рассмотрим далее. Ведь именно качественное образование инвалидов является залогом их дальнейшего успешного трудоустройства, и, как следствие, успешной интеграции в социум. Большое количество барьеров существует и в самой сфере высшего образования России: недостаточный уровень качества среднего образования инвалидов и в связи с этим проблемы с поступлением в ВУЗ; во время обучения – проблемы со здоровьем и, как следствие, проблемы с пропусками занятий; проблемы совмещения учебы и медицинской реабилитации; отсутствие соответствующих удобств в ВУЗЕ (комнат отдыха, специальных гигиенических комнат); проблемы обеспечения учебной и методической литературой; недостаточность информационных технологий и тому подобное. Учитывая все перечисленные препятствия, потребность в получении высшего образования для большинства лиц с инвалидностью остается нереализованной, и, как следствие, получить желаемую профессию инвалиду трудно без внешней поддержки [2].

В зарубежной и отечественной литературе пока еще недостаточно раскрыты вопросы организации процесса инклюзивного высшего образования, в том числе коррекционной физкультурно-спортивной деятельности лиц с особыми образовательными потребностями в условиях их обучения в высших учебных заведениях, теоретические и практические аспекты межотраслевого сотрудничества работников социальной сферы с педагогами, медиками, психологами, реабилитологами, учитывая особенности психофизического развития студентов-инвалидов, возможности регионального реабилитационного среды, психолого-педагогические условия реализации государственных и региональных реабилитационных программ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Волков М.В. Детская ортопедия / М.В. Волков, В.Д. Дедова – М., 1980. – 183 с.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. / С.П. Евсеев Т. 2. – М., 2007. – 212 с.
3. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры / Л.В. Шапков учебник. – М., 2007. – 193 с.

Кузнецова Т.В.,

преподаватель

ОП «Колледж Луганского национального университета
имени Тараса Шевченко»

Формирование педагогической культуры будущих учителей физической культуры как психолого-педагогическая проблема

Человек культуры – это духовно богатая личность, которая владеет творческими способностями, отданная своему делу. Формирование такой личности предусматривает развитие духовных потребностей познания и самопознания, красоты, общения, творчества, поиска смысла жизни, счастья, наличие идеала. Для того чтобы воспитать такого человека, необходимо спроецировать содержание высшего педагогического образования на общечеловеческие ценности, мировую и региональную духовную культуру.

Усовершенствование мастерства учителя, его подготовки нашло отображение в истории педагогической мысли (П.П. Блонский, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский и др.).

Перед педагогической наукой стоит задача более активного использования спортивной творческой деятельности в воспитании

учителя, которая бы опиралась на достояние культурного развития в области спортивной жизни общества и была направлена на формирование всесторонне развитого индивида, как субъекта общественной жизни.

Физическая культура – это органичная часть общей культуры общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом для физического совершенствования людей. Из этого определения следует, что физическая культура является одной из основных производных общенациональной культуры. Культура учителя физической культуры прошла определенные этапы своего развития вместе с развитием культуры общества. Так, внимание сосредотачивалось не на самой проблеме культуры учителя физического воспитания и ее формирование, а на определенных составляющих (способностях, качествах, особенностях) и требованиях к личности педагога в целом [2].

По нашему мнению, «физическая культура», это динамическая система педагогических ценностей, творческих способов деятельности и личных достижений учителей физической культуры. Важными показателями педагогической культуры учителя физической культуры являются: гуманистическая позиция учителя относительно детей и его способность быть воспитателем; психолого-педагогическая компетентность и развитое психолого-педагогическое мышление; способность решать проблемы с позиции ученика; образованность в сфере физкультуры и спорта; умение работать с содержанием и технологиями обучения; опыт спортивной и творческой деятельности, умение обосновывать собственную педагогическую деятельность как личностно-ориентированную систему, способность разрабатывать авторские проекты и методики; культура профессионального поведения, способы саморазвития, умение саморегуляции собственной деятельности, готовность общаться с учениками [1].

Кроме того, педагогическая культура учителя физической культуры проявляется на разных уровнях культуры, а именно:

– социально-педагогическом, социальном (характеризуется особенностями взаимодействия разных социальных групп общества (педагоги, воспитатели, социальные педагоги, родители, тренера));

– профессионально-педагогическом (сфера профессиональной деятельности, показатель уровня профессиональной подготовки, условие эффективной профессиональной деятельности (педагога, преподавателя, учителя, тренера));

– личностном (образованность, воспитанность и т.д.).

Во многом, содержание педагогической культуры учителя физической культуры зависит от собственной педагогической

деятельности, личных спортивных достижений, собственного положительного примера, развитого педагогического мышления, способов деятельности учителя, а также от тех ценностных отношений, которые имеют место в обществе, которые характеризует педагогическую и физическую культуру не только на общественно-социальном, но и на личностном уровне, диалектическом единстве духовной, педагогической и физической культур.

Таким образом, подводя итог можно сделать следующие выводы:

1. Педагогическая культура учителя физической культуры диалектически связана со всеми элементами личностной культуры: моральной, эстетичной, правовой, политической, экологической, спортивной, физической и др., поскольку педагогическая культура будущего преподавателя физической культуры является сквозной характеристикой других видов культур, их составляющей и в то же время, включает их в себя.

2. Педагогическая культура учителя физической культуры имеет две формы проявления: статическую и динамическую. Статическая форма имеет проявление как имеющийся уровень педагогической культуры, который обеспечивает ее стабильность в определенных жизненных и педагогических ситуациях, но не обеспечивает ее дальнейшее развитие. Динамическая форма педагогической культуры имеет проявление в умениях реагировать на изменения в окружающей действительности, изменять и совершенствовать себя в соответствии с изменениями окружающей среды, используя приобретенную систему педагогических ценностей, которая отвечает более высоким (конструктивному, эвристическому, творческому) уровням культуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бондаревская Е. В. Педагогическая культура как общественная и личная ценность / Е. В. Бондаревская // Педагогика. – 2012. – №3. – С. 15-21.
2. Симонкина Ю.С. Петр Францевич Лесгафт – основоположник физического образования [Текст] / Ю.С. Симонкина, В.М. Иохвидов // Актуальные задачи педагогики: материалы Междунар. науч. конф. (г. Чита, декабрь 2011 г.). - Чита: Издательство Молодой ученый, 2011. - С. 55-57.
3. Федорова С. Н. Профессиональная культура педагога/ С. Н. Федорова // Педагогика. – 2006. – №2. – С. 65-70.

Павлова Н.А.,
канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»,
Шепелева А.А.,
студентка магистратуры направления подготовки
44.04.01 «Педагогическое образование. Дошкольное образование»
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

Педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении

Включение физического воспитания обязательной частью в единую систему образовательного процесса дошкольного учреждения обеспечивает возможность использования средств и методов всех направлений системы воспитания (физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового).

Организация системы физического воспитания детей – одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долготлетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

По мнению Г.С. Альбекова, Н.А. Багина, А.Н. Багиной, обучаемость детей на 85% зависит от состояния их здоровья, причем не только физического, но и психического (интеллектуального и эмоционального), социального и духовного.

Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста учитывает возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим необходимо разрабатывать содержание всех форм организации физкультурно-оздоровительной работы и оптимальные педагогические условия его реализации. Логика изучения проблемы исследования определяет задачу рассмотрения необходимых *условий, способствующих*

повышению эффективности организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. Это:

- повышение профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания детей дошкольного возраста,
- формирование интереса у родителей к физкультурно-оздоровительной работе в дошкольном образовательном учреждении,
- реализация индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми.

Остановимся подробно на каждом условии для полного изучения их влияния на развитие детей в контексте нашей проблемы.

Первое условие – повышение профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания детей дошкольного возраста.

Чтобы повысить уровень здоровья детей, эффективность организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении, создать атмосферу для желания детей самостоятельно применять на практике полученные знания, воспитатель должен обладать определенным «багажом» знаний, качеств. Поэтому мы считаем необходимым рассмотреть такое понятие как «компетентность».

Профессиональная компетентность педагогов дошкольных образовательных учреждений рассматривается как интегральная характеристика, включающая когнитивный (профессиональные знания), деятельностный (профессиональные умения и опыт) и профессионально-личностный компоненты. Тенденция последнего десятилетия – ориентация на подготовку компетентного педагога [1, с. 3].

Под педагогической компетентностью воспитателя можно понимать единство его теоретической и практической готовности к осуществлению педагогической деятельности; меру соответствия знаний, умений и опыта воспитателя уровню сложности выполняемых задач и решаемых проблем [66, с. 181]. Своего рода, это способности, которые предполагают наличие знаний как умение обладать личностными характеристиками и качествами, которые помогают в любой момент найти и отобрать нужные знания в созданных человечеством огромных хранилищах информации. Главное в обучении – усвоение материала, усвоение знаний.

Для реализации данного условия необходима разработка современной методической работы в дошкольном образовательном учреждении, представляющая собой целостную системную деятельность, которая основана на достижениях современной науки и практики. Именно

этот вид деятельности способствует совершенствованию и развитию профессиональной компетентности педагогов.

Реализация второго условия базируется на том, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое общество (детей-родителей-педагогов), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. Следовательно, данную проблему дошкольника можно решить только при поддержке, желании и тесном сотрудничестве с семьей. Воспитание, в частности физическое, детей в детском саду тесно связано с целями и устремлениями родителей и зависят от них. А так как большая часть жизни ребёнка проходит в семье, развитие ребёнка тесно связано с образом жизни семьи, и родители должны заботиться о правильном физическом развитии ребёнка, занимаясь регулярно физкультурой, приобщаясь к здоровому образу жизни [2, с.15].

Специалисты детского сада должны дать необходимые педагогические и практические знания – упражнения и подвижные игры, способствующие развитию у ребёнка двигательных навыков, а также освоить методы обучения этим упражнениям, чтобы в домашних условиях родители могли закрепить приобретённые навыки.

Третье условие – реализовывать индивидуально-дифференцированный подход в работе с детьми. Планирование воспитательно-образовательной работы предусматривает гармоничную организацию воспитания с учетом возрастных, индивидуальных физических и психических особенностей детей, а также использование соответствующих их развитию форм, методов организации воспитания и обучения на основе современных данных психологической и педагогической науки [2, с. 24].

Для того чтобы влиять на оздоровление и физическое развитие ребенка, необходимо изучить все особенности (физиологические, интеллектуальные) основных показателей развития и оценить уровень этого развития в соответствии с программными требованиями и диагностическими установками. С этой целью обычно в начале и в конце учебного года рекомендуется проводить психолого-педагогическую диагностику.

Установить правильный режим, наметить план дальнейших занятий с детьми, дать родителям совет по воспитанию ребенка можно лишь тогда, когда хорошо известно состояние здоровья ребенка и уровень его развития в данное время. Обучение детей будет успешным лишь при условии, если методы и предлагаемая ребенку дидактическая задача будут

основываться на уже достигнутом ранее уровне развития. Поэтому одним из обязательных условий правильного воспитания является хорошо организованный повседневный контроль за состоянием здоровья, развитием детей и их поведением [3, с. 19].

Для правильного планирования содержания и методов воспитания необходимо знать работоспособность, индивидуальные особенности, уровни развития, способности каждого ребенка [3, с. 24].

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 учреждения.

Таким образом, последовательная реализация сформулированных педагогических условий и принципов организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении предоставляет возможность достижения гармонического духовного и телесного развития личности каждого ребенка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Чекунова Е.А. Сохранение здоровья детей и педагогов в условиях детского сада / Е.А. Чекунова, Т.П. Колодяжная. – М.: Учебно-методическое пособие, 2010. – С. 101.
2. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Текст] / И.В. Чупаха. – М.: Просвещение, 2003 – 143 с.
3. Шарманова С.Б. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: теория и практика [Текст] / С.Б. Шарманова. – Челябинск, 2001. – 113 с.

Погребнёв С.С.,

заместитель директора по учебной работе
государственного учреждения образования
«Средняя школа №11 имени генерала армии
А.И. Антонова г. Гродно»
квалификационная категория:
«учитель-методист»

Рекомендации по подготовке высокомотивированных и одаренных детей к олимпиаде по предмету «Физическая культура и здоровье»

На основании постановления Министерства образования Республики Беларусь от 01.08.2018 № 83 «О внесении изменений и дополнений в постановление Министерства образования Республики

Беларусь от 20.11.2003 № 73» в пункте 1.1 были внесены изменения в пункт 5 добавлен предмет: «Физическая культура и здоровье». Это значит, что с 2018/2019 учебного года республиканская олимпиада проводится по 18 учебным предметам.

Ранее олимпиада по предмету носила точечный характер. Были попытки проведения в Гродненской области, Минской области, но особой популярностью и распространением не пользовалась. Олимпиада по предмету проводится в целях выявления и поддержки наиболее способных, одаренных учащихся, повышения интереса учащихся к предмету, углубление теоретических и практических умений [1].

В этом учебном году разработчикам олимпиады достаточно сложно составить и определить контрольные нормативы и комплексные задания, которые могут в полной мере выявить потенциал учащихся, так как данная олимпиада проводится впервые. Однако, руководствуясь программой по физической культуре и здоровью X-XI класс, 2017, [2], разработчики старались максимально учесть учебный материал по предмету.

Основное заблуждение учителей физической культуры и здоровья состоит в том, что многие учителя относятся к олимпиаде по предмету, как к очередным соревнованиям, где должен присутствовать дух соперничества и соревновательный компонент. Однако следуя общей инструкции №73, порядком проведения олимпиады по предмету Физическая культура и здоровья, мы должны выявить учащихся, которые выполняют практические упражнения, тестовые задания, теоретические знания в условиях, отличающихся от соревновательных.

Каждый этап республиканской олимпиады может включать теоретический, практический, тестовый и иные туры [1]. Олимпиада по физической культуре и здоровью состоит из 4 туров: теоретический, трёх практических туров. Общий итог олимпиады проводится по сумме ранговых мест четырех туров олимпиады. При равенстве набранных баллов, исходя из порядка проведения заключительного этапа, отдается предпочтение участнику, который показал наибольшее количество занятых призовых мест, в случае данного равенства – предпочтение отдается месту занятому участником в 3 туре (УФП).

Теоретический тур состоит из тестовых заданий открытого, закрытого типа и заданий на соответствие. В зависимости от этапа проведения олимпиады данный тур включал различное количество заданий. Так, например, на 3 этапе первый (теоретический) тур включал 30 вопросов закрытого типа, 15 вопросов открытого типа и 5 заданий на соответствие.

Вопросы были различной тематики, составленные из раздела учебной программы основы физкультурных знаний. При подготовке к олимпиаде по предмету необходимо открыть учебную программу [2] и тщательно изучить и проработать данный раздел программы. Разработчики постарались учесть все разделы программы, включали вопросы из разделов: Олимпизм и олимпийское движение, Олимпийские игры древности, Здоровый образ жизни, Методика самостоятельных занятий, Физические качества, Основы видов спорта, Правила безопасного поведения на физкультурных и спортивных занятиях. В программе раздел требования к учащимся, заканчивающим X и XI классы учреждения общего среднего образования, даны основные термины и понятия, которые могут составлять основу для открытых вопросов. Вопросы на соответствие включают разделы из правил спортивных игр, олимпийской символики, пиктограммы, великие знаменитые спортсмены, олимпийские чемпионы РБ, вопросы о физических качествах и упражнениях, направленных на их развитие и др. Организационный комитет каждого этапа олимпиады, определяет время, отведенное на выполнение данного тура (от 1 до 3 часов). В этом учебном году подведение итогов производится по рангу от наибольшего выполнения тестовых заданий, при равенстве набранных баллов, участникам присуждаются одинаковые места.

В программу практических туров олимпиады включены такие виды как плавание 50 м. вольным стилем, тестирование физической подготовленности и физические упражнения (технические приемы) из спортивных игр.

Плавание 50 м. Участник самостоятельно выбирает вид плавания, можно чередовать различные виды плавания. Старт участник может выполнять как с тумбочки (бортика), так и непосредственно с воды. Результат фиксируется с точностью до 0.01 сек. Подведение итогов осуществляется по ранговому месту показанного наименьшего времени, при равенстве набранных мест, участникам присуждаются одинаковый ранг.

Условия выполнения тестовых упражнений 3 тура (УФП) прописаны в учебной программе. Участники выполняют 4 тестовых упражнения: челночный бег 4х9м, прыжок в длину с места, подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши), поднимание туловища за 1 минуту (девушки), наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». Основное условие, что участник выполняет данные тестовые упражнения в строгом порядке (4х9м, – прыжок – силовая гимнастика – наклон вперед).

Челночный бег 4х9м участник выполняет один, 2 попытки, лучшая идет в зачет. Прыжок в длину с места – 3 попытки, лучшая в зачет. Силовую гимнастику рекомендуется выполнять на гимнастическом коврике (девушки) и гимнастической перекладине (юноши). Наклон вперед выполняется согласно условиям выполнения тестовых упражнений учебной программы.

4 тур олимпиады включает в себя задания и технические приёмы спортивных игр. Было много споров и предложений по условиям проведения, содержимого данного тура олимпиады. Например, в Гродненской области 2 этап олимпиады включал в себя комплексное упражнение, состоящее из технических приёмов четырёх изучаемых спортивных игр (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол). Данный комплекс наиболее четко отражал и показывал все положительные и отрицательные стороны участника, члены жюри могли увидеть в чём участник действительно «мастер», а где он не показывает должного результата. При подведении итога данного упражнения фиксируется общее время выполнения всех технических приёмов четырёх спортивных игр, суммируется штрафное время, который участник заработал при выполнении упражнений (неправильное ведение, падение, касание стойки, не точное попадание и др.). Выводится ранг по наименьшему общему времени.

3 этап (областной) проводился по иной системе. Разработчики олимпиады руководствуясь программой по физической культуре и здоровью остановились на том, что участник должен выбрать спортивную игру, до начала проведения 3 этапа. После вскрытия конвертов заданий по видам спорта, участникам было предложено выполнение трёх упражнений в каждом виде спортивных игр. Первое упражнение включало в себя оценивание целевой точности выполнения упражнений (штрафные броски, пенальти, передачи мяча в определённую зону). Результат фиксировался по количеству попаданий (количеству набранных баллов). Второе упражнение включало в себя сочетание технических приёмов (ведение мяча) с челночным бегом. Результат фиксировался по общему времени выполнения задания, с учётом штрафного времени. Третье упражнение включало в себя комплексное выполнение технических приёмов и их сочетание, выполняемое на время. Исходя из учебной программы в данный комплекс включалось от 4-6 технических приёмов, которые в сочетании составляли комплексное выполнение данных упражнений. Итог данного тура подводился электронной программой, разработанной разработчиками олимпиады (АСПИО_2019), которая сравнивала между собой четыре спортивных игры.

Конечно же многим интересно, что же всё-таки будет включено в 4 тур олимпиады заключительного этапа. Несомненно, разработчики не будут уклоняться от учебной программы. Нам, учителям физической культуры, необходимо четко проработать и изучить теоретический раздел программы, разрабатывать свои комплексы выполнения упражнений и их сочетания, выполнять данные виды упражнений в усложнённых условиях, совершенствовать физические качества, и не забывать про навыки умения плавать. Только в этом случае, мы действительно, воспитаем универсального будущего учителя физической культуры, который гордо скажет: Я был первым, кто участвовал в первой республиканской олимпиаде по предмету: «Физическая культура и здоровье»! Ведь в этом и есть залог нашего успеха.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 20 ноября 2003 г. № 73 «Об утверждении Инструкций о порядке проведения республиканской олимпиады по учебным предметам».

2. Учебные программы для учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения и воспитания. Физическая культура и здоровье. X-XI классы. – Минск: Нац. ин-т образования, 2017

Прищенко Д.И.,
учитель физической культуры
ГУ ЛНР «Луганское образовательное учреждение
«средняя образовательная школа № 26»»

Воспитание эмоционально-волевых качеств учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

В процессе социокультурного возрождения нашего государства развитие национальной системы физического воспитания подрастающего поколения приобретает первостепенное значение.

Учитывая критическую ситуацию с состоянием здоровья и необходимостью повышения двигательной активности детей, все весомее становятся исследования, связанные с организацией физического воспитания младших школьников для достижения его оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Поиска средств повышения эффективности физического воспитания, улучшение физического развития и здоровья детей, профилактики и коррекции нарушений в процессе их развития посвятили

свои исследования многие ученые: Э. Вильчковский [1, с. 76], А. Дубогай, Л. Завацкий, К. Козлова, Т. Круцевич, А. Куц, Б. Шиян и др.

Исследование эмоциональной сферы детей является предметом многочисленных исследований (В. Вилюнас, Б. Додонов, А. Запорожец, К. Изард, Я. Неверович, С. Рубинштейн, А. Чебыкин и др.).

Однако изучению эмоционально-волевых качеств не уделено должного внимания в современных научных исследованиях.

Поэтому исследование особенностей воспитания эмоционально-волевых качеств у учащихся начальных классов является объективной необходимостью, поскольку недостаточно разработаны отдельные его аспекты в теории и практике обучения младших школьников. Как известно, на развитие детей, особенно на воспитание их эмоционально-волевых качеств, влияют стихийные и специально организованные, природные и социальные факторы.

В то же время с другими факторами развития личности ученые и педагоги-практики придают особое значения среде - окружению, в котором находится ребенок и реализует свои личностные качества путем активного взаимодействия с ним (Л. Буева, Г. Костюк, Л. Новикова, А. Петровский и др.).

Существенные аспекты педагогизации среды, его функции, структуру, специфику деятельности и общения детей в среде исследуют и современные ученые (украинские – Л. Лохвицкая, А. Проскура, Г. Раратюк, Л. Шибицька и др., российские – В. Бочарова, Ю. Бродский, Ю. Мануйлов [2, с. 155], Л. Новикова, С. Новоселова [3, с. 40] и др.).

Результаты изучения психолого-педагогической литературы свидетельствуют, что, согласно концептуальными подходами к анализу среды, Ученые косвенно исследуют вопрос его педагогизации, учета в его создании возрастных особенностей учащихся для обеспечения оптимального взаимодействия со средой каждого воспитанника.

Результаты анализа источниковой базы по проблеме организации учебно-игровой среды свидетельствуют, что в основном в исследованиях акцентировано внимание на анализе этой среды, способности максимально повлиять на развитие личности ребенка. Однако уделено должного внимания рассмотрению таких компонентов учебно-игровой среды, как система отношений и активности ребенка; четкое определение содержания понятия "учебно-игровая среда" с учетом его развивающего и воспитательного потенциала.

По результатам анализа теоретических, экспериментальных исследований и практики работы в школе выявлено противоречие между высокими требованиями к воспитанию эмоционально-волевых качеств младших школьников и неразработанностью подходов к организации

учебно-игровой среды в начальном обучении для содействия их развития. С учетом этого противоречия и необходимости исследовать особенности воспитания эмоционально-волевых качеств у учащихся начальных классов, поскольку недостаточно разработаны отдельные его аспекты в теории и практике физического воспитания младших школьников, и избрана тема исследования: «Воспитание эмоционально-волевых качеств учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка / Л.С. Выготский // Вопросы психологии. – 1966. № 6. – С. 76.
2. Мануйлов Ю.С. Средовой подход в воспитании. / Ю.С. Мануйлов. – М. ; Н. Новгород: Ун-т Рос. акад. образования, 2002. – 155 с.
3. Новоселова С.Л. Система "Модуль-игра": Новая развивающая предм.-игровая среда для дошкольников и пед. технология ее использования. / С.Л. Новоселова – М. : общерос. обществ. фонд "Социал. развитие России ", 2004. – 40 с.

Фоменко А.В.

преподаватель кафедры спортивных дисциплин
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Влияние спортивных игр на формирование личности студента

Проблема влияния спорта, а в частности спортивных игр на развитие личности занимающегося, является актуальной в наше время, т.к. командный спорт приобрел такую социальную силу и значимость, аналога которым в истории общества они не имели, пожалуй, никогда. Эта проблема достаточно широко изучена в мировой литературе, накоплены значительные экспериментальные данные характеризующее влияние спорта на личность спортсмена. Вместе с тем, вопросы «как спорт влияет на личность», относятся к числу недостаточно изученных.

Спортивные игры являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных

ориентаций. В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска.

Спортивные игры – отличное средство для формирования личностных особенностей. Ролью спортивной деятельности является формирование характера, то есть образуются своеобразные основы действий, в которых проявляется характер человека, его воля и индивидуальные особенности. Спортивные игры влияют на формирование личностных особенностей студента.

Главными особенностями являются:

1. соревновательный характер спортивной борьбы, направленной на завоевание рекорда или победы над противником;

2. максимальное напряжение всех физических и психических сил студента во время этой борьбы, без чего нельзя добиться хорошего результата;

3. систематическая длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьезные коррективы в режим жизни и бытовые условия;

4. специфические психические функции и качества личности, связанные непосредственно с выполнением спортивных действий;

5. мотивы, побуждающие человека заниматься спортом и добиваться высоких результатов в спортивной борьбе;

6. социально-психологический характер отношений студентов с другими людьми в процессе спортивных игр [1].

В процессе спортивных игр серьезно изменяются ощущения, восприятия, внимание, мышление, воображение, память, речь. Поэтому спортивная деятельность предъявляет высокие требования к их развитию, для улучшения перечисленных личностных особенностей. Спортивные игры являются самым эффективным средством физического развития студента, проявления социальной активности людей и сферой общения, укрепления и охраны здоровья, правильной формы организации и проведения досуга, а также влияют на другие стороны человеческой жизни: на структуру нравственных и интеллектуальных характеристик, авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность.

На данном промежутке времени спортивные игры рассматриваются как одно из важных средств формирования личности, сочетающую в себе духовное богатство и физическое совершенство. Спорт – является одним из главных средств воспитания двигательных умений, совершенствования их точной и тонкой координации, развития необходимых для студента двигательных физических качеств. В процессе спортивных игр закаляется его характер и воля, совершенствуется способность разумно рисковать

или совсем воздерживаться от риска, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разных сложных ситуациях и быстро принимать решения. Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимо выполнять все эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности для достижения спортивного результата – отсюда требование надежности, стабильности навыков [2].

Спортивные игры влияют на формирование личности студента ровно столько, сколько это делают коллектив, спортивный тренер, индивидуальные занятия. Игры развивают организм не только физически, но влияют и на другие стороны его жизни. Необходимо помнить, что очень важно комбинировать игры с другими видами деятельности для того, чтобы добиться гармоничного развития личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Вдовина О.С. Особенности сформированности личностных особенностей студентов, занимающихся различными спортивными играми / О.С. Вдовина // Молодой ученый – 2014. – № 18. – С. 68–71.

2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 2007. – 246 с.

Чорноштан А.Г.,

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

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

Вилькосс В.А.,

студентка магистратуры

направления подготовки 49.04.01 Физическая культура

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Методические основы организации занятий футбол-аэробикой с учащимися старшего школьного возраста

Современные исследователи, рассматривая вопрос гармоничного развития человека, отмечают, что современный мир требует не только развития интеллекта, но и высокого уровня физической подготовленности [2; 3]. В физическом воспитании учащейся молодежи существует ряд проблем, таких как низкий уровень физической подготовленности, низкий уровень образованности в сфере физической культуры, необходимость улучшения здоровья школьников, наличие несчастных случаев на уроках

физической культуры, необходимость индивидуализации процесса физического воспитания. Одним из путей решения этих проблем является внедрение в процесс физического воспитания учащихся старших классов инновационных оздоровительных фитнес-технологий [1; 3].

Фитбол – это одно из самых популярных направлений в фитнесе, которое отлично формирует осанку, корректирует фигуру и прекрасно поднимает настроение. Благодаря колебаниям мяча начинается стимуляция работы внутренних органов и систем всего организма (кишечник, надпочечники, почки, желудок, печень). Также импульсы передаются в кору головного мозга, из-за чего начинается ускорение выработки условно-рефлекторных связей, которые необходимы для интеллектуального и психического развития [2]. Занятия фитбол-аэробикой дают возможность учащимся старшего школьного возраста тренировать вестибулярный аппарат, развивать координацию движений, а также снимать дополнительную нагрузку на позвоночник, что позволяет им чувствовать себя достаточно комфортно. Главная функция фитбола в школе – разгрузить суставы учеников. Гимнастика на фитболе, который мягко пружинит, полезна при варикозном расширении вен, остеохондрозе и артритах. Эта щадящая, но эффективная аэробика – отличный способ привести себя в форму. Вибрационное воздействие мяча на организм учащихся оказывает обезболивающее действие, активизирует регенеративные процессы, поэтому применяется при реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Вибрация благоприятно влияет на позвоночник, суставы и окружающие ткани, способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее действие на функцию коры надпочечников, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма [1; 2; 3].

Упражнения на мячах доступны всем старшеклассникам, независимо от состояния здоровья, даже тем, которые имеют заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями. Фитбол предлагает целый комплекс упражнений, выполняемых под ритмичную музыку, что позволяет восстанавливать тонус различных мышечных групп. При занятиях фитбол-аэробикой сердечно-сосудистая система организма учеников работает без перегрузок, ударная нагрузка на суставы ног намного меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивная, чем при ходьбе. Занимаясь фитбол-аэробикой, ученики меньше болеют, у

них улучшается внимание, настроение, появляется чувство радости и удовлетворения. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам. Внедрение фитбол-аэробики в школьную систему физкультурно-оздоровительной работы с учащимися старших классов необходимо начинать с разработки комплексов общеразвивающих упражнений с фитболами. Практика показывает, что занятия фитбол-аэробикой имеют большой оздоровительный эффект – ученики меньше болеют, у них улучшается осанка, появляется ощущение радости и удовлетворения от движения, а также потребность в двигательной активности. На положительном эмоциональном фоне и формирование двигательных умений и навыков происходит у старшеклассников быстрее и эффективнее. Аэробика с гимнастическим мячом относится к силовым видам фитнеса, но в самую первую очередь ее действия направлены на повышение мышечного тонуса учащихся и создание красивого рельефа тела. Также за счет необходимости держать равновесие, достаточно интенсивно сжигаются жировые накопления организма. Кроме всего прочего, на большом гимнастическом мяче удобно выполнять растяжку и просто отдыхать, для этого необходимо просто лечь на мяч спиной.

Базовым фактором эффективного сочетания всех видов занятий аэробными упражнениями является оптимальная поэтапная взаимосвязь их основных структурных компонентов. Занятия фитбол-аэробикой в дидактическом и структурном отношении могут сочетаться с уроками физической культуры, биологии, валеологии, основ безопасности жизнедеятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий: метод. пособие / под ред. Е.С. Крючек. – С.-Пб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. – 85 с.
2. Базарный В.Ф. Программа экспресс-диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся / В.Ф. Базарный. – Сергиев Посад, 1995. – 31 с.
3. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

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

Орлов С.В.,

студент магистратуры направления подготовки
49.04.01 «Физическая культура»
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

Теоретические основы использования тхэквондо как средства двигательной активности старшекласников

Двигательная активность является одним из ведущих функциональных факторов становления и утверждения человека в гражданском обществе. Поэтому ориентация учащихся на освоение той или иной системы физического воспитания, которая по своей сути является педагогической, должна учитывать решение множества вопросов, среди которых: обеспечение физического развития человека; укрепление здоровья; улучшение физиологических функций организма; общее гармоничное развитие человека [2].

В школьном возрасте первичным является развитие физиологических функций организма, а все остальные являются следствием взаимосвязи. В соответствии с классификацией человека по возрасту, для детей и подростков процессы роста и физического развития является тем морфофункциональным фоном, на котором влияние адекватной двигательной активности особенно значимо. Двигательная активность в таком возрасте удовлетворяет биологические, социальные и личностные потребности школьников. По данным исследователей, двигательная активность является неотъемлемой частью личной жизни и поведения ребенка, первично определяется социально-экономическими и культурными факторами среды развития и приобретения опыта и зависит от совокупности факторов, среди которых наиболее существенными являются культура нации и отношение общества к организации физического воспитания, морфофункциональные особенности организма, тип нервной системы, количество свободного времени, составляющие мотивации к занятиям, доступность к спортивным сооружениям, наличие площадок для соревнований и мест отдыха детей и подростков [1]. Внеклассные и внешкольные занятия физическими упражнениями, в свою очередь, 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. Одной из форм реализации естественной потребности школьников в движениях могут стать различные виды единоборств. В научных исследованиях доказывається, что у школьников, которые постоянно посещают занятия по

различным видам единоборств, регистрируются лучшие показатели психического здоровья; уменьшение числа поведенческих проблем, связанных с гиперактивностью, и улучшение школьных отметок; уменьшение застенчивости и увеличение уверенности в себе; уменьшение агрессивности и установление более дружеских, тесных и теплых отношений между родителями и детьми. Это является доказательной основой того, что избранное для освоения боевое искусство может являться одним из ведущих средств повышения двигательной активности ученика общеобразовательной школы и дополнять неординарными упражнениями традиционную систему физического воспитания [3].

Тхэквондо может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Его можно по структуре избранных признаков практиковать медленно или быстро, мягко или жестко, с чрезмерным напряжением мышц или спокойно и в любое время суток. При освоении базовой техники закладывается дальнейшее развитие, направленное на осознание и ощущение центра тяжести, правильно выбранной позиции для защиты и нападения, что обеспечивает сбалансированность тела и укрепление важнейших мышечных групп. Этому освоению способствует ритмизация движения и дыхания, что ускоряет становление правильной координации движений при выполнении техники и повышение эффективности ее использования.

При организации занятий тхэквондо с учащейся молодежью важным является то, что физические нагрузки должны быть систематическими, разнообразными и не вызывать переутомления организма, который находится еще в стадии формирования. Для этого надо подвергнуть анализу соответствующие процессы, присущие занятиям тхэквондо, обобщить организационные условия и методики применения системы в учебно-воспитательном процессе.

Достаточная двигательная активность является объективным условием гармоничного развития личности и поддержания организма в работоспособном состоянии. Двигательная активность старшеклассника связана с оздоровительно-профилактическим эффектом, который обеспечивается занятиями физической культурой. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени замедлить возрастные инволюционные изменения физиологических функций, дегенеративные изменения органов и систем, и обеспечивает длительную профессиональную жизнедеятельность. Существует необходимость обоснования и разработки новых положений, методических и организационных основ процесса привлечения учащихся старших классов общеобразовательных школ к систематическому посещению внеклассных занятий по тхэквондо. Внедрение тхэквондо позволит повысить уровень

сформированности двигательных умений и навыков, а также уровень развития двигательных качеств школьников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Тхэквондо: теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство / под общ. ред. Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова. – Краснодар, 2007. – 245 с.
2. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 225 с.
3. Эпов О.Г. Тхэквондо: проблемы становления / О.Г. Эпов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 43–44.

Чорноштан А.Г.,

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

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

Приголовкин А.В.,

студент магистратуры

направления подготовки 49.04.01 Физическая культура

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

Методические основы организации внешкольных занятий тайским боксом со старшеклассниками

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.

Это с одной стороны, а с другой – увеличение специализированных упражнений. Также происходят изменения в содержании и структуре, как отдельного внешкольного занятия, так и на больших отрезках подготовки. 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. Достигается цель первичного овладения специальными умениями и навыками по тайскому боксу, стабилизация которых наступает с приобретением жизненного опыта.

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. Кроме того, доказательства преимущества применения средств тайского бокса во внешкольной работе в форме секций до сих пор не получили научного определения. В то же время создание внешкольных секций по тайскому боксу может решить ряд как личных, так и общественно необходимых задач. 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.

Чорноштан А.Г.,
канд. пед. наук, доцент кафедры теории

и методики физического воспитания
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».
Школьная Е.Н.,
студентка магистратуры
направления подготовки 49.04.01 Физическая культура
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Основы методики проведения фитнес-тренировок различной интенсивности с учащимися старшего школьного возраста

Одним из основных условий разностороннего развития личности является развитие её двигательных способностей. Особую актуальность это имеет для старшеклассников, так как именно в этом возрастном периоде интенсивно развивается и требует реализации творческий потенциал человека. С появлением в мире нового направления – фитнеса, в области оздоровительных технологий начали происходить значительные преобразования. С каждым годом растет количество спортивных, лечебных и оздоровительных фитнес-программ. Фитнес настолько многогранен, что любой человек, независимо от возраста, пола, образа жизни и состояния здоровья, может приспособить систему к своим нуждам, и она гарантированно приведет к поставленной цели [1].

Статистика показывает, что упражнения средней интенсивности незаменимы для здоровья. Они увеличивают количество холестерина в крови, излечивают гипертонию, помогают контролировать вес, сокращают риск диабета, появления тромбов, повышают восприимчивость клеточных мембран к инсулину, что помогает снизить уровень сахара в крови и т.д. При планировании программы очень важно обращать внимание на процесс восстановления сил. Эта стадия занятий помогает избежать травм, закрепить результаты тренировки. Независимо от уровня физической подготовки, полезно взять на вооружение концепцию активного отдыха. Она предполагает последовательность тщательно обдуманных упражнений [3]. Считается, что данный подход способствует достижению максимальных результатов за минимальный период времени. Традиционные программы предполагают довольно длительную фазу восстановления сил. Действительно, это необходимо, если имеем дело со спортсменами. Научным обоснованием фазы восстановления является тот факт, что перед тем, как перейти к другому комплексу упражнений, необходимо полностью восстановить определенную энергетическую систему. Это особенно важно при силовых тренировках. Однако большинство старшеклассников вряд ли являются спортсменами, и у них нет времени для продолжительного восстановления сил.

Разнообразие занятий, интервальные тренировки, активное восстановление сил, фактическое число дней отдыха имеют огромное значение для состояния тела и души. Содержание физической активности, форм и средств тренировки, объема и интенсивности физических нагрузок во многом определяются возрастом. Научные данные говорят о том, что физический потенциал человека наиболее интенсивно развивается в первые два десятилетия жизни. В это время происходит как бы накопление запаса физических кондиций человека, который он затем расходует до глубокой старости. Физические нагрузки разнообразного характера оказывают значительное влияние на организм человека, существенно изменяя состояние практически всех его систем [2]. Каждый человек представляет собой неповторимую индивидуальность. Поэтому, несмотря на общий характер тренировки, и моторного совершенствования, для каждого человека режимы двигательных нагрузок и ответные реакции организма на них будут сугубо индивидуальны. Исследование ЧСС при нагрузке и при восстановлении позволяет индивидуализировать физическую тренировку каждому человеку. Для того чтобы получать пользу от регулярных тренировок, необходимы 30-минутные занятия физическими упражнениями, по крайней мере, три раза в неделю. Это минимальный объем тренинга. С другой стороны, если тренироваться больше полутора часов в день семь раз в неделю, нагрузка будет слишком велика. Фактически организм не сможет полностью восстанавливаться после каждой тренировки при таком расписании. Для более продолжительных тренировочных периодов можно планировать изменение целей тренировочной программы на сезонной основе, например, можно отдать предпочтение силовому тренингу в зимний период. Весной можно увеличить аэробные нагрузки. Летом можно сбалансировать аэробный и силовой тренинг. А осенью низкоинтенсивный тренинг, чтобы дать организму передышку.

Анализ научных исследований показал, что существующие методики занятий силовым и функциональным фитнесом с учениками старшего школьного возраста актуальны, научно-обоснованы и эффективны. Их основными признаками являются: объективная возможность с помощью новой технологии значительно повысить уровень сформированности индивидуального здоровья и уровень развития двигательных качеств старшеклассников; многообразие действующих методик занятий фитнесом; актуальность разработанных методик на современном этапе развития физического воспитания учащейся молодежи; экономичность и эффективность новых технологий; вариативность и способность к модификации. Многочисленные научные исследования аргументировано доказывают, что внедрение силовых,

аэробных и смешанных фитнес-программ в систему физического воспитания учащихся старших классов будет способствовать значительному улучшению состояния здоровья учащихся, о чем свидетельствует повышение функциональных возможностей их организма

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Апанасенко Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 4. – С. 29–31.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К., 1999. – 232 с.
3. Рогожин М.Ф. Фитнес, идеальное здоровье / М.Ф. Рогожин. – М. : РИПОЛ классик, 1999. – 340 с.

Шиловских К.В.

учитель физической культуры
МБОУ «Лицей №32» гор. Белгорода, Россия

Физическое развитие школьников 10-11 классов на уроках физической культуры посредством фитнес-технологий

Данная статья публикуется в рамках защиты актуального педагогического опыта учителя физической культуры МБОУ «Лицей №32» гор. Белгорода Шиловских К.В. в ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования».

Актуальность проблемы развития физических качеств у школьников старшего звена возникла давно. Любой человек может реализовать свои физические способности либо путем саморазвития и самовоспитания, либо получив соответствующее образование. Однако в реальной практике обучающиеся крайне редко осознают необходимость физического развития: овладение приемами рефлексивного поведения происходит стихийно и, как следствие, медленно и малоэффективно. Кроме того, традиционная система обучения в старших классах ориентирована, главным образом, на реализацию образовательной функции и почти

полностью игнорирует развивающую функцию. В результате обучающиеся не получают конкретных знаний о методах и способах развития способностей, лишены возможности планомерно и эффективно развиваться физически.

Работа над данной темой позволила выявить следующие противоречия:

1. Между необходимостью использования новых средств и методов повышения уровня физического развития старшеклассниц и недостаточной технологической проработкой этого процесса в условиях современного образования.

2. Между стихийным формированием личности, физическим развитием ребенка и управлением его развития.

Опыт можно определить, как поисковый и считать актуальным в связи с тем, что ученик является активным участником учебно-воспитательного процесса. Только при таком отношении можно воспитать человека, для которого нормой жизни будет стремление к духовно-нравственным ценностям и дальнейшему совершенствованию в области физической культуры, который станет целеустремленным, сознательным, и самое главное, физически более совершенным членом общества.

Ведущая идея опыта заключается в разработке комплекса упражнений, включающего различные виды аэробики, зрительной и дыхательной гимнастик, а также элементов релаксации. Такая деятельность обучающихся становится одним из универсальных средств, обеспечивающих повышение уровня мотивации и уровня физического развития старшеклассниц.

Длительность работы над опытом.

Первый этап (сентябрь-ноябрь 2015 года) – выявление проблемы снижения мотивации к урокам физической культуры у старшеклассниц и снижения у них уровня физического развития; подбор и изучение литературы по педагогике и психологии; определение задач, форм и методов работы, проведение анкетирования и интервьюирование девочек старших классов.

Второй этап (декабрь 2015г. – май 2016г., 2016-2017 учебный год) – создание и апробирование системы внедрения фитнес-технологий в урочную деятельность лица.

Заключительный этап (2017-2018 учебный год) – проведение диагностики, сбор информации о целесообразности данного опыта для решения проблемы физического развития с помощью фитнес-технологий.

Диапазон опыта достаточно широк. Данный подход применим на уроках физической культуры в 10-11 классах, а также в системе внеурочных занятий.

Применение данного опыта возможно при использовании рекомендованных Минобрнауки РФ учебно-методических комплексов по физической культуре базового и профильного уровней обучения с обучающимися любых возрастных групп в общеобразовательных учреждениях любого типа.

Физическое развитие обучающихся четко взаимодействует со средствами мотивации их на это.

Внедрение в урочную деятельность фитнес-технологий позволило нам повысить уровень мотивации среди старшеклассниц при посещении уроков физической культуры. В связи с этим основная *цель* педагогической деятельности – создать условия для физического развития и дать возможность получить удовлетворение от уроков физической культуры посредством использования элементов танца, силовых упражнений для различных групп мышц, а также релаксации [1,2,3].

Для реализации поставленной цели решаются следующие *задачи*:

– создание условий для овладения обучающимися элементов фитнес-аэробики, необходимыми для развития их творческого и физического потенциала, оптимальной самореализации;

– развитие коммуникативных универсальных действий;

– воспитание общественно-активной, творческой личности, стремящейся к физическому совершенствованию.

Критерием результативности опыта является повышение уровня физического развития учащихся, такие как улучшение качества выполнения норм ВФСК «ГТО». В исследовании принимали участие 25 учениц нашего лицея, которые отнесены к основной и подготовительной группам здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Годик М.А. Стретчинг: подвижность, гибкость, эlegantность. / М.А. Годик, А.М. Брамедзе, Т.Г. Киселева – М.: «Советский спорт», 1991. – 96 с.

2. Тобиас М. Растягивайся и расслабляйся. Пер. с англ./ М. Тобиас, М. Стюарт М.: «ФИС», 1994. – 159 с.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. АСАДЕМА, 2001, – С. 333–335

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

Андросова А.П.,
канд. пед. наук, доцент кафедры теории
и методики физического воспитания
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»,
Земский В.А.,
студент магистратуры, направления подготовки
49.04.01 «Физическая культура»
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

Характеристика соревновательной деятельности мини-футбольной команды

Процесс многолетней подготовки спортсменов высокой квалификации является сложной системой и включает в себя следующие основные блоки: спортивную тренировку; соревнования в той мере, в какой они являются средством подготовки; внутринемировочные и вне-соревновательные факторы, усиливающие эффект тренировки и контрольных соревнований и ускоряющие восстановительные процессы после нагрузки.

Под спортивной тренировкой обычно понимают процесс подготовки спортсмена к достижению высокого результата в соревновательной деятельности [2]. Сущность этого процесса заключается в целенаправленном изменении состояния управляемого объекта, системы или процесса в соответствии с заданным критерием эффективности его функционирования или развития. Принципиальная схема управления любым процессом, в том числе и тренировочным, по мнению большого ряда специалистов спорта, заключается в сборе и анализе информации, принятии решений, реализации принятых программ и планов, контроле и внесении необходимой коррекции.

Чтобы выделить особенности соревновательной деятельности вратаря, необходимо сперва охарактеризовать соревновательную деятельность всей команды целиком. Изучая соревновательную деятельность игроков в мини-футбол, С.Е. Павлов пришел к выводу, что мини-футболу присущи многообразие действий, быстрый темп сменяемости игровых ситуаций и высокие скорости передвижения игроков и мяча на относительно малом пространстве. Такого же мнения придерживаются М.С. Полишкис с соавторами (1996), которые исследовали динамику ЧСС в игре получили подтверждение высокой интенсивности мини-футбольной игры [2]

Подробные исследования структуры, величины и направленности соревновательных нагрузок в мини-футболе проводил С.Н. Петько. По его данным «грязное» время игры составляет 67 минут. За игру футболист производит 62 технико-тактических действий, а команда проводит от 83 до 114 атак. 18% этих атак завершились взятием ворот, в 29% атак удар по воротам отразил вратарь. Эффективность атакующих действий в позиционном нападении составила 40%, из быстрого прорыва – 46% и из стандартных положений – 14%.

На протяжении игры ЧСС колеблется от 165 до 195 уд/мин, средний пульс в пределах 165 уд/мин. Восстановление после смены и в перерыве между таймами происходит до 100-89 уд/мин [2].

По направленности физиологического воздействия за матч полевой игрок в мини-футболе 42,5 % времени действует на площадке в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения с интенсивностью потребления кислорода 70–93% от МПК, 15% времени в том же режиме с интенсивностью 66-79% кислородного потребления, 27,5% – в аэробном режиме и 15% в анаэробном [2]. На основе этих исследований можно судить об интенсивности соревновательной деятельности в мини-футболе и, естественно, о напряженности соревновательной деятельности вратаря в процессе игры.

Н.Я. Набатникова приводит данные о том, что игроки команд высшей лиги за игру производят до 44 ударов по воротам. Из них 86,4% ударов происходит с расстояния 16 м из зоны перед воротами шириной 9 м. Результативность в игре – 53,7%. В 7% случаев, когда команда проигрывает или счет равный, превалирует игра в нападении в большинстве с участием вратаря или заменой вратаря нападающим – 30% случаев. Автор констатирует, что если игрок выходит на площадку, имея ЧСС 98–126 уд/мин, то в игре пульс повышается до 162–174 уд/мин и влечет за собою 0,4 % ошибочных действий. Если перед выходом на площадку ЧСС игрока составляет 126–138 уд/мин, то под воздействием соревновательной нагрузки она еще возрастает до 180–189 уд/мин. При этом количество ошибочных действий увеличивается до 1,8% [1, с. 25]

Такие же результаты получил С.Н. Петько при изучении соревновательной деятельности игроков в мини-футболе. Есть также и материалы по технико-тактической подготовленности игроков мини-футбольных команд [3, с. 35].

С.Н. Петько, изучая связь физической и тактической подготовки высококвалифицированных футболистов, специализирующихся в мини-футболе, установил, что надежность передач зависит от объема поля зрения и быстроты сложных реакций, надежность выполнения приемов тем ниже, чем выше скорость передвижения игроков. Причем разница

зависит от класса футболистов, от режима работы. Им разработаны критерии оценки подготовленности игроков. [3, с. 125]

Все вышесказанное является чрезвычайно важным в программировании подготовки вратаря. Ведь его соревновательная деятельность в корне отличается от соревновательной деятельности полевых игроков, но прямо обусловлено ею. В команде всего 2-3 вратаря и 10-15 полевых игроков.

Отсюда особое внимание должно уделяться не только специальным средствам подготовки по направленности воздействия, но и индивидуализации тренировочных нагрузок [4, с. 110] и восстановительных средств для каждого спортсмена этого амплуа [4, с. 138].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Основы управления подготовкой спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 266 с.
2. Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка / С.Е. Павлов // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – №1. – С.12-17.
3. Петько С.Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования: дис. ... канд. пед. наук / Петько Сергей Николаевич; РГАФК. – М., 2007. – 324 с.
4. Петько С.Н. Характеристика игровой нагрузки в футзале (мини-футболе) : Монография / С.Н. Петько – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 310 с.

Богданова А.С.,

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

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»,

Бабенко И.А.,

студент магистратуры, направления подготовки
49.04.01 «Физическая культура»

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

Функциональные особенности подготовки вратарей в футболе

В футбольной команде одному из одиннадцати игроков поручается выполнение обязанности вратаря. Роль вратаря в футболе очень ответственная, качество его игры нередко влияет на исход состязания.

Игра вратаря за последние годы претерпела значительные изменения. Если раньше от него, в основном, требовалось отличная игра непосредственно в воротах, то теперь этого недостаточно.

А.И. Шамардин отмечает, что с ростом класса футбола диапазон действий вратарей значительно расширился. В настоящее время вратарь обязан, умело действовать не только в районе штрафной площадки, но и за ее пределами, выполняя функции защитников. С изменениями правил вратарю необходимо умение точно сыграть в пас с полевым игроком.

Высокая техника игры в воротах, решительные и стремительные выходы из ворот на перехват передач с флангов и из глубины поля, четкое руководство защитными действиями, мгновенная оценка игровой обстановкой, быстрый выбор оптимального решения при защите ворот, активное участие в организации атак – вот основные характерные черты вратаря в современном футболе [1, с. 141].

В футболе, как и в большинстве других видов спорта, принято считать, что учебно-тренировочный процесс должен быть подчинен специфическим особенностям соревновательной деятельности. Соответственно, чтобы обеспечить качественную подготовку вратарей необходимо располагать конкретными и объективными данными об особенностях их двигательных и технико-тактических действий в процессе матча.

Результаты исследований показали, что в матчах команд мастеров 50% технико-тактических действий (ТТД) и приемов составляют введение мяча в игру выкатыванием, выбрасыванием или выбиванием; от 17 до 30% – ловля и отбивание катящихся и низко летящих мячей; от 17 до 23% – ловля и отбивание высоко летящих мячей, от 4 до 10% – ловля и отбивание мячей падениями – бросками, в том числе в ноги сопернику [1].

Сопоставляя типовые ситуации в игре и тренировке, А.И. Шамардин установил, что в условиях тренировки количественные показатели игровых действий в воротах превышают аналогичные показатели, зарегистрированные в ходе соревнований более чем в 6,3 и 9 раз у юных и квалифицированных спортсменов соответственно (табл. 1). Это объясняется особенностями содержания тренировок: в ходе тренировочных занятий, фактически без противодействия обороняющихся, полевые игроки бьют по воротам гораздо чаще, чем в играх. Меньше расхождений в объеме ТТД при игре на выходах: у взрослых – 1,6; у юных – 1,4 раза. Вместе с тем отмечается, что в

тренировочном процессе не остается времени для отработки третьей типичной ситуации – введения мяча в игру в целях организации атаки [3].

Специалисты отмечают [1-3], что в основном разработана методика тренировки по линии ворот и относительно хорошо решены вопросы действий вратаря против прорвавшегося противника (игра на выходах) позволяет отметить следующие недостатки в игре лучших вратарей: 1) ловля и отбивание высоких мячей при непрерывном давлении соперника; 2) низкая активность при руководстве собственной защитой; 3) неправильное или нежелательное для команды начало атаки при выбивании или вбрасывании мяча в поле.

Таблица 1

**Средние показатели ТТД вратарей в игре и тренировке
(по А. И. Шамардину)**

Технико-тактические действия (ТТД)	Вратари			
	квалифицированные		юные	
	тренировка	игра	тренировка	игра
В воротах	298	31	132	20,7
На выходах	56	36	34	23,2
Организация атак	–	49	–	29,2
Всего:	354	116	166	73,1

Выше изложенное убедительно свидетельствует, что современный футбол, предъявляет высокие требования к технико-тактической подготовленности вратарей, а эффективная реализация последней не возможна без должного уровня физической подготовленности спортсменов [1, с. 14]. Вратарь должен быть достаточно сильным, ловким, прыгучим, выносливым и обладать отличной реакцией [2, с. 30].

В настоящее время средством и методом физической подготовки вратарей посвящены единичные работы, выводы которых, как правило, не подтверждены экспериментально. Отсутствие планирования, проведение тренировок только в воротах, низкий объем специальных упражнений, однообразие средств и методов подготовки – вот основные недостатки в организации и проведении тренировок, как взрослых, так и юных вратарей [3].

Рассматривая средства подготовки, практически все специалисты отмечают, что вратари должны как можно чаще выполнять различные упражнения с мячом в руках, общеразвивающие или специальные, в общей группе или индивидуально [1, с. 30].

Среди средств общей и специальной подготовки вратарей разного возраста и квалификации рекомендуются упражнения, связанные с быстрым реагированием на движущийся объект и меняющуюся обстановку (прием мяча после отскока от пола, земли; перехват мяча

руками в упражнениях типа квадрат, выполняемых полевыми игроками; упражнения в приеме и отбивании мяча при отработке действий в воротах и т.д.). Для развития скоростно-силовых способностей рекомендуются различные варианты выпрыгиваний без имитации и с имитацией ловли мяча, запрыгивание на препятствия, бег с высоким подниманием бедра, пробегание отрезков 15, 20 и 30 метров [3, с. 38].

Следует сказать, что фактически отсутствуют комплексы силовой подготовки в системе тренировки вратарей, в то время, как повышение скоростных возможностей малоэффективно без соответствующей подготовки мышечного аппарата [3, с. 51].

Уделяя должное внимание физической подготовке вратарей, большинство авторов отмечают ее тесную взаимосвязь с другими видами подготовки и рассматривают ее как необходимую базу для усиленного формирования технико-тактического мастерства вратарей [1, с. 24].

В данном аспекте специалисты считают целесообразным использовать в тренировке вратаря упражнения комплексного характера, которые одновременно воздействуют на специально-физическую, техническую подготовку. Тем самым подчеркивается важность, так называемого, «сопряженного метода» в системе подготовки вратарей [3, с. 149].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Новокшенов И.Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации / И.Н. Новокшенов. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 187 с.
2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
3. Шамардин А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов / А.И. Шамардин. – Волгоград: ВГАФК, 2000. – 196 с.

Гончарова Н.В.,

канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры
ГОУ ВПО «Волгоградский государственный
социально-педагогический университет»

Палкин А.В.,

ассистент кафедры физической культуры
ГОУ ВПО «Волгоградский государственный
социально-педагогический университет»

Перспективы использования фитнес-аэробики в системе дополнительного образования школьников

Актуальность использования современных оздоровительных технологий в системе дополнительного образования обусловлена осознанием необходимости создания в современном образовательном пространстве условий для сохранения, укрепления здоровья учащихся, формирования у детей и подростков мотивации к занятиям физическими упражнениями. На наш взгляд, одним из действенных способов реализации указанных направлений работы являются занятия по фитнес-аэробике.

Фитнес-аэробика – это массовый, увлекательный, зрелищный и один из наиболее «здоровых» видов спорта, способный увлечь детей и подростков идеями здорового образа жизни, активного досуга, стремлением к физическому совершенству. Являясь молодым видом спорта, фитнес-аэробика вобрала в себя наиболее перспективные идеи теории и практики оздоровительной, спортивной аэробики и современной хореографии.

Доступность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональных нагрузок позволяет выделить фитнес-аэробика в качестве одного из действенных средств физического и психического развития детей. Указанные факты подтверждают *актуальность* использования фитнес-аэробики в системе дополнительного образования учащихся [1,2,3].

В качестве основных особенностей составления Программы дополнительного образования школьников по дисциплине фитнес-аэробика следует выделить:

- учет технических требований к выполнению упражнений в соответствии с международными правилами соревнований;
- единство спортивной и оздоровительной направленности, что обеспечивает возможность для занятий практически без возрастных ограничений и позднюю спортивную специализацию;
- вариативный характер выступлений (одиночный выход на батлах, двойки, команды, мегакрю) способствует тому, что каждый занимающийся может проявить себя как в коллективе сверстников, так и индивидуально;
- развитие фитнес-аэробики на стыке спорта и хореографии открывает большой простор для реализации творческих способностей занимающихся.

Реализация Программы направлена на решение комплекса задач, которые условно можно разделить на три группы.

Личностные задачи:

- воспитание чувства гордости за свою родину, желания внести посильный вклад в спортивные победы России;
- воспитание осознанного отношения к тренировкам, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование умения использовать ценности физической культуры и в частности средства фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного досуга;
- развитие эстетического вкуса, наслаждения от выполненной работы;
- формирование навыка противодействия влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности в пределах своих возможностей.

Метапредметные задачи:

- формирование способности принимать и сохранять цели и задачи спортивной деятельности, самостоятельно искать средства их осуществления в изменяющихся условиях;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- обучение навыкам продуктивного сотрудничества в команде;
- развитие рефлексии и самооценки в ходе тренировочного и соревновательного процессов, умения анализировать причины успеха или неудач, способности конструктивно действовать в ситуациях неуспеха.

Образовательные (предметные) задачи:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, её истории и современном состоянии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- формирование представлений о фитнес-аэробике как виде спорта, истории и перспективах её развития, дисциплинах.
- обучение навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий фитнес-аэробикой;
- обогащение двигательного опыта занимающихся посредством изучения различных стилей хип-хопа;
- развитие координационных способностей, физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), точности воспроизведения движений, ритма, скорости, согласованности движений,

ориентации в пространстве.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Лисицкая Т.С. Аэробика: в 2 тт. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева – М: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
2. Слуцкер О.С. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики / О.С. Слуцкер, Т.Г. Полухина, В.С. Козырев – М.: 2011. – 133 с.
3. Фитнес-аэробика. Примерные программы спортивной подготовки. – М., 2009. – 67 с.

Запольская С.Н.

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

Актуальные вопросы качественного образования дисциплины «Физическая культура»

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой ценный опыт, но, что не менее важно, и опыт утверждения и закалки, проявляющихся в процессе деятельности моральных, нравственных начал человека. Физическая культура – это вид общей культуры, сторона деятельности по освоению, совершенствованию, поддержанию и восстановлению ценностей в сфере физического совершенствования человека по самореализации его духовных и физических способностей и ее социально-значимые результаты, связанные с выполнением им обязанностей в обществе.

Качественные преобразования в системе физического воспитания студентов предполагают новые подходы к преподаванию учебной дисциплины «Физическая культура». При этом следует рассматривать как минимум две причины необходимости таких преобразований. Во-первых, все это ассоциируется с конкретными результатами научного исследования, которые при определенных условиях могут быть основополагающими для педагогического процесса. На сегодняшний день созрела необходимость тщательного контроля, как одной из основных составляющих физического здоровья отмечают многие.

Под определяющим воздействием культуры осуществляется развитие общества и в первую очередь, человека. Вне культуры, вне культурного оформления поведения и деятельности человека,

утрачиваются целесообразность и целенаправленность развития, смысл его существования, поскольку в них выражается человеческий опыт, общественные традиции и механизмы, их реализации на практике [2; 3].

Поэтому самый опасный дефицит общества – это дефицит культуры.

Состояние культуры – это лицо, душа, духовность и гармония общества, наиболее характерная, общезначимая ценность [2; 4].

Основными задачами физического воспитания студентов, занимающихся в СУО группах, являются: укрепление здоровья; повышение функционального уровня органов и систем организма, ослабленного болезнью; повышение физической и умственной работоспособности.

Перед нами была поставлена задача: выявить состояние здоровья студентов СУО и факторы, которым они должны следовать для его укрепления.

Поскольку основным информационным источником в области изучения мнения потребителей является анкетный опрос, а наиболее эффективным методом получения данной информации выступает интернет-анкетирование, авторами разработана и размещена в свободном доступе анкета для студентов по вопросам, касающимся организации физического воспитания в университете.

Метод конвергентного анализа (разработка В.И. Новицкой), он направлен на выявление факторов, обуславливающих качество организации физического воспитания, и определение их соответствия образовательным потребностям студентов [1]. При этом используются существующие и используемые в системе образования оценочные критерии, описанные в Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь.

Метод анкетного опроса. В контексте модернизации системы общего образования в области физической культуры студентов мнение потребителей физкультурно-оздоровительных и образовательных услуг, т.е. информация о соответствии фактического состояния компонентов физического воспитания образовательным потребностям студентов, безусловно, должна учитываться в определении стратегии его совершенствования. Число респондентов составило 40 человек, из них; 16 юноши и 24 девушки.

В результате исследования, нами выявлено наличие различных отклонений в состоянии здоровья констатируют около 80 % респондентов. Больше всего обнаружено студентов с остеохондрозом и заболевание суставов приблизительно у 35 %, нарушением зрения – 24 %, нарушение сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем по 10 %,

аллергические заболевания и мн. другое. Эти данные подтверждаются результатами диспансеризации: к группе D1 (здоровые) отнесены 23 % студентов БГУ [1]. Многие теоретические знания в области физической культуры и спорта сформировались на основе интеграции различных наук (педагогике, биологии, медицины, физики, истории и др.). Уровень знаний студентов по смежным наукам позволяет им в ходе практических занятий и в повседневной жизни достичь более глубокого и целостного понимания целей и результатов этих занятий. Так, результаты анкетного опроса показали, что студенты естественно-научного профиля проявляют более высокий уровень сформированности компетенций здоровьесбережения. Следует отметить, что только 5 % молодежи с отклонением в состоянии здоровья, ежедневно занимаются физической культурой и физическими упражнениями. Среди них выявлено рекордное количество студентов, не соблюдающих принципы правильного питания и употребления питьевой воды – соответственно 55 и 65% опрошенных и около 15% удается соблюдать его принципы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Новицкая В.И. Информационные технологии в управлении качеством общего физкультурного образования студентов / В.И. Новицкая, В.А. Коледа // Спорт. Человек. Здоровье: материалы VII Междунар. научн. конгресса (Санкт-Петербург, 27–29 окт. 2015 г.). СПб, 2015. С. 270–273.
2. Савко Э.И. Физическая культура для самосозидания здоровья: метод. Рекомендации / Э. И. Савко. – Минск: БГУ, 2014. – 351 с.
3. Савко Э.И. Здоровый образ жизни и здоровье студенческой молодежи, технология их формирования // Электронное издание сетевого распространения. «Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: материалы межведомственного круглого стола, 23 ноября 2017 г. / отв. ред. С.М. Струганов. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2017. – С.261–266.
4. Савко Э.И. Здоровьесберегающие педагогические технологии в физическом воспитании учреждений образования / Э.И. Савко, С.В. Хожемпо // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : сб. науч. ст. / Брест. Гос. Ун-т им. А.С. Пушкина, Упр. Спорта и туризма Брест. Облсполкома; под общ. ред. А.А. Зданевич. – Брест : БрГУ, 2017. – С. 99–103.

Устинских Е.Е.

учитель физической культуры
ГБОУ «Луганский казачий кадетский корпус
имени маршала авиации А. Ефимова»

Характеристика морфофункциональных показателей юных игроков в настольный теннис различной степени подготовленности

Особенностью современного подхода к развитию различных видов спорта является всесторонне воспитание личности с возможностью достичь высоких спортивных результатов. Как следствие этого необходимость подготовки высококлассных специалистов по физической культуре и спорту.

Важное место в программу подготовки занимают медико-биологические дисциплины. Медико-биологическая и психологическая подготовка современных специалистов по физической культуре и спорту осуществляется путем последовательного изучения анатомии, физиологии, биохимии, спортивной медицины, гигиены, физической реабилитации, спортивной морфологии, спортивной физиологии, психологии и др. В процессе изучения этих дисциплин, работы в научных кружках, при написании дипломных и курсовых работ студенты получают в целом достаточный объем общих медико-биологических знаний, которые необходимы для самостоятельной творческой работы [3, с. 40].

Вместе с этим существует ряд комплексных медико-биологических проблем, для изучения которых необходимы глубокие знания материала, который освещают морфологи, физиологи, спортивные медики, психологи каждый из своих взглядов на поставленный вопрос [1, с. 25].

Такой подход позволяет вооружить будущего преподавателя-тренера дополнительными проблемами, которые необходимы для управления учебно-тренировочным процессом. В ряде стран Европы, Азии высокие результаты в настольном теннисе связанные с данными физиологии и спортивной морфологии.

Физиологическая часть – составная биологической науки и является естественно научной основой для медицины, психологии, педагогики, методики физического воспитания и спорта в частности. Только зная функциональное состояние организма, его физиологические резервы можно целенаправленно проводить работу со спортсменами для достижения высоких результатов [5, с. 125].

Важное место в спортивной науке занимает спортивная морфология, широко используя данные генетики, биохимии и других

медико-биологических дисциплин углубляет достижения биологических исследований.

Спортивная морфология изучает не только морфологическую норму, но и пред-патологических и патологические этапы структур организма в условиях физических нагрузок, которые ведут к перетренированности [5, с. 140].

Для современных видов спорта, в том числе и настольного тенниса, характерно раннее начало специализированных занятий – и как результат, действие высоких нагрузок на еще не сформирован детский организм.

Настольный теннис характеризуется одной особенностью: в рамках правил спортсмен может применять различные способы хватки ракетки, может строить свою игру в соответствии с конституцией тела индивидуальным стилем и техническими особенностями, может создавать новую технику согласно своей индивидуальности и способностям [4, с. 45].

Именно благодаря соревновательному процессу правила игры и современность инвентаря проверяются, совершенствуются, что способствует популярности вида спорта, растет результативность достижений спортсменов, расширяется технико-тактический арсенал. В 1959 году ИТТФ провела стандартизацию ракеток. С этого времени спортсмены, как правило, ограничиваются применением трех видов ракеток: без деревянной накладки с резиновыми накладками и губчато-резиновой накладкой [2, с. 15].

У всех видов ракеток определена определенная толщина, что положительно влияет на выполнение технических приемов.

В ноябре 1977 года на сессии Международного олимпийского комитета настольный теннис был принят в семью олимпийских видов спорта, а в сентябре 1961 года МОК включил его в программу XXIV Олимпийских игр в Сеуле (1988). Это дало толчок для развития и популяризации настольного тенниса [2, с. 25].

Начиная с 60-х годов и до сегодняшнего дня происходит постоянное обновление и совершенствование ракетки, что не только стимулирует популяризацию игры, но и способствует улучшению и развитию новых технических и тактических приемов. В настоящее время существует несколько типов ракеток, которые используются в соответствии к стилю игры, функционального состояния организма.

Выбор ракетки определяется ее формой, весом, упругостью, толщиной и жесткостью губчатой накладки, особенностями и качествами резины.

Так, стиль игры и хватка спортсменов разные, поэтому и выбор ракетки не может быть одинаковым. Хотя разнообразное сочетание

накладок с деревянными основами дают разный эффект, иногда положительный настолько, что способствует победе над соперником [4, с. 30]. В основе высокой результативности на соревнованиях остается физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность спортсмена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис / А.Н. Амелин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 111 с.
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. / Ю.П. Байгулов, Ю.П. Романин. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 160 с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. -528с.
4. Барчукова Г.В. Методика начального обучения основным техническим элементам игры в настольном теннисе: учебное пособие для преподавателей дополнительного образования и тренеров по настольному теннису / Г.В. Барчукова. – М.: Грин Принт, 2015. – 38 с.
5. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 2012. – 348 с.

Матвеев А.П.,

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

Недядько В.В.,

студент магистратуры
направления подготовки 49.04.01 Физическая культура
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Основы организации внешкольной спортивно-массовой работы с учащимися старшего школьного возраста

Внешкольное воспитание является неотъемлемой частью государственной системы общего образования. Оно осуществляется различного типа внешкольными учреждениями и призвано способствовать всестороннему развитию способностей и склонностей детей школьного возраста, воспитанию социальной активности, формированию интереса к труду, искусства, военно-патриотической деятельности, спорта, организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья. Узкоцелевая направленность отдельных форм внешкольной работы по

физическому воспитанию (например, в детско-юношеской спортивной школе) создает благоприятные условия для углубленного совершенствования и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Дополняя уроки физической культуры и внеклассные занятия разнообразием средств и методов, форм организации занятий, внешкольная работа повышает эффективность решения основных задач физического воспитания школьников [1; 2]. Физическое воспитание учащихся вне школы осуществляется семьей, внешкольными учреждениями, добровольными спортивными обществами и другими учреждениями, и организациями.

Система внешкольных форм физического воспитания направлена на решение таких задач как укрепление здоровья, повышение общего уровня физической подготовленности, обеспечение активного отдыха учащихся и получение удовольствия от двигательных действий спортивной направленности, подготовка общественных инструкторов, тренеров и судей по различным видам спорта. Физическое воспитание детей и молодежи школьного возраста вне школы организуется объединенными усилиями органов образования и науки, спортивных организаций с привлечением представителей широкой общественности и молодежного физкультурного актива. Проведенная во внешкольное время работа по физической культуре и спорту среди детей и молодежи играет существенную роль во всестороннем воспитании подрастающего поколения, подготовке его к жизни, труду и обороне.

Внешкольные учреждения объединяют, как правило, учащихся различных школ. Поэтому в каждом из них формируется свой коллектив, структура которого должна наиболее полно соответствовать специфике учреждения, что будет способствовать лучшей организации воспитания и обучения занимающихся [1; 3].

В Луганской Народной Республике функционирует широкая сеть специальных учреждений, государственных и общественных организаций, обеспечивающих внешкольную работу по физическому воспитанию детей, подростков и юношества. Такую работу непосредственно осуществляют детско-юношеские спортивные школы, спортивные и другие секции системы ДСО, органов народного образования, комитетов по физической культуре и спорту, общественный физкультурный актив и штатные работники крупных спортивных и туристских баз, парков культуры и отдыха, а также ряд других государственных учреждений и общественных организаций.

Достаточная двигательная активность является объективным условием гармоничного развития личности и поддержания организма в

работоспособном состоянии. Двигательная активность старшеклассника связана с оздоровительно-профилактическим эффектом, который обеспечивается занятиями физической культурой, в том числе и во внешкольных учреждениях. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени замедлить возрастные инволюционные изменения физиологических функций, дегенеративные изменения органов и систем, и обеспечивает длительную профессиональную жизнедеятельность. В современных научных исследованиях достаточно хорошо освещен опыт организации внешкольных занятий физическими упражнениями, однако оздоровительное и образовательное влияние этих занятий остается недостаточно исследованными. В связи с этим, существует необходимость обоснования и разработки новых положений, методических и организационных основ процесса привлечения учащихся старших классов общеобразовательных школ к систематическому посещению внешкольных занятий физическими упражнениями. Это, безусловно, позволит повысить уровень сформированности двигательных умений и навыков, а также уровень развития двигательных качеств школьников.

Для более эффективного формирования двигательных умений и навыков старшеклассников во внешкольной работе необходимо мотивировать школьников к занятиям, отмечать и поощрять наиболее активных учащихся, объяснять полезность отдельных специальных упражнений, способствовать развитию уверенности в собственных морально-волевых и функциональных возможностях. Внешкольные занятия в секциях по различным видам спорта должны включать теоретическую подготовку с обязательным инструктажем о необходимости соблюдения правил техники безопасности при выполнении практических заданий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Балясная Л.К. Сегодня и завтра внешкольных учреждений / Л.К. Балясная // Вожатый. – 1971. – № 9. – С. 7–9.
2. Бушканец М.Г. Свободное время школьника как психологическая проблема / М.Г. Бушканец. – Казань, 1971. – 120 с.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1991. – 64 с.

Шинкарев С.В.,
преподаватель кафедры спортивных дисциплин
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко

Влияние занятий легкой атлетикой на организм подростка

Современный прогресс и цивилизация, с одной стороны, улучшают жизнь человечества, а с другой – отдалают человека от природы. Снизилась его двигательная активность, что в сочетании с негативной экологией причиняет значительный вред человеческому организму. Увеличивается число болезней, снижается активность иммунной системы, многие болезни, которыми раньше болели в основном пожилые люди, «помолодели» и, как следствие, ведут к сокращению продолжительности жизни человека. Снижение двигательной активности – это один из многих негативных факторов, препятствующих нормальной плодотворной жизнедеятельности человека.

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих других видов спорта [3].

Умело, применяемые легкоатлетические упражнения способствуют улучшению обмена веществ, укреплению нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также формированию правильной осанки. Подготавливая подростка к достижению высоких спортивных результатов, не следует забывать, что его организм отличается от организма взрослого и что подросток это не взрослый в миниатюре. При физической работе кровотоки увеличиваются в 40- 60 раз и более и скелетные мышцы пропускают через себя кровь в большом количестве.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка является бурный рост и коренные изменения в организме [1].

Общеизвестно, что особенно набор для начальных занятий по легкой атлетике происходит уже в младшем школьном возрасте, которое называется этапом предварительной подготовки. Это позволяет

своевременно развивать те двигательные качества, которые необходимы легкоатлету [2]. К 10 годам у детей частота беговых шагов достигает показателей свойственной взрослым. Именно в этом возрасте необходимо воздействовать на такие качества как – быстрота, гибкость и ловкость. Систематические занятия, направленные на развитие и воспитание быстроты, являются залогом успеха в беге на короткие дистанции. В 12–13 лет добавляются прыжковые упражнения, увеличиваются отрезки пробегания до 60–80 м. В возрасте 14–16 лет продолжается совершенствоваться быстрота, гибкость, ловкость, значительное место отводится упражнениям скоростного, скоростно-силового характера, упражнениям с отягощениями. Включение к занятиям легкой атлетикой прыжковых упражнений является лучшим условием совершенствования скоростно-силовых способностей.

Среди средств физического воспитания детей, подростков и юношей различные виды бега, прыжков и метаний занимают одно из важнейших мест. Это объясняется их доступностью, динамичностью, эмоциональностью и естественностью. Правильно организованные занятия по легкой атлетике в комплексе с другими средствами физического воспитания должны содействовать:

- а) укреплению здоровья детей и подростков;
- б) гармоничному физическому развитию;
- в) развитию физических, моральных и волевых качеств;
- г) воспитанию организационно-физкультурных и санитарно-гигиенических навыков [4].

Систематические занятия легкой атлетикой способствуют развитию всех основных двигательных качеств человека. Именно, легкоатлетические упражнения в полной мере, позволяют пополнить естественные двигательные потребности развивающегося организма [2].

Многие специалисты считают, что в начальной подготовке юных легкоатлетов необходимо учитывать многооборный характер. Без определения специализации такой подход позволяет воспитанию всех необходимых двигательных качеств. Тренерская практика доказала, что чем позже определяется спортивная специализация ребенка, тем дольше продлевается спортивное долголетие.

Анализ литературных источников позволил заключить, что занятия спортом, в частности легкой атлетикой, позволяют компенсировать недостаток движения, повысить энергетические затраты. Кроме того, в реалиях современности, именно занятия спортом и физкультурой становятся единственными доступными способами проявления активности, позволяющими восполнить естественную потребность каждого человека в определенном количестве нагрузок и движения.

Согласно приведенным данным, подростку достаточно совершать элементарные физические нагрузки, чтобы укрепить свое здоровье и всегда оставаться в форме. С помощью регулярных упражнений, можно противостоять нескончаемому потоку стресса, тревог и депрессий, столь характерных для нынешнего века. Физические нагрузки могут играть роль своеобразного защитного буфера, уменьшающего напряжение и стресс повседневной жизни, а также позитивно влияющего на улучшение настроения и общего физического и психологического состояния подростка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Акрушенко А.В. Психология развития и возрастная психология : конспект лекций / А.В. Акрушенко, О.А. Ларина, Т.В. Катарьян. – М. : Эксмо, 2008. – С. 57.
2. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М. : Академия, 2009. – С. 109
3. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с. I
4. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г. Хрипкова. – М. : Просвещение, 2001. – 230 с.

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

Бабешко А.П.,
руководитель физического воспитания
Луганского отделения медицинского колледжа
ГУ ЛНР «ЛГМУ имени Святителя Луки»

Анализ речевого общения преподавателей со студентами в процессе занятий по физической культуре

В деятельности педагога речь играет особо важную роль, определяемую целью и характером труда, поскольку обычные условия и функции общения получают здесь дополнительную нагрузку и из аспектов общечеловеческих перерастают в аспекты профессиональные.

Речевое общение выполняет ведущую коммуникативную функцию, обеспечивающую контакт преподавателей со студентами. От того, как информативно содержательна, ярка и образна речь преподавателя, во многом зависит педагогический эффект его работы. Специфика педагогической профессии требует от преподавателя обязательного владения правильной русской речью, нормами литературного произношения. Человек в жизни может иметь тусклый, незвучный, ограниченный в своём диапазоне голос. Профессиональная деятельность педагога требует от него поставленного голоса. Голос преподавателя должен быть гибким, подвижным, звучным, полётным [1, с. 47-48].

Критериями анализа речевого общения преподавателей явились объем, его распределением по частям занятия, адресаты, а также содержательная характеристика в привязке к решению организационных, воспитательных и образовательных задач.

Хронометраж около 30 занятий, проведенных преподавателями физической культуры учреждений среднего профессионального образования (СПО) показал, что на речевые контакты с обучающимися преподаватели тратят примерно 30 % всего времени. При этом диапазон разброса показателей находится в пределах 10–60 %.

Согласно результатам экспертного опроса, у 29% преподавателей речевое общение занимает ведущее место в работе, 67% отметили, что оно одно из главных средств их педагогической деятельности, 4% специалистов отнесли его к второстепенным средствам профессиональной деятельности.

По количеству времени, затрачиваемого на общение всеми преподавателями, их можно разделить на три группы. Первая – с высокой плотностью речевого общения. Таких преподавателей 50%. Вторая – со средней плотностью (35%). Третью группу составляют 15%

преподавателей, отличающихся малым объемом речевого общения со студентами в процессе работы.

На вводную часть занятия затрачивается 15% времени речевых контактов, на подготовительную – 50%, на основную – 34%, на заключительную – до 1%.

Следует отметить, что время речевого общения сильно варьируется в зависимости от содержания занятий, условий их проведения и индивидуальных особенностей специалиста. Так, на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, отмечалась высокая насыщенность речевых контактов, оправданная повышенной возможностью получения травм.

На занятиях спортивными играми уровень интенсивности речевых контактов самый низкий, в связи с тем, что двусторонняя игра редко сопровождается замечаниями или комментариями преподавателя.

У подавляющего большинства педагогов выработался стереотип контактов в рамках системы «преподаватель – группа». Чаще всего адресатом обращения преподавателя служит группа в целом.

Индивидуальный подход к студенту обычно проявляется либо в случаях плохой организованности, нарушения дисциплины, либо в связи с некачественным выполнением задания [2, с. 112].

Больше всего времени затрачивается на корректировку действий студентов в процессе формирования новых двигательных навыков, а также на организацию группы и управлению ею. Неоправданно мало времени уделяется решению воспитательных и образовательных задач. Только 15% преподавателей в той или иной степени касались вопросов повышения физкультурно-спортивной образованности студентов. В практике физического воспитания почти не встречается случаев раскрытия вопросов, связанных с методикой развития физических качеств, взаимосвязи тренировочных нагрузок с функциональным состоянием организма, сообщения текущих новостей большого спорта или интересных фактов из биографий известных ученых, государственных деятелей, спортсменов, тренеров.

Специфика речи преподавателя физической культуры связана с особенностями терминологии и правилами её использования. Более существенные отличия речи связаны с его речевым поведением, которое подразумевает эффективную реализацию вербальных средств речи при помощи умелого использования акустических (качеств голоса), кинетических и проксемических (мимики, жестов, организации пространства общения) средств речи. Речь преподавателя физической культуры имеет некоторую специфику, которая связана с его деятельностью в рамках учебного занятия. Прежде всего, это связь с речедвигательной координацией, под которой понимают умение

одновременно показывать и объяснять физические упражнения, не нарушая ни качества его исполнения, ни плавности и выразительности речи.

Несомненно, у преподавателей физической культуры СПО необходимо формировать умение говорить. Формировать речевой имидж – это позволит им решать профессиональные задачи на высоком уровне.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гойхман О.Я. Речевая коммуникация: Учебник для вузов / О.Я. Гойхман., Т.М. Надеин / Под ред. О.Я. Гойхмана – М.: ИНФРА, 2001. – С.47-48.

2. Румянцева Н.Д. Педагогическое общение как форма взаимодействия субъектов воспитательно-образовательного процесса / Н.Д. Румянцева. – М.: ЮНИТИ-дана, 2007. – С. 112.

Бабешко А.П.,
руководитель физического воспитания
Луганского отделения медицинского колледжа
ГУ ЛНР «ЛГМУ имени Святителя Луки»

Легеда А.П.,
преподаватель физической культуры
ГОУ СПО «Краснолучский
горнопромышленный колледж»

Функциональные аспекты растягивания и гибкости мышц плечевого пояса, предплечья и кисти

Оптимальный уровень физической деятельности обусловлен целым рядом факторов. Среди них – координация, выносливость, сила. Одним из критических факторов в развитии качественного движения, бесспорно, является гибкость [1, с. 336]. Следовательно, гибкость во многом уровень физического развития учащейся молодежи. Опыт показывает, что адекватный уровень гибкости способствует оптимизации процесса усвоения двигательных навыков, отработки и реализации качественного движения. Ограничивает проявление силы, скоростных и координационных способностей, снижает экономичность работы, повышая вероятность возникновения травм двигательного аппарата. Следовательно, преподавателям физической культуры – крайне необходимо обладать достаточной полнотой знаний о двигательном качестве – гибкость, которое способствует улучшению определенных навыков. Не менее важны эти знания и для самих обучающихся. К

сожалению, до последнего времени многие аспекты науки о гибкости и в частности, растягивания мышц плечевого пояса, предплечья и кисти, в специальной литературе освещались недостаточно.

Важно помнить, что плечи – это не самостоятельная и независимая часть тела, они связаны с шеей, ребрами и лопатками – это целый комплекс, – отмечает физиотерапевт Мариан Райан.

Сделаем небольшой экскурс в анатомию: плечевой пояс включает в себя плечевую кость, ключицу, грудную клетку, ребра и, пожалуй, самое главное, лопатки. Основное преимущество данного пояса – широкий диапазон движения верхней части тела (например, мы можем принять позу колеса и кидать крученые мячи). Основной недостаток: вся данная область зависит от связок и мышц стабилизаторов. Поэтому при перенапряжении данных мышц, мы чувствуем давление и с трудом выполняем «широкие жесты».

Локтевой сустав является блоковидным. В нем возможны сгибание, разгибание, приведение (локтевое сгибание), отведение (лучевое сгибание) и вращение. Мышцы, сгибающие руки в локте (бицепс, плечевая, клювовидно-плечевая и плечелучевая мышцы), размещены спереди, а разгибающие (локтевая мышца, трицепс) – сзади. Предплечье состоит из двух костей – лучевой и локтевой. Лучевая кость может смещаться относительно локтевой, что позволяет поворачивать ладонь наружу (супинация) или внутрь (пронация). Существуют две мышцы, которые поворачивают ладонь наружу (бицепс и супинатор), и две мышцы, которые поворачивают ее внутрь (круглый пронатор и квадратный пронатор).

Интересно, что большинство мышц, отвечающих за движение запястья, кисти и пальцев, находятся в области локтевого сустава. Все сгибающие мышцы предплечья (лучевой и локтевой сгибатели запястья, длинная ладонная мышца, глубокий и поверхностный сгибатели пальцев, длинный сгибатель большого пальца) составляют его переднюю группу. А все разгибающие мышцы предплечья (короткий и длинный лучевой разгибатели запястья, локтевой разгибатель запястья, разгибатель пальцев, разгибатели мизинца и указательного пальца) составляют его заднюю группу. Мышцы, расположенные вдоль лучевой кости (в их латинском названии присутствует слово «radialis»), обеспечивают приведение (локтевое сгибание; боковое отклонение кисти в сторону мизинца), а мышцы вдоль локтевой кости (в их названии присутствует слово «unralis») – отведение (лучевое сгибание; боковое отклонение в сторону большого пальца). Сухожилия этих мышц соединяются, образуя фиброзные пучки – удерживатели сгибателей и разгибателей, замыкающие борозду запястья в запястный канал, в котором проходят сухожилия и срединный нерв.

Сухожилия окружены синовиальной оболочкой, состоящей из соединительной ткани. Между сухожилиями и оболочкой есть небольшое количество жидкости – смазки для снижения трения [2, с. 35].

Растягивание мышц, приводящих в движение локтевой и лучезапястный суставы, эффективна при лечении и профилактике травм, вызванных мышечной перегрузкой. Закрепощенная мышца сильнее сопротивляется противоположным движениям и поэтому более подвержена повреждениям.

Ученые и исследователи в области физической культуры ставят гибкость по степени важности на второе место после выносливости, называя упражнения на растягивание эффективным средством оздоровления и гармоничного физического развития.

Регулярное растягивание сгибателей запястья поможет укрепить сухожилия и предотвратить возможные травмы. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Благодаря достаточной подвижности позвоночного столба и растянутости плечевых и тазобедренных суставов человек имеет возможность выполнять мягкие, плавные и изящные движения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алтер М. наука о гибкости / М. Алтер. – К.: Олимпийская литература, 2001. – С.336.
2. Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку; пер. с англ. С.Э. Борич / А. Нельсон, Ю. Коккенен. – Мн.: Поппури, 2008. – С. 35

Легеда А.П.,
преподаватель физической культуры
ГОУ СПО «Краснолуцкий
горнопромышленный колледж»

Фитнес как фактор формирования здорового образа жизни обучающихся

Известно, что ежедневные многочасовые академические и самостоятельные занятия, сидение за компьютером вынуждают обучающихся вести малоподвижный образ жизни. Результатом негативного влияния фактора гиподинамии становится все возрастающий разрыв между достижениями обучающихся в освоении профессии и ухудшением состояния их здоровья. Поэтому для обучающегося очень важно уделять своему физическому состоянию должное внимание и систематически заниматься спортом.

Однако тренировочные занятия, построенные на подвижных играх и стандартных общеразвивающих упражнениях, которые проходят по традиционной программе физической культуры и напоминают уроки в средней школе, не нравятся современным молодым людям. Однообразная физическая нагрузка, не соответствующая их психическим особенностям, не приносит им двигательной радости. Это способствует негативно-скептическому отношению к такому предмету, как физическая культура, в вузе вообще и снижает посещаемость занятий. Зачастую обучающиеся отрицательно оценивают подобные занятия, так как не получают физического удовлетворения от рутинных движений, которые не соответствуют их эмоциональному настрою. В связи с этим в работе со обучающимися становится особенно значимым поиск новых современных форм их оздоровления, приобщения к здоровому образу жизни, повышения уровня их физической активности [1, с. 38].

Для того чтобы заинтересовать обучающихся, заставить их целенаправленно заниматься физической культурой, необходимо идти в ногу со временем: использовать современные направления физической культуры, применять новые методики ведения занятий. Представляется, что универсальным видом двигательной активности, привлекательной для современной молодежи, является фитнес. Уроки с фитнес-направленностью на сегодняшний день имеют наиболее высокий рейтинг среди молодежи, регулярные же занятия им позволяют увеличить эмоциональный фон, плотность и эффективность процесса обучения в целом.

Само понятие «фитнес» происходит от английского глагола – «быть в форме, быть бодрым, здоровым». В современном фитнесе существует множество направлений: аэробика, степ-аэробика (комплекс упражнений, которые выполняют с использованием платформы), калланетика (комплекс силовых нагрузок, направленных на способствует приобретению им специальных знаний и умений по самоконтролю.

Важен фитнес и еще в одном аспекте – гендерном. Известно, что пол человека является его важнейшей природной характеристикой, которая определяет не только особенности физического функционирования индивида, спектр его возможностей в процессе осуществления жизнедеятельности, но и его социальную роль, модели его поведения в обществе. Между тем сегодня специалисты с тревогой констатируют негативную тенденцию к нарастанию у подрастающего поколения противоположных их полу качеств: развития феминности (женских качеств) у мужчин и мускулинности (мужских качеств) у женщин. Поэтому сегодня от преподавателя физической культуры, помимо всего прочего, требуется еще и выработка таких методик

преподавания, которые бы способствовали формированию стереотипов мужского и женского поведения. Физическая культура, безусловно, достаточно мощное средство тендерной социализации; с помощью подбора средств физкультурной деятельности закрепляются модели поведения и личностные качества молодого человека, формирующие тендер [2, с. 129].

Фитнес, безусловно, способствует формированию моделей мужского и женского поведения: силовые тренировки и занятия на тренажерах популярны среди юношей, между тем как аэробика, футбол, степ-аэробика, пилатес, аквааэробика, шейпинг являются типично женскими направлениями.

По данным психологов, у юношей потребность в двигательной активности выше, чем у девушек; они хотят быть сильными, мужественными, выносливыми, при этом их интересует то, что углубляет и развивает уже имеющиеся у них навыки и имеет выраженную конкретную направленность. Девушки более эмоциональны, у них ярче выражена потребность в эстетической направленности занятий физической культурой, они предпочитают упражнения, связанные с музыкой, пластикой, артистичностью. Учитывая тендерные особенности при выполнении одних и тех же движений, у юношей следует обращать внимание на четкость, ритмичность, затраты дополнительных усилий, а у девушек на пластичность, выразительность, грациозность.

Таким образом, мы пришли к выводу, что ведение занятий с использованием фитнес-программ внесет разнообразие в учебный процесс, а это, в свою очередь, повысит уровень физической подготовленности обучающихся и интерес к занятиям в рамках учебной дисциплины «Физическая культура». Кроме того, использование фитнес-технологий в учебном процессе поможет обучающимся в правильном выборе досуга с использованием столь популярных сегодня средств фитнеса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Девис Б. Фитнес: Мини-энциклопедия / Под ред. Т. Казминой / Б. Девис. – М.: Олимп, 2000. – 79 с.
2. Слепова Л.Н. Гендерный подход к физическому воспитанию студентов / Л.Н. Слепова, Т.П. Хаирова, Л.Б. Дижонова // Современные наукоемкие технологии. – 2010. – № 5. – С. 129-130.

Малахова О.Н.,
руководитель физического воспитания
ОСП «Индустриальный техникум» ГОУ ВПО ЛНР
«Донбасский государственный технический университет»

Повышение двигательной активности у студентов СПО

В реалиях современной жизни проблема сохранения здоровья студентов является, как никогда, актуальной. Приоритетная область деятельности преподавателя физического воспитания – сохранение и укрепление здоровья студентов через повышение их двигательной активности.

Исследования показали, что 82–85% дневного времени большинство студентов находятся в статическом положении (сидя). Студентам приходится длительное время поддерживать неудобную позу за учебным столом и ограничивать свою двигательную активность [3].

Единственная возможность нейтрализовать отрицательные явления, возникающие у студентов при продолжительном и напряжённом умственном труде – это, по возможности, активный отдых и занятия физической культурой.

Заниматься физической культурой можно на занятиях по физическому воспитанию, в спортивных секциях, участвуя в спортивно-массовых мероприятиях, занимаясь самостоятельно и т.д. А физическая культура неотделима от двигательной активности.

В процессе повышения двигательной активности студентов решаются последовательно следующие задачи: оздоровительные, воспитательные и образовательные. К оздоровительным задачам можно отнести сохранение и укрепление здоровья студентов, повышение уровня физической подготовленности. Воспитательные задачи: физкультура является вспомогательным средством в формировании личности студента, подготавливает к напряжённому умственному труду и активной учёбе. Образовательные задачи: на занятии по физкультуре студент получает знания из области биологии, медицины, овладевают практическими навыками и умениями в выполнении физических упражнений, изучают различные методики развития и совершенствования физических качеств с целью повышения уровня физической подготовленности.

На занятиях по физической культуре мы последовательно решаем все эти задачи.

С целью повышения двигательной активности студентов и интереса к физическому воспитанию, целесообразно вводить в программу такие виды занятий, как: ритмическая гимнастика, шейпинг, атлетическая

гимнастика, кроссфит, стретчинг, 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.

Если студенту будет интересно на занятии, то он будет заинтересован и во внеаудиторных занятиях. Кто-то будет посещать секции по видам спорта, кто-то будет заниматься самостоятельно, кто-то просто будет делать утреннюю зарядку или бегать трусцой. Главное, что у студентов появляется желание улучшить свою физическую форму и появляется необходимость в двигательной активности.

Для повышения двигательной активности на занятиях используются:

- чередование видов деятельности (теория и практика);
- индивидуальный подход к студентам (группа делится на подгруппы, исходя из степени физической подготовленности и самочувствия);
- дозировка заданий (основная задача – не допускать переутомления);
- метод поощрения (одних студентов нужно убедить в собственных возможностях, других – заинтересовать, третьих – наоборот, сдержать от излишнего рвения).

На наших занятиях все студенты должны быть мотивированы на положительный результат. Такой эффект достигается при использовании метода имитации, игрового метода, соревновательного метода и т.д. Наиболее интересным, на мой взгляд, является соревновательный метод, который способствует развитию физических качеств, познавательного интереса, повышает степень эмоционального воздействия, стимулирует активность студентов на занятии. Каждому захочется стать первым.

В нашем учебном заведении для повышения двигательной активности студентов в процессе учебных занятий проводятся физкультпаузы. На занятиях по физическому воспитанию студенты максимально вовлекаются в работу. После занятий для студентов работают спортивные секции по атлетической гимнастике, баскетболу, волейболу, настольному теннису и шейпингу. В рамках ежегодной студенческой Спартакиады проводятся соревнования по 10 видам спорта, включая такие, как кроссфит, пауэрлифтинг и армрестлинг. С каждым годом участников становится всё больше и больше.

В заключение хочу сказать, что повышение двигательной активности является обязательной составляющей здорового образа жизни и основным средством укрепления здоровья студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ачкасов В.А. Двигательная активность человека / В.А. Ачкасов. – М.: Новое знание, 2012. – 256 с.
2. Николаев А.А. Двигательная активность и здоровье современного человека: Учебное пособие / А. А. Николаев. – Смоленск : СГИФК, 2009. – 93 с.
3. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224с.

Пшечук-Воронина Я.Ю.,
руководитель физического воспитания
колледжа ГОУК ЛНР «Луганская государственная академия
культуры и искусств имени М. Матусовского»

Комплексный подход в исследовании физической подготовки будущих хореографов на занятиях физической культуры

В результате анализа существующей системы физического воспитания был выявлен диссонанс между уровнем физической подготовки выпускников и предъявляемыми профессиональными требованиями. Попытки внести изменения в данный процесс, основанные на устаревших формах и методах работы, не приносят ожидаемых результатов, поэтому назрела необходимость модернизации содержания физической подготовки на основе новых взглядов и подходов к физической подготовке.

Проблемой исследования различных подходов в физической подготовке занимались Н.В. Бастун, И.Ж. Балхарова, Ж.Н. Власова и другие. Однако в аспекте сочетания культурологического, междисциплинарного, компетентностного, личностно-деятельностного подходов в исследовании физической подготовки будущих хореографов на занятиях физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования этот вопрос не рассматривался.

Целью данной работы является стремление раскрыть сущность процесса физической подготовки с разных позиций, что способствует достижению интегративного результата – развитию личности студента-хореографа в телесном и духовном аспекте. В ходе исследования использовались методы анализа научно – методической литературы.

Выбор подходов к физической подготовке в образовательном пространстве среднего профессионального образования обусловлен стремлением раскрыть сущность данного процесса с разных позиций, что способствует достижению интегративного результата – развитию личности студента в телесном и духовном аспекте.

Одним из таких подходов к физической подготовке будущих хореографов в учреждениях среднего профессионального образования может быть выбран культурологический подход, который призван изменить представление об основополагающих информационно-когнитивных ценностях профессионального образования и расширить культурные основы его содержания в образовательном пространстве [3].

В экономическом словаре культурологический подход в образовании рассматривается как видение сквозь призму понятия культуры, который осуществляется в культуросообразной образовательной среде. Все компоненты образовательной среды оказывают влияние на человека, который свободно проявляет свою индивидуальность, способен к культурному саморазвитию и самоопределению в мире культурных ценностей [10].

В аспекте принципа культуросообразности физическая культура должна рассматриваться как одна из форм оптимальной жизнедеятельности, выражающаяся в стремлении человека к познанию, созиданию себя и мира, к самовыражению и самоактуализации. Она формирует важную область жизненного опыта и основ мировосприятия человеком реальной действительности через развитие его телесности, что создает предпосылки для улучшения качества жизни людей посредством воспитания, в котором достигается субстанциальная синергия тела, духа, сознания и самосознания личности [12].

По мнению Р.С. Наговицына принцип культуросообразности определяет, что всесторонне развитая личность, включая ее психофизическую подготовку с помощью оптимальных физических нагрузок, реализуется как планируемый результат профессиональной подготовки [7].

Целью культурологического подхода является личность со сформированной системой ценностей, которая выстраивает на основе этой системы отношения с миром и компетентна в нормативной области своей профессиональной сферы. Поэтому на основе культурологического подхода физическая подготовка студентов не только оказывает влияние на физическое развитие, формирование знаний, развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, но также содействует удовлетворению социально значимых потребностей личности, а именно: стремлению к развитию, познанию, общению, положительным эмоциям,

достижению целей, самоутверждению, развитию волевых, нравственных и эстетических качеств личности [2].

Таким образом, культурологический поход является аксиологической основой профессиональной подготовки будущих хореографов и в тоже время позволяет рассматривать более основательно физическую подготовку, как составную часть профессиональной подготовки будущих хореографов в учреждениях среднего профессионального образования. Особенность физической подготовки будущих хореографов отображена во взаимодействии культурологического подхода с другими подходами.

Задачей современного образования является актуализация фундаментальной подготовки, которая дает студенту умение выделить в конкретной дисциплине основное содержание и после самостоятельного преобразования использовать при изучении других дисциплин, самообразовании, либо на новом образовательном уровне. Направленность инноваций на интеграцию знаний и умений, приобретенных в ходе изучения дисциплин, требует междисциплинарного подхода и к обучению будущих хореографов.

Е.И. Снопкова рассматривает междисциплинарный подход как инструментальный исследовательского поиска, который «может обеспечить реальную внутринаучную рефлексию и методологический диалог при сохранении целостности педагогической науки как самостоятельной дисциплины, обладающей собственными средствами и механизмами развития» [9].

По мнению А.В. Ястребова, на объективное присутствие междисциплинарной составляющей в процессе преподавания любой специальной дисциплины указывают три имманентных свойства системы высшего образования: наличие ключевых компетенций; интериоризация качеств, характеризующих представителей данной профессии; дуалистический (лично-социальный характер) высшего образования [11].

Исследование И.А. Зимней [5] раскрывает понятие «ключевых компетенций», которые опираются на универсальные знания, умения, обобщенный опыт творческой деятельности и подразделяются на: компетенции, относящиеся к самому себе как личности; компетенции, относящиеся к взаимодействию человека с другими людьми; компетенции, относящиеся к деятельности человека и проявляющиеся во всех ее типах и формах. Вторым свойством является усвоение профессионально важных (двигательных, психофизиологических, коммуникативных, организаторских и т.д.) качеств, которые характеризуют профессию, для чего преподаватели должны учитывать

рекомендации сопутствующих дисциплин. В тоже время личностно-социальный характер образования раскрывается через наличие двух субъектов в образовательном процессе: студент (академическая группа) и педагог [4]. Эти свойства акцентируют внимание на междисциплинарном подходе и делают его важным в современном образовании будущих хореографов.

Реализация возможностей новых образовательных стандартов ЛНР ориентирована на компетентностный подход, определяющий требования к результатам освоения основных образовательных программ и овладением общих и профессиональных компетенций.

Ведущей функцией данного подхода является акцентирование внимания на результатах образования, т.е. способность специалиста действовать в различных практических ситуациях грамотно и компетентно. Для этого студенту необходимо не только обладать совокупностью знаний, умений и навыков, но и целым рядом личностных и профессионально важных качеств, быть способным к усвоению новых знаний и опыта, быть готовым реализовывать их в профессиональной деятельности, где высоко ценится способность быстро ориентироваться в современных социально-экономических условиях, мыслящего самостоятельно, принимающего эффективные решения и творческий подход к воплощению идей в практику [8].

Компетенции выражаются в степени проявления личностью полученных знаний, умений, поведенческих отношений в изменяющейся ситуации для решения разнообразных задач, сформированности внутренней мотивации, психологической и практической готовности к достижению более качественных результатов в социальной жизни и профессиональной деятельности. Обеспечение необходимого уровня общей и профессиональной компетентности будущих хореографов достигается в процессе профессионального образования в учреждениях среднего профессионального образования.

В характеристике профессиональной деятельности будущего хореографа выпускники по специальности 52.02.02 «Искусство танца (по видам)» должны «обладать готовностью к самообразованию»; «использовать умения и знания общеобразовательных и профильных дисциплин в профессиональной деятельности»; «создавать художественно-сценический образ в соответствии со стилем хореографического произведения»; «сохранять и поддерживать физическую форму». Очевидно, что данные формулировки, в целом, соотносятся с идеями компетентностного подхода, так как носят деятельностный характер и ориентированы на формирование

профессионально важных двигательных и личностных качеств будущего хореографа.

В этом контексте компетентностный подход в физической подготовке будущих хореографов, являясь одним из инструментов модернизации профессионального образования хореографов, имеет связь с личностно-деятельностным подходом, который подтверждает неразрывную связь личностного и деятельностного компонентов, и предполагает, с одной стороны, признание индивидуальности и уникальности личности, раскрытия его творческого потенциала, формирование личностных качеств, а с другой стороны, способствует формированию профессионально важных двигательных качеств.

Индивидуальность будущего хореографа (по Н.М. Борытко) представлена его психологическими особенностями и личностными качествами, которые отличаются данного индивида от других. Личностный подход, по мнению А.К. Марковой, предусматривает не только учет индивидуально-психологических особенностей студентов, но и дальнейшее развитие его познавательных процессов, личностных качеств, деятельностных характеристик, которые являются основными проявлениями личностного компонента личностно-деятельностного подхода [1].

В тоже время личностный подход предполагает создание соответствующих условий, где предусматривается диагностика будущих хореографов по выявлению уровня сформированности качеств личности, разработка каждым студентом с помощью преподавателя примерных программ с направленностью на формирование профессионально важных двигательных качеств.

Отметим, что в основу деятельностного подхода заложены идеи Л.С. Выготского об активном присвоении исторического опыта человечества личностью, основы концепции поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина, идея С.Л. Рубинштейна о формировании личности в процессе деятельности.

Главным объектом деятельностного подхода является активная жизненная позиция студента, которая ориентирована на деятельность. Оздоровительные, воспитательные, обучающие и развивающие задачи физической подготовки необходимо решать в процессе деятельности, а не на вербальном уровне, путем активного вовлечения студентов в физкультурную деятельность, ориентируя их на сознательное освоение ценностей физической культуры [6] Поэтому личностно-деятельностный подход полностью соответствует специфике физической подготовки будущих хореографов на занятиях физической культурой в учреждениях среднего профессионального образования.

Таким образом, применение методологических подходов: культурологического, междисциплинарного, компетентностного, личностно-деятельностного к процессу организации физической подготовки будущих хореографов на занятиях физической культурой позволит повысить эффективность профессиональной подготовки выпускников по специальности 52.02.02 «Искусство танца (по видам)». В этом случае подготовка компетентных, мобильных, способных к конкуренции студентов-хореографов со сформированной системой культурных ценностей и высоким уровнем физической подготовленности соответствует современному социально-государственному заказу по обеспечению профессионального образования и эстетического воспитания лиц, обладающих творческими способностями в области искусства танца.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бoryткo Н.М. Диагностическая деятельность педагога: учеб. пособия для студентов высш. пед. учеб. заведений / Н.М. Бoryткo ; под ред. В.А. Слaстенинa, И.А. Колесниковой. – М. : Академия, 2006. – 288 с.
2. Власова, Ж.Н. Культурологический подход при формировании физической культуры студентов / [Электронный ресурс]. URL: <http://naukarus.com/kulturologicheskiy-podhod-pri-formirovanii-fizicheskoy-kultury-studentov>(дата обращения: 18.02.2019).
3. Дистервег А.О. природосообразности и культуросообразности в обучении / А.О. Дистервег // Нар. образование. – 1998. – № 7. – С. 193–197.
4. Жезлова С.А. Модерация как инновационная форма повышения квалификации учителя: дис ... канд. пед. наук:13.00.08 / С.А. Жезлова - Кострома, 2000. – 166 с.
5. Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результатов образования / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня. - 2003. №5 – С. 34–42.
6. Лубышева Л.И. Методология обновления содержания физического воспитания учащейся молодежи // Материалы совмест. науч.-практ. конф. РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. – М., 2001. – С. 162–166.
7. Наговицын Р.С. Культурологический подход к формированию физической культуры личности будущих педагогов // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 1 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/01/30612> (дата обращения: 08.02.2019).
8. Педагогические основы самостоятельной работы студентов: пособие для преподавателей и студентов / под общ. ред. О.Л. Жук. – Минск: РИВШ, 2005. – 112 с.

9. Снопкова Е.И. Актуальность междисциплинарного подхода в педагогических исследованиях: научное обоснование / Е.И Снопкова // Интеграция образования. – 2015. – №1 (78). – С. 111–117.

10. Экономический словарь [Электронный ресурс]. URL: http://mirslouvrei.com/content_eco/kulturologicheskij-podxod32415.htm (дата обращения: 08.03.2019).

11. Ястребов А.В. Междисциплинарный подход в преподавании математики/ А.В. Ястребов // Ярославский педагогический вестник. – 2004. – №3. – С. 5–15.

12. Ken Green Understanding Physical Education. – India: Replica Press Pvt., 2008. – 289 p.

Трубчанникова И.А.,
преподаватель физического воспитания
ОГБПОУ «Рязанский педагогический колледж»

Реализация требований ФГОС к результатам освоения основ профессиональной образовательной программы по дисциплине «Теория и история физической культуры»

В современных условиях проходит модернизация всех форм профессионального образования, повышаются требования к квалификации специалистов области физической культуры и спорта. Основным положением концепции подготовки педагога по специальности 49.02.01 «Физическая культура», в конечном счёте, должна быть идея социального заказа: подготовить интеллектуального, мыслящего и творческого педагога, понимающего планы страны и их осуществляющего, умеющего формировать у школьников знания, умения и навыки в области физического воспитания и ценностные установки на ведение здорового образа жизни. Требования федерального государственного образовательного стандарта по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры» отражены в общих и профессиональных компетенциях.

При планировании и реализации содержания учебного материала мной был включен большой объём самостоятельных и практических занятий, т.к. самостоятельная работа студентов оказывает значительное влияние на развитие творческого потенциала обучающихся, обеспечивает восхождение к профессиональной компетенции и мастерству.

Для повышения качества подготовки студентов и более эффективного его профессионального становления – на практических занятиях по дисциплине отдавалось предпочтение семинарским занятиям,

т.к. они не только вырабатывают навык самостоятельной творческой деятельности, но и учат этике общения, коммуникабельности, культуре речи, прививают методологические и практические умения и навыки. Семинар даёт возможность выяснить степень самостоятельности и ответственности при подготовке к нему, а также проявить творческие способности каждому студенту. При подготовке к семинару обучающиеся овладевают умением работы с книгой, а именно анализа прочитанного, систематизации и отбора нужного материала для доклада. При выступлении на семинаре студенты отрабатывают умение говорить с правильной дикцией, излагать кратко свои мысли, убеждать, устанавливать контакт с участниками семинара и т.д.

Мной очень тщательно выбиралась тематика семинарских занятий, т.к. на этих занятиях студенты должны не только усвоить определённые сведения, но и глубже разобраться в основных процессах физкультурного движения. Поэтому основные темы семинарских занятий были посвящены именно историческому аспекту физической культуры и, спланированы по вопросам возникновения и развития систем физического воспитания с древнейших времён и до современного периода развития человеческого общества. А именно для семинарского изучения были предложены следующие темы:

1. Афинская и Спартанская системы физического воспитания в Древней Греции.
2. Гимнастические системы физического воспитания в странах континентальной Европы в начале XIX века.
3. Великий русский полководец А.В. Суворов и его система военной и физической подготовки в русской армии.
4. П.Ф. Лесгафт – основоположник отечественной научной системы физического образования.
5. Советская система физического воспитания.
6. Современные системы физического воспитания.

Проведению семинара предшествует большая предварительная работа. Планируется изучение темы, создаются условия для приобретения опыта самостоятельной работы студентами: изучается учебный материал по учебникам и дополнительной литературе, готовятся сообщения и доклады по заранее обозначенным заданиям. На данном этапе студенты, работая с литературными источниками, определяют исторические предпосылки для развития физической культуры и спорта, знакомятся с развитием научно-педагогических основ физического воспитания, учатся анализировать, обобщать и делать выводы, публично выступать с сообщениями и докладами. Так как задания определяются дифференцированно, с учётом способностей и творческого мышления

каждого, то это стимулирует активность деятельности обучающихся, способствует расширению кругозора, повышает интерес к изучению предмета. Приобретенный опыт и необходимые знания помогают студентам более уверенно принять участие в предстоящем семинарском занятии. Непосредственная подготовка к семинару начинается заблаговременно, с момента изучения очередной темы. Определяется тема семинарского занятия, план проведения семинара, методические рекомендации для студентов по подготовке к занятиям и указывается литература для самостоятельной работы. Для выработки умения работать в коллективе студенты распределялись в творческие группы, которые получают конкретные задания и самостоятельно определяют долю участия каждого в обсуждении темы семинара.

Таким образом, у студентов формировались коммуникативная компетентность и необходимые нравственные качества. Далее схематично показана структура семинарского занятия.

Структура семинарского занятия

1. *Организационная часть.* (Сообщение темы, цели, задачи, плана; подготовка методической рекомендации для подготовки студентов. Перечисление литературных источников и интернет-сайтов);

2. *Подготовительная часть.* (Повторение основных вопросов изученной темы. Самоподготовка студентов по вопросам семинара);

3. *Семинар.* Выступление студентов по вопросам темы, дискуссия с сокурсниками и преподавателем, обобщение и выводы);

4. *Контролирующая часть семинара.* (Корректировка выступлений студентов. Проверка основных знаний и умений – идей, теорий, понятий и т.д.);

5. *Заключительная часть семинара.* (Подведение итогов работы на семинаре, оценивание деятельности студентов и творческих групп).

При подготовке и участии на семинарских занятиях студенты применяли следующие умения и навыки: умение анализировать литературные источники; обобщения учебного материала; готовить и правильно оформлять сообщения, доклады и рефераты; кратко выступать в ходе обсуждения; составлять план выступления и выделять главные моменты, а для этого им необходимо было научиться владеть диалогической и монологической речью.

В заключении. Применяя в течение ряда лет в педагогической практике тематические семинары в процессе учебных занятий по общепрофессиональной дисциплине «Теория и история физической культуры», мы смогли акцентировать внимание студентов на актуальных темах, чтобы в дальнейшем они использовали эти знания в своей профессиональной деятельности, в том числе при решении задач

нравственного и патриотического воспитания обучающихся, а также повышения у них интереса к физической культуре и спорту [1]. Но вся самостоятельная работа на семинарских занятиях будет эффективной в том случае, если тщательно готовится и проводится систематически.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Приказ Минобрнауки России от 27.10.2014 № 1355 (ред. от 25.03.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура».

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

Андреев Т.А.,

канд. пед. н., доцент кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный
социально-педагогический университет»

Ситникова М.И.,

студентка факультета естественнонаучного образования,
физической культуры и безопасности жизнедеятельности
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный
социально-педагогический университет»

Мотивы выбора профессии учителя ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В системе подготовки будущих учителей, способных творчески решать сложные задачи воспитания и обучения, трудно переоценить значение отбора тех, кто еще в школе проявил интерес к педагогической профессии и склонность к данному виду деятельности, у кого есть призвание к профессии учителя.

Правильный выбор профессии, как правило, хорошо мотивирован. Мотивы деятельности человека определяются социальными условиями, в которых живет он, обусловлены тот ревностями человека и побуждают ставить его определенные цели, без которых немислима сознательная деятельность. Вот почему изучение мотивов выбора профессии важно, особенно в момент, когда человек выбирает профессию на всю жизнь [2, с. 117].

В целях изучения мотивов выбора профессии учителя физической культуры был проведен анкетный опрос студентов I курса факультета физической культуры Волгоградской государственной академии физической культуры. Всего было опрошено 96 студентов, по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профили подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта, Физкультурное образование.

Выявленные нами мотивы выбора (профессии учителя физической культуры у студентов педагогических специальностей следующие:

1. Представление об общественной важности педагогической профессии – 2,8%.
2. Интерес к избранной профессии, к изучаемому предмету – 15,8%
3. Желание стать тренером – 33,3%.
4. Желание стать учителем физической культуры, работать с детьми – 27,7%.
5. Любовь к спорту, желание повышать спортивное мастерство –

40,4%.

6. Советы родных, преподавателей, товарищей, семейные традиции – 28,8%.

7. Случайно – 1,2%.

Характерно, что перечисленные мотивы выбора профессии учителя физкультуры чаще всего связаны друг с другом и очень редко студент называет только один мотив. Однако один из мотивов является ведущим, основным и вызывает появление других. Наши наблюдения показали, что таким основным мотивом является любовь к спорту [3, с. 264].

С точки зрения педагогической направленности классификация ранее перечисленных мотивов выглядит следующим образом:

1. Мотивы с педагогической направленностью (желание обучать и воспитывать детей, желание работать учителем физической культуры) выдвинули 27,7% опрошенных.

2. Частичной педагогической направленностью (представление о важности педагогической профессии, желание стать тренером) руководствовались 35%.

3. Мотивы, не содержащие педагогической направленности (любовь к спорту, желание повышать спортивное мастерство, советы родных, преподавателей, товарищей, случайный выбор привели 70,4% студентов.

Таким образом, более половины опрошенных студентов не имеют ясно выраженной профессиональной направленности. Вот почему разработка методики отбора абитуриентов в педагогические вузы является делом первостепенной важности, и в этом направлении должны работать в содружестве школа и вуз.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Битянова М.Р. Я выбираю профессию в первый раз / М.Р. Битянова // Школьный психолог. – 2006. – №2. – С.29-30.

2. Емец А.И. Формирование педагогической направленности личности учителя физической культуры в процессе спортивной специализации: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.01. – Киев, 1984. – 135 с.

3. Подзолков В.Г. Профессиональное развитие будущего учителя в условиях региональной системы непрерывного педагогического образования: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01. – Москва, 1999. – 512 с.

Будков С.А.,

ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Крещук Е.П.,

ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Повышение уровня физической подготовленности студентов вузов

Каждый студент ВУЗа готовится к трудовой деятельности, службе в армии, должен иметь отменное здоровье и хорошее физическое развитие. Для организации и проведения учебного процесса по физическому воспитанию на высоком уровне нужно иметь доступные всем высокоэффективные средства для развития основных физических качеств.

Одной из основных задач высшего профессионального образования является выбор средств доступных каждому занимающемуся независимо от уровня его развития. Эти физические упражнения должны укреплять, всесторонне развивать организм, исправлять физические недостатки. Чтобы реализовать идею «антропоцентричного» подхода в физической подготовке нагрузка планируется персонально каждому студенту с учетом его возможностей. Однако самостоятельные занятия на начальной стадии могут вызвать потерю интереса к физической работе. Поэтому будет целесообразно объединить занимающихся с одинаковой подготовленностью, такой подход сохранит интерес к достижению конечной цели. Степень воздействия нагрузки будет зависеть от объема и интенсивности выполненной работы [1,2].

Физическое качество *выносливость* является базовым, без которого сложно развивать физические навыки, ее наличие способствует длительному сохранению работоспособности. Выносливость повышает устойчивость к действию неблагоприятных условий внешней среды.

Проанализировав *средства, применяемые для развития физических качеств*, мы пришли к выводу, что наиболее доступными и эффективными для развития *выносливости* на занятиях студентов будут упражнения, которые можно использовать как на стадионе, так и в парке, сквере: 1) медленный бег, чередуя его с ходьбой, продолжительностью 30-40 мин (ЧСС 130-150 уд/мин.); 2) бег в равномерном темпе, продолжительностью 30-60 мин; ЧСС 130-150 уд/мин.; 3) бег в равномерном темпе, чередуя с выполнением различных упражнений, длительностью 30-60 мин; ЧСС 130-150 уд/мин.; 4) бег на отрезках 200-400м с интенсивностью 50%, время отдыха между пробежками 2-3 мин;

5) в зимний период, бег на лыжах в умеренном равномерном темпе, с интенсивностью 50%, 10-12 км.

Быстрота - это комплексное свойство человека. Составляющие скоростных возможностей – латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частота шагов.

Высокие скоростные показатели невозможны без соответствующего уровня скоростно-силовой подготовки. Поэтому, предлагая упражнения для развития скорости, мы планируем параллельно и упражнения скоростно-силовой направленности.

Основные беговые средства – это бег с максимальной скоростью: специальные беговые упражнения на отрезках 30м.; ускорение на отрезках 60-80м.; бег с ходу в полную силу на отрезках 20–50м, отдых между пробежками 2–3 мин.; бег в полную силу со старта на отрезках 20–30м.

Упражнения скоростно-силовой направленности, используемые для развития скорости: 1) многоскоки; 2) бег на одной ноге» с максимальной скоростью на отрезках 10-30м.; 3) прыжки с разбега в длину и высоту; 4) прыжки с места, тройной, пятерной; 5) бег и прыжки по лестнице вверх; 6) ходьба вперед и назад широкими выпадами; 7) длительный бег на передней части стопы.

Для того, чтобы пробежать челночным бегом 4х9м, нужно обладать не только высоким уровнем быстроты, но и *ловкостью*.

Чтобы стать ловким, занимающийся должен повысить пространственную точность движений. Предложенные ниже упражнения воспроизводят необходимые движения и позы, создают двигательный опыт. Они могут выполняться вместе с упражнениями на скорость и скоростно-силовую направленность: 1) прыжки с ноги на ногу вправо-влево на месте и с продвижением вперед; 2) бег с высокого старта на отрезках 10-15м.; 3) бег в 1/2 силы на отрезке 30м с активным торможением; 4) челночный бег в 1/2, 1/4 и в полную силу.

Сила – это качество, необходимое человеку как для трудовой деятельности, так и для службы в армии, в связи с этим силовые упражнения играют большую роль в физическом воспитании. Наиболее доступны упражнения те, в которых будет отягощением вес собственного тела: 1) в упоре лежа передвижение на руках вправо-влево; 2) сгибание-разгибание рук в упоре лежа, руки на возвышении, выполнять «до отказа»; 3) сгибание-разгибание рук в упоре лежа, руки на полу, выполнять «до отказа»; 4) сгибание-разгибание рук в упоре лежа, ноги на возвышении, выполнять «до отказа»; 5) передвижение на руках в висе на перекладине, гимнастической лестнице; 6) подтягивание на низкой перекладине из положения лежа; 7) подтягивание из вися 8-10 раз; 8) подтягивание из вися «до отказа».

Поднимание туловища из положения лежа в сед укрепляет мышцы брюшного пресса. Это упражнение обеспечивает нормальную работу внутренних органов. Наиболее приемлемые упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: 1) из виса поднять колени к груди; 2) из виса поднять ноги к кистям рук; 3) лежа на спине поднять туловище в положении сед; 4) лежа на спине, руки вверх, поднять ноги и туловище до касания руками носков ног.

Получить наибольший эффект при развитии *гибкости* можно только от систематического и целенаправленного применения комплекса. На начальном этапе подготовки надо избегать болевых ощущений. Развивать гибкость нужно ежедневно. Предлагаемые упражнения несложные, и их можно выполнять в любом удобном месте: 1) махи ногами вперед-назад, вправо-влево из различных исходных положений; 2) наклоны вперед с захватом ног; 3) из упора присев выпрямить ноги, не отрывая рук от пола; 4) многократные наклоны вперед до касания пола ладонями.

Физические упражнения в сочетании с правильным режимом жизни, соблюдением гигиенических норм и требований, рациональным питанием, укрепляют здоровье и помогут достичь гармоничного развития [3].

Повышение уровня развития физических качеств – залог физической готовности к трудовой деятельности. Использование предложенных упражнений повышает уровень физической подготовленности студентов. Предложенные в статье средства, доступны занимающимся с разным уровнем подготовленности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Будков С.А. Пути повышения качества физического воспитания в ВУЗе / С.А. Будков // Международная научно-практическая конференция «Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях», – Луганск, 2005, – С. 195–197.
2. Крущевиц Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Т.Ю. Крущевиц – К.: Олимп, лит-ра, 2003, – 487 с.
3. Максименко Г.М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання (легка атлетика): Навч. посібник / Г.М. Максименко – К.: Виша шк., 1992 – 294 с.

Вовк В.М.

д-р пед. наук, профессор кафедры
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»

Синютин В. Г.

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»

Анализ состояния здоровья студентов высших учебных заведений при использовании мини-футбола

Научные материалы многих авторов подтверждают информацию о негативных тенденциях в состоянии здоровья студенческой молодежи, связанные с особенностями системы образования, не способствуют формированию культуры здоровья, поскольку подавляет ее основные потребности, в частности потребность в движении.

Анализ исследований, связанных с разработкой оздоровительных методик на основе использования средств мини-футбола, позволил установить, что результаты большинства из этих поисков носят односторонний характер: обычно речь идет об одностороннем улучшении определенных показателей – или отдельных физических качеств (выносливости, координационных и скоростно силовых способностей), технической подготовленности, а сам оздоровительный эффект рассматривается одномоментно, при этом не учитывается кумулятивное воздействие нагрузок; разнохарактерные данные о влиянии занятий мини-футболом на различные системы организма, двигательный и технико-тактический потенциал; отсутствие четких рекомендаций по комплексному развитию двигательных способностей и технического мастерства [1; 2; 3].

Цель: исследовать состояние здоровья студентов при использовании мини-футбола.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы; методом анкетирования проводилось исследование на предмет уровня здоровья по методике В.П. Войтенко (и степени возможного риска развития сердечно-сосудистых заболеваний по методике С.О. Душанина; методы математической статистики. Полученные результаты проанализированы с помощью общепринятых методов вариационной статистики с расчетом средних величин отдельных показателей и стандартного отклонения.

Исследование проводилось на базе ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». В ходе

исследования нами были опрошены 50 студентов 2-4 курсов направления подготовки «География» и «История».

Самооценка здоровья и оценка степени возможного развития сердечно-сосудистых заболеваний проводилась с помощью анкетирования, результаты которого приведены в таблице 1.

Таблица 1

Самооценка состояния здоровья и оценка степени возможного развития сердечно-сосудистых заболеваний студентов 2-4-х курсов

курс	n	Состояние здоровья (количество случаев,%)				
		риск отсутствует	риск минимальный	риск выражен	риск явный	риск максимальный
2	15	25,5 / 38,3	40,4 / 34,0	15,0 / 17,0	19,1 / 10,7	- / -
3	15	5,9 / 9,8	25,5 / 51,0	33,3 / 19,6	25,5 / 9,8	9,8 / 9,8
4	20	- / 8,9	17,8 / 42,2	37,7 / 20,0	26,7 / 20,0	17,8 / 8,9

Примечание. В числителе – количественная самооценка здоровья по В.П. Войтенко в знаменателе – показатели по методике С.А. Душанина.

Как свидетельствуют данные таблицы 1, самооценка собственного здоровья студентов различных курсов неодинакова: свое здоровье 25,5% второкурсников определили, как идеальное; на третьем курсе таких оказалось 5,9%. Хорошим свое здоровье на третьем курсе считает 25,5% студентов, 33,3% – посредственным, удовлетворительным – 25,5% и 9,8% студентов третьего курса считают состояние здоровья неудовлетворительным. Отсутствует риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы в 38,3% второкурсников, 9,8% студентов третьего курса. На четвертом курсе нет студентов, оценивающих состояние своего здоровья как идеальное. 17,8% студентов оценивают состояние своего здоровья как хорошее, 37,7% – как нейтральное, 26,7% – как удовлетворительное и 17,8% студентов оценили состояние своего здоровья как неудовлетворительное.

В анкете В.П. Войтенко все вопросы нами были разделены на 4 группы в зависимости от симптомов, которые дают возможность выявить признаки заболевания. *К первой группе* были отнесены заболевания сердечно-сосудистой системы: тахикардия, брадикардия, миокардит, ишемическая болезнь сердца, гипертония, гипотония. *Вторую группу* составили психические болезни: невроз астенический и истерический, невроз навязчивых состояний. *В третью группу* вошли заболевания центральной нервной системы (головного и спинного мозга): остеохондроз различных отделов позвоночника, миелит (инфекционное поражение веществ спинного мозга), сосудистая дистония, черепно-мозговые травмы (сотрясение головного мозга), менингит (воспаление оболочек головного мозга). Последняя, *четвертая группа* охватывает распространенные заболевания системы пищеварения: гастрит, гепатит, дизентерию, колит, грыжа, холецистит [4].

При проведении медицинского осмотра студентов-второкурсников у 60% выявлены отклонения в состоянии здоровья. Из них в специальной медицинской группе относятся 32%, к подготовительной – 28%, в основной – 40%. У отдельных студентов зафиксировано по несколько заболеваний.

Согласно нашим показателям на самооценку своего здоровья, большинство студентов указали на посредственное, или нейтральное состояние здоровья. Так же, многие студенты минимальный риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Следует отметить, что на младших курсах мы получили наибольшее количество неблагоприятных ответов на вопросы, которые по симптомам относились к первой (заболевания сердечно-сосудистой системы) и четвертой (гастриты и колиты) групп. Обучение в вузах часто приводит к напряжению психических функций, эмоционального перенапряжения, переутомления и, в общем, к психическому упадку сил организма в целом, что является основной предпосылкой невроза и других заболеваний.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьева Н.А. Физическое развитие и адаптационные возможности студентов / Н.А. Ананьева, Ю.А. Ямпольская // Вестник РАМН. – 1993. – № 5. – С. 19–24
2. Барин Л.Г. Медико-социальные основы здоровья /Л.Г. Барин, – СПб.: Питер, 2005. – 254с.
3. Васильков А.А. Физкультура и здоровье / А.А. Васильков. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 232с.
4. Канишевский С.М. Научно-методические и организационные основы физического самосовершенствования студенчества / С.М. Канишевский. – К .; ИЗМН, 2009. – 270 с.

Головинова И.Ю.,

канд. пед. наук., доцент

кафедры физической культуры

ГОУ ВПО «Волгоградский государственный

социально-педагогический университет

Нестерова М.Н.

студентка Института технологии, экономики и сервиса

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный

социально-педагогический университет»

Физическое воспитание в вузах Китая

Правительство Китая серьезно обеспокоено тем, что наряду с повышением уровня жизни граждан стремительно падает уровень физической подготовки и ухудшается общее состояние здоровья среди молодежи. Отчасти это связано с тем, что внимание молодого поколения все больше смещается в сторону развлекательной сферы, а все свободное время студенты проводят за компьютерами. Именно поэтому в университетах Китая уделяют особое внимание физическому воспитанию студентов.

Большинство китайских учебных заведений имеет собственный стадион. Кампусы оснащены современными тренажерными залами для занятий фитнесом, бассейном и разнообразными спортивными площадками для занятий баскетболом, волейболом, теннисом, настольным теннисом, легкой и тяжелой атлетикой. А также существуют секции художественной и спортивной гимнастики и восточных единоборств [2, с. 12].

Что касается внедрения спортивных занятий в учебный процесс, то «физическая культура» является обязательной дисциплиной для всех студентов. Занятия по физической культуре занимают два часа в неделю и включают в себя занятия футболом, баскетболом, волейболом, легкой атлетикой, гимнастикой и ушу. Помимо этого, студенты первого и второго курсов должны выбрать одну из обязательных факультативных дисциплин, которая занимает два часа в неделю. Обязательными для всех университетов являются баскетбол, волейбол, футбол, ушу, ци-гун, художественная или спортивная гимнастика, а такие занятия как легкая атлетика, теннис, настольный теннис, бадминтон, плавание включаются в учебный план по усмотрению вузов. Для старшекурсников физическая культура является только факультативным предметом и занимает от 2 до 4 часов в неделю.

Так же в системе образования Китая предусмотрена обязательная дисциплина «Охрана здоровья» для студентов с ослабленным здоровьем или различными хроническими заболеваниями. Дисциплина основана на идеях традиционных восточных систем Тай-ди-Чуан, Ци-гун, Чао-ин и др. с применением ходьбы, плавания, бега, гимнастики, настольного тенниса и бадминтона. На первых двух курсах эта дисциплина обязательна, а на последующих является факультативной и проводится в том же объеме, что и физическая культура.

Структура учебной программы по физической культуре состоит из введения и трех блоков. Введение раскрывает характер и задачи физической культуры в вузе, определяет предмет, распределение учебных часов и требования к выполнению программы. 1 блок – содержание обязательной программы по физической культуре, 2 блок – содержание учебной программы для факультативных учебных дисциплин, 3 блок – содержание экзаменов и оценка.

По основной обязательной дисциплине объем учебных часов равен 72 часам в год, по 2 часа в неделю. То же по факультативной дисциплине.

Обязательная программа, реализуемая на первых двух курсах для всех студентов, имеет две части – теоретическую и практическую.

Теоретическая часть на первом курсе представлена тремя темами: физическая гигиена и здравоохранение; традиционная физическая культура Китая; мини-спортивные соревнования.

Практическая часть на 1 и 2 курсах включает занятия по легкой атлетике, гимнастике, игры с мячом (баскетбол, волейбол, футбол), ушу и сдачу контрольных нормативов по всем этим видам.

Общая экзаменационная оценка включает четыре критерия: отношение к учебе; знание теории физической культуры; физическая подготовленность; техника движений.

Отношение к учебе оценивается данными о посещаемости учебных занятий и соблюдении дисциплины.

Занятия по теории физической культуры оцениваются каждый учебный год путем проведения экзамена. Если оценка за экзамен неудовлетворительная, то общая оценка по физической культуре тоже будет считаться неудовлетворительной.

Физическая подготовленность выявляется в результате проведения экзамена в каждом семестре. В экзамен включается проведение не более трех тестов.

Техника движений определяется в результате выполнения технических приемов из обязательных предметов (легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, футбол, ушу). При этом доля вклада критерия за технику движений в общую оценку по физической культуре

равняется 50%, а остальные 50% распределяются на первые три показателя [1, с. 36].

Экзамен по любому факультативному предмету состоит из двух частей: оценка за технику выполнения и показательные выступления. Если студент на экзамене по технике получает оценку «удовлетворительно», то он допускается на показательные выступления, где он должен одновременно продемонстрировать как техническую, так и физическую подготовленность. Если за технику получена неудовлетворительная оценка, то студент обязан заниматься ее освоением до получения удовлетворительного балла.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Токарь А.С. Физическое воспитание студентов в России и Китае / А.С. Токарь, Е.В. Токарь // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. I междунар. студ. науч.-практ. конф. № 1. URL: https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/1.pdf

2. Цзыпу В. Содержание и формы организации физического воспитания в в вузах Китайской Народной Республики / В. Цзыпу – М.. 2003. – С. 281

Гончарова Н.В.,

канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры
ГОУ ВПО «Волгоградский государственный
социально-педагогический университет»

Головинова И.Ю.,

канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры
ГОУ ВПО «Волгоградский государственный
социально-педагогический университет»

Этапы формирования культуры профессионального здоровья будущего учителя в системе высшего педагогического образования

В период обучения в вузе важно сформировать у будущих учителей отношение к своему здоровью как к необходимому условию осуществления профессиональной деятельности, способствовать осознанию студентами значимости профессионального здоровья для здоровьесберегающей направленности педагогической деятельности, признанию будущими педагогами личной ответственности и активной роли в сохранении, преобразовании собственного профессионального здоровья, а также в формировании у подрастающего поколения потребности в сохранении здоровья.

В связи с этим одним из приоритетных направлений модернизации системы педагогического образования должно стать не только сохранение здоровья всех субъектов образовательного процесса, но и формирование у учителей отношения к здоровью как к важнейшей профессиональной ценности.

Указанные факты подтверждают необходимость формирования у будущего учителя культуры профессионального здоровья как совокупности мотивационно-ценностных и эмоционально-волевых здоровьесберегающих установок, знаний и умений по конструированию, поддержанию и укреплению здоровья, позволяющих продуктивно осуществлять профессионально-педагогическую деятельность.

Анализ структуры понятия «культура профессионального здоровья учителя» показывает, что мы имеем дело со сложным объектом познания, что делает необходимым использование системно-целостного подхода.

Изучение процесса формирования культуры профессионального здоровья будущего учителя невозможно без построения модели процесса. С позиций системно-целостного подхода важнейшими характеристиками педагогического процесса являются стадийность, нелинейность, наличие четкой структуры взаимосвязанных и упорядоченных компонентов [1, 2].

Опираясь на изложенные положения, исходя из логики формирования культуры профессионального здоровья будущего учителя в период обучения в вузе, нами были выделены побудительно-ориентировочный, информационно-познавательный и практико-творческий этапы процесса. На каждом из этапов определены цели, задачи, ведущие педагогические средства.

Побудительно-ориентировочный направлен на формирование у будущих учителей здоровьесберегающих мотивов поведения, потребности в укреплении и преобразовании профессионального здоровья, интереса и положительной эмоциональной окраски деятельности по сохранению и преумножению профессионального здоровья. Ведущую роль на данном этапе играют ценностно-познавательные ситуации, ситуации самопознания.

Информационно-познавательный предполагает формирование у студентов системы знаний о сущности культуры профессионального здоровья учителя, условиях ее поддержания, методах и средствах укрепления профессионального здоровья. В качестве ведущего педагогического средства на данном этапе используются ситуации усвоения здоровьесберегающих знаний и умений [1, 2].

Практико-творческий этап направлен на формирование комплекса умений по укреплению и поддержанию профессионального здоровья как в учебной, так и предстоящей профессионально-педагогической

деятельности. Ведущим педагогическим средством на данном этапе выступают практико-имитационные ситуации, ситуации саморегуляции, ситуации самореализации.

Результаты, полученные при решении основных задач исследования, подтвердили эффективность построенной модели формирования культуры здоровья у всех его субъектов [1, 2].

Перспективы дальнейшего изучения проблемы состоят в построении модели непрерывного процесса формирования культуры профессионального здоровья будущего учителя на всем протяжении профессиональной подготовки в вузе, изучении специфики использования разработанной модели на материале других дисциплин профессиональной подготовки, установлении межпредметных связей, построении в университете целостного здоровьесберегающего образовательного пространства. Также требуют изучения проблемы формирования культуры профессионального здоровья учителя в системе повышения квалификации, использования лично ориентированного образования как фактора сохранения здоровья всех участников образовательного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гончарова Н.В. Формирование культуры профессионального здоровья будущего учителя: дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Гончарова. – Волгоград, 2005.
2. Гончарова Н.В., Головинова И.Ю. Современные оздоровительные технологии в физкультурно-спортивной деятельности. Учебное пособие / Н.В. Гончарова, И.Ю. Головина. – М.: Планета, 2015. – 144с.

Драгнев Ю. В.

канд. пед. наук, доцент

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»

Организация работы отделения СПС «Армспорт» Института физического воспитания и спорта

В отделении «Армспорт» дисциплины СПС «Армспорт» Института физического воспитания и спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» в 2018–2019 годах обучаются такие студенты: Коренева Ангелина, Гришин Артем, Каламурза Влад, Акимов Ярослав, Бородин Дмитрий, Вовк Данил, Кириллок Руслан, Столяр Николай, Тесля Вадим. Цель изучения

дисциплины – формирование целостной системы теоретических и методических знаний, практических умений и навыков проведения учебно-тренировочных занятий по армспорту во внеклассной работе. Задачи: овладение практическим программным материалом и развитие умений его оптимального выбора для организации и проведения учебно-тренировочных занятий; повышение уровня развития основных двигательных качеств; формирование методических умений и навыков; овладение базовыми физическими упражнениями армспорта и их терминологическими названиями.

Занятия по армспорту проходят по утвержденному расписанию: Занятия по армспорту проходят по утвержденному расписанию: вторник – 17.00–18.20; четверг – 17.00–18.20; суббота – 6.00–17.20 в Фитнес-центре университета.

Учебно-тренировочный процесс направлен на повышение уровня технической, тактической, физической, психологической, интегральной подготовленности студентов при занятиях армспортом. Студенты изучают технику безопасности при занятиях армспортом, правила соревнований по армспорту и т.д. Для учебно-тренировочного процесса достаточно важными являются такие пособия и рекомендации [1; 2; 3; 4; 5].

02 октября 2018 года в Фитнес-центре университета состоялись спарринги по армспорту в отделении СПС «Армспорт». Студенты уверенно отработывали технические приемы борьбы и получали боевой опыт в поединках.

23 октября 2018 года в Фитнес-центре университета состоялся ARMFIGHT «Абсолютка» на правую и левую руки среди студентов отделения СПС «Армспорт» и армрестлеров Федерации армспорта ЛНР. Армрестлинг достаточно интересный, силовой и интеллектуальный вид спорта. Благодаря тому, что он является видом единоборств, где определяется победитель по результатам борьбы за специальным армстолом, армрестлинг развивает волю к победе, укрепляет характер рукоборцев и формирует дружественное отношение к своим соперникам в процессе и после соревнований. Главным судьей соревнований был к.п.н, доцент кафедры теории методики физического воспитания, тренер по армспорту Ю.В. Драгнев. Поддержка соревнований осуществлялась председателем спортивного клуба университета А.С. Лимонченко.

Соревнования такого формата проходили впервые среди студентов отделения СПС «Армспорт», которые непосредственно только начали заниматься армрестлингом. В соревнованиях ARMFIGHT и «Абсолютка» была интересная борьба и выявлен лучший армспортсмен в ARMFIGHT (борьба с одним соперником 6 раундов) по правилам PAL, а также в соревнованиях «Абсолютка» было интересно смотреть за ходом борьбы

ребят, так здесь соревнования проводились по правилам WAF до двух поражений. Основными целями и задачами проведения соревнований были: привлечение молодежи к занятиям армспортом; популяризация армспорта среди студентов университета. Победители и призеры были награждены грамотами и медалями.

Результаты ARMFIGHT на левую руку

Поединок: Сейтмеров Сергей – Косенкин Никита.

Со счетом 5:1 победу одержал Сейтмеров Сергей.

Поединок: Вовк Данил – Тесля Вадим.

Со счетом 6:0 победу одержал Вовк Данил.

Поединок: Каламурза Влад – Бородин Дмитрий.

Со счетом 6:0 победу одержал Каламурза Влад.

Поединок: Гребенюк Сергей – Подопригора Данил.

Со счетом 4:2 победу одержал Гребенюк Сергей.

Результаты ARMFIGHT на правую руку

Поединок: Сейтмеров Сергей – Косенкин Никита.

Со счетом 5:1 победу одержал Сейтмеров Сергей.

Поединок: Вовк Данил – Тесля Вадим.

Со счетом 6:0 победу одержал Вовк Данил.

Поединок: Бородин Дмитрий – Каламурза Влад.

Со счетом 6:0 победу одержал Бородин Дмитрий.

Поединок: Подопригора Данил – Гребенюк Сергей.

Со счетом 6:0 победу одержал Подопригора Данил.

Так же была проведена «Абсолютка» без учета весовых категорий на правую и левую руки.

Результаты «Абсолютка» на левую руку

1 место – Сейтмеров Сергей.

2 место – Косенкин Никита.

3 место – Гребенюк Сергей.

Результаты «Абсолютка» на правую руку

1 место – Сейтмеров Сергей.

2 место – Косенкин Никита.

3 место – Подопригора Данил.

14 февраля 2019 года состоялись спарринги в отделении «Армспорт» среди студентов университета и приглашенными студентами Далевского университета, тренером которых является Р.Г. Харьковский.

Занятия армспортом в отделении «Армспорт» Института физического воспитания и спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» в 2018–2019 годах направлены на формирование *знаний* о значении физической культуры в жизни человека с целью сохранения и укрепления здоровья; базовые

знания о технике выполнения специфических упражнений, об основах методики развития двигательных качеств, о гигиенических требованиях к проведению занятий по армспорту, о технике безопасности на занятиях армспорту; *умений* выполнять физические упражнения в армспорте, использовать специфические физические упражнения для целенаправленного развития основных физических качеств, применять приёмы самостраховки в процессе выполнения технических приемов борьбы; оказывать первую помощь при травматических повреждениях; *навыков* использования жизненно важных двигательных действий в повседневной деятельности, использования средств армспорта как одного из главных факторов в организации здорового образа жизни, использования армспорта в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Армрестлинг: программа для специализир. учеб.-спортив. учреждений / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. федерация армрестлинга; [сост.: В.В. Бабук, К.А. Гусалов, В.А. Ладес]. – Минск : РУМЦ ФВН, 2009. – 51 с.
2. Драгнев Ю.В. Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. «Армспорт» : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. физич. воспитания и спорта / пер. с укр. / Юрий Владимирович Драгнев ; Гос. учр. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». – Луганск : Изд-во ДЗ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», Элтон-2, 2011. – 428 с.
3. Республиканский реестр видов спорта (утвержден приказом Министерства культуры, спорта и молодёжи Луганской Народной Республики от 20 декабря 2016г. №387) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mklnr.su/engine/download.php?id=137&area=static>
4. Теория и методики физического воспитания : учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/ Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
5. Тюменев А. 8 специальных принципов физической подготовки в армрестлинге [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://armsport1.ucoz.ru/news/teorija_armrestlinga/2015-01-22-5258

Дроздов Д.В.

ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

**Основные аспекты содержания учебно-тренировочного
процесса по футболу студентов высших учебных заведений**

Процесс подготовки футболистов высокой квалификации приобретает все более сложный комплексный характер. В нем используются современные технические средства обучения, тренажеры, комплекс восстановительных процедур, допустимая стимуляция. Методика тренировки постоянно совершенствуется в направлении использования оптимальных тренировочных нагрузок по объему, интенсивности, направленности основных средств воздействия на организм футболистов, как на различных этапах многолетней [1, 2]. Сложность процесса подготовки футболистов в современных условиях возрастает в силу имеющей место тенденции к повышению интенсивности тренировочных нагрузок, что предъявляет к организму занимающихся футболом повышенные требования. Таким образом, возрастает роль организации учебно-тренировочного процесса на научной основе, что тем самым позволит обеспечить высокую эффективность учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности футболистов [3, 4].

Цель работы – определить основные аспекты содержания учебно-тренировочного процесса студентов-спортсменов в футболе.

Планирование учебно-тренировочного процесса в футболе осуществляется на длительный период (перспективное), на один год (текущее) и на короткие отрезки времени (период, этап, неделя, отдельный занятие – оперативное). Текущее планирование имеет специфическую структуру, которая должна базироваться на фазах развития спортивной формы. На основе этого планирование принято делить на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, объединенные в один тренировочный цикл. Если в течение года проводится не одно крупное соревнование, а несколько, то предусматривается два и больше циклов. В спортивных играх чаще всего предусматривают два цикла: осенне-зимний и весенне-летний. Тогда в течение года планируется два подготовительных, два соревновательных и один переходный период. Подготовительный период является важнейшим этапом тренировки. Он должен быть достаточно продолжительным, чтобы была создана база для достижения высокой специальной тренированности. Задачи его: сохранение спортивной формы, дальнейшее улучшение физической подготовленности, совершенствование в технике выполнения игровых приемов, в тактических действиях и воспитание морально-волевых качеств.

Подготовительный период начинается за 2–2,5 месяца до соревнований. Он подразделяется на три этапа подготовки – общей, специальной и предсоревновательной. В качестве средств используют

общеразвивающие упражнения без снарядов, на гимнастических снарядах, упражнения с предметами, акробатические упражнения, бег, прыжки, различные игры, упражнения с отягощениями, упражнения в отдельных игровых приемах и несложных тактических действиях; упражнения для развития специальных физических качеств, 34 упражнения в технике и тактике, товарищеские и календарные встречи (соревнования).

Соревновательный период – это время календарных соревнований. В первой половине соревновательного периода объем нагрузки сохраняется. В дальнейшем он постепенно сокращается, а интенсивность сначала растет, а затем (примерно во второй трети периода) уменьшается. Соревновательный период в футзале весьма длительный (6–7 месяцев), поэтому важно определить количество тренировочных занятий в неделю, их содержание, объем и интенсивность нагрузки. Между отдельными календарными встречами обычно проводится 3–4 занятия в неделю. Большое внимание в соревновательном периоде уделяется тактике игры. Одновременно на достаточно высоком уровне ведется и физическая подготовка. Не следует сокращать до минимума общую физическую подготовку. Нагрузка в соревновательном периоде значительно увеличивается за счет большого количества соревнований, поэтому в недельных микроциклах очень важно предусмотреть уменьшение нагрузки перед официальной встречей и разгрузочные микроциклы после соревнований (особенно после участия в очередном туре). Переходной период начинается после окончания соревнований. Основные его задачи: постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху. Часто спортсмены переключаются на другой вид игры (например, футболисты занимаются хоккеем или баскетболом).

Таким образом, организация и планирование учебно–тренировочного процесса является одной из наиболее сложных проблем современного футзала. При рассмотрении управления тренировочным процессом в подготовке студентов–спортсменов различной квалификации как 35 одну из важнейших функций, обеспечивающей реализацию целей и программ подготовки предлагается следующий алгоритм действий: сбор информации о состоянии спортсмена по показателям физической, тактической, психической подготовленности и соревновательной деятельности; анализ этой информации путем сопоставления модельных и фактически зарегистрированных показателей; разработка программ коррекции, включающих параметры тренировочной и соревновательной деятельности; принятие и реализация решений на основе внедрения разработанных программ, обеспечивающих достижение планируемого эффекта тренировочной и соревновательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зеленцов А.М. Моделирование тренировки в футболе / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский. – К. : Здоров'я, 1999. – 136 с.
2. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В.М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с.
3. Шамардин В.Н. Моделирование подготовки квалифицированных футболистов / В.Н. Шамардин. – Днепропетровск. : Пороги, 2002. – 201 с.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М : ФиС, 1977. – 279 с.

Коробейникова Е.И.,

ст. преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный
социально-педагогический университет»,

Бурова Е.В.

студентка группы ТЭ-ЭАБ-31
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный
социально-педагогический университет»

Необходимость продления курса «Физическая культура» для студентов старших курсов

Исследование позволяет выявить необходимость продления преподавания «физической культуры» до окончания студентами университета. Цель работы: выявление необходимости обучения «физической культуре» на четвертом и пятом (при наличии) курсах. Задачи: изучение литературных источников для выявления пользы физических упражнений для организма студента, рассмотрение нынешней системы ведения дисциплины «физической культуры» в высших учебных заведениях, опрос студентов с целью выявления актуальности продления «физической культуры» у студентов высших курсов, то есть вплоть до окончания университета (технология опроса заключалась в том, что студентам предлагалось ответить на ряд вопросов, представленных в анкете), сбор, обработка и вычленение основных тезисов для дальнейшего проведения исследовательской работы.

В данной работе большое внимание уделяется практической стороне вопроса, в связи с этим, все полученные данные могут быть использованы в дальнейшем в организации занятий по дисциплине «Физическая культура».

Первым этапом стало изучение литературных источников по вопросу влияния «физической культуры» на психологическое и физическое состояния студентов. Более подробно были рассмотрены задачи физического воспитания в контексте нынешней ситуации на рынке образовательных услуг, а также тенденций развития современного образования. Ведь особенностью подготовки квалифицированных специалистов в условиях нынешней системы высшего профессионального образования является необходимость достижения не только стандартизированных образовательных результатов, творческих и личностных успехов, но и способность студентов к преодолению различного вида физических нагрузок. [2, с. 44] Данный факт дает основание полагать, что занятия по «физической культуре» создают крепкий базис для совершенствования физической формы и улучшения общего уровня здоровья студента. [3, с. 35] Соответственно, данная дисциплина является неотъемлемой частью учебного плана студентов с начала обучения до его окончания. [1, с. 4]

Вторым этапом стало составление и проведение анкетирования студентов ВГСПУ. В нем приняли участие по меньшей мере 80 студентов различных уровней и программ обучения. Стоит отметить, что на вопрос «Как Вы считаете, достаточно ли ведение курса «Физической культуры» до третьего курса включительно?» около 85% опрошенных отвечали отрицательно. Соответственно, можно сделать вывод о том, что студенты различных программ, уровней образования в нынешней сложившейся ситуации чувствуют недостаток занятий по «физической культуре» на старших курсах.

По окончанию исследования удалось подтвердить необходимость продления для студентов курса «физической культуры» вплоть до завершения их обучения в ВУЗе. Результаты проведенного исследования могут использоваться для пробного внедрения дисциплины «физическая культура» на старших курсах, с целью выявления потребностей студентов в совершенствовании физической подготовки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Егорова С.А. Организация оздоровительной работы с различными слоями населения: Учебное пособие / С.А. Егорова, В.Г. Петрякова. / – Ставрополь: СКФУ, 2015 – 92 с.
2. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: Учебное пособие / И. В. Манжелей. – Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2015 – 144 с.
3. Эммерт М.С. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: Учебное пособие / М.С. Эммерт,

О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова. / – Омск: Издательство ОмГТУ, 2017 – 112 с.

Крещук Е.П.,
ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин
Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»

Пути повышения качества физического воспитания в вузе

Существующая система образования в высшей школе не позволяет повысить качество учебных занятий по физическому воспитанию до желаемого уровня [1, 2]. Она рассчитана на среднестатистического студента в связи с чем показатель и критерии носят усредненный характер. Отсюда больше всего страдают как сильные, так и слабые учащиеся. Необходима объективная оценка уровня физического развития каждого обучаемого, индивидуальный план физической подготовки и пути его реализации. Иными словами, возникла потребность к переходу на «антропоцентричную» основу – в центре системы образования должен стоять конкретный студент [2]. А это значит, что существующие формы организации и проведения учебных занятий должны измениться. Для повышения количества часов на физическую подготовку можно часть занятий провести за рамками учебного расписания, в виде индивидуальной подготовки.

В данной статье сделана попытка адаптировать компоненты «антропоцентричного» процесса образования к физическому воспитанию в высшей школе.

В ходе работы по организации учебного процесса мы должны поставить реально достижимую цель. Для этого необходимы критерии оценки физического развития студентов. Республика требует подготовки студента к высокопродуктивной работе и формированию у него патриотических качеств. Для решения поставленной задачи студент должен стать соавтором в реализации цели, что усложняет работу преподавателя, но делает ее более интересной и творческой.

После конкретизации цели выявляем реальный уровень физического состояния студента, что будет исходной точкой в начале процесса обучения. Очень важно определить знания каждого студента по гигиене. Умению самостоятельно вести индивидуальный дневник занятий. Преподаватель регулярно проводит индивидуальные консультации.

Содержание учебного материала по физическому воспитанию имеет количественный и качественный показатель. Разрабатывая программу учебных занятий, определяем средства, методы и интенсивность выполнения физической нагрузки с учетом индивидуальных психических особенностей студента. Выделяем основные факторы, оказывающие наибольшее значение на достижение конечного результата и определяем промежуточные этапы, через которые нужно пройти, сохранив положительную динамику в физическом развитии. На каждом из этих этапов, имеющих четкие критерии оценки, обязателен анализ качественного состояния студента.

Высокую эффективность реализации рабочей программы обеспечит постоянный контроль по системе обоснованных тестов. Определенная ранее совокупность параметров дает возможность оценить количественные и качественные изменения в силе, скорости и выносливости. Количество проведенных контрольных срезов в учебном процессе имеет значение: они проводятся не реже одного раза в месяц. Помимо этого, преподаватель регулярно просматривает, анализирует индивидуальные дневники, дает необходимые консультации.

Оценивая полученную информацию опытный преподаватель по косвенным признакам может определить возможную перетренированность, что повлечет за собой травму, потерю интереса к реализации учебного плана. В случае изменения ситуации (болезнь, недостаточная нагрузка и др.) основной план должен быть пересмотрен и скорректирован. Если не были предотвращены нежелательные воздействия на систему, необходимо реагировать на возникшие ошибки, в противном случае, проделанная работа будет малоэффективной.

Оценив и переработав полученную при тестировании информацию, преподаватель разрабатывает корректирующий план и вводит его в действие.

Для достижения максимально возможного качества физического развития студента деятельность преподавателя заключается в умении:

1. Разработать теоретически обоснованный индивидуальный план достижения поставленной цели для каждого студента.
2. Определить доступные и информативные тесты для оценки физического состояния обучаемых.
3. Определить основные этапы переходного состояния в процессе обучения.
4. Корректировать процесс обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Беляничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В.В. Беляничева, Н.В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практика / Сб. науч. ст. Вып. 2. – Саратов: Наука, 2009, – С. 6
2. Куделя И.А. Мотивация к занятиям физическим воспитанием студентов специального отделения вуза / И.А. Куделя, Е.Д. Кривчикова // Международная научно-практическая конференция «Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях». – Луганск, 2004. – С.225–228.
3. Матрос Д.Ш. Управление качеством образования на основе новых информационных технологий и образовательного мониторинга. Изд. 2-е, испр. и допол. / Д.Ш. Матрос, Д.М. Полев, И.Н. Мельников – М.: Педагогическое общество России. 2001. – 128 с.

Лукиянова Л.М.,

ст. преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «ВГСПУ им. Серафимовича»

**К вопросу об обучении плаванию студентов в Волгоградском
государственном социально - педагогическом университете**

Плавание – один из самых популярных и массовых видов спорта. В декабре 2011 года в Волгоградском государственном социально-педагогическом университете открылся плавательный бассейн. У студентов появилась возможность на занятиях по физической культуре научиться плавать и в дальнейшем совершенствовать полученные навыки. Умение плавать является жизненно важным навыком для каждого человека. Статистика неумолима – в естественных водоемах каждый год погибает до 30 тыс. человек (по данным Госкомстата России). Уметь плавать должен каждый человек. Плавание является одним из самых действенных способов оздоровления и укрепления организма человека. Оно оказывает положительное влияние не только на физические, физиологические параметры организма, но и на эмоциональное состояние человека, плавание показано без ограничения практически всем людям любого возраста [1, с. 32].

Обязательное обучение плаванию на 1 курсе студентов, не умеющих плавать, было внесено в учебную программу по физической культуре. Это обусловлено еще и тем, что студенты педагогических специальностей вуза проходят практику в летних оздоровительных лагерях, где умение плавать обязательно.

Процесс обучения плаванию включает в себя поэтапное изучение техники плавания. Каждый этап решает последовательно конкретные задачи с использованием определенного учебного материала [1, с. 62].

Условно процесс овладения навыками плавания можно разделить на:

- создание представления о технике плавания определенным способом, проявления интереса к занятиям посредством рассказа, демонстрации плакатов, слайдов, презентаций и др.;
- знакомство с техникой изучаемого вида плавания на суше и в воде на мелком месте с применением различных упражнений;
- раздельное овладение элементами техники плавания, их совершенствование и объединение в целостное выполнение изучаемого способа плавания;
- дальнейшее закрепление и совершенствование техники плавания.

Каждый этап обучения имеет свои задачи, методику и средства реализации. *Руководство и контроль реализации поставленных задач осуществляются преподавателями. Занятия проводились два раза в неделю, время работы на воде 60 минут, на протяжении 6 семестров.*

Обучение студентов, не умеющих плавать, начинаем с кроля на спине. Этот вид плавания считается «легкоусвояемым» и менее нагрузочным на начальном этапе обучения.

В эксперименте приняли участие студенты факультета естественно-научного образования ВГСПУ (10 мальчиков и 10 девочек), не умеющие плавать.

Цель исследования: наблюдение за динамикой работоспособности студентов на протяжении занятий в рамках дисциплины «Физическая культура».

Задача: проанализировать динамику результатов студентов, прошедших обучение и разработать методику обучения для студентов ВГСПУ.

Изучая средние данные сдачи контрольных нормативов по плаванию кролем на спине, показатели имеют положительную динамику. Группа, в конце первого семестра самостоятельно проплывала 25м на спине без участия рук. Во втором семестре студенты плыли 25м на спине в полной координации на время. С третьего по шестой семестры сдавали контрольный норматив – плавание 50м кролем на спине. За период обучения рост показателей скорости выполнения дистанции увеличился в среднем у мальчиков от 4% до 12%, у девочек от 3% до 10%. Параллельно изучали технику кроля на груди. Группа девочек быстрее освоила технику плавания кролем на спине, группа мальчиков - технику

кроля на груди. В четвертом и шестом семестрах студенты приняли участие в соревнованиях по плаванию среди факультетов вуза. Занятия плаванием на уроках физической культуры, позволило многим студентам хорошо подготовиться и сдать норматив по плаванию комплекса ГТО. В процессе занятий плаванием, студентам дан инструктивный материал по проведению мероприятий на воде в летних оздоровительных лагерях с детьми. Это различные упражнения на суше, для освоения с водой, игры и развлечения на воде, простейшие прыжки в воду.

Занятия плаванием являются мощным средством укрепления здоровья для студентов, естественным фактором закаливания, гигиеническим фактором. *Повысилась успеваемость студентов вследствие снижения уровня заболеваемости. Пропуск занятий по болезни сократился в среднем с 23% до 11%.* Наметились устойчивая тенденция повышения уровня подготовленности с самого низкого до среднего (с 1,2 до 3,8%). Одним из признаков оценки переносимости занимающимися нагрузки является хорошее настроение, желание посещать занятия, крепкий сон, хороший аппетит.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание [Текст]: учебное пособие высших учебных заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.В. Попов. – М.: Академия, 2005. – 432 с.

Мартыненко Е.Н.,

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

Влияние лечебной физической культуры на организм студентов

Эффективность лечебной физкультуры проверена временем. Врачи, ученые медики, такие как: Гиппократ, Акселепиад, Пирогов, Боткин, считали, что физические упражнения являются важной частью лечения [1]. С 20 века лечебная физкультура продвинулась и стала наукой. Были разработаны теоретические основы и определены методические положения их использования, основой которых стали современные физиологические и клинические концепции. В данное время применяются различные частные методики ЛФК при многочисленных заболеваниях и травмах, а также в качестве профилактических упражнений для предупреждения заболеваний и продления жизнедеятельности человека.

Целью данной статьи является исследование влияния лечебной физической культуры на организм студентов.

В ходе работы были поставлены следующие задачи: 1) изучить литературу по теме лечебная физкультура и как она может влиять на организм; 2) проанализировать ее свойства и характеристики в зависимости от вида заболевания и уровня состояния здоровья студентов; 3) провести исследования на виды и способы воздействия на организм студентов лечебной физической культуры.

Исследования показали, что в лечебной физкультуре существуют различные виды и формы. Такие как гимнастические упражнения, игры подвижные и спортивные, спортивно-прикладные к ним относятся: бег плавание ходьба и другие [2]. Гимнастика делится на группы упражнений для дыхательной и костно-мышечной систем. Дыхательные делятся на статические и динамические. Статические, выполняются, не шевеля руками и не воздействуя на мышцы плечевого пояса. Динамические, это когда дыхания сочетается с движением рук и работой мышц. Костно-мышечные делятся по степени подвижности, то есть активные и пассивные, и по анатомическому принципу и локализации воздействия, то есть для крупных, средних и мелких мышечных групп. Так же лечебная физическая культура бывает для опорно-двигательного аппарата, ожирения и при нарушении функций дыхательной системы. Для опорно-двигательного аппарата следует выполнить несколько комплексных упражнений, чтобы развить активность и прогнать усталость и заторможенность. Эти упражнения подходят для сидячей работы, так как именно из-за нее мы и чувствуем усталость, хотя целый день просидели на одном месте. Эти упражнения улучшают кровообращение и помогают работе сердцу. Сидя за столом можно шевелить пальцами ног, сокращать плечевые мышцы, отрывать пятки от пола напрягая мышцы, а затем их расслаблять и опускать на пол.

Существует лечебная физическая культура для органов зрения, которая включает некоторые упражнения для глаз (необходимо закрыть глаза, а потом начать выполнять гимнастику для зрения, моргать ими, смотреть влево, право, вверх и вниз повторяя несколько раз).

При ожирении лечебная физкультура помогает восстановить сердечно-сосудистую и дыхательную систему, а также повышают тонус и борьбу к простудным заболеваниям. Главную роль при ожирении играют упражнения дыхательной системы, брюшного пресса. Так же общеукрепляющие упражнения мышц и костей приводят к повышению тонуса центральной нервной системы. При нарушении функций дыхательной системы хорошо влияет лечебная физкультура, которая при постоянных занятиях может полностью излечивать от болезней такого типа. Чтобы это сделать нужно думать только о вдохе носом, он должен быть резким и шумным, а выдох должен уходить через рот.

Занятия лечебной физкультурой позволяют сделать выводы о том, какое огромное значение она занимает в нашей жизни. Занимаясь упражнениями лечебной физической культуры, человек участвует в лечебном восстановлении организма. В результате постоянных тренировок организм лучше приспосабливается к активным нагрузкам. Так же лечебная физкультура влияет на нервную систему. Частые занятия лечебной физкультурой становятся повседневной привычкой, что способствует ведению здорового образа жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Виды лечебной гимнастики и лечебной физкультуры ЛФК [Электронный ресурс] URL: <http://gimnastikasport.ru/lechebnaya/vidy.html> (Дата обращения: 11.02.2019)
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина [Текст] : учеб. для студентов мед. вузов / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 568 с.
3. ЛФК история [Электронный ресурс] URL: <http://www.fitness-bodybuilding.ru/poleznoe/lfk/lfk-history.html> (Дата обращения: 11.02.2019)

Олефир А.В.

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

Эстетическая сторона восприятия спортивной игры ринго как средства формирования культуры студентов

В настоящее время одной из основных задач высшей школы является подготовка специалистов с активной жизненной позицией, которые способны успешно решать различные проблемы для поддержания профессионального статуса. Для воспитания социально активной личности ключевое значение имеет привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой, спортом, формирование здорового образа жизни, умения вести борьбу с вредными привычками. Одним из важных шагов в этом направлении является более активное использование средств физической рекреации. Представляется целесообразным изучать качественную структуру степени вовлеченности личности в процессы реализации рекреационных технологий с позиции эстетического восприятия [1, с. 58]. В системе рекреационных мероприятий для студентов существенное значение принадлежит занятиям спортивными играми, в частности, спортивной игрой Ринго.

Достоинства Ринго – в его простоте, эмоциональности и зрелищности. Секрет популярности Ринго в том, что он доступен всем. Имеет значение и простота оборудования мест для игры, зрительная эмоциональность, сравнительная лёгкость создания равных по силам, возрасту команд. Эта игра имеет и богатое внутренне содержание: красота и разнообразие тактических рисунков, обилие сложных движений, требующих высокой координации, смелости, гибкости, силы. Ринго отличается от других командных спортивных игр тем, что здесь игрок не может задерживать игровое кольцо, а значит зависимость одного от других выше, чем в какой-либо другой игре [3, с. 53]. Популярность спортивной игры Ринго делает ее значительным средством пропаганды физической культуры и спорта. Занятие этой спортивной игрой – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития [1, с. 117].

Чрезвычайно велико эстетическое воздействие Ринго на человека. Оно не ограничивается тем, что в процессе занятий спортивной игрой Ринго спортсмен достигает гармонического развития своего тела, красоты и выразительности движений. Ещё более глубокое эстетическое наслаждение доставляют слаженность действий в выполнении тактических комбинаций, сама спортивная борьба и радость победы. Как и в любом виде спорта техника игры в Ринго имеет огромное значение. Чем меньше технических ошибок совершает игрок или команда, тем легче тренеру организовать игру, игроки смогут выполнить любое тактическое указание тренера, будь то подача в нужную зону, атакующее действие кольцом по ходу или по линии. В Ринго технические приёмы выполняются в условиях кратковременного прикосновения пальцами рук к кольцу. И здесь особенно важна тонкая согласованность действий и движений рингиста по отношению к направлению и скорости полёта игрового кольца. Правильное техническое исполнение элементов позволяет игроку получать удовольствие от сделанного сразу, вовремя и точно, а болельщикам доставляет истинное наслаждение созерцать с какой лёгкостью игроки управляют мячом. Испытывая эстетическое наслаждение, болельщику свойственно внутренне сливаться с командой, игроками как бы становиться частью единого действия [3, с. 107].

Эстетическое воспитание является неотделимым компонентом разностороннего гармонического развития современного студента. Эстетическое восприятие явлений окружающего мира характеризуется отражением его в эмоционально-чувственной сфере. Физическая культура и спорт представляют для эстетики широкий круг возможностей. В данном контексте представляет практический интерес изучение эстетической стороны восприятия современной игры Ринго студентами

педагогического ВУЗа. Студенты воспринимают красоту спортивных игр потому, что сами в них участвуют и ощущают свои действия красивыми, либо из-за того, что вызывают эстетическую реакцию других, кто их наблюдает и оценивает [2, с. 19].

Ринго является важнейшим средством активного отдыха студенческой молодежи, удовлетворения естественных потребностей в двигательной активности, получения удовольствия от самого процесса физической деятельности. Во время активного отдыха студенты, как правило, с желанием включаются в изучение и совершенствование отдельных элементов спортивной игры Ринго [3, с. 20]. Для студентов участие в данной спортивной игре сопряжено с высоким эмоциональным настроем, который обусловлен совершением разнообразных движений, остротой игровых моментов, умением быстро принять решение в сложной ситуации, ощущением самодостаточности, уверенности в своих силах. Несомненно, это обогащает эмоциональную жизнь студентов, придает особую остроту выражению чувств, формирует твердость духа и волю.

Регулярные занятия Ринго вносят значительный вклад в формирование здоровьесберегающих установок студенческой молодежи, Включение занятий спортивной игры Ринго в систему организации активного отдыха предоставляет широкий круг возможностей для эстетического воспитания студентов и формирования их рекреационной культуры [3, с. 126].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев. – М. : Физкультура и спорт. Спорт. Академ. Пресс, 2003. – 144 с.
2. Коруковец А.П. Современные тенденции в организации практических занятий в вузе при обучении технике и тактике волейбола / А.П. Коруковец, Е.В. Дурыхин, Б.Я. Гончаров, // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: сб. статей VI Междунар. науч. конф., 2 февраля 2010 г. – Белгород – Харьков – Красноярск, 2010. – С. 19 – 21.
3. Староста В.В. «Ринго» – польская игра для каждого / В.В. Староста, В.И. Стрижевский. – Варшава, 2001. – 152 с.

Пехота Е.И.,

ст. преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта
Белорусский государственный университет

Культурная направленность физического воспитания в системе высшего учреждения образования

В наш информационно насыщенный век, когда социальные значения меняют друг друга, назревают реформаторские требования к образованию в целом, в том числе и высшему образованию, оно информативно насыщено с требованием деловой активности студентов, не только усваивать знания, но и творчески применять их на практике. Студенческая молодежь, занимающаяся в высшем учреждении образования (ВУО), должна владеть культурой здоровья и если здоровье «пошатнулось», то уметь, восстановить, укрепить и самосозидать его. Только такой подход самого молодого человека сможет решить многие проблемы своего развития личности и творческих способностей, а в дальнейшем реализовать себя на практике [3, с.3].

В Высшем учреждении образования (ВУО) физическое воспитание составляет предмет «Физическая культура», процесс которого направлен на формирование потребностей в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей. Как и раньше физическое воспитание понимается лишь как обучение движениям (двигательным действиям), как целенаправленное формирование и совершенствование физических качеств и умений, характеризующих физическую подготовленность человека (для трудовой деятельности). Вместе с тем, в своей работе: «Приоритет здоровья в физическом воспитании студентов» Э.И. Савко пишет, что физическое воспитание (ФВ) должно предусматривать комплексное решение задач: 1) раскрыть факторы, укрепляющие здоровье; 2) рассмотреть приоритетные оздоровительные принципы и методики; 3) и практическое применение упражнений и других факторов внешней среды в оздоровлении [3, с. 5].

Увеличивающейся умственные нагрузки и нервно-эмоциональные перегрузки в ВУО, ведут к ухудшению здоровья, об этом свидетельствуют научные исследования последних лет. Студенческая молодежь – это особая группа населения, характеризующаяся определенной возрастной структурой, специфическими условиями быта и учебы, и представляющая в определенной степени наш будущий интеллектуальный,

профессиональный, и, следовательно, экономический ресурс страны. Поэтому, мы должны учитывать, как физическое развитие, так и физическую подготовленность, и здоровье занимающихся студентов.

Здоровье является главной ценностью молодого студенческого поколения, а физическая культура ее ведущим предметом.

В этом случае наблюдается разрыв ее связей с общей культурой человека, ее духовным началом. «Физическая культура – это область непосредственной работы с телом, – пишет И.М. Быховская, – хотя именно телесно-двигательные качества человека являются предметом интереса в этой области». Как и всякая сфера культуры, физическая культура – это, прежде всего работа с духом человека, его внутренним, а не внешним миром [1, с. 66]. Л.И. Лубышева склонна даже к введению нового понятия, отражающего современное наполнение термина «Физическая культура» «Физическая культура и здоровье» [2, с. 13].

По нашему мнению, физическая культура должна быть направлена на самосозидание здоровья, снятие психического напряжения, гармоничное развитие как внешних (мышц и координации движений), так и внутренних процессов организма для нормального духовного и физического развития человека, чтобы он смог реализовать свои потенциальные способности, заложенные природой. Каждый человек должен корректировать свою культурную жизнь, с учетом законов природы, достигая оптимума здоровья. Оно должно обеспечивать гармоничное (духовное и физическое) развития личности, ориентации студентов на самосовершенствование, самовоспитание и самосозидание культуры здоровья [2,3,4].

Стратегия современного образования в Беларуси на наш взгляд должна быть направлена на развитие культурно-образовательной и физически здоровой личности. В образовании приоритетов предпочтение отдаются гармонически развитой личности сочетающей в себе единство духовного и физического компонентов. Ведь только в здоровом теле может быть здоровый дух.

Обобщенная модель направленности ФВ, на наш взгляд это – формирования культуры здоровья и личной готовности к обучению в системе образования ВУО, которая включает [2, 4,5]:

- мотивационную готовность к самосозиданию здоровья;
- содержательно-информационную готовность к культуре здоровья;
- операционно-деятельная готовность к здоровью;
- диагностическую готовность к самосозиданию культуры здоровья;
- творческо-деятельную готовность к самосозиданию культуры

здоровья.

Необходимыми условиями организации творческой деятельности являются: создание благоприятной обстановки, которая может обеспечить успешное протекание творческих решений занимающегося; творческий подход педагогов, оздоровления и воспитания индивидуумов, построенного на основе интеграции, а также использование разнообразных форм и методов работы в данном направлении.

Это выступает главной целью процесса обучения культуре здоровья в ВУО.

Занятия физическим воспитанием в ВУО, на наш взгляд, должны носить методически-консультативный характер, где студенты самостоятельно должны приступить к самосовершенствованию, самоуправлению, самоконтролю и самосозиданию здоровья, применяя все оздоровительные методики под чутким руководством преподавателя физической культуры. Без здорового поколения, не будет будущего и творческого роста личности [3,4].

Что касается личностного подхода становления здоровья студентов, то он представляется нам разноплановым и ведущим к саморазвитию, самостановлению, самосозиданию здоровья личности и содержит:

- нравственный, ощущение собственной значимости для других людей;
- духовный, сформулировать стратегию и задачи деятельности на ближайшие 3-5 лет, для достижения цели;
- физический, определить пробелы в теоретических знаниях, слабые звенья в физической подготовленности.
- определить особенности своего здоровья и физического развития.
- установить факторы, непосредственно влияющие на состояние организма, а также факторы риска.
- осознание своей ответственности за явления природной и социальной действительности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Быховская И.М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени / И.М. Быховская. – М. : ФОН., 1997. – 209 с.
2. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М. : РГАФК. – 120 с.
3. Савко Э.И. Приоритет здоровья в физическом воспитании студентов / Э.И. Савко. – Минск: БГУ, 2010. – 100 с.
4. Савко Э.И. Физическая культура для самосозидания здоровья : метод. Рекомендации / Э.И. Савко. – Минск: БГУ, 2014. – 351 с.

5. Савко Э.И. Оздоровительная направленность физической культуры в системе учреждений образования / Э.И. Савко, Л.П. Киселева // Вопросы физического воспитания студентов вузов // сб. науч. ст. Вып. 13 / редкол.: В.А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2018. – С. 107–115.

Хомутова Е.В.,

ст. преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-
педагогический университет»

Лукьянова Л.М.,

ст. преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-
педагогический университет»

Зверева А.С.,

студентка Института русского языка и словесности
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-
педагогический университет»

Формирование мотивации и отношение учащейся молодежи к занятиям физической культурой в высших учебных заведениях

Современные условия жизни оказывают огромное влияние на физическую активность молодежи, что проявляется в снижении их физического развития и подготовленности. Чтобы сформировать у студентов желание и потребность к физическому и профессиональному самосовершенствованию, необходимо приобщить их к самостоятельным занятиям физической культурой [5, с. 163].

На сегодняшний день статистика заболеваемости среди населения страны, в том числе и среди студентов, неуклонно растет. В связи с этим от учебных заведений требуется совершенствование технологий в сфере физкультурно-оздоровительных работ, следовательно, при обучении и воспитании студентов возникает такая цель, как формирование потребности в «конструировании здоровья» [4, с. 231].

Проблема здоровья человека была актуальной во все времена и остается актуальной по сей день не только среди студентов, но и среди всех возрастных групп.

Для начала необходимо разобраться, почему здоровье играет такую важную роль в жизни людей. По мнению В.П. Казначеева, российского ученого в области медицины, биофизики, экологии, социологии, педагогики, доктора медицинских наук, академика РАМН и РАН,

профессора, советника при дирекции ГУ НИЦКЭМ СО РАМН, «здоровье – это динамическое состояние, процесс сохранения и развития физиологических свойств, потенциалов психических и социальных; процесс максимальной продолжительности жизни при оптимальной трудоспособности и активности». С позиции медико-физиологической науки «здоровье» нужно понимать, как способность организма адаптироваться к условиям окружающей среды. Исходя из данных определений, становится очевидным, почему сохранение здоровья человека имеет такую большую важность.

Развитие массовой физической культуры и спорта является в настоящее время важной составной частью государственной экономической политики.

Непосредственными мотиваторами, способствующими развить желание вести активный образ жизни и заниматься спортом, могут стать биологические и социальные факторы: потребность в сохранении жизни, улучшение качества здоровья, оценка личной деятельности со стороны, развитие своих физических и психических качеств и другие. [2, с. 57].

Одна из основных первоочередных задач в воспитании у обучающейся молодежи устойчивого интереса в регулярных занятиях физической культурой и спортом может быть успешно решена при создании педагогических условий, стимулирующих формирование потребности к занятиям физической культурой. К таким условиям можно отнести, например, преподавание предметов, нацеленных на объяснение студентам важности сохранения здоровья и разъяснение способов укрепления организма при помощи занятий физической культурой, а также организацию учебных мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни (ЗОЖ).

В последние десятилетия вопросы здоровья субъектов воспитательно-образовательного процесса и мотивация их к занятиям физической культурой приобрели приоритетное значение. Не секрет, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) помимо формирования крепкого организма, хорошего самочувствия и благоприятной жизни мотивирует студентов вести активный образ жизни, занимаясь спортом и посещая занятия физической культуры в учебных заведениях. Понятие здорового образа жизни объединяет все, что способствует выполнению профессиональных, общественных и бытовых функций человека в оптимальных для здоровья условиях. Ученные в области медицины и физиологии к принципам ЗОЖ относят: двигательную активность, рациональное питание, регламентированный режим дня, отказ от вредных привычек, закаливание и т.д. [1, с. 28]

Физическая активность и правильное питание – это одни из

главных принципов здорового образа жизни. Необходимо разобрать их подробнее, чтобы понять, как именно они формируют здоровье и мотивацию к его совершенствованию через занятия физической культурой обучающейся молодежи.

Физкультура и спорт, без сомнений, являются составными частями культуры общества и человека. Укрепление культа физической культуры в общественном сознании имело постепенный характер, и на сегодняшний день спортивные тренировки рассматриваются в качестве мощного средства воспитания личности, подготовки человека к жизни, а также спорт рассматривается как средство укрепления и поддержания человеческого здоровья.

Потребности, мотивы и интересы студентов к физической культуре и спорту являются психологическим механизмом превращения общественных ценностей физической культуры в личные. Они относятся к потребностям человека в самореализации.

Смотивировать студентов к занятиям физической культурой можно тем, что учащаяся молодежь сможет через спорт познать законы функционирования и развития своего организма, чтобы поддерживать его в отличном состоянии.

Но, несмотря на все положительные аспекты занятий физической культурой, отношение обучающихся высших учебных заведений к спорту в подавляющем большинстве остается нейтральным. Специалисты в области физкультуры и спорта заинтересованы проблемой физкультурно-спортивной пассивности студентов, поэтому ими были проведены исследования среди учащейся молодежи, в ходе которых было выявлено, что в ВУЗах лишь немногим более 15% обучающихся занимаются физической культурой и спортом и только 26,5% из числа опрошенных стараются выделять часы на систематическую физическую активность в период отсутствия учебных занятий.

К причинам пассивного физически активного и здорового образа жизни студенты относят нехватку свободного времени, а также отсутствие условий для занятий спортом. Однако в ходе социологического опроса, проведенного исследователями в области спорта, оказалось, что студенты, ссылающиеся на отсутствие свободного времени, находят его для других видов деятельности, например, 41,4% опрошенных студентов часто читают журналы и 47,3% регулярно смотрят телевизионные передачи и видеозаписи в сети Интернет.

Отношение к занятиям физической культурой складывается из психоэмоционального состояния студента, его силы воли и внешних воздействий. Мотивация должна опираться на его внутреннее состояние, внутренние положительные черты такие, как оптимизм, рентабельность,

упорство, усидчивость, терпение, готовность к неудачам и многие другие [3], а также на внешние факторы – соблюдение компонентов культуры здоровья помогает студентам в их учебной и социальной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Закурин Л.В. Формирование потребности к занятиям физической культурой у студентов технического вуза на основе использования рейтинговой системы оценивания: автореферат дисс. канд. пед. наук. / Л.В. Закурин – Ярославль, 2005. – 28 с.
2. Кабаева В.М. Организация психолого-педагогического исследования осознанного отношения подростков к собственному здоровью: методические рекомендации для педагогов-психологов. / В.М. Кабаева – М.: АПКИПРО, 2002. – 57 с.
3. Кирушин К.Р. Исследование отношения обучающихся к занятиям физической культурой // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 2. [Электронный ресурс]- режим доступа: <http://e-koncept.ru/2017/570080.htm>
4. Сухорукова Н.И. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи. / Н.И. Сухорукова., Е.Г. Ткачева, Т.А. Андреевко // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции. – Екатеринбург: ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет. – 2018. – С. 231-235.
5. Сысоев В.В. Формирование у студентов непрофильных педагогических специальностей потребности в физическом самосовершенствовании: дисс. канд. пед. наук. / В.В. Сысоев – Брянск 2003. – 167с.

Шинкарев С.В.,

преподаватель кафедры спортивных дисциплин
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко

Влияние занятий спортивными играми на формирование личностных особенностей у студентов

Проблема влияния спорта, а в частности спортивных игр на развитие личности занимающегося, является актуальной в наше время т. к., командный спорт приобрел в наше время такую социальную силу и значимость, аналога каким в истории общества они не имели, пожалуй,

никогда. Эта проблема достаточно широко изучена в мировой литературе, накоплены значительные экспериментальные данные характеризующее влияние спорта на личность спортсмена. Вместе с тем, вопросы «как спорт влияет на личность», относятся к числу недостаточно исследованных.

Спортивные игры и физическая культура в целом – средства формирования личностных особенностей занимающихся [2]. Они помогают сосредоточиться на достижение поставленных целей, формируют потребность в здоровом образе жизни, повышают работоспособность. Личностные особенности занимающихся различными видами деятельности и видами спорта обусловлены спецификой деятельности [1]. Выявление таких особенностей позволяет сложить определенный психологический профиль категорий спортсменов и учитывать его при отборе в тот или иной вид спорта. Более того, особенности мотивационной сферы занимающихся также определяются особенностями личности [3].

Спортивные игры являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. В процессе занятий спортом закаляется воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска [4].

Спортивные игры – отличное средство для формирования личностных особенностей. Ролью спортивной деятельности является формирование характера, то есть образуются своеобразные основы действий, в которых проявляется характер человека, его воля и индивидуальные особенности. Спортивные игры влияют на формирование личностных особенностей студента [2].

Главными особенностями являются:

1) соревновательный характер спортивной борьбы, направленной на достижение победы над противником;

2) максимальное напряжение всех физических и психических сил студента во время этой борьбы, без чего нельзя добиться хорошего результата;

3) систематическая длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьезные коррективы в режим жизни и бытовые условия;

4) специфические психические функции и качества личности, связанные непосредственно с выполнением спортивных действий;

5) мотивы, побуждающие человека заниматься спортом и добиваться высоких результатов в спортивной борьбе;

6) социально-психологический характер отношений студентов с другими людьми в процессе спортивных игр [1].

В процессе спортивных игр серьезно изменяются ощущения, восприятия, внимание, мышление, воображение, память, речь. Поэтому спортивная деятельность предъявляет высокие требования к их развитости, для улучшения перечисленных личностных особенностей. Спортивные игры являются одним из самых эффективных средств физического развития студента, проявления социальной активности и сферой общения, укрепления и охраны здоровья, правильной формой организации и проведения досуга, а также влияют на другие стороны человеческой жизни: на структуру нравственных и интеллектуальных характеристик, авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность. На данном промежутке времени спортивные игры рассматриваются как одно из важных средств формирования личности, сочетающую в себе духовное богатство и физическое совершенство.

Спорт – является одним из главных средств воспитания двигательных умений, совершенствования их точной и тонкой координации, развития необходимых для студента двигательных физических качеств. В процессе спортивных игр закаляется его характер и воля, совершенствуется способность разумно рисковать или совсем воздерживаться от риска, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разных сложных ситуациях и быстро принимать решения. Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимо выполнять все эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности для достижения спортивного результата – отсюда требование надежности, стабильности навыков [2].

Спортивные игры влияют на формирование личности студента ровно столько, сколько это делают коллектив, спортивный тренер, тренировочные занятия, участие в соревнованиях, а так же взаимоотношения игроков внутри команды. Таким образом, можно с уверенностью сказать, что занятия спортивными играми развивают спортсмена не только физически, но и формируют такие личностные качества, как; ответственность, коммуникабельность, внимательность, целеустремленность, умение быстро принимать правильные решения и дисциплинированность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Вдовина О.С. Особенности сформированности личностных особенностей студентов, занимающихся различными спортивными играми / О.С. Вдовина // Молодой ученый – 2014. – № 18. – С. 68–71.

2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 2007. – 246 с.

3. Иргашева И.А. Влияние мотивации студентов на эффективность занятий физической культурой и механизмы ее формирования в молодежной среде / И.А. Иргашева // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2014. – № 38. – С. 149–154.

4. Петрушевский Д.А. Влияние спортивных игр на формирование личностных особенностей занимающихся / Д.А. Петрушевский // Молодой ученый. – 2015. – №21. – С. 718-720.

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

Горностаева Ю.В.,

преподаватель,

Российский университет транспорта (МИИТ), г. Москва,
аспирант Московского городского педагогического университета

Модели соревновательной деятельности у бегуний на дистанции 400м с барьерами

Как показано в ряде наших ранних работ[1;2], совершенствование барьеристов в многолетнем процессе должно быть связано с приоритетом спринтерской и функциональной подготовки, когда опережающее развитие скоростных способностей и скоростной выносливости в структуре двигательной подготовленности девушек-легкоатлеток, специализирующихся в беге на 400 м с барьерами, а вместе с тем максимизация скорости бега на спринтерских дистанциях, будут способствовать эффективному становлению и совершенствованию технического и спортивного мастерства. Несомненно, данное направление в подготовке, такая исходная физическая основа должны и будут содействовать эффективному техническому совершенствованию барьеристов в условиях сопряженного направленного воздействия на структуру барьерных движений, способствовать оптимальному формированию ритма и темпа бега у легкоатлеток на дистанции 400 м с барьерами в период становления и реализации спортивной формы [4].

Нами были рассчитаны модели соревновательной деятельности [2;3] у бегуний на длинной барьерной дистанции 400 м в период многолетнего роста спортивных результатов и определена соразмерность в развитии показателей скоростной и технической подготовленности на этапах спортивного мастерства, в период подготовки в различных группах детско-юношеских спортивных школ. Данные приведены в таблице 1.

Таблица 1

Модели соревновательной подготовленности у бегуний на длинной барьерной дистанции 400 м в УТГ и ГСС СШОР

Группа обучения в СДЮШОР		Возраст	Дистанция, м			
			400	200	100	100 с/б
УТГ	1-й	12	1.10,0	31,0	14,8	1.16,0
УТГ	2-й	13	1.05,0	28,5	13,8	1.10,0
УТГ	3-й	14	1.01,0	26,8	13,0	1.05,0
УТГ	4-й	15	58,5	26,0	12,5	1.02,5
ГСС	1-й	16	57,0	25,3	12,2	1.01,0
ГСС	2-й	17	56,0	24,7	12,0	1.00,0
ГСС	3-й	18	55,0	24,3	11,8	58,5

В экспериментальной работе было проведено обследование соревновательной деятельности девушек-барьеристов в беге на 400 м группы спортивного совершенствования 2-го года обучения СШОР в условиях естественного участия в состязаниях. Результаты изучения взаимосвязей в структуре СД у спортсменок-барьеристов показали, что время преодоления контрольных отметок при сходе с 3, 5, 8 барьеров по-разному коррелирует с итоговым результатом на дистанции 400 м. Наибольшее значение для достижения высоких спортивных результатов на барьерной дистанции 400 м у бегуний 2-го года обучения ГСС СШОР имеет время бега при сходе с 8 барьера, о чем свидетельствуют высокие показатели коэффициента корреляции ($r=0,893$). Менее значимым, но довольно существенным является зависимость итогового результата от времени бега при сходе с 3 барьера ($r=0,856$), и довольно оптимистичной выглядит зависимость итогового результата от времени бега при сходе с 5 барьера ($r=0,788$). Как замечено, именно на этом отрезке спортсменки-барьеристы чаще всего меняют ритм бега с 15-шажного на 16-шажный или 17-шажный ритм, здесь наблюдается самое большое количество сбоев и технических ошибок. Как нам кажется, это во многом связано с отсутствием так называемого «запаса скорости» – разницы времени бега на барьерном отрезке и гладкой дистанции. В связи с этим, использование разработанных нами моделей скоростной подготовленности поможет юным и молодым спортсменкам управлять своей соревновательной деятельностью, лучше выстраивать подготовку барьеристок в сопряженном совершенствовании скоростных способностей и технических навыков преодоления барьеров.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Германов Г.Н. Современные аспекты подготовки мастеров спорта в беге на 400 метров с барьерами: на примере опыта работы с рекордсменом России МСМК Р. Машенко / Г.Н. Германов, Ю.А. Купцов, А.Д. Стрыгин // Совершенствование научно-методических аспектов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди различных возрастных групп населения в Центрально-Черноземном регионе : тез. докл. VI науч.-практ. конф. ВГИФК МГАФК. – Воронеж, 1996. – С. 114-115.
2. Германов Г.Н. Валидность норм в Единой Всероссийской спортивной классификации: к анализу разрядности в беге на 400 м с барьерами у женщин / Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, Е.Г. Цуканова, И.В. Машошина, М.А. Ильин, Ю.В. Горностаева // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 1 (56). – С. 15-20.

3. Германов Г.Н. Спринтерская подготовка как исходный базис для роста спортивных результатов в барьерном беге / Г.Н. Германов, Ю.В. Горностаева, Е.Г. Цуканова, И.В. Машошина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – Т. 142. – № 12. – С. 23-28.

4. Горностаева Ю.В. Приоритет спринтерской подготовки в тренировочном процессе легкоатлетов-барьеристов, специализирующихся на дистанциях 100(110) и 400 метров / Ю.В. Горностаева, Е.Г. Цуканова // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы конференции. – Коломна, 2016. – С. 374-379.

Дворецкий Л.К.,

канд. пед. наук, доцент, начальник отдела профессиональной диагностики и резерва кадров ИППК БГУФК, г. Минск

Зайцев В.М.,

зав. кафедрой теоретико-методических основ физической культуры ИППК БГУФК, г. Минск

Опыт подготовки и повышения квалификации государственных служащих за рубежом

Для того что бы занять государственную должность практически во всех развитых зарубежных странах необходимо наличие не только базового образования, но и предварительное обучение. Дело в том, что государственное управление является специфической сферой деятельности, которая требует особой подготовки и предусматривает не только начальное обучение, но и непрерывное профессиональное совершенствование в различных формах [1,2].

Целью данного исследования явилось изучение опыта подготовки и повышения квалификации государственных служащих за рубежом.

Как показал анализ литературных данных, требования, предъявляемые к непрерывному образованию за рубежом значительно, дифференцируются в зависимости от занимаемой должности и ранга (категории) государственного служащего. Государственные должности высокого ранга, как правило, занимают лица, имеющие не менее два образования, причем одно из них должно быть юридическим или экономическим.

Практически в каждой развитой стране имеются национальные центры обучения работников государственных служб, однако возможно обучение и на коммерческой основе. Так в Финляндии это Центр по обучению административных служащих, в Австрии – федеральная Академия подготовки административных кадров, во Франции – Высшая

национальная школа администрации, в Германии – это федеральная Академия государственного управления и т.д.

В Германии, все государственные служащие, как и в ряде других стран, подразделяются на 4 основные категории: А (высшая), В, С, D - и к каждой из категорий служащих предъявляются различные требования. Например, для категории А у них требования следующие: высшее образование (диплом об окончании университета) и сдача двух экзаменов, стаж работы в госаппарате - не менее 2 лет, испытательный срок – 3 года. Если кандидат на должность высшей категории имеет не юридическое образование, а экономико-социологическое, то необходима дополнительная подготовка в течение 2 лет в специализированных учебных заведениях (университетах).

Программы профессионального совершенствования и содержание обучения госслужащих формируются на основе специальных исследований потребностей служащих в знаниях и навыках, обусловленных их должностью. Для этого предварительно разрабатываются методики оценки «обученности». С помощью критериев «обученности» составители образовательных программ осуществляют выбор претендентов на обучение, перечень необходимых учебных дисциплин, методы и технические средства обучения, длительность тренинг-упражнений.

Фактически во всех европейских странах длительность обучения госслужащих составляет от 1-2 недель до 2-3 месяцев. При этом обучение чиновников высшего ранга проводится методами консультирования или "репетиторства" на рабочем месте по индивидуальной программе.

Обучение каждого государственного служащего во многих странах носит обязательный характер и составляет около 120 учебных часов ежегодно. В Великобритании в Колледже по подготовке административных кадров обучение длится в общей сложности 22 недели в течение 4 лет. В Финляндии в Центре по обучению административных служащих семинары для руководящих работников государственной администрации проводятся продолжительностью 4 недели. Для повышения квалификации молодых административных служащих разработаны программы, рассчитанные на 12 недель, не считая краткосрочных курсов и семинаров, организуемых как на национальном, так и международном уровнях.

В Австрии в Федеральной академии учебные программы строятся на основании постоянного анализа складывающейся в стране и за рубежом экономической и политической ситуации. Здесь разрабатываются учебные модули, включающие различные учебные дисциплины и темы. По некоторым дисциплинам организуется повторное

обучение (через 1-2 года). Модульный принцип используется также в Колледже по подготовке административных кадров Великобритании.

Значительное внимание подготовке будущих госслужащих уделяется в США. Сформировано около 120 специализированных отделений в вузах, которые подготавливают к работе в системе государственной администрации. В ведомствах федерального правительства США действует так называемая президентская программа интернатуры. Согласно этой программе, из 1000 наиболее перспективных выпускников со степенью магистра и около 200 учебных заведений специальная комиссия федерального управления кадровой службы отбирает 250 интернатов и 50 кандидатов в интернатуру.

Важно отметить Институт экономического развития (ИЭР), функционирующий при Всемирном банке. В задачи ИЭР входит создание специальных программ ознакомления с опытом и знаниями, накопленными Всемирным банком, для лиц, вырабатывающих политику экономического развития и принимающих решения на государственном уровне, а также разработку экономических программ для развивающихся стран.

В Датской школе общественной администрации общей концепции обучения госслужащих нет. Содержание и количество проводимых курсов (потоков) определяется потребностями различных государственных ведомств.

Большое значение в развитых странах придается уровню профессионализма педагогических кадров. Считается, что преподаватели учебных заведений, в которых обучаются госслужащие, должны быть высококвалифицированными специалистами в преподаваемых дисциплинах и вооруженные знаниями педагогической психологии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Атаманчук Г.В. Теория государственного управления: курс лекций / Г.В. Атаманчук, – М.: Юрид. лит., 1997. – 273 с.
2. Шрубенко А.Г. и др. Государственная кадровая политика: теория и практика: учебное пособие / А.Г. Шрубенко, Н.С. Березина, Г.Е. Ясников. – Мн.: Академия управления при Президенте Республики Беларусь, 2003. – 179 с.

Загной Т.В.,

ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Теоретико-методологические предпосылки формирования ценностных ориентаций у учебно-профессиональной деятельности студентов-спортсменов

Социальные процессы, происходящие в нашей стране, характеризуются качественными изменениями во всех сферах жизни общества и государства, привели к существенным изменениям в высшем профессиональном образовании. От системы высшего образования нужна подготовка высокопрофессиональной элиты социума, специалистов, которые отличаются высокой общей культурой, развитостью системы ценностных ориентаций и способных на их трансляцию в практику жизни и профессиональной деятельности.

Категория «ценность» является предметом исследования в философии, социологии, психологии, педагогике. Теоретический анализ исследования указывает на неоднозначность понимания природы ценности и позволяет рассматривать данную категорию с точки зрения различных подходов: институционального (акцентируется институционализация ценностей и их акцептация отдельными группами общества), интериоризованого (ценности понимаются как интериоризованы индивидом ориентации), культурологического (ценности интерпретируются как культурные дефиниции и важный элемент современного глобализирующегося общества) [1].

Кроме того, существуют особенности исследования ценностей в рамках различных наук. Так философия рассматривает ценность в различных контекстах: историческом и культурном; в то время как для социально-психологических исследований характерно: стремление строго развести понятия «ценность», «потребность», «цель», «норма», «ценностные ориентации» и др.; классификация ценностей по различным основаниям (Л. Косово, И Попова, М. Рокич, Ш. Шварц) выделение структуры ценностей личности.

Современные психологи, обращаясь к проблеме формирования и развития ценностных ориентаций личности, рассматривают их как компонент структуры личности, характеризующий направленность и содержание активности индивида, определяет общий подход человека к миру, к себе, придает смысл и направление личностным позициям, поведению и поступкам [2].

Формирование личностной ценностной структуры индивида выступает важнейшим фактором процесса социализации, посредством которого человек становится полноправным членом общества во всей полноте социальных взаимоотношений. Система личностных ценностей складывается в процессе деятельностного распределения индивидами содержания общественных ценностей, объективированных в произведениях материальной и духовной культуры. Как правило, для личностных ценностей характерна высокая осознанность, они отражаются в сознании в форме ценностных ориентаций и служат важным фактором социальной регуляции взаимоотношения людей и поведения индивида.

Интересным для нашего исследования является разработанная В. Ядовым диспозиционная концепция регуляции социального поведения индивида. Основная идея этой концепции заключается в том, что человек обладает сложной системой различных диспозиционных образований, иерархически организованных, регулирующих его поведение и деятельность. Каждый уровень этой системы включает три компонента: потребность, классифицирована с точки зрения включенности индивида в различные сферы социальной деятельности; ситуации, в которых действует индивид и которые «встречаются» с определенными потребностями; и диспозиционное образование, регулирующее поведение и деятельность индивида. Система ценностных ориентаций индивида формируется на высшем уровне развития личности и регулирует поведение и деятельность личности в наиболее значимых ситуациях ее социальной активности, в которых выражается отношение личности к целям жизнедеятельности и к средствам удовлетворения этих целей.

Ценности человека реализуются через механизм ценностных ориентаций, выражается в предпочтении или отвержении определенных моделей и паттернов поведения, смыслов, идеалов. Под ценностными ориентациями мы понимаем разделяемых личностью социальные ценности, выступающие в качестве целей жизни и основных средств их достижения и является важнейшим фактором, регулирующим мотивацию личности и ее поведение [3].

Ценностные ориентации являются важнейшим компонентом структуры личности. Наряду с другими социально-психологическими образованиями они выполняют функции регуляторов поведения и проявляются во всех областях человеческой деятельности. Ценности являются социальными, поскольку исторически и культурно обусловленные, и индивидуальные, так как в них сосредоточен жизненный опыт конкретного субъекта. Ценностные ориентации личности, связывающие ее внутренний мир с окружающей действительностью, образуют сложную многоуровневую иерархическую

систему, занимая пограничное положение между мотивационно-потребностной сферой и системой личностных смыслов.

Основными условиями, способствующими результативности процесса формирования ценностных ориентаций у студентов-спортсменов, являются: индивидуализация и дифференциация психолого-педагогического сопровождения студента-спортсмена; привлечения студента-спортсмена в различные формы профессионально-нормативных и общественно-правовых отношений; предоставление студенту-спортсмену возможностей для его профессионального, гражданского и патриотического самосовершенствованию; включение студента-спортсмена в ситуации развития рефлексивно-оценочного отношения к себе и другим; включение студента-спортсмена в различные формы деятельности, направленные на актуализацию и активацию ценностных ориентаций.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бреусенко-Кузнецов А.А. Ценностно-смысловая сфера личности как психологическая реальность / А.А. Бреусенко-Кузнецов // Вісник ЧДПУ. – 2005. – Т. 1. – Вип. 31. – С. 52–58. – (Серія «Психологічні науки»).
2. Брушлинский А.В. Проблемы психологии субъекта / А.В. Брушлинский. – М. : Ин-т психологии РАН, 1994. – 109 с.
3. Юров Д.И. Активные методы формирования ценностных ориентаций у студентов-спортсменов / Д.И. Юров // Вестник Адыгейского государственного университета. Педагогика и психология. – 2009. – Вып. 3. – С. 394 – 397.

Зюзюков А.В.,

и.о. заведующего кафедрой

олимпийского и профессионального спорта

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Савонина Л.В.,

студентка магистратуры направления подготовки

«Физическая культура профиль «Спорт»

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Мотивы приобщения детей к занятиям спортивной гимнастикой

Анализ научных исследований показал, что существующие методические материалы относительно предварительного отбора для

занятия спортивной гимнастикой рассчитаны на детей 7 – 10 лет, а в настоящее время возраст начинающих заниматься юных спортсменов резко уменьшился [2; 5].

Проанализовав ситуацию в спортивных школах г. Луганска, мы пришли к выводу, что в настоящий момент заниматься спортивной гимнастикой дети начинают с 4-летнего возраста. Поэтому применение существующих методик, связанных с отбором детей для занятия спортивной гимнастикой, целесообразно использовать с учетом антропометрических и функциональных особенностей каждой возрастной группы [3].

В то же время анализ научно-методической литературы и обобщение передового тренерского опыта показывает отсутствие единой и общепринятой методики предварительного отбора юных гимнастов в возрасте 4 – 6 лет, содержащей четкие необходимые физиологические и антропометрические показатели, комплекс тестов и систему оценивания результатов. Следовательно, усиливается необходимость последующего повышения эффективности предварительного отбора детей для занятия спортивной гимнастикой, методам оценки их спортивной подготовленности (Е.Ю. Розин, 1999; С.М. Борщов, 2003; Л.П. Сергиенко, 2004; Л.А. Семенов, 2005).

С целью изучения сложившейся ситуации в процессе отбора и подготовки юных гимнастов на базе ДЮСШ м. Луганска мы провели анкетирование родителей, дети которых занимаются спортивной гимнастикой на начальном этапе подготовки.

Задачи анкетирования включали; определение возраст ребенка; пола; возраста, с которого дети начали заниматься этим видом спорта; причины выбора данного вида спорта; результаты, ожидаемые от тренировок; оценка родителями состояния здоровья ребенка; влияния занятий спортом на успеваемость ребенка в школе; наследственности в выборе этого вида спорта; качеств личности ребенка; наличия желания тренироваться; влияния тренировочной нагрузки на общее состояние и организм ребенка. Изучались мотивы, которыми руководствуются родители в выборе вида спорта, и каких результатов в развитии ребенка желают достичь в процессе тренировок. С помощью анкетирования планировалось также установить, занимался ли кто-нибудь из членов семьи спортом; насколько, по оценке родителей, изменилось физическое и социальное развитие детей после начала занятий гимнастикой; совпадает ли решение родителей с желанием самого ребенка заниматься этим видом спорта.

В анкетировании приняли участие 76 родителей (мамы и папы) юных гимнастов 4 – 7 лет. Согласно полученным данным возраст детей

составляет: 4 года – 28,7%, 5 лет – 23%, 6 лет – 21,3%, 7 лет и старше – 36,5%.

Пол детей занимающихся спортивной гимнастикой в группах начальной подготовки составил – мальчиков 48% и девочек 52%.

Анкетирование показало, что, отдавая ребенка в спортивную школу по спортивной гимнастике, родители ожидают определенных результатов: 32% хотят гармоничного физического развития детей; 9% желают, чтобы ребенок достиг высоких спортивных результатов; 23% стремятся, чтобы ребенок был здоровым; 11,5% родителей считают, что занятие спортом уберегут детей от вредных привычек; 24,5% убеждены, что спорт воспитает характер.

Перед началом занятий спортивной гимнастикой родителям было предложено оценить состояние здоровья своих детей по 5-бальной шкале. По результатам анкетирования установлено, что 30,7% родителей оценили его на 5 баллов, 55,8% – на 4 балла, 13,5% – на 3 балла, на 2 балла – 0%.

Как указывают результаты анкетирования, большинство родителей (86,5%), считают, что занятие спортом помогут их ребенку успешно учиться в школе, 13,5% считают, что, напротив, будут мешать. Но, несмотря на это, они приводят детей на тренировку по гимнастике, потому что имеют другие мотивы и побуждения к этим занятиям. Среди мотивов, возможность достижения высоких спортивных результатов в будущем, гармоничное строение телосложения тела ребенка и т.п.

По результатам анкетирования, мы видим, что у 28,5% детей спортом занимался отец, у 19% – мать, у 19% – старшие братья и сестры, у 18% – бабушки и дедушки, у 15,5% – никто из членов семьи спортом не занимался. Таким образом, именно родители имеют наибольший мотив для того, чтобы привить своим детям интерес к занятиям спортивной гимнастикой. Определено влияние на этот процесс имеют также другие члены семьи.

Оценивая качества личности своих детей по результатам анкетирования, 46% родителей отметили, что их дети очень резвые и коммуникабельные, 40,5% коммуникабельные и резвые в меру, 13,5% – тихие и спокойные. Таким образом, дети, которые начинают заниматься гимнастикой, имеют достаточно высокую коммуникабельность и выполняют значительный объем двигательных действий, что, на наш взгляд, будет способствовать усвоению учебного материала.

На вопрос относительно желания детей заниматься гимнастикой согласно ответам родителей – 74% детей имеют собственное желание заниматься спортом, 17% ответили, что это было желанием их самих, и 9% родителей указали на то, что таким образом они заполняют свободное время детей.

Рассматривая вопрос относительно восприятия ребенком тренировочной нагрузки, ответы родителей распределились так: 52% – ребенок легко воспринимает физические нагрузки, 46% – нормально и только 2% детей – трудно. Таким образом, нами установлено, что родители не только интересуются уровнем физических нагрузок, которые получают дети во время тренировок, но и дети сами, определенным образом, могут дифференцировать эти нагрузки.

Согласно вопросу об улучшении уровня физического состояния ребенка 72% респондентов указали на то, что он существенно изменился, но 28% отметили, что за время тренировок состоялись незначительные изменения.

Нас также интересовала мотивация выбора родителями данного вида спорта для своих детей, а также каких результатов они ожидают от занятий спортивной гимнастикой, каким видят будущее своего ребенка в спорте.

Что касается мотивации выбора вида спорта нами установлено: подавляющее большинство родителей признали, что отдали своего ребенка на занятие спортивной гимнастикой с целью гармоничного физического развития, другие ожидают от тренировок достижения детьми высоких спортивных результатов. Только достаточно незначительная часть опрошенных родителей подтвердили, что отдали своего ребенка для занятий спортивной гимнастикой с целью подготовить его физически для других видов спорта.

Одним из средств прогнозирования потребностей и последующих успехов в спортивной карьере являются качества личности ребенка, который начинает заниматься спортивной гимнастикой. Безусловно, в таком возрасте он еще не способен к принятию взвешенных самостоятельных решений, но, как показало анкетирование родителей, большинство детей, кроме родительского решения, имеют собственное желание заниматься гимнастикой. А это, на наш взгляд, важный двигательный фактор в стремлении к последующим спортивным достижениям.

В то же время в этом возрасте существуют трудности относительно определения качеств личности ребенка. Подвижный и активный холерик, которому свойственны лидерские черты, намного быстрее и более успешно сможет преодолеть предложенную нагрузку, чем спокойный и медлительный флегматик.

Таким образом, в результате проведенного анкетирования родителей мы получили ответы на вопрос, которые нас интересовали, а именно: узнали, с какого возраста дети принимают участие в отборе, а

также начинают активные занятия гимнастикой. Как нами установлено, в настоящий момент этот возраст составляет 4 – 6 лет.

Подавляющее количество родителей утверждает: их дети в этом возрасте достаточно легко и адекватно воспринимают предложенные тренерами детско-юношеской спортивной школы спортивные нагрузки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
2. Розин Е.Ю. Методика отбора и прогнозирования способностей к занятиям спортивной гимнастикой: Учеб. пособие для студентов фак-та физ. культ. / Е.Ю. Розин. – М., 1999. – 34 с.
3. Селуянов В.Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков. – М.: Спорт, Академ, Пресс, 2000. – 112 с.
4. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учеб. - метод. пособие / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. –142 с.
5. Юный гимнаст / Под ред. А.М. Шлемина. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 254 с.

Матвеев А.П.,

д-р пед. наук, профессор
Института естествознания и спортивных технологий
Московского городского университета
(МГПУ, Москва, Россия)

Троицкий М.

магистрант
Института естествознания и спортивных технологий
Московского городского университета (Москва,
Россия)

Двигательная активность как фактор оптимизации умственной работоспособности начинающих шахматистов в условиях тренировочных занятий

Физическая подготовка является одной из составляющих компонент комплексной спортивной подготовки шахматистов и оказывает существенное влияние, как на рост спортивных результатов, так и успешность выступлений спортсменов на спортивных соревнованиях. Последнее подтверждается встречей А.Карпова с Г.Каспаровым на звание

чемпиона мира по шахматам в 1985 году, где одной из причин поражения А.Карпова признается «физическое истощение» спортсмена, связанное, в том числе, с относительно недостаточной его физической подготовленностью. Описываемый случай лишний раз подтверждает наличие высокой корреляционной связи между умственной и физической работоспособностью, что естественно должно учитываться не только в подготовке высококвалифицированных шахматистов, но и начинающих спортсменов.

В практике работы с начинающими шахматистами, как известно, используется годичное планирование тренировочного процесса, поскольку контингент групп начальной подготовки представлен, по преимуществу, учащимися общеобразовательных организаций. Как следствие этого, можно предполагать о наличие некоего «негативного» кумулятивного эффекта в динамике умственной работоспособности школьников, когда психические (умственные) нагрузки учебного дня суммируются у них с таковыми, предъявляемыми тренировочным процессом. Если к этому, добавить и относительно низкий объем двигательной активности начинающих шахматистов, то становится очевидным наличие высокого напряжения в деятельности их организма и не только на тренировочных занятиях, но и на других занятиях в режиме дня.

Из сказанного видно, что проблема повышения физической подготовленности начинающих шахматистов и проблема оптимизации их работоспособности в режиме дня за счет двигательной активности являются весьма актуальными для подготовки юных спортсменов. Вместе с тем, как показал анализ имеющейся литературы, данные проблемы не нашла еще своего должного разрешения ни в практике, ни в теории игры шахматы. И здесь, по всей видимости, можно предположить, что не разрешенность этих проблем может являться одним из негативных, сдерживающих факторов роста спортивных результатов юных шахматистов.

Цель работы. Учитывая выше изложенное, одной из задач нашего исследования являлось изучение влияния малых форм двигательной активности на оптимизацию работоспособности начинающих шахматистов во время тренировочных занятий.

В качестве основного метода исследования нами использовался педагогический эксперимент, а так же психомоторные методики, для оценки состояния работоспособности юных шахматистов. В число последних, входили темпинг-тест, характеризующий состояние нервной системы и тест Кеэса, позволяющий оценивать параметры умственной работоспособности.

Эксперимент проводился на базе общеобразовательной школы № 648, г.Москвы в системе дополнительного образования. Занятия в секции «шахмат» проводились два раза в неделю по 45 минут. В эксперименте приняли участие школьники 3-4 классов, по состоянию здоровья, отнесенные к основной и подготовительной группе. В рамках педагогического эксперимента, в содержание учебно-тренировочных занятий включались хорошо известные физкультурно-оздоровительные мероприятия: физкультминутки и физкультпаузы. Первые проводились на 15-й и 30-й минутах занятий, а вторые – перед их началом и по окончании. Эксперимент проводился в течение второй учебной четверти и включил в себя 18 учебно-тренировочных занятий.

Полученные результаты позволили установить, что к окончанию эксперимента показатели темпинг-теста у начинающих шахматистов снижались от начала к окончанию занятия в среднем с 38 до 26 точек (сумма шести квадратов), что соответствовало 32%. В конце эксперимента, эти значения составляли соответственно 40 и 34 точки, т.е. разница была около 15%.

Также положительные результаты к окончанию эксперимента отмечались и по показателям умственной работоспособности. Здесь, объем выполненной работы в начале эксперимента в конце тренировочного занятия составлял в среднем 68% , а по окончании эксперимента соответственно 76%.

По полученным результатам проведенного исследования можно сделать заключение, что включение в содержание учебно-тренировочных занятий начинающих шахматистов физкультурно-оздоровительные формы двигательной активности, позволяет снизить напряженность в деятельности их организма и оптимизировать уровень работоспособности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Определение коэффициента функциональной асимметрии и свойств нервной системы по психомоторным показателям / О.П. Елисеев Практикум по психологии личности – СПб., 2003. – С.200-202.
2. Учебно-методическое пособие по курсу «Психодиагностика». Раздел «Внимание» /Авт.-сост. Е.П. Ивутина, С.Г. Касимов. – Киров: Изд-во ВГПУ. 2006. – 52 с.

Матвеев А.П.,

д-р пед. наук, профессор
Института естествознания и спортивных технологий
Московского городского университета
(МГПУ, Москва, Россия)

Самойлов В.Ю.

магистрант
Института естествознания и спортивных технологий
Московского городского университета
(Москва, Россия)

Влияние обучения сложно-координированным упражнениям на качество совершенствования техники соревновательных действий юных теннисистов на начальном этапе спортивной подготовки

Совершенствование техники соревновательных действий у теннисистов является одним из важнейших направлений их спортивной подготовки и осуществляется на всех основных ее этапах, начиная со спортивно-оздоровительного этапа и завершая этапом высшего спортивного мастерства [5]. Как следствие этого формирование и совершенствование техники соревновательных действий данной игры на этапе начальной спортивной подготовки является одной из центральных проблем, как теории, так и практики спортивной тренировки. При этом, с учетом постоянно повышающихся требований к соревновательной деятельности, данная проблема носит непреходящий характер, что обуславливает постоянный поиск путей и подходов для своего разрешения.

Из данных специальной литературы хорошо известно, что обучение технике соревновательных действий осуществляется на основе т.н. «эталонной» техники, которая разрабатывается в соответствии с индивидуальной техникой выдающихся спортсменов и, значит, в своей основе может определяться как интегральный образец. Вместе с тем, в процессе обучения техническим действиям этот интегральный образец индивидуализируется в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями спортсмена [3].

Согласно имеющимся методическим рекомендациям, большинство специалистов обращают внимание тренеров на необходимость целенаправленного развития физических качеств, особенно на первых этапах спортивной подготовки. При этом, во многих рекомендациях тренерам предлагается осуществлять развитие физических качеств с учетом возрастных особенностей, руководствуясь базовыми

положениями концепции сенситивных периодов [1]. Вместе с тем, как указывается в ряде научных исследований, на процесс индивидуализации техники соревновательных действий существенное влияние оказывают антропометрические данные спортсменов, т.е. его физическое развитие [4]. И здесь, так же, наследственные программы индивидуального развития, привносят свои требования к разработке методики обучения юных теннисистов что, в первую очередь, находит свое отражение в необходимости дифференцирования содержания учебных заданий. Последнее ориентирует осуществлять подбор учебного материала и его целевую направленность непосредственно с учетом динамики изменения с возрастом весоростовых показателей юных спортсменов. В своих многочисленных работах, касающихся вопросов возрастной физиологии и психологии, Д.В.Колесов отмечает два интересных факта [2]. Первый – это то, что существенное изменение весоростовых показателей происходит как у мальчиков, так и у девочек в период полового созревания и особенно интенсивно оно протекает на начальной стадии этого процесса. Второй факт – это то что, на фоне интенсивного изменения весоростовых показателей, отмечается некое «нарушение» в системе управления движениями, что, по мнению автора, обуславливается у девочек т.н. «весовым скачком», а у мальчиков «ростовым скачком». Ориентируясь на эти факты, мы в своем исследовании предположили, что в основе дифференцирования начинающих теннисистов 13-14 лет на группы по этим возрастным признакам физического развития позволяет, в определенной степени, индивидуализировать процесс их технической подготовки. Причем, процесс индивидуализации целесообразно соотносить с увеличением времени на обучение детей упражнениям с относительно сложной координационной биомеханической структурой, улучшающих взаимосогласованность различных звеньев тела.

Цель исследования. Вследствие вышесказанного целевой задачей нашего исследования являлось изучение влияния повышенного объема упражнений с относительно сложной координационной биомеханической структурой на скорость и качество совершенствования технической действий игры теннис у юных спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки.

В исследовании приняли участие школьники 13-14 лет, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе и регулярно посещающие секцию спортивного тенниса. Разработанная нами экспериментальная методика, характеризовалась повышенным объемом относительно сложно-координированных технических действий, которым обучали детей с «опережающими» темпами физического развития. Данная методика была включена в педагогический эксперимента, который

проводился в течение шести месяцев. По сравнению с контрольной группой, объем сложно-координированных упражнений был увеличен на 20%, что сопровождалось естественным уменьшением времени на развитие физических качеств в целостном учебно-тренировочном процессе. Здесь, правда, необходимо отметить, что объем времени и состав упражнений направленно воздействующих на развитие силы и, в первую очередь, на развитие силы корсетных мышц, у детей контрольной и экспериментальной группы были одинаковыми. Оценка качества владения техническими действиями осуществлялась экспертами в количестве пяти человек по 10-ти бальной системе.

Полученные в ходе педагогического эксперимента результаты позволили установить, что качество владения основными техническими приемами игры в теннис в экспериментальной группе существенно улучшились. Так если в контрольной группе за период эксперимента «технических» результат (среднее значение баллов по всем оцениваемым техническим действиям) вырос с 6.7 баллов до 7.4. балла (9.5%), то в контрольной группе с 6.4 балла до 7.7 балла (16.7%). При этом, обращает на себя внимание, что между контрольной и экспериментальной группами различий по физической подготовленности практически не выявляется, за исключением лишь показателей выносливости, которые были достоверно выше у детей контрольной группы на 5.4% .

По полученным результатам проведенного нами исследования можно прийти к заключению о том, что включение в содержание учебно-тренировочных занятий юных теннисистов 13-14 лет повышенного объема времени, направляемого на обучение сложно-координированным двигательным действиям, положительно влияет на рост их технического мастерства в основных соревновательных действиях. При этом, уменьшение объема времени на целенаправленное развитие физических качеств не ведет к существенному их отставанию по показателям физической подготовленности, по сравнению с детьми контрольной группы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх: монография / М.А.Годик, А.П. Скородумова – М.: Советский спорт, 2010 – 336 с.
2. Колесов Д.В. Современный подросток. Взросление и пол: учебно-метод. пособие / Д.В.Колесов – М.: МПСИ Флинта, 2003 – 200 с.
3. Линенцкая Е. Путь к теннисному Олимпу / Е. Линенцкая – М.: Советский Спорт, 2017 – 208 с.

4. Основы тенниса / Под общ. ред. Л.С. Зайцевой. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 152 с.

5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 – N 329-ФЗ

Матвеев А.П.,

д-р пед. наук, профессор
Института естествознания и спортивных технологий
Московского городского университета
(МГПУ, Москва, Россия)

Троицкий М.

магистрант
Института естествознания и спортивных технологий
Московского городского университета
(Москва, Россия)

Взаимосвязь подвижных игр и динамики развития основных психических процессов у начинающих шахматистов

К настоящему времени накопилось достаточно много научных данных свидетельствующих о благотворном влиянии подвижных игр на развитие основных психических процессов учащихся начальной школы, включая и такие из них как память и внимание. В то же время в специальной литературе, касающейся методики организации и проведения тренировочного процесса начинающих шахматистов, данных об использовании подвижных игр на учебных занятиях явно недостаточно.

Вместе с тем, по результатам многих исследований, игра в шахматы по активности психических процессов входит в число самых напряженных игр, требующих не только высоких характеристик активности психических процессов, но и длительного поддержания этой активности, т.е. своеобразной «психической выносливости». При этом, по мнению ряда исследований, для шахматистов весьма значимыми являются процессы долгосрочной памяти и произвольного внимания, динамика показателей которых, во многом определяется как наследственными программами индивидуального развития, так и внешними факторами и, в первую очередь, процессом обучения.

В настоящее время в специальной литературе не сложилось единого мнения о целесообразности в младшем школьном возрасте направленно развивать произвольную память, обеспечивающую во многом активность процесса долговременной памяти. Вместе с тем есть и иное мнение, говорящее о том, что младший школьный возраст

сенситивен для становления высших форм произвольного запоминания, поэтому целенаправленная развивающая работа по овладению мнемической деятельностью (запоминанием и воспроизведением) является в этот период наиболее эффективной. Наряду с этим, при рассмотрении возрастных особенностей развития произвольного внимания, большинство специалистов возрастной психологии единодушны и считают нецелесообразным «форсировать» развитие этого психического процесса у детей младшего школьного возраста. Так, по мнению О.Ю. Ермолаева школьники этого возраста способны сосредотачиваться произвольно, однако периоды напряженного внимания у них значительно короче, чем у взрослых или старшекласников. Интересным является и тот факт, что у младших школьников частота появления произвольного внимания, связанное с чувством напряженности, в том числе и при решении учебных задач, возникает значительно реже, чем у учащихся старшего возраста.

Результаты проведенного нами анализа специальной литературы свидетельствуют, что произвольное внимание развивается в младшем школьном возрасте в единстве с непроизвольным вниманием и, следовательно, его целенаправленное развитие будет происходить при ведущей роли последнего.

Все выше изложенное позволяет прийти к заключению, что развитие основных психических процессов, определяющих результативность игры в шахматы, должно осуществляться в младшем школьном возрасте в соответствии с возрастными особенностями развития активности процессов запоминания и воспроизведения. Основу развития этих процессов могут составлять учебные задания, оформленные либо в виде подвижных игр, или в виде смоделированной игровой деятельности.

Цель работы. Учитывая выше изложенное, одной из задач нашего исследования являлось изучение влияния подвижных игр на развитие процессов памяти и внимания начинающих шахматистов.

В качестве основного метода исследования нами использовался педагогический эксперимент, а так же методики оценки активности произвольных процессов памяти и внимания. Для оценивания памяти использовался тест М.Г. Бархатовой «20 слов» (2003); для оценки творчества мы применяли опросник креативности Джонсона, адаптированный Туник (2000) и для оценки внимания применялись две тестовые процедуры с использованием соответствующих таблиц: «Черно красная таблица Горбова, Шульте» (2004) и вторая – «Нахождение заданных знаков» (2004)

Эксперимент проводился на базе общеобразовательной школы № 648, г.Москвы в системе дополнительного образования. Занятия в секции

«шахмат» проводились два раза в неделю по 45 минут. В эксперименте приняли участие школьники 3-4 классов, по состоянию здоровья, отнесенные к основной и подготовительной группе. В рамках задач педагогического эксперимента, школьникам по окончании учебно-тренировочных занятий предлагались физкультпаузы, включавшие в себя подвижные игры и моделированные формы игровой деятельности, ориентированные на активность процессов внимания и памяти. Время, отводимое на физкультпаузы, составляло в среднем 25-30 минут. Эксперимент проводился в течение второй учебной четверти и включил в себя 18 физкультпауз.

Полученные результаты позволили установить, что к окончанию эксперимента отмечается улучшение показателей внимания и памяти. Так, по показателю «теста 20 слов» количество воспроизводимых букв улучшилось в среднем на 8%, а по опроснику креативности – соответственно на 12%. По показателям внимания результаты были менее значимыми, чем по показателям памяти и креативности. Так по тесту «нахождение заданных знаков» время нахождения улучшилось на 4%, а по тесту «черно красной таблицы» - на 9%.

По полученным результатам проведенного исследования можно сделать заключение о том, что включение в содержание учебно-тренировочного процесса начинающих шахматистов подвижных игр и модельных форм игровой деятельности, предъявляющих повышенные требования к активности психологических процессов, оказывает положительное влияние на развитие процессов произвольной памяти и произвольного внимания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Долгова В.И. Учебно-методический комплекс по практике в педагогическом училище (IV курс очной формы обучения) / В.И. Долгова, О.А. Шумакова, Я.В. Латюшин. – Челябинск, 2004. – 92с.
2. Определение коэффициента функциональной асимметрии и свойств нервной системы по психомоторным показателям / О.П. Елисеев // Практикум по психологии личности – СПб., 2003. С.200-202.
3. Туник Е. Опросник креативности Джонсона / Е. Туник // Школьный психолог. – №47. – 2000 – С. 54
4. Учебно-методическое пособие по курсу «Психодиагностика». Раздел «Внимание» / Авт.-сост. Е.П. Ивтутина, С.Г. Касимов. – Киров: Изд-во ВГПУ. 2006. – 52с.

Мирошина Е.Н.,
канд. пед. н., заведующая кафедрой технологий обучения,
воспитания и дополнительного образования
ОГБУ ДПО «РИРО»

Проблемные задания как средство формирования профессиональных компетенций у студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» (из опыта работы)

Для решения стратегических задач развития физической культуры и спорта в Рязанской области, а именно обеспечения квалифицированными тренерскими кадрами строящиеся спортивные объекты в регионе, был разработан в 2011 году дополнительный профессиональный модуль (ПМ.04) «Организация и проведение занятий в области спортивной тренировки» для студентов Рязанского педагогического колледжа, обучающихся по специальности «Физическая культура». Осваивается данный модуль на четвертом курсе. Для формирования профессиональных компетенций у студентов, по модулю ПМ.04 мы использовали задания с проблемными ситуациями, которые были построены на противоречиях реальной жизни тренерской практики. Например, по теме «Методика развития быстроты» было подобрано следующее задание:

Проблемная ситуация: Тренер, решая задачу развития быстроты реакции на стартовый выстрел у легкоатлетов, специализирующихся на беговых дисциплинах, обнаружил стабилизацию и остановку показателей быстроты реакции. Возникла противоречивая ситуация между необходимостью нарушения стабилизации и незнанием тренера, как это сделать.

Задание для студентов: Необходимо найти пути для улучшения показателей быстроты реакции на стартовый выстрел у спортсменов-бегунов.

Для освоения студентами учебного материала по разделу «Методика развития физических качеств» было подобрано и составлено по 2-3 проблемных задания на каждое двигательное качество. Видоизменяя проблемные задания на одну и ту же тему, мы создавали условия для учебно-познавательного развития обучающихся. Задания с проблемными ситуациями решались студентами в малых группах по 3-4 человека. Далее каждая подгруппа давала свое решение проблемного задания. После прохождения производственной практики по ПМ «Организация и проведение занятий в области спортивной тренировки» каждый студент готовил свои проблемные задания для формирования методического кейса.

Для квалификационного экзамена по данному модулю также формулировались проблемные задания, позволяющие определить сформированность у студентов и общих, и профессиональных компетенций.

Образец задания квалификационного экзамена.

Коды проверяемых компетенций: ПК 4.1; ПК 4.4; ОК 4; ОК 11.

ВАРИАНТ № 1

Время выполнения задания – 60 минут

Инструкция: Внимательно прочитайте задание.

Текст задания. В спортивной практике широко применяется *метод круговой тренировки*, который является одним из эффективных методов организации учебно-тренировочного процесса, направленного на развитие физических качеств.

В процессе организации тренировочных занятий со своими спортсменами для решения задач по развитию *силовой выносливости* два тренера, условно обозначенные «А» и «Б», применяли *метод круговой тренировки*, используя при этом комплекс упражнений силового характера на основные группы мышц. Тренер «А» применил *поточно-интервальный метод тренировки*, время работы на каждой станции – 45 сек, время отдыха – 15 сек, мощность выполнения упражнений – 50% от максимума. Время для отдыха между кругами – 3 мин. (выполняли 2 круга). Тренер «Б» для решения этой же задачи применил *интенсивно-интервальный метод тренировки*, время работы на каждой станции – 20 сек, отдыха – 1 мин, мощность выполнения упражнений – 75%. После выполнения каждого круга – отдых 5 минут. Также выполняли 2 круга. Спустя некоторое время было проведено повторное тестирование спортсменов, занимающихся по данным методикам у тренеров «А» и «Б». У тренера «А» показатели прироста силовой выносливости у спортсменов, значительно превысили показатели спортсменов, занимающихся у тренера «Б».

Задания: 1. Определите и обоснуйте, чем была обусловлена разница достигнутых показателей у занимающихся.

2. Определите, на какой вид силовых способностей была направлена методика тренера «Б».

3. Составьте методику развития силовой выносливости методом круговой тренировки на отдельное тренировочное занятие (на примере избранного вида спорта) в учебно-тренировочной группе 2-го года обучения. *Методика выполнения третьего задания:* а) определить средства, наиболее эффективно обеспечивающие решение данной задачи; б) представить их графически и распределить в методически правильной последовательности; в) указать время работы и время отдыха на каждой

станции, мощность выполнения упражнений (в % отношении от максимума), применяемый метод для развития силовой выносливости.

Требования к защите, проделанной Вами работы: проанализируйте результаты проделанной Вами работы и подготовьтесь к обоснованию представленных материалов: 1. обосновать найденную Вами методическую ошибку и указать пути её устранения; 2. доказать правильность выбранной Вами методики развития силовой выносливости методом круговой тренировки.

Применяемые проблемные задания позволили активизировать познавательную деятельность студентов, сформировать как общие, так и профессиональные компетенции у будущих специалистов в области спортивной тренировки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – С. 106-108.

Ротерс Т.Т.,
д-р пед. наук, профессор,
директор Института физического воспитания и спорта
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Проблема взаимодействия профессионального образования и научно-исследовательской деятельности студентов

Одним из направлений реформирования системы многоуровневого профессионального образования является смена парадигмы профессиональной подготовки, где доминирующую роль играет научная деятельность. Наука в современных условиях выступает важным фактором выявления способных, творчески мыслящих студентов, формирования у них научной культуры, исследовательских умений и навыков, повышение интереса к своей профессии и самостоятельного получения новых знаний. Ключевой идеей научно-исследовательской работы выступает интеграция профессиональной подготовки будущих специалистов по программе бакалавриата и магистратуры в векторе единства передачи профессиональных знаний и формирования исследовательских умений [7].

Анализ научных исследований показал, что ученые уделяют внимание различным вопросам данной проблемы, а именно О.М. Пехота

определила, что особенностью научно-исследовательской работы студентов выступает субъективное открытие ими новых знаний на основе индивидуальной актуализации ранее освоенных знаний и умений учебно-исследовательской работы по освоению содержания различных учебных предметов и введение их в личностное познавательное пространство [5]. Разработан алгоритм исследовательской деятельности [4], технология выполнения научно-исследовательской работы в области теории и методики физического воспитания [2]. В нашем исследовании мы определили, что научно-исследовательская работа студентов состоит из двух блоков: блока учебно-исследовательской работы, который проводится в контексте учебного времени студентов и блока научно-исследовательской работы во внеучебное время.

В процессе учебных занятий учебно-исследовательская работа направлена на расширение и углубление профессиональных знаний, формирование исследовательских умений находить, анализировать и применять на практике научную информацию. В процессе учебно-исследовательской работы решаются задачи ближайшей перспективы, связанные с повышением у студентов интереса к учебному предмету через активизацию познавательной активности на лекциях, семинарских, практических занятиях и формированием элементарных исследовательских умений как базиса самостоятельной работы, выполнения курсовых, выпускных квалификационных работ, магистерских диссертаций с элементами исследования.

Научно-исследовательская работа во внеучебное время дает возможность наиболее одаренным и талантливым студентам проявить свою индивидуальность в исследовательской деятельности на основе овладения методами и методологией научного исследования.

Научные проблемы, которые исследуют студенты, способствуют активизации научной деятельности, развитию творческого мышления, навыков самостоятельной творческой работы и, в конечном счете, стимулируют формирование исследовательской компетентности студентов.

Основным вектором творческой самореализации студентов является создание имиджа молодого ученого, который проявляется через конструирование модели научного исследования и представление его результатов в виде научно-исследовательской работы, подготовки научных статей, участие в научных мероприятиях вуза (конференции, форумы, научные семинары, олимпиады, круглые столы и др.).

Возникает вопрос организации научно-исследовательской работы студентов во внеучебное время. Одной из форм является участие студентов в научных кружках, научных школах, студенческих научных

обществах на основе научной идеи, конструирования научных проектов. Однако основной проекцией продуктивной научной деятельности является активная самостоятельная работа, проведение педагогических исследований на экспериментальных площадках, обобщение существующего опыта, проведение диагностического исследования, знакомство с состоянием вопроса в практике физического воспитания.

Такая направленность взаимодействия учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности дает возможность существенно повысить уровень профессиональной подготовки студентов на основе компетентностного подхода [3].

В.А. Гусейнов [1] смоделировал структуру основы компетентностного выпускника вуза и выделил в этой структуре научно-исследовательскую компетенцию, позволяющую студенту плодотворно обучаться в вузе и в дальнейшем быть готовым к повышенным требованиям профессионального характера в процессе трудовой деятельности.

В этом процессе особая миссия отводится преподавателю, который выполняет обучающую, воспитательную, организаторскую и исследовательскую функцию [6]. Следовательно, преподаватель, на основании исследовательского подхода, формирует у студентов фундаментальную базу для самостоятельного поиска новых научных знаний и использование их в условиях творчества, формирования новых познавательных ценностей.

В качестве вывода можно сказать, что научно-исследовательская работа студентов в вузе дает возможность повысить эффект и результативность реализации образовательных стандартов и программ многоуровневого образования, направленных на повышение качества подготовки высококвалифицированных специалистов, способных быстро адаптироваться к современным условиям развития физической культуры и спорта, способных к поиску наилучших вариантов решений задач физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гусейнов В.А. Научно-исследовательская компетенция выпускника вуза в структуре компетентности специалиста-профессионала / В.А. Гусейнов. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://naukarus.com/nauchno-issledovatel'skaya-kompetentsiya-vypusknika-vuza-v-strukture-kompetentnosti-spetsialista-professionala>.
2. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2001. – 264 с.

3. Мединцева И.П. Компетентностный подход в образовании / И.П. Мединцева // Педагогическое мастерство: материалы II междунар. конф. (г. Москва, декабрь, 2012 г.). – М.: Буки-веди, 2012.

4. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования / под ред. Е.С. Полат. – М.: Академия, 2000. – 272 с.

5. Освітні технології / под ред. О.М. Пехота, А.З. Кіктенко, О.М. Любарська та ін.. – К.: Видавництво А.С.К., 2003. – 255.

6. Педагогика и психология высшей школы: учеб. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 544 с.

7. Прошкін В.В. Теоретико-методичні основи інтеграції науково-дослідної та навчальної роботи в університетській підготовці майбутніх учителів. – автореф. дисер. На здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук. – Луганськ, 2014. – С.1-2.

Хомутова Е.В.,

ст. преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-
педагогический университет»

Лукьянова Л.М.,

ст. преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-
педагогический университет»

Жукова Е.А.,

студентка Института русского языка и словесности
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-
педагогический университет»

Шацкая А.Д.,

студентка Института русского языка и словесности
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-
педагогический университет»

Карьерные кризисы современных российских спортсменов в области физической культуры и спорта

В наше время уже невозможно представить и одну область жизни без участия такой науки, как психология. Всеми возможными личностными проблемами занимается спортивная психология. И так, эта отрасль науки изучает особенности личности, действующей в специфических условиях спортивной деятельности. Поскольку современный спорт можно назвать своеобразной моделью общества, то можно говорить о том, что именно поэтому различные закономерности его

существования являются зеркалом механизмов, которые функционируют в обществе. Знание некоторых из них поможет совершенствовать систему подготовки спортсменов.

Как известно, любая личность неизбежно сталкивается с жизненными кризисами. Основные жизненные кризисы возникают при прохождении человеком определенного возрастного отрезка, который характеризуется определенными особенностями развития личности. Психологи выделяют различные возрастные кризисы, присущие взрослому, социально активному человеку. Но каждая профессия диктует свои законы и, соответственно, на каждой работе специалисты могут подвергаться различным кризисам. Для того чтобы преодолеть возрастной кризис и продолжить успешный карьерный путь, человеку необходимо разрешить свои, присущие только его возрасту, противоречия. Их специфика определяется как историей предшествующей жизни, так и социальной ситуацией конкретного возрастного периода. При этом в каждом возрастном периоде выделяется некая ведущая деятельность, очевидно, что для взрослого человека это профессиональная деятельность, общение, познание. Развиваясь в этой сфере, человек обретает ресурсы для благополучного перехода в следующий возрастной период.

Проблема кризиса в спортивной карьере не раз уже поднималась исследователями: ей посвящены работы Н.Ю. Борисовой [1], Я.В. Будник, С.А. Станибула [2], Р. Загайнова [3] и [4], Н.Б. Стамбуловой [8] и др. Рассмотрим теперь, в чем специфика психологических трудностей спортсменов. Причем осветим этот вопрос, начиная с самых первых шагов человека на пути большого спорта. Но в центре внимания будут лишь некоторые из этих периодов, что обусловлено сложностью их и необходимостью принятия самых кардинальных мер для выхода из них. Спортивные психологи при этом должны проявить максимум внимания к каждой личности, оказавшейся на стадии того или иного кризиса, и помочь различными методами, с учетом профессиональной специфики данной области социума.

Обратимся к данным различных научных исследований в области спортивной психологии, в которых освещается затронутая нами проблема. Так, Н.Ю. Борисова [1] предложила следующую классификацию кризисов, наблюдаемых в спортивной карьере (см. Таблицу № 1).

Таблица 1

Кризисы в спортивной карьере

Возрастной период	Тип кризиса
4-9лет	Кризис начала занятий спортом
4-9лет	Кризис первых соревнований
9-12лет	Кризис осознания индивидуальных особенностей (кто-то более

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

	одаренный)
9-12лет	Кризис первых сборов, привыкания к команде
13-15лет	Кризис формирования новых качеств организма, изменения прикладываемых усилий, гормонального роста организма
13-15лет	Кризис первых показанных результатов на соревнованиях высокого уровня
15-18лет	Кризис самоопределения в жизни, альтернативы выбора: связать ли свою дальнейшую жизнь со спортом
15-18лет	Кризис попадания/не попадания в молодежную сборную страны
15-18лет	Кризис смены коллектива или завершения спортивной карьеры
18-24года	Период попадания во взрослую сборную
18-24года	Кризис понимания жизни без спорта, работы, семьи
24года и выше	Кризис поддержания формы, смены поколений, осознания необходимости постоянной работы и создания семьи
Весь период	Кризис общения с тренером. Вызван рядом причин

Суть данного кризиса составляет адаптация к требованиям вида спорта, тренеру, спортивной группе. Можно выделить три основных вида противоречий.

Первый вид подразумевает несоответствие ожиданий юных спортсменов реальному тренировочному процессу. Это часто способствует разочарованию с дальнейшим снижением мотивации. «Обман ожиданий» связан с тремя следующими аспектами:

а) к сожалению, дети имеют вначале представление о спорте как о каком-то празднике, но в реальности спорт подразумевает много «черновой работы» спортсмена;

б) будущий спортсмен иногда полагает, что на тренировках сразу начнется освоение основных специальных упражнений вида спорта, но в реальности вначале его ждет традиционный акцент на общей подготовке в начале обучения, что никак не связывает человек с будущими планируемыми высокими достижениями, согласно его амбициям;

в) «врагом» порой становится привычка детей рассчитывать исключительно на «принцип удовольствия» в двигательной деятельности, но практике требования спортивной тренировки заключаются в том, чтобы работать «через не могу» и «не хочу», а это особенно на первых порах очень сложно.

Второй вид противоречий обусловлен необходимостью стремительного овладения основами техники вида спорта и приобретения соответствующего уровня физической подготовленности. Иногда желания человека и его возможности не согласуются: либо реализация его амбиций связана с одним видом спорта, но на самом деле физические возможности организма «говорят» о его предназначенности для другого спортивного направления.

Третий вид противоречий связан с тем, что спортсмен должен положительно зарекомендовать себя уже в первых соревнованиях при полном отсутствии. Но это часто бывает сделать невозможно, поскольку у него нет нужного соревновательного опыта. Выяснилось, например, что лишь 1/3 юных спортсменов, участвуя в первых соревнованиях, имели некоторое представление о правилах соревнований, проведении предсоревновательной разминки, настройке на выступление.

Таким образом, уже на этапе начальной спортивной специализации перед юным спортсменом встают достаточно сложные задачи. Здесь впервые решается вопрос о его «перспективах» в спорте, проверяются способности, сила и устойчивость мотивации.

Еще одним видом кризиса, который является новым для российских спортсменов, это кризис перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт. По данным опроса, 18 профессиональных спортсменов, работающих по контракту, удалось выяснить встающие перед ними следующие проблемы:

– не стоит забывать и о таком непрерывном процессе, как приобретение новых знаний (спортивных, юридических, экономических, иностранного языка и др.) в своей профессиональной сфере, которые требуются для самостоятельной тренировочной работы и способности ориентироваться в мире профессионального спорта;

– необходим и постоянный поиск новых выразительных средств, а также работа над совершенствованием исполнительского мастерства;

– важным является и завоевание авторитета в среде профессионалов;

– необходима и социокультурная адаптация таких спортсменов, которые заключили контракт с зарубежным клубом.

Стабильно высокие результаты в турнирах профессионалов, социальные признаки и высокие гонорары спортсмена – вот признаки, которые свидетельствуют о выходе из данного кризиса.

Итак, мы рассмотрели основные виды кризисов, с которыми могут столкнуться спортсмены на протяжении всей своей профессиональной карьеры, а также отметили, каковы могут быть мероприятия спортивных психологов, которые смогут оказать профессиональную помощь в таких сложных жизненных ситуациях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Будник Я.В., Станибула С.А. Кризисы в спортивной деятельности. – <http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/157279/1/542-545.pdf>

2. Загайнов Р. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. – М.: Советский спорт, 2010. – 117 с.

3. Загайнов Р. Психология современного спорта высших достижений. – М.: Советский спорт, 2012. – 292 с.
4. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
5. Стамбулова Н.Б. Кризисы спортивной карьеры // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 10. – С. 13–17.
6. Стамбулова Н.Б. Структурное описание спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. конгр. – М., 2008. – Т. 2. – С. 351-352.

Чорноштан А.Г.,

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

Дорошенко К.Д.,

студент магистратуры
направления подготовки 49.04.01 Физическая культура
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

Функции рейтинговой системы педагогического контроля и оценивания успеваемости будущих специалистов по физическому воспитанию

Анализ современных образовательных тенденций в практической педагогике, исследование процессов разработки и внедрения инновационных технологий в процесс профессиональной подготовки студентов институтов физической культуры и спорта показали, что необходимо совершенствовать систему контроля знаний и умений будущих специалистов, в первую очередь – по дисциплинам, определяющие специализацию студентов. Учитывая особенности обучения в институтах физической культуры и спорта, необходимо внедрять новые системы контроля, основанные на современных методиках оценивания профессионально-педагогической подготовки студентов [2].

В процессе разработки рейтинговой системы педагогического контроля профессиональных знаний, умений и навыков по спортивно-педагогическим дисциплинам надо учитывать и то, что оценка успеваемости студентов в значительной мере обуславливается функциями внедряемой системы контроля.

Анализ научных исследований позволил выделить и сформулировать основные функции рейтинговой системы педагогического контроля ведущих аспектов профессиональной

подготовки студентов по спортивно-педагогическим дисциплинам [1; 2; 3]:

– учебная, сущность которой заключается в том, что преподаватель предполагает такую организацию проверки и оценки знаний, умений и навыков, которая способствует прочному закреплению, существенному углублению и расширению объема профессиональных знаний, двигательных способностей, воспитанию морально-волевых личностных качеств;

– развивающая, которая способствует решению ряда педагогических задач, а именно – развитию анатомио-физиологических функций, систем и органов; развитию функциональных возможностей организма; развитию творческого мышления; формированию и развитию двигательных умений, навыков, двигательных качеств, организационных способностей;

– воспитательная, основными целями которой являются повышение учебной мотивации студентов, формирование личностной ответственности за результаты учебной деятельности, создание условий для самоорганизации учебного процесса;

– проверочная, которую можно рассматривать как средство измерения и оценки степени соответствия знаний, умений и навыков студентов цели, задачам и требованиям квалификационной характеристики специалиста в области физической культуры и спорта;

– организационная, которая предоставляет преподавателю спортивно-педагогических дисциплин возможность принимать решения о необходимости проведения дополнительных занятий и применении дополнительных контрольных мероприятий;

– коррекционная, которая позволяет студентам в процессе обучения последовательно приближаться к эталону с внесением соответствующих коррективов в процесс усвоения учебного материала;

– мотивационная, которая, учитывая необходимость постоянного набора все большего количества баллов, стимулирует познавательные интересы студентов, их стремление к самосовершенствованию, а также обеспечивает развитие системного, творческого мышления.

Анализ современных образовательных тенденций в практической педагогике, исследование процессов разработки и внедрения инновационных технологий в области профессиональной подготовки студентов институтов физической культуры и спорта показали, что необходимо совершенствовать систему контроля знаний и умений студентов по дисциплинам, определяющим их будущую специализацию.

Рейтинговая система педагогического контроля является структурным компонентом модульной технологии, который обеспечивает

контроль и диагностику ее продуктивности, тем самым выполняя функцию оперативной обратной связи. При этом для каждого этапа подготовки должны разрабатываться отдельные комплексы контрольных и профессионально-ориентированных заданий, тесты, рейтинговые нормативы по технической и физической подготовке и т.д., успешное освоение которых на данном этапе гарантирует достижение нужного качества подготовки. Оценка успеваемости студентов в значительной мере обуславливается функциями рейтинговой системы контроля, а именно: учебной, развивающей, воспитательной, проверочной, организационной, коррекционной, мотивационной.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Готлиб В.М. Исследование эффективности тестового контроля в институтах физической культуры / В.М. Готлиб, А.Н. Мокров // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 11. – С. 35–36.

2. Корнилов В.М. Контроль профессиональных знаний и умений в процессе обучения студентов педагогического факультета института физической культуры: Дис... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1986. – 151 с.

3. Монахов В.М. Проектирование траектории становления будущего учителя / В.М. Монахов, А.И. Нижников // Школьные технологии. – 2000. – № 6. – С. 66–83.

Шкурин А.И.,

и.о. заведующего кафедрой спортивных дисциплин
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко», канд. пед. наук, доцент

Востриков С.А.

студент магистратуры
направления подготовки 49.04.01 Физическая культура
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

Проблемы формирования имиджа будущего специалиста в образовании

Социально-экономические изменения, происходящие в последние годы, обуславливают возникновение ряда новых проблем в сфере образования, особенно высшего образования. Современное образование, испытывает острую потребность в специалистах нового типа – для воплощения в жизнь и реализации задач, поставленных современной социально-экономической ситуацией, а именно – быть носителями новейших идей, войти в мировое пространство в качестве

конкурентоспособных профессионалов, уметь реализовать полученные знания и умения на практике.

В последнее время много внимания уделяется вопросу профессиональной компетентности будущего педагога, важнейшей составной частью которой является профессиональный имидж.

В условиях современной модернизации образования трудно переоценить важность формирования профессионального имиджа будущего учителя. Значительную роль в этом процессе играет многогранное образование в высшем учебном заведении, которое предоставляет возможность получить необходимые профессиональные знания и навыки. Высшее образование должно объединять в целостный процесс учебно-методическую подготовку будущего педагога, и его личностное развитие во внеучебное время. Таким образом, современная педагогика встает перед необходимостью внедрять разнообразные методы и формы работы с молодежью, направленные на формирование профессионального имиджа будущего учителя.

В толковом словаре Вебстера указано, что имидж – это искусственное создание непревзойденного образа. Это мысленное представление о человеке, который целенаправленно формируется в массовом сознании посредством рекламы или пропаганды [1].

В русском языке слово «образ» толкуется как отражение реальной действительности. Словарь С. Ожегова дает пять различных значений образа: 1) вид; 2) представление; 3) в литературе – как художественное отражение; 4) тип, характер; 5) порядок [2].

Рассматривая имидж с точки зрения психологии, мы встречаем следующую интерпретацию термина. Имидж – это сложившийся в массовом сознании эмоционально окрашенный стереотипный образ определенного объекта [3].

Имидж рассматривается как внешний вид, стереотипный образ, который создан субъектом в массовом воображении с целью воспроизведения определенного впечатления [4].

Имидж обязательно рассматривается как социально обусловленное явление, как образ, сформированный с участием массовых стереотипов.

Термин «имидж» также иногда отождествляется с понятиями «реноме» и «репутация». Необходимо отметить, что последние имеют много общего. В основе дефиниции обеих понятий лежит общественное мнение, на основании которого формируется как репутация, так и имидж выпускника и вуза его окончившего.

Вопрос решения проблемы формирования профессионального имиджа студентов в условиях социально-экономических изменений все чаще становятся предметом научного рассмотрения. Во многих новейших

научных исследованиях этот аспект становится главным и рассматривается как с психолого-педагогической, так и с социологической сторон.

Проведенный анализ в области теории и практики имидже логики дал возможность выделить определенные проблемы и противоречия, а именно:

– между потребностью современного общества в квалифицированных конкурентоспособных специалистах в области образования и недостаточным уровнем формирования соответствующих качеств у студентов;

– между повышенными требованиями к имиджу учителя со стороны воспитанников, родителей и педагогического коллектива и несоответствием профессионального имиджа современного учителя новым потребностям;

– между содержанием учебно-воспитательных программ подготовки специалистов высшими учебными заведениями и потребностями общества в преподавателях нового типа, психологически развитых и гибких, способных к профессиональному совершенствованию, самовоспитанию, профессионалов имеющих повышенную мотивацию и ориентацию во внешней среде.

Вышеуказанные противоречия в определенной степени мешают успешности процесса обучения и воспитания студенческой молодежи. Результатом игнорирования данных проблем может стать рост количества неконкурентоспособных выпускников, с недостаточно высоким уровнем профессионального имиджа в образовательной сфере.

В решении поставленных противоречий особая роль отводится формированию профессионального имиджа студентов, будущих учителей в учебной и во внеучебной деятельности, а также не маловажную роль в формировании имиджа будущего специалиста возлагается на различные социальные институты, заинтересованные в образованном конкурентно способном поколении молодых специалистов, на экономические институты, заинтересованные в материальной независимости и престижности педагогического труда.

На данный момент существует достаточное количество работ в области имиджологии и ведутся многочисленные исследования в этом направлении, таких ученых, как С. Аминтаева, М. Апраксина, О. Бекетова, О. Власова, В. Горчакова, Л. Жарикова, А. Лужный, А. Кононенко, И. Нефедова, Ю. Палеха, А. Петрова, Г. Почепцов, которые предоставили возможность выделить новую отрасль педагогической науки – педагогическая имиджология, в рамках которой имидж педагога рассматривается как фактор успешности в профессиональной

деятельности и как инструмент построения социальных отношений и межличностных связей.

Сегодня проблема формирования профессионального имиджа студентов во внеучебной деятельности является первым шагом в создании положительного имиджа будущего специалиста в образовательной сфере хотя и остается актуальной, но на наш взгляд недостаточно изученной и раскрытой в педагогической литературе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ожегов С.И. Словарь русского языка / С.И. Ожегов; под ред. Н.Ю. Шведовой. – М. : Сов. энцикл., 1972. – 846 с.
2. Психологічна енциклопедія / Під ред. О.М. Степанова. – К. : Академвидав. – 2006. – 424 с.
3. Энциклопедия : общая и социальная психология / под. ред. М.И. Еникеева. – М. : Изд-во «ПРИОР», 2002. – 560 с.
4. the Webster's Dictionari and Thesaurus of the English Language Lexicon Publications, Publicity and advertising, Press. – 1993, – 856 p.

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ**

Афтимичук О.Е.,
д-р пед. наук, профессор кафедры гимнастики
Государственного университета физической культуры
Республики Молдова
Полякова В.П.,
аспирант, преподаватель кафедры гимнастики
Государственного университета физической культуры
Республики Молдова

Интернет-технологии в системе физкультурного образования

В век интернет-технологий проблема образования не исчерпывает своей актуальности. На сегодняшний день все больше получает свое распространение виртуальное общение преподавателей со своими учениками [1, 3, 4, 6]. В некоторых случаях такая форма обучения предписана, если ученик (школьник, студент) продолжительное время находится в изолированном, по разным причинам (болезнь, временное проживание в другом городе или стране, спортивные сборы и др. [9, 11]), от образовательного учреждения положении. При этом многие учебные пособия представлены в электронном варианте на сайтах различных учебных образований [2, 5, 7, 8, 10]. Есть и множество обучающих сайтов (табл. 1).

Таблица 1

Обучающие сайты

Направление обучения	Сайты
<i>Онлайн-курсы</i>	<p>edX – онлайн-курсы от лучших университетов мира. Coursera – бесплатные курсы от преподавателей лучших вузов со всего мира. Coursmos – подборки небольших курсов, которые не занимают много времени. Highbrow – ежедневная подборка лучших курсов, которая отправляется вам на почту. Skillshare – онлайн-курсы и проекты, которые расширяют кругозор. Curious – видеоуроки для улучшения профессиональных навыков. Lynda – курсы о технологиях, бизнесе и креативности. CreativeLive – бесплатные креативные курсы от мировых экспертов. Udemy – курсы по компьютерным специальностям.</p>
<i>Программирование</i>	<p>Codecademy – интерактивное обучение программированию. Stuk.io – обучение программированию с нуля. Udacity – курсы от Google, Facebook, mongoDB, AT&T и других крупных компаний. Platzi – курсы по дизайну, маркетингу и программированию. Learnable – курсы по веб-разработке.</p>

	<p>Code School – практические задачи для обучения программированию.</p> <p>Thinkful – обучение в виртуальных классах с ментором тет-а-тет.</p> <p>Code.org – гайды по программированию для начинающих.</p> <p>BaseRails – обучение Ruby on Rails и другим веб-технологиям.</p> <p>Treehouse – разработка на HTML, CSS и приложений для iOS.</p> <p>One Month – обучение основам создания веб-приложений за месяц.</p> <p>Dash – создание веб-сайтов.</p>
<i>Работа с информацией</i>	<p>DataCamp – онлайн-туториалы и курсы по науке о данных.</p> <p>DataQuest – интерактивное обучение науке о данных.</p> <p>DataMonkey – улучшение аналитических навыков с помощью игры.</p>
<i>Языки</i>	<p>Duolingo – бесплатное обучение иностранным языкам.</p> <p>Lingvist – программа обучения языку за 200 часов.</p> <p>Busuu – сообщество пользователей, которые хотят выучить новый язык.</p> <p>Memrise – карточки для расширения словарного запаса.</p>
<i>Кругозор</i>	<p>TEDED – категория образовательных видео с конференции TED.</p> <p>Khan Academy – огромная библиотека интерактивного контента.</p> <p>Guides.co – коллекция различных гайдов.</p> <p>Learnist – текстовые и видео-лекции от экспертов в разных областях.</p> <p>Prismatic – изучение нового, основываясь на ваших предпочтениях.</p> <p>Snapguide – тысячи гайдов о том, как сделать что-то своими руками.</p>
<i>Бонус</i>	<p>Chesscademy – обучение игре в шахматы.</p> <p>Pianu – интерактивное обучение игре на фортепиано.</p> <p>Yousician – персональный учитель по игре на гитаре.</p>

Вместе с тем, обучающие сайты можно считать хорошей подмогой для расширения кругозора интересующихся, но никак не готовым образовательным продуктом. При этом, солидные образовательные интернет-проекты, как правило, платные, что для основной массы обучающихся (школьники, студенты) не приемлемо.

Особое положение занимает проблема практических занятий по физическому воспитанию, как сейчас принято говорить – фитнесу. На веб-сайтах можно найти великое множество «фитнесс-практиков», не имеющих специального физкультурного образования, но утверждающих свое «правильное» видение в проведении физкультурного процесса, развитии физических качеств, формировании красивого и здорового тела, сопровождающееся бытовой терминологией.

К большому сожалению, не все ВУЗы используют возможности веб-обучения. Однако, в этом могут помочь такие виды онлайн-обучения, как webinar, e-learning, m-learning, distance learning, webcast и другие.

Обучение может быть синхронным или асинхронным.

Синхронное обучение предполагает общение между преподавателем и студентами, происходящем в реальном времени, что позволяет последним участвовать в дискуссии со своим преподавателем. В системе онлайн-обучения, это может быть Webinar или Online training.

Такое занятие во многом напоминает традиционный урок, но с единственным важным отличием – преподаватель не может оценить реакцию студентов.

Webinar может быть представлен презентацией, лекцией, семинаром или тренингом, организованные при помощи технологии Webcast (веб-конференция). Вебинары обеспечивают двустороннюю коммуникацию между преподавателем и учениками. Эта технология подходит для синхронного обучения, поскольку на вебинаре можно не только отправлять и получать информацию в реальном времени, но и проводить дискуссии, анкетирование, brainstorming (мозговая атака). Организатор вебинара (преподаватель, модератор) подготавливает помещение для обучающего процесса: интерактивные доски (магнитно-маркерная доска с креплением для листа или блока бумаги, переворачиваемой по принципу блокнота), маркеры, электромагнитные указки, проекционное оборудование и т.п.

Online training представляет собой метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков

Асинхронное обучение – это форма дистанционного обучения, во время которого студент не встречается с преподавателем и не контактирует с ним. Это могут быть электронные курсы, блоги, курсы на CD, Screencasts, видео на YouTube. К таким формам обучения относятся следующие:

D-learning или дистанционное обучение, позволяющее учиться удаленно, не встречаясь с учителем или другими учениками в реальном времени, но не нарушая двустороннего общения между ними, что является обязательным условием. Для этого замечательно подходят e-mail, Skype, Viber или традиционная почта.

E-learning – один из видов дистанционного обучения, в большей степени использующийся для проведения курсов, участия в семинарах. Множество фирм и вузов выбирают e-learning для обучения своих работников и студентов, не выходя из дома. E-learning подходит как для занятий в маленьких коллективах, так и для обучения многотысячных групп.

M-learning (с англ. *mobile learning*) – вид дистанционного обучения, использующее мобильное устройство или ноутбук со стабильным интернет-соединением.

B-learning или *blended learning* – смешанное обучение, позволяющее объединить традиционное и дистанционное обучение. В зависимости от целей курса используются разные формы общения с преподавателем. В случае приобретения практических навыков студенты приходят в аудиторию. Одновременно с этим часть информации

присылаются на e-mail либо выкладывается в форме видео-лекции. Время от времени студенты встречаются с преподавателем online на Webinar или тренингах.

Представленные формы онлайн-обучения, на наш взгляд, достаточно продуктивно могут помочь в совершенствовании процесса физкультурного образования. Особенно это актуально для студентов заочного обучения. Однако и студентам стационара такая помощь также не безразлична.

В нашем университете используется модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда – *Moodle*. Каждый преподаватель имеет свою страничку на сайте университета, куда он выкладывает обучающий материал (программы, лекции, фото и видеоматериалы) по тем дисциплинам, которые он преподает. Студент может использовать эти материалы, если он отсутствовал на занятиях.

К тому же, сегодня в области физического воспитания и спорта мы наблюдаем большой ежедневный приток новой теоретико-практической информации, которую не успеваем учитывать в разработанных дисциплинарных программах и, соответственно, вкладывать ее в лекционный и практический материал. Поэтому некоторые наши преподаватели кафедры гимнастики, отвечающие за дисциплины по фитнесу, разработали ряд практических мастер классов, представленных в интернет-сетях (YouTube), которые обогащают изучаемый студентами материал и позволяют им в домашних условиях и приобрести дополнительные знания, и сформировать новые умения. При этом, данные видеоролики доступны и другим пользователям социальных сетей, которые получают доброкачественный практический материал, сопровождающийся правильной терминологией и методикой обучения.

На этом основании можно декларировать, что вузам, независимо от направления обучения, следует в полном объеме использовать современные интернет-технологии, как для расширения и совершенствования форм обучения, так и для повышения эффективности процесса образования в области физической культуры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кедрова Г.Е. Онлайн-обучение: новая парадигма общения / Г.Е. Кедрова // Вестник Московского университета. – Сер. 9. – Филология. – 2005. – №2. – С. 73-97.
2. Кроль В. Личный электронный учебник: концепция / В. Кроль // Высшее образование в России. – 2007. – № 1. – С. 111-112.
3. Кузнецов В.В. Технологии Интернет-образования / В.В. Кузнецов // Высшее образование сегодня. 2007. – № 7/8. – С. 22-24.

4. Кузнецов И.Н. Интернет в учебной и научной работе: практическое пособие / И.Н. Кузнецов. – М.: Дашков и К, 2002. – 192 с.
5. Ланкин В. Электронный учебник: возможности, проблемы, перспективы / В. Ланкин, О. Григорьева // Высшее образование в России. – 2008. – № 2. – С. 130-134.
6. Тихомиров В.П. Виртуальная образовательная среда: предпосылки, принципы, организация / В.П. Тихомиров, В.И. Солдаткин, С.Л. Лобачев // Международная Академия Открытого Образования. – М.: МЭСИ, 1999. –164 с.
7. Трайнев В.А. Информационные коммуникационные педагогические технологии (обобщения и рекомендации): Учеб. пособие / В.А. Трайнев, И.В. Трайнев. – М.: Дашков и К°, 2005. – 280 с.
8. Филиппов С.С. Исследование информационных процессов в сфере физической культуры за рубежом / С.С. Филиппов // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 2. – С. 60-62.
9. Ценаев Л.Б. Профессиональное воспитание студентов-спортсменов в процессе физкультурного образования в вузе / Л.Б. Ценаев: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск: ОГПУ, 2007. – 23 с.
10. Яцынин А.И. Электронный учебник по гимнастике для высших физкультурных учебных заведений // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2007. – № 6. – С. 12-14.
11. Vincent T. Information Technology and Disabled Students: Overcoming Barriers to Learning. In F. Lockwood (Ed.) // Open and Distance Learning Today. – London: Routledge, 1995. – P. 87-97.

Болдарь О.С.

преподаватель ГОУ ЛНР «Луганский национальный аграрный университет» ОСП Политехнический колледж ЛНАУ

Никишина О.А.,

преподаватель ГОУ ЛНР «Луганский национальный аграрный университет» ОСП Политехнический колледж ЛНАУ

Использование инновационных технологий на занятиях физической культуры в колледже

Роль занятий физической культурой возрастает в связи с проблемой сохранения здоровья и развития физического потенциала обучающихся. Результативность воспитания и обучения во многом зависит от личности преподавателя, который играет решающую роль в формировании основ здорового образа жизни.

Здоровье подростков с возрастом ухудшается: их функциональные возможности в ходе обучения снижаются, что затрудняет усвоение учебной программы, ограничивает выбор будущей профессии. Образование должно не ухудшать, а улучшать здоровье обучающихся посредством совершенствования их знаний, формирования умений и навыков укреплять свое здоровье и здоровье окружающих.

Поэтому одной из наиболее важных задач на современном этапе обучения обучающихся является развитие физических качеств.

Актуальность проблемы, ее практическая значимость обусловили выбор объекта и предмета исследования.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс на занятиях физической культуры.

Предмет исследования – способы развития физических качеств обучающихся с использованием инновационных технологий на занятиях физической культуры.

Для разработки концепции построения в своей профессиональной деятельности на инновационные педагогические технологии.

Инновация (от лат. *In* – в, *novus* – новый, означает нововведение, новшество). В условиях модернизации образования происходит смена образовательной парадигмы: предлагаются иные содержание, подходы, право, отношения, поведение и педагогический менталитет.

Инновационность: наличие оригинальных авторских идей и гипотез относительно перестройки педагогического процесса.

Педагогическая технология – построение системы целей (от общих к конкретным) для достижения определенного результата, развития обучающихся с высокой вариативностью использования методов, приемов, средств и форм организации обучения [1, 3].

Работая над проблемой создания устойчивого интереса к занятиям, преподаватели физической культуры поняли, что само физическое воспитание и создание положительного эмоционального настроения в процессе двигательной деятельности – это 99% успеха в освоении предлагаемых заданий и 100% успеха в решении задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно.

В чем же преподаватели видят пути повышения эффективности развития физических качеств обучающихся? Прежде всего, реализуя инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у обучающихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость и быстрота.

Для этого используются здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре – это

совокупность приемов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это – движение; физические упражнения; лечебная физкультура, подвижные игры; массаж, самомассаж; тренинги и др.

С целью повышения эмоциональности и дальнейшей мотивации к занятиям физической культурой преподаватели используют игровые технологии. Игровая деятельность занимает важное место в образовательном процессе. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу обучающихся, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях [2].

Игровая деятельность на занятии дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям, позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре. Помогает обучающимся в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Самоценность игры заключается в том, что она осуществляется не под давлением жизненной необходимости. Игра – это проявление желания действовать.

Убыстрение темпа современной жизни ставит задачу более активно использовать игру для воспитания подрастающего поколения. Сейчас очевидно, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

ИКТ – это информационные и коммуникационные технологии, в состав которых входят различные цифровые технологии, с помощью которых можно создать, сохранить, распространить и передать определенную информацию [4].

Когда в первый раз слышится фраза «компьютер на занятии физической культуры», то сразу возникает недоумение и вопрос: разве это совместимо?! Ведь физическая культура – это прежде всего движение.

Занятия физической культуры включают теоретический материал, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование современных информационных технологий позволяет

эффективно решать эту проблему. Используя компьютерные технологии в образовательном процессе, занятие становится более интересным, наглядным и динамичным. Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биографии спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны обучающимся непосредственно. Поэтому необходимо использовать различные виды наглядности [5].

Изменяется содержание деятельности преподавателя: преподаватель становится разработчиком новой технологии обучения, что, с одной стороны, повышает его творческую активность, а с другой – требует высокого уровня технологической и методической подготовленности.

В заключении хочется отметить, что использование инновационных технологий в физической культуре – это в первую очередь творческий подход к педагогическому процессу с целью повысить интерес к занятиям физической культуры. Также главная цель, к которой стремятся в связи с задачей повышения уровня процесса обучения физической культуры для сохранения здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально ориентированный подход / Т.В. Ахутина // Школа здоровья. 2000. – Т. 7. – №2. – С. 21-28.
2. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М. : Просвещение, – 1999. – 105 с.
3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. – М. : Просвещение, – 1999. – 345 с.
4. Молоков Ю.Г. Актуальные вопросы информатизации образования / Ю.Г. Молоков, А.В. Молокова // Образовательные технологии: Сборник научных трудов. – Новосибирск: ИПСО РАО. – 1997 – С. 77-81.
5. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие / Г.К. Селевко. – М. : Народное образование, – 1998. – 256 с.

Васецкая Н. В.

ст. преподаватель

ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

**Гуманитарные технологии инклюзивного образования в сфере
физической культуры**

В данной статье рассмотрены проблемы организации занятий физическими упражнениями детей в норме, а также детей, имеющих отклонения в развитии. Обсуждается уместность применения в условиях инклюзивного образования гуманитарных технологий как средства общения ученика и педагога. Инклюзия получила широкое распространение в сфере образования и общественных отношениях, как ведущий фактор отношения к людям с отклонениями здоровья и различными дефектами.

Одна из ведущих проблематик обучения детей с отклонениями в развитии является налаживание дружеских отношений со сверстниками. Есть мнение, что дети с инвалидностью и дети без отклонений, при верно подобранной тактике взаимоотношений между ними, а именно установление дружеских отношений и совместного обучения, обретут возможность дальнейшего общения. Взаимодействие инклюзии и правильного подобранного метода обучения обуславливают положительный эффект в сфере взаимоотношений между детьми с отклонениями и детьми без таковых [1].

Инклюзивное образование в сфере физической культуры ставит своей основной целью обеспечение равного доступа к получению должного уровня физического развития и создание необходимых условий для достижения успеха в образовании всеми, без исключения, детьми, независимо от их индивидуальных особенностей, психических и физических возможностей.

Принципы инклюзивного образования построены на поддержке, взаимопомощи, равноправии и дружбе. Для ребенка с ОВЗ важно осознать, что он может общаться на равных со здоровыми, понять, какие качества нужны для общения с другими детьми, убедиться в собственном физическом потенциале. Для таких детей уроки физического воспитания – это новые навыки общения и развития эмоциональной сферы [2].

Однако есть ряд проблем, с которыми сталкиваются участники образовательного процесса в самом начале внедрения инклюзивного образования:

– психологические проблемы учителей (внедрение инклюзии не всегда под силу преподавателям, в частности, недопонимание введенной программы ведет к тому, что учителя не могут донести важность данной методики образования до детей);

– недопонимание родителей и детей без отклонений в развитии (данная проблема возникает из-за отсутствия знаний о понятии «инклюзия») [2].

Статистика показывает, что внедрение данного вида обучения не оказывает отрицательного воздействия на здоровых детей, то есть, не вызывает торможения в их умственном и физическом развитии. Также отмечается положительный эффект введения инклюзии не только на детей с ОВЗ, но и на здоровых детей.

Результаты исследования показали, что роль инклюзии, а именно внедрение дружеских отношений, специальных методик и обоснование социальных ценностей в обучении детей с отклонениями в развитии, занимает одно из первостепенных мест в сфере физической культуры, в качестве полноценного обучения. Также по результатам данных исследования можно судить и о психологической составляющей проблематики данного вопроса, в частности, недопонимание со стороны преподавателей и родителей здоровых детей. В качестве решения данных проблем необходимо достаточно точно предоставить информацию преподавателям о данной методике обучения детей, а родителям детей без отклонений четко объяснить важность инклюзии, и провести психологическую беседу о толерантности данного вопроса [3].

Физическое воспитание детей качественно возрастает при внедрении инклюзии в учебно-воспитательный процесс. Данная методика образования не ограничивается только физической культурой, она затрагивает все предметы, которые необходимы ребенку. Также данный тип обучения предполагает воспитание терпимости, укрепления дружественных взаимоотношений между сверстниками и качественного улучшения образовательной программы.

С момента появления понятия «инклюзия», образовательная деятельность качественно улучшает данную методику образования. Все больше учебных заведений внедряют данный тип обучения. Это действительно необходимо, так как проблематика обучения детей-инвалидов стоит достаточно остро [4].

Внедрение инклюзии способно решить не только проблему обучения детей с отклонениями, но и разрушить их психические и физические барьеры, решить их социальные проблемы, овладение углубленными знаниями, основами физического воспитания. Также данная методика обучения позволяет детям с отклонениями в развитии завести друзей, которых зачастую у таких детей не хватает.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Назарова Н.М. Интегрированное (инклюзивное) образование: генезис и проблемы внедрения / Н.М. Назарова // Коррекционная педагогика. – 2010. – № 4. – С. 8 – 16.

2. Петухова Л. Интеграция детей с ограниченными возможностями в среду здоровых школьников / Л. Петухова // Социальная педагогика, 2009. – №4. – С. 53 – 58.

3. Соликов Н. Индивидуальная помощь ребенку-инвалиду в условиях обучения в массовом образовательном учреждении / Н. Соликов // Учитель. – 2006. – № 1. – С. 2–7.

4. Ярская-Смирнова Е.Р. Инклюзивное образование детей-инвалидов / Е.Р. Ярская-Смирнова, И.И. Лошакова // Социологические исследования. –2003. – № 5. – С. 100 – 106.

Дворецкий Л.К.,

канд. пед. наук, доцент, начальник отдела профессиональной диагностики и резерва кадров ИППК БГУФК, г. Минск

Валендо С.Г.,

инструктор-методист СДЮШОР хоккейного клуба «Юность-Минск»

Дворецкий Е.Л.,

ведущий специалист Республиканского научно-практического центра спортивной профессиональной ориентации, г. Минск

Эффективность набора детей в СДЮШОР хоккейного клуба «Юность-Минск» с использованием биометрического тестирования

Основанием для проведения научно-исследовательской работы явились: Государственная программа развития физической культуры и спорта Республики Беларусь на 2016-2020 годы; Протокол поручений Президента Республики Беларусь Лукашенко А.Г., данных 13 апреля 2018 г. на совещании по развитию зимних видов спорта.

Подготовка спортивного резерва в Республике Беларусь осуществляется в 455 учреждениях, в том числе 399 специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ) и 12 средних школах-училищах олимпийского резерва (УОР), в которых проходят подготовку 176 518 учащихся, или почти каждый 6 школьник республики. Наряду с имеющимися у нас успехами, существует еще целый ряд факторов и причин, сдерживающих развитие детско-юношеского спорта и подготовку резерва в национальные команды.

Цель исследования – определить эффективность набора детей в СДЮШОР хоккейного клуба «Юность-Минск» с использованием биометрического тестирования.

Задачи исследования: 1. Выявить уровень врожденных способностей детей, набранных в СДЮШОР хоккейного клуба «Юность-Минск» по обычной методике и с использованием биометрического тестирования. 2. Сравнить уровень отсева и посещаемости детей, набранных в СДЮШОР по обычной методике и методике с использованием биометрического тестирования.

Данное исследование проводилось с 5 октября 2016 года по 10 октября 2018 года. В исследовании приняли участие 41 спортсмен (КГ) контрольной группы (набранных тренерами по обычной методике) и 42 спортсмена (ЭГ) экспериментальной группы (набранных с использованием биометрического тестирования).

Сегодня, учеными разных стран уделяется определенное внимание вопросам использования биометрического тестирования в спорте [1,2,3,4]. Однако, этого еще недостаточно.

В ходе исследования установлено, что при обычном методе набора первый тренер детей с «низким» (до 20%) и «высоким» (81-100%) уровнями способностей не увидел, не отобрал к себе в группы (см. табл.1). Второй тренер, по сравнению с первым, используя биометрическое тестирование отобрал на 8,3% больше детей с уровнем способностей «выше среднего» и на 21,4% детей с «высоким» уровнем способностей. По всем другим уровням способностей детей второй тренер отобрал более чем в 2 раза меньше.

В среднем отсев детей за первый год обучения в СДЮШОР в КГ составил 88,3%, а в ЭГ – 45,2%. Посещаемость за этот же период обучения составила в КГ 69,7%, а в ЭГ – 83,3%.

Таким образом, по результатам исследования можно утверждать, что эффективность набора детей с использованием биометрического тестирования значительно выше, чем по обычной методике.

Таблица 1

**Результаты набора детей в хоккейный клуб «Юность-Минск»
обычной методикой (тренером) и с учетом использования
биометрического тестирования**

Показатели	Обычная методика набора тренером		Методика набора с использованием биометрии	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Высокий уровень (81-100%)	-	-	9	21,4
Выше среднего (61-80%)	20	48,8	24	57,1
Средний (41-60%)	15	36,6	6	14,3
Ниже среднего (21-40%)	6	14,6	2	4,8
Низкий (до 20%)	-	-	1	2,4
Итого	41	100,0	42	100,0

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Т.Ф. Пальцевая дерматоглифика и физические способности: дис. ...д-ра биол. наук : 03.00.14 /Т.Ф. Абрамова. – Москва, 2003. – 298 с.
2. Гробоукова И.Ю. Морфогенетические маркеры предрасположенности к спортивным единоборствам (дзюдо, самбо, вольная и греко-римская борьба) : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.03.02 /И.Ю. Гробоукова. – Минск, 2018. – 27 с.
3. Никитина Т.М. Оценка двигательной одаренности с учетом особенностей пальцевой дерматоглифики спортсменов, специализирующихся в видах спорта, направленных на развитие выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей: дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 /Т.М. Никитина. – Москва, 1998. – 141 с.
4. Сологуб Е.В. Биометрические аспекты прогноза функционального и психологического состояния организма спортсмена в условиях тренировочного процесса : автореф. дис. ... канд. биол. наук: 14.03.11 / Е.В. Сологуб. – Москва, 2013. – 24 с.

Максимович В.А.,

канд. пед. наук, профессор Гродненского государственного университета им. Я. Купалы, старший тренер Гродненской области по греко-римской борьбе

Дворецкий Л.К.,

канд. пед. наук, доцент, начальник отдела профессиональной диагностики и резерва кадров ИППК БГУФК, г. Минск

Оценка совместимости в системе «тренер-спортсмен» отделения греко-римской борьбы Гродненского государственного училища олимпийского резерва с использованием биометрического тестирования

Система специализированных учебно-спортивных учреждений в Республике Беларусь позволяет ежегодно обеспечивать подготовку спортсменов в составы 56 штатных национальных команд. Вместе с тем, наряду с достигнутыми успехами, существует и ряд факторов, сдерживающих развитие детско-юношеского спорта и подготовку резерва в национальные команды Республики Беларусь.

Цель исследования – выявление уровня врожденной совместимости между тренером и спортсменами отделения греко-римской борьбы Гродненского государственного училища олимпийского резерва.

Задачи исследования: 1. Выявить средний уровень совместимости между тренером и каждым учащимся отделения греко-римской борьбы Гродненского государственного училища олимпийского резерва (ГГУОР). 2. Определить уровни совместимости в системе «тренер-спортсмен» по отдельным показателям («мышление», «восприятие», «действие» и др.).

Важно подчеркнуть, что вопросам использования биометрического тестирования в спорте (пальцевая дерматоглифика), на сегодняшний день, уделяется определенное внимание со стороны ученых [1,2,3,4,5 и др.]. Однако, этого еще недостаточно.

В ходе исследования установлено, что средний уровень совместимости между тренером и учащимися отделения греко-римской борьбы ГГУОР составил 67,0%. Самый высокий показатель совместимости в системе «тренер-спортсмен» ГГУОР наблюдается у спортсмена П-ова М., который составил 75,0% (таблица 1). Уровни совместимости у других спортсменов были значительно ниже.

Таблица 1

Уровни врожденной совместимости в системе «тренер-спортсмен» отделения греко-римской борьбы Гродненского государственного училища олимпийского резерва

№	ФИО	Уровень совместимости (%)	Уровни совместимости по отдельным показателям				
			Мышление (%)	Восприятие (%)	Действие (%)	Самовыражение (%)	Общение (%)
1.	А-ов Р.	65,0	75,0	87,5	87,5	37,5	37,5
2.	А-ян Г.	67,5	87,5	87,5	75,0	37,5	50,0
3.	А-ян Н.	67,5	62,5	87,5	87,5	50,0	50,0
4.	Л-ич И.	60,0	75,0	87,5	62,5	37,5	37,5
5.	П-ов М.	75,0	87,5	87,5	87,5	62,5	50,0
Среднее значение		67,0	77,5	87,5	80,0	45,0	45,0

Самый низкий показатель уровня совместимости в системе «тренер-спортсмен» наблюдался у спортсмена И.Л-ича, который составил 60,0%.

Средний уровень совместимости между тренером и учащимися отделения греко-римской борьбы ГГУОР составляет 67,0%. Наивысший средний уровень совместимости между тренером и борцами (87,5%) выявлен в таком показателе, как «восприятие». Наименьший уровень (по 45,0%) наблюдается в показателях «самовыражение» и «общение».

Использование биометрического тестирования в системе «тренер-спортсмен» имеет важное значение в процессе учебно-тренировочной работы для достижения (в дальнейшем) высокого спортивного результата.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Абрамова Т.Ф. Пальцевая дерматоглифика и физические способности: дис. ...д-ра биол. наук : 03.00.14 / Т.Ф. Абрамова. – Москва, 2003. – 298 с.
2. Бузмаков В.А. Особенности дерматоглифических показателей и сердечно-сосудистой системы спортсменов циклических, ациклических и ситуационных видов спорта: дис. ... канд. биол. наук : 03.00.13 / В.А. Бузмаков. – Тюмень, 2004. – 182 с.
3. Грбовикова И.Ю. Морфогенетические маркеры предрасположенности к спортивным единоборствам (дзюдо, самбо, вольная и греко-римская борьба): автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.03.02 / И.Ю. Грбовикова. – Минск, 2018. – 27 с.
4. Никитина Т.М. Оценка двигательной одаренности с учетом особенностей пальцевой дерматоглифики спортсменов, специализирующихся в видах спорта, направленных на развитие выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Т.М. Никитина – Москва, 1998. – 141 с.
5. Сологуб Е.В. Биометрические аспекты прогноза функционального и психологического состояния организма спортсмена в условиях тренировочного процесса : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 14.03.11 / Е.В. Сологуб. – Москва, 2013. – 24 с.

Мещеряков А.И.

преподаватель кафедры теории
и методики физического воспитания
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Использование информационных технологий в практике образовательных учреждений различного уровня

В современных условиях в практике образовательных учреждений различного уровня взят курс на компьютеризацию системы образования.

Проведённый анализ статей, опубликованных в журнале «Теория и практика физической культуры», позволяет систематизировать использование информационных технологий в отрасли «Физическая культура и спорт». Этими направлениями являются: учебный процесс, спортивная тренировка, спортивные соревнования, оздоровительная

физическая культура, спортивный менеджмент и регуляция кадрового потенциала в общеобразовательных учреждениях.

Анализ работ различных авторов показал, что большинство публикаций (76%) посвящено применению информационных технологий в учебном процессе и спортивной тренировке.

В учебном процессе институтов физической культуры (ИФК) использование информационных технологий ведётся по двум направлениям:

- во-первых, разрабатываются обучающие мультимедиа-системы, имеющие целью качественно преподать студентам теоретические сведения по учебным дисциплинам, а также осуществлять контроль за теоретическими знаниями будущих специалистов по физической культуре и спорту;

- во-вторых, компьютерный опрос используется для отбора абитуриентов и студентов.

В настоящее время разработаны и внедрены в учебный процесс обучающие системы по пулевой стрельбе [1], гимнастике [2], лыжному спорту [5], физиологии, спортивно-педагогическим дисциплинам (П.К. Петров с соавт., 1990), теории физической подготовки (В.Н. Селуянов с соавт., 1991), математической статистике, спортивной метрологии, биомеханике, восточным единоборствам.

Оптимизация учебного процесса по физическому воспитанию в вузах нефизкультурного профиля осуществляется посредством программ, позволяющих обучать предмету "Физическое воспитание" [3], планировать и контролировать физическую подготовленность (Н.Г. Скачков с соавт., 1991; О.В. Жбанков, Е.В. Соловьев, 1995), общую двигательную активность, а также психофизическое состояние студентов. Одна из основных публикаций этого направления (О.В. Жбанков, 1998) освещает вопросы методологии формирования информационного пространства в процессе физического воспитания студентов.

Следует отметить, что использование информационных технологий при занятиях физическими упражнениями со школьниками отражено в двух публикациях. В статье С.П. Киршевой [4] освещены вопросы применения информационных технологий при обучении физическим упражнениям. В этом исследовании обсуждается проблема развития мышления занимающихся посредством использования компьютерного моделирования физических упражнений. В публикации П.А. Виноградова, В.П. Моченова [1] отражены некоторые вопросы использования информационных технологий для тестирования физической подготовленности учащейся молодежи.

Установлено, что программы использования информационных технологий для оздоровительной физической культуры можно разделить на диагностические, диагностико-рекомендательные и управляющие.

Диагностические программы позволяют специалисту быстрее поставить диагноз.

Диагностико-рекомендательные предлагают определённый набор рекомендаций для регулирования объёма и интенсивности нагрузки, соответствующей выявленному уровню здоровья и двигательной активности занимающихся.

Управляющие программы позволяют через компьютер осуществить взаимодействие с занимающимися по принципу обратной связи. Компьютер выдаёт задания, контролирует их выполнение, а по результатам новых тестов вырабатывает соответствующие рекомендации. В последнем случае речь идёт о создании системы «Персональный тренер».

При оценке современного этапа развития информационных технологий в образовательных учреждениях различного уровня, приходится констатировать, что, несмотря на обилие направлений их применения, эти разработки носят частный характер и не имеют широкого распространения. До тех пор, пока специалисты не будут иметь возможность использовать накопленный потенциал, применение информационных технологий будет ограничиваться использованием компьютера в «качестве пишущей машинки».

Выделим основные проблемы, которые связаны с организационными, научно-методическими и материально-техническими аспектами внедрения современных технологий в области образования, к которым относятся: оптимизация сбора, обработки и передачи информации, качественное изменение методов и организационных форм подготовки высококвалифицированных специалистов (спортсменов, тренеров, судей), а также проведения физкультурно-оздоровительной работы с учащимися; управление информацией с помощью средств вычислительной техники (компьютеры и программное обеспечение, различные устройства и системы связи).

В качестве вывода отмечаем, что процесс информатизации различных сфер общественной жизни, в том числе и в образовании, способствует оптимизации процесса обучения в учреждениях различного уровня.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жилина М.Я. Построение тренировочного процесса квалифицированных стрелков на основе программирования

тренировочной нагрузки / М.Я. Жилина // Теор. и практ. физ. культ., – 1995, – № 3, – С. 40-42.

2. Ипполитов Ю.А. Обучение гимнастическим упражнениям на основе их моделирования / Ю.А. Ипполитов // Теор. и практ. физ. культ., – 1997, – № 11. – С. 55-57.

3. Раменская Т.И. Лабораторный практикум на профилирующей кафедре ИФК / Т.И. Раменская, В.Н. Манжосов // Теор. и практ. физ. культ., – 1989, – № 10, – С. 31-34.

4. Розин Е.Ю. Компьютерная реализация педагогической диагностики и контроля за физическим состоянием и специальной подготовленностью спортсмена / Е.Ю. Розин // Теор. и практ. физ. культ., – 1995, – № 3, – С. 19-22.

5. Лосев Г.П. Метод оперативного испытания лыжных мазей, парафинов и скользящих поверхностей / Г.П. Лосев // Теор. и практ. физ. культ., – 1994, – № 9. – С. 42-45.

Никишина О.А.,

преподаватель ГОУ ЛНР «Луганский национальный аграрный университет» ОСП Политехнический колледж ЛНАУ

Болдарь О.С.

преподаватель ГОУ ЛНР «Луганский национальный аграрный университет» ОСП Политехнический колледж ЛНАУ

Теоретические и методические основы инновационной деятельности в процессе физической культуры

Сегодня в физической культуре предлагается принцип оценки деятельности преподавателя по оздоровительной направленности занятий физической культурой и формированию здорового образа жизни будущих специалистов. Для теоретических и технологических инновационных преобразований в физическом воспитании студентов значительную роль играет мониторинг качества физкультурного образования.

Инновационной является система оценки качества физкультурного образования. Для достижения полной успеваемости, посещаемости и повышения активности на занятиях физической культуры в колледже используется рейтинговая система оценивания студентов. Ее сущность сводится к следующему: студент за определенный период (за месяц, за семестр, учебный год) набирает в совокупности определенное количество баллов, соответствующее той или иной оценке его деятельности. Такой подход в оценивании действительно позволяет играть оценке стимулирующую роль, адекватно усваивать предъявляемые к студентам

требования. На основании разработанных критериев студенты сами могут объективно оценивать свои достижения. Научить студентов самооценке и взаимооценке – важное условие их подготовки к самостоятельным занятиям. В качестве основного критерия итоговой оценки успеваемости по дисциплине избрана посещаемость занятий, ориентированных, прежде всего на индивидуальные темпы развития двигательных способностей студентов, а не на выполнение усредненных учебных нормативов. Также успеваемость по дисциплине определяется и полнотой приобретенных теоретических знаний, работоспособностью на занятии, участием в спортивной жизни колледжа [1,2].

Быть здоровым – естественное стремление человека. А главный признак здорового образа жизни – регулярная физическая активность. Как увлечь обучающихся физической культурой, сформировать привычку самостоятельного регулярно заниматься физическими упражнениями? В поиске ответа на этот вопрос и родилась педагогическая концепция.

Принципиальная особенность инновационной системы обучения состоит в том, что в качестве непосредственной основы развития студентов в процессе обучения она рассматривает их учебную деятельность.

Специфика предмета позволяет использовать многообразие форм организации деятельности студентов с использованием здоровьесберегающих технологий. На занятиях студенты должны быть мотивированы на положительный результат и доброжелательное отношение друг к другу. Такой эффект может быть достигнут лишь при комплексном использовании всего арсенала методов и средств обучения.

На занятиях со студентами выпускных курсов особое место отводится силовой и общей физической подготовке (в группах обучаются только юноши), которая состоит в повышении физических возможностей человеческого организма. Занятие построено таким образом, чтобы при высокой плотности оно было эмоционально насыщенным и содержало элементы игры. Студенты получают такую физическую нагрузку, которую они способны выдержать без ущерба для здоровья. Такой результат достигается в результате использования всего арсенала методов: метода максимальных усилий, метода динамических усилий, «ударного» метода.

Совместно со студентами разработан комплекс общей физической подготовки способом круговой тренировки. Большинство ребят пользуется им для поддержания спортивной формы до сих пор. У студентов появился живой интерес к систематическим занятиям физической культурой. Им стало безразлично, сколько раз они подтянутся на перекладине, сколько раз сделают подъем переворотом, сколько времени продержат угол в виси на перекладине, сколько раз

отожмутся. У них постоянно идет соперничество между собой, группами, они стали жить в соревновательном ритме.

На занятиях и внеурочной деятельности обеспечиваются условия для постепенного перехода от коллективно-распределительных форм учебной деятельности к ее индивидуальным формам, опирающимся на самостоятельную работу студентов и переход к саморегуляции и самокоррекции.

К сожалению, в настоящее время увеличивается количество ребят, которые по состоянию своего здоровья не могут заниматься физкультурой в основной группе. Наша задача не оттолкнуть их, а сделать все возможное для того, чтобы студент мог поверить в себя и не боялся разрешенных физических нагрузок, тем самым, улучшая и поддерживая свое здоровье [3].

В заключение хочется привести слова М.И. Калинина «Почему же я поставил физкультуру на одну линию с русским языком и математикой? Почему я считаю ее одним из основных предметов обучения и воспитания? В первую очередь потому, что я хочу, чтобы все были здоровыми гражданами... Какое же может быть счастье без хорошего, крепкого здоровья? Мы должны готовить себе здоровую смену – здоровых мужчин и здоровых женщин».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булавкин А.А. Об опыте использования в учебном процессе современных педагогических технологий и инновационных методов обучения / А.А. Булавкин // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – Т. 25. – С. 376–380.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. / А.А. Васильков – М., 2008. – 381 с.
3. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». / Ю.Д. Железняк // Учебное пособие, 3-е изд. переработанное. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 279 с.

Павлова Н.А.,

канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных дисциплин
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»,

Кравцова Е.Н.,

студентка магистратуры направления подготовки
44.04.01 «Педагогическое образование. Дошкольное образование»
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

Методические особенности использования физкультурно-оздоровительных технологий в работе с детьми младшего дошкольного возраста

Сохранение и укрепление здоровья детей – главная задача дошкольного образовательного учреждения (ДОУ). Безусловно, вопросы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ на сегодня являются актуальными. Во всех дошкольных учреждениях внедряются здоровьесберегающие технологии.

К сожалению, не все родители в наше время имеют возможность предоставить своим малышам достаточно времени, места, необходимого оборудование для полноценного физического развития. Чаще всего все ложится на дошкольное учреждение. Работа в группах младшего дошкольного возраста должна начинаться с создания среды, в которой дети смогли бы реализовать свои потребности в движении, которая побуждает детей к действию. Она легко меняется и дополняется в зависимости от индивидуальных особенностей и склонностей ребенка, уровня его подготовленности [3, с. 12].

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. Сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения является одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами. В образовательных программах нашего дошкольного учреждения имеются разделы, посвященные изучению организма человека, обеспечению безопасности его жизнедеятельности. Не исключая этих подходов, мы считаем, что главное – помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий включает в себя как традиционные, так и инновационные формы работы.

Традиционными являются такие: утренняя гимнастика; подвижные игры; динамическая пауза на занятиях; подвижные игры на прогулке и спортивной площадке; индивидуальная работа над совершенствованием движений [2, с. 40].

Инновационными формами работы являются:

1. Оздоровительная ходьба на прогулке. Существует методика оздоровительной ходьбы. Сначала это будут короткие расстояния (10–15 метров, затем они удлиняются до 400 метров, увеличивая и физическую нагрузку детям. Разработан цикл оздоровительной ходьбы, который может изменяться и дополняться. Во время ходьбы дети идут в свободном

движении (стайкой, друг за другом, парами, кому как удобно вместе с воспитателем). В это время педагог может разговаривать с детьми о природе, о временах года, петь песни, использовать сюрпризные моменты (найти спрятанную игрушку, игровые приемы, разыгрываются сюжеты игр). Ходьба проводится в обычной сезонной одежде. Дети проходят путь непринужденно, и не уставая.

2. *Закаливающие процедуры после сна* проходят по принципу: постепенного подъема с небольшими физическими упражнениями типа потянись, обними себя, легкий бег из спальни в группу и раздевалку с разницей температуры в помещениях, ходьба по ребристой доске, массажным коврикам, умывание водой комнатной температуры (обильное умывание лица, шеи, рук с последующим растиранием полотенцем).

3. *Физкультурно-оздоровительные занятия* проводятся 3 раза в неделю по 15 минут. Для повышения интереса детей используют образные игровые сюжеты. Все занятия организуются в соответствии с перспективным планом, составленным с обязательным сохранением двигательной нагрузки и учетом интереса, индивидуальных особенностей детей.

Гармоничному физическому и психическому развитию ребенка способствуют режим дня (сочетание деятельности статического и динамического характера, двигательный режим.

В работе ДОУ используют различные виды утренних гимнастик и физкультурных занятий на основе проведенной консультации «Проведение нетрадиционных физкультурных занятий и утренних гимнастик». В основном преобладают следующие виды занятий: сюжетно-игровые занятия, состоящие из подвижных игр разной степени интенсивности; занятия-соревнования; занятия по типу круговой тренировки (тренировка основных видов движений); занятия по традиционной схеме.

Начиная с раннего возраста, в каждой группе ведется наблюдение за динамикой развития двигательной активности и проводится мониторинг физкультурно-оздоровительной работы. Но усилия по внедрению даже самых передовых здоровьесберегающих технологий останутся безрезультатными, если не будет поддержки со стороны родителей. Только в тесном сотрудничестве можно добиться хороших успехов по сохранению и укреплению здоровья детей [1, с. 25].

Большую часть времени в ДОУ ребенок проводит в группе, поэтому от того, насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья. Очень важно, чтобы стрессовое состояние, которое испытывают дети, не отразилось бы на их здоровье. Физкультурно-оздоровительные

мероприятия в этот период помогают снять напряжение и скованность у детей, способствуют более легкому привыканию к новым условиям. Необходимо сохранять в группе психологический комфорт, атмосферу радости, покоя, тепла. Этому способствуют фольклорные, пальчиковые игры, игры-забавы, направленные на создание доверительных отношений между взрослыми и ребенком.

В результате последовательной и систематической оздоровительной работы у воспитанников отмечаются хорошо выраженная положительная мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности сформированные ловкость, подвижность; наличие у детей валеологических знаний о человеческом организме, о том, что полезно, а что вредно для здоровья; хорошие интеллектуально-познавательные способности [3, с. 125].

Осуществляя физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ, удастся воспитывать в ребенке потребность в ЗОЖ; создание здоровьесберегающей среды в ДОУ способствует формированию гармонически развитой личности [2, с. 75].

Опыт работы показывает, что активное последовательное включение инноваций в педагогический процесс обеспечивает гармоническое развитие интеллектуальных и физических способностей детей без ущерба их здоровью; повышает профессиональный и творческий потенциал всего педагогического коллектива.

Таким образом, двигательная деятельность детей младшего дошкольного возраста эффективно развивается, а здоровье сохраняется и укрепляется при условии систематической работы по физическому воспитанию и оздоровлению с применением инновационных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012. – 455 с.
2. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века /Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – М.: АРКТИ, 2000. – 250 с.
3. Здоровьесберегающая система ДОУ / Под ред.М.А. Павловой, М.В. Лысогорской. – Волгоград. Издательство «Учитель» 2008. – 360 с.

Савко Э.И.,
канд. пед. наук, доцент,
Белорусского государственного университета
Зернова Т.В.,

ст. преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта
Белорусского государственного университета

Харук В. В.

ст. преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта
Белорусского государственного университета

Теоретические знания по дисциплине «Физическая культура» студентов географического факультета

Теоретические занятия по физической культуре являются составной частью курса данной дисциплины [1,2,3]. К настоящему времени в сфере физической культуры накоплен достаточно большой объем нового знания о взаимосвязи ее с общей культурой. Однако это знание не используется в полной мере на практике, которая лишена опоры на принципы культуросообразности в учреждении высшего образования (УВО). Теоретические знания являются ведущим компонентом содержания как культурного, так и духовного образования, приобретаемого студентами по дисциплине «Физическая культура». Только на основе знаний деятельность может быть творческой, позволяющей находить нестандартные решения проблемно-поисковых ситуаций.

Задача исследования: определить уровень теоретических знаний студентов 1-3 курсов географического факультета Белорусского государственного университета (БГУ) в области физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ).

Анкетирование проведено в весеннем семестре 2017-2018 учебного года (250 человек).

Оценивались теоретические знания по десятибалльной шкале. На каждый вопрос в анкете приводилось 3 ответа, из которых, только один правильный. За каждый правильный ответ студент получал 1 балл. Максимальное количество баллов, которое мог получить студент: 10. Результаты статистически обрабатывались с использованием программного Statistica 10.

Теоретическая подготовленность студентов БГУ определялась путем их письменного тестирования по 10-ти вопросам одного из 30-ти билетов следующих разделов дисциплины «Физическая культура» [3]:

1-я группа вопросов – основы теории и методики физического воспитания, основные понятия и определения, средства, методы и принципы физической культуры;

2-я группа вопросов – естественно-научные знания студентов о своем организме. Положительное влияние физических упражнений на все системы организма. Знания правил безопасного поведения во время занятий ФК;

3-я группа вопросов – основы здорового образа жизни. Показана взаимосвязь занятий физической культурой с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием личности; изложены принципы здорового образа жизни;

4-я группа вопросов – методы контроля и самоконтроля физического состояния и работоспособности. Подробно представлены субъективные и объективные показатели самоконтроля при выполнении ФУ и основные правила соревнований по мини-футболу, волейболу и баскетболу;

5-я группа вопросов – история физической культуры, спорта и Олимпийского движения. Современное олимпийское движение и участие Белорусских команд в Олимпийских играх.

Результаты анкетного опроса и их обсуждение. Результаты проведенного исследования обнаруживают в целом положительную динамику уровня знаний студентов в области физической культуры и спорта в обозначенном периоде. Результаты представлены в таблице.

Таблица 1

Результаты диагностики теоретических знаний студентов географического факультета по дисциплине «Физическая культура»

Курс	Количество студентов	Средний балл	Средний балл по БГУ
1	120	6,5	6,05
2	120	7,3	6,09
3	110	7,7	6,10

Студенты 1 курса географического факультета продемонстрировали, на наш взгляд, достаточно высокий уровень теоретической подготовленности 6,5 баллов, в то время как по БГУ он составил – 6,05 балла. Динамика повышения среднего балла на 2, 3 курсах в целом положительная, но по своему абсолютному значению и составила в среднем 7,5 балла. Если сравнить с теоретическими знаниями, в целом по БГУ, то студенты всех курсов географического факультета, превосходят в теоретической подготовке. Можно отметить, что наблюдается положительная динамика знаний в области ФКиС по теоретическому разделу от 1 к 3-му курсу.

В заключение необходимо отметить, что физическая культура – это сложное культурное явление, которое воздействует как на биологическое, так и на социальное и духовное в человеке. Использование теоретического

курса усиливает образовательную направленность физической культуры, информирует студентов о здоровье и ЗОЖ, формирует убежденность в необходимости занятий физической культуры, изучения особенностей организма, рационального питания, оптимального использования своего физического потенциала, ведения здорового образа жизни. Проведение диагностики ЗОЖ студентов на основе применения анкетирования является одним из наиболее информативных способов опроса, осуществляемого путем непосредственного общения социолога и респондента.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура: учеб. пособие / В.А. Коледа [и др.] под общ. ред. В.А. Коледы. – Мн. : БГУ, 2005. – 211 с.
2. Савко Э.И. Здоровье и здоровый образ жизни студентов. Технологии их формирования / Идеологическая и воспитательная работа в учреждениях высшего образования: традиции и инновации: мат. заочн. науч.-метод. конф., 15–17 мая 2013 г. – Минск: РИВШ, 2013. – С 269–274.
3. Савко Э.И. Теоретические знания по дисциплине «физическая культура» у студенческой молодежи / Э.И. Савко, В.В. Харук, И.Н. Юрчя // Совершенствование системы подготовки кадров в высшем учебном заведении: проблемы и перспективы развития: сб. науч. ст. / ГрГУ им. Я. Купалы; редкол. : В. М. Кривчиков (гл. ред.) [и др.]. – Гродно : ГрГУ, 2017. – С. 142–144.

Савко Э.И.,

канд. пед. наук, доцент,

Белорусского государственного университета

Меркулова Е.И.,

ст. преподаватель кафедры

физического воспитания и спорта

Белорусского государственного университета

Калантай С.В.,

ст. преподаватель кафедры

физического воспитания и спорта

Белорусского государственного университета

Подолько Т.С.,

ст. преподаватель кафедры

физического воспитания и спорта

Белорусского государственного университета

Здоровьесберегающие инновационные технологии физического воспитания

В Республике Беларусь основным направлением государственной политики в области образования провозглашен гуманистический характер, приоритет человеческих ценностей – это здоровье человека и свободное развитие личности.

Поэтому каждому преподавателю и обучающемуся для овладения процессами «преподавания» и «учения», желательно владеть тремя языками: родным языком, языком науки, языком технологии, рассматривая их как основы оздоровительной деятельности. Что такое технология. Технология – от греческих слов *techné* (искусство, ремесло, наука) и *logos* (слово, понятие, учение). Технология – совокупность знаний о способах и средствах проведения педагогических процессов в области физического воспитания.

Педагогические технологии гуманитарные по своей природе. Важной особенностью гуманитарной технологии является духовность, диалогичность и здоровье. В основании гуманитарной технологии лежит внутренняя логика развития. Для расширения границ педагогической технологии представляет интерес обучение различным видам психофизических техник: обучение некоторым традиционных и нетрадиционных оздоровительных методик, и тренингов в области физической культуры [1,2].

Воспитание духовной культуры здоровья – процесс рефлексивной выработки стереотипа поведения студента, обеспечивающий развитие личности как субъекта оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение и самосозидание здоровья, а также стремлением передачи знаний, умений и навыков обоснованного ведения здорового образа жизни [1].

Ценности, связанные со здоровьем, занимают все более высокое место в высшем учреждении образования (ВУО) ценностей современного человека. Здесь студенческая молодежь может совершенствовать себя духовно, физически и культурно. В процессе физического воспитания, открываются большие возможности для духовного, умственного, эстетического, трудового, культурного и нравственного видов воспитания личности. Умственное воспитание повышает качество физического воспитания за счет осознания сущности задач, творческих поисков их решения и самосозидания. Образовательная часть умственного воспитания в процессе физического заключается в формировании специальных знаний, умений и методик.

Исследование проводилось в течение 40 лет (1978 – 2018) и проводятся до настоящего времени. Рассмотрим здоровьесберегающие инновационные технологии физического воспитания и физического совершенствования, которые существуют для совершенствования себя и укрепления здоровья [2]. Начнем с самой простой системы – это аэробика.

Аэробика – это система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Следующим видом может быть использованные: аэробные танцы, аэробика плюс танцы, ритмическая гимнастика, шейпинг, оздоровительный фитнес, физический фитнес, оздоровительные танцы, – все это хорошо воспринимает современная молодежь и занимается с большим.

Обобщение существующих подходов и передового опыта ученых, а также собственные педагогические наблюдения позволяют утверждать, что в настоящее время оздоровительные технологии не являются достижением собственного опыта отдельных специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями отдельных сфер деятельности и отраслей наук. Внедрение компьютерных технологий, появление доступных кардиоприборов и экспресс-методик текущего контроля функционального состояния привели к радикальным изменениям в методике построения оздоровительных занятий. В то же время, активизировались процессы интеграции и взаимодействия различных видов двигательной активности, что обусловило появление новых глобальных концепций – оздоровительных технологий [1]. Таким образом, предпосылками развития новых оздоровительных технологий являются:

- наилучшие разработки в совместных научных дисциплинах, которые аккумулируют и интегрируют технологию создания оздоровительных программ;

- достижения науки и практики в области оздоровительных систем, что позволяет совершенствоваться, создавая современные виды занятий;

- разработка инновационных методик занятий оздоровительной и лечебной направленности с элементами различных видов спорта;

- новейшее техническое оснащение спортивных залов для практических занятий позволяет разрабатывать новые комплексы упражнений с использованием спортивного оборудования;

- создание музыкального сопровождения с помощью компьютеров, что привело к возникновению танцевальных видов занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Отравенко О.В. Влияние физической культуры на формирование духовного здоровья школьников / О.В. Отравенко // Педагогика и психология формирования творческой способности : проблемы и поиски : сб.наук. пр. / редкол. : Т. 1. Сушенко (гл. ред.) и др. – Запорожье, 2008. – Вып. 49. – С. 182–186.

2. Савко Э. И. Здоровый образ жизни и здоровье студенческой молодежи, технология их формирования / Э.И. Савко // Электронное издание сетевого распространения. «Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее: материалы межведомственного круглого стола, 23 ноября 2017 г. / отв. ред. С.М. Струганов. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2017. – С.261–266.

Фомченко О.Ф.,

преподаватель кафедры теории и методики
физической культуры
Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Ф. Скорины»
г. Гомель, Беларусь

Яворская М.С.,

преподаватель кафедры теории и методики
физической культуры
Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Ф. Скорины»
г. Гомель, Беларусь

Олимпийское образование как инновационная технология физического воспитания детей дошкольного возраста

Инновационное образование – способ воспитания всесторонней и гармоничной личности. Одной из задач учреждений дошкольного образования является раскрытие потенциала всех участников педагогического процесса, предоставление им возможностей проявления интеллектуальных и творческих способностей. Решение этих задач невозможно без осуществления вариативности воспитательного и образовательного процесса [1, с. 82]. Они требуют глубокого научного и практического осмысления. Нововведения, или инновации, характерны

для любой профессиональной деятельности человека. Инновации являются результатом научных поисков, передового опыта отдельных педагогов и целых коллективов.

Олимпийское образование как инновационная технология физического воспитания детей дошкольного возраста занимает все более важное место в системе образования, воспитания и обучения подрастающего поколения, цель которого – приобщение детей к идеалам и ценностям олимпизма [2, с. 74].

На наш взгляд, содержание программы олимпийского образования должно быть направлено не только на формирование у детей разнообразных знаний и представлений об олимпийском движении, но и способствовать накоплению нравственного опыта, развитию двигательных навыков, и строиться на принципах достоверности, доступности, наглядности, на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми. В этой связи эффективная реализация олимпийского образования предполагает обеспечение организационных, информационных, кадровых, мотивационных, программно-методических условий, ориентированных на решение образовательных и воспитательных задач [3, с. 4].

Анализ проведенного исследования по теме «Олимпийское образование как инновационная технология физического воспитания детей дошкольного возраста» в учреждениях дошкольного образования г. Гомеля, позволил нам сделать вывод об недостаточно разработанной системе работы по данному направлению. Так, представления детей дошкольного возраста об олимпизме носят фрагментарный характер, а предметно-игровая развивающая среда учреждений и возрастных групп малообеспеченная играми и игровыми пособиями по данной тематике. Недостаточное взаимодействие родителей с педагогическим коллективом по внедрению идей олимпизма в работу с воспитанниками делают процесс односторонним, что не может не сказаться на качестве олимпийского образования.

В этой связи, мы обозначили модули форм работы учреждения дошкольного образования, необходимые для реализации олимпийского образования, с учетом того, что спектр этих модулей может быть весьма гибок и вариативен.

Модуль работы руководителя физического воспитания и воспитателей с воспитанниками: информирование детей об Олимпийских играх как о соревнованиях; рассматривание иллюстративного материала об Олимпийских играх; чтение познавательной литературы для детей о спорте; использование дидактических игр и игровых пособий по олимпийской тематике, проведение спортивных праздников и др.

Модуль работы руководителя физического воспитания по самообразованию: разработка бесед для детей старшего дошкольного возраста по теме олимпизма; пополнение олимпийской картотеки спортивных игр и упражнений; разработка сценариев физкультурных праздников, досугов по олимпийской тематике; разработка вариантов викторин для родителей по олимпийской и спортивной тематике и др.

Модуль работы руководителя физического воспитания с педагогическим коллективом: разработка тематических консультаций для воспитателей и специалистов учреждения дошкольного образования; создание фоторепортажей и оформление фотовыставок, газет о проведении спортивно-массовых мероприятий в учреждении дошкольного образования и др.

Модуль работы руководителя физического воспитания с родителями: анкетирование родителей по олимпийской и спортивной тематике; проведение консультаций для родителей по олимпийской и спортивной тематике; проведение совместных физкультурных праздников, досугов по олимпийской тематике и т.д.

Внедрение идей олимпийского образования в работу с воспитанниками отразилось на их интегрировании в актуальные знания, на самостоятельную деятельность детей, через трансформацию взглядов и действий. Дети дошкольного возраста стали активно использовать умения, приобретённые на занятиях и в других видах деятельности. Мы считаем, что формирование представлений об олимпийском движении, является не только средством физического, но также интеллектуального и личностного развития ребенка.

Таким образом, очень важно обозначить целостный подход к олимпийскому образованию, подвергнув модернизации все структуры образовательного процесса учреждения дошкольного образования, качественно, на мультикультурной основе, кардинально меняя все его составляющие.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гуслистова И.И. Международный опыт олимпийского образования и его роль в формировании ценностных ориентиров системы образования Беларуси / И.И. Гуслистова // Мир спорта. – 2005. – № 1. – С. 82–85.
2. Усаков В.И. Программа олимпийского воспитания и образования дошкольников / В.И. Усаков // Мир спорта. – 2007. – №. 6. – С. 74-76.
3. Олимпийское образование дошкольников: Методическое пособие / Авт.-сост. С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова, Н.В. Лебедева и

др. / Под ред. С.О. Филипповой, часть 1. – СПб.: Просвещение, 2001. – 69 с.

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

Кулинская О.С.,
студентка магистратуры
направления подготовки 49.04.01 Физическая культура
ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

Основы использования оздоровительных фитнес-технологий как средства развития двигательных качеств студентов высших учебных заведений

На современном этапе развития общества всестороннее, гармоничное развитие человека является залогом его здоровья, профессиональной компетентности, социального благополучия. Одним из основных условий разностороннего развития личности является развитие её двигательных способностей. Особую актуальность это имеет для студенческой молодежи, так как именно в этом возрастном периоде интенсивно развивается и требует реализации творческий потенциал человека. Современные исследователи, рассматривая вопрос гармоничного развития человека, отмечают, что современный мир требует не только развития интеллекта, но и высокого уровня физической подготовленности [3]. Однако в физическом воспитании студенческой молодежи существует ряд проблем, таких как низкий уровень физической подготовленности, низкий уровень образованности в сфере физической культуры, необходимость улучшения здоровья студентов, необходимость индивидуализации физического воспитания и другие. Одним из путей решения этих проблем является внедрение в процесс физического воспитания студентов высших учебных заведений инновационных оздоровительных фитнес-технологий.

В настоящее время интенсивно развиваются такие формы оздоровительного фитнеса, как степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, пилатес, калланетика, шейпинг, аква-фитнес и другие. Они привлекают молодежь своей доступностью, эффективностью, возможностью индивидуализировать процесс развития двигательных качеств и решать оздоровительные, эстетические, образовательные задачи. Безусловно, что применение современных оздоровительных систем в

физическом воспитании студентов будет способствовать повышению их заинтересованности в двигательном самосовершенствовании и развитии двигательных качеств. Проблема здоровья студенческой молодежи является комплексной. В вузовской системе физического воспитания учащейся молодежи на занятиях по физическому воспитанию значительное место уделяется физическому развитию, умственным и психофизическим возможностям студентов [2]. Однако приоритет в этой системе принадлежит развитию физических (двигательных) качеств, функциональной готовности организма с целью укрепления здоровья и сохранения высокой работоспособности студентов для дальнейшей учебной и профессионально-трудовой деятельности. Поэтому, актуальной становится проблема привлечения студентов к регулярным физическим упражнениям, увеличения мотивации подрастающего поколения к рекреационно-оздоровительной двигательной активности и здоровому образу жизни. Ответ на этот вопрос скрывается в безоговорочном аргументе, который заключается в том, что формирование привычки к регулярным занятиям двигательной активностью детей, подростков и студенческой молодежи является основной стратегией профилактики хронических заболеваний в зрелом возрасте.

Научные данные свидетельствуют, что эффективность формирования мотивации к достижению успеха у спортивно одаренной молодежи зависит от следующих факторов: 1) формирование доминирующих мотивов спортивной деятельности (мотивационно-регулятивный компонент); 2) формирование умения ставить цели (целевой компонент); 3) развитие умений планировать спортивную деятельность, овладение основными операциями и достижение результатов (продуктивный компонент); 4) развитие умения адекватно выражать своё эмоциональное состояние и управлять своими эмоциями в целом (эмоциональный компонент).

Анализ научных данных показал, что одной из главных стратегических задач системы высшего образования является воспитание молодежи в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью других людей как к высшей индивидуальной и общественной ценности. Результаты многих отечественных и зарубежных исследований показывают, что физические упражнения укрепляют здоровье, повышают нервно-психическую устойчивость к эмоциональным стрессам, поддерживают высокую физическую и умственную работоспособность. На основе изучения научных работ установлено, что в области теории и методики физического воспитания наиболее актуальной проблемой является разработка и внедрение в систему физического воспитания студенческой молодежи привлекательных современных оздоровительных

фитнес-программ. Исследование сущности нагрузок в процессе занятий различными видами фитнеса свидетельствуют о том, что они в условиях систематического воздействия эффективно повышают показатели индивидуального здоровья студентов, а именно: функциональные возможности центральной нервной, дыхательной, нервно-мышечной, сердечно-сосудистой систем и в целом иммунной системы организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Виленский М.Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование / М.Я. Виленский // Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. – М.: Советский спорт, 1996. – С. 14–31.
2. Волошин Е.Р. Роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе / Е.Р. Волошин // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания. – 2012. – № 6. – С. 47–50.
3. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-программы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград, 2005. – 27 с.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Андреенко Татьяна Александровна – канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

Андросова Алена Павловна – канд. пед. н., доцент кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Артёменко Юлия Витальевна – студентка магистратуры направления подготовки 49.04.01 Физическая культура ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

Асташова Елена Николаевна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Афтимичук Ольга Евгеньевна – д-р пед. наук, профессор кафедры гимнастики Государственного университета физической культуры Республики Молдова

Бабенко Иван Александрович – студент магистратуры направления подготовки 49.04.01 Физическая культура ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

Бабешко Александр Петрович – руководитель физического воспитания Луганского отделения медицинского колледжа ГУ ЛНР «ЛГМУ имени Святителя Луки».

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

Болдарь Ольга Сергеевна – преподаватель ГОУ ЛНР «Луганский национальный аграрный университет», ОСП Политехнический колледж ЛНАУ

Будков Сергей Александрович – ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Бурлакова Татьяна Леонидовна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Бурова Екатерина Владимировна – студентка группы ТЭ-ЭАБ-31 ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

Валендо Сергей Григорьевич – инструктор-методист СДЮШОР хоккейного клуба «Юность-Минск»

Васецкая Наталья Валерьевна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Вилькосс Виктория Александровна – студентка магистратуры направления подготовки 49.04.01 Физическая культура ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

Востриков Сергей Александрович – магистрант 2 курса, направления подготовки «Физическая культура», профиль «Физическое воспитание»

Головинова Ирина Юрьевна – канд. пед. наук., доцент кафедры физической культуры ГОУ ВПО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет, доцент

Гончарова Наталья Валерьевна – канд. пед. наук, доцент кафедры физической культуры ГОУ ВПО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», г. Волгоград

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

Горностаева Юлия Викторовна – преподаватель, Российский университет транспорта (МИИТ), г. Москва, аспирант Московского городского педагогического университета

Дворецкий Евгений Леонидович – ведущий специалист Республиканского научно-практического центра спортивной профессиональной ориентации, г. Минск

Дворецкий Леонид Казимирович – канд. пед. наук, доцент, начальник отдела профессиональной диагностики и резерва кадров ИППК БГУФК, г. Минск

Дикова Виктория Сергеевна – учитель физической культуры ГУ ЛНР «Луганское общеобразовательное учреждение – гимназия № 60 имени 200-летия города Луганска»

Дорошенко Кирилл Дмитриевич – студент магистратуры направления подготовки 49.04.01 Физическая культура ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

Драгнев Юрий Владимирович – канд. пед. наук, доцент ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

Дроздов Дмитрий Вячеславович – ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин кафедры ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Жукова Елизавета Аркадьевна – студентка Института русского языка и словесности ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

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

Загной Татьяна Владимировна – ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

Зайцев Вадим Маратович – заведующий кафедрой теоретико-методических основ физической культуры Белорусского государственного университета физической культуры, г. Минск

Запольская Софья Николаевна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Белорусский государственный университет

Зверева Анастасия Сергеевна – студентка Института русского языка и словесности ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

Земский Владислав Алексеевич – студент магистратуры направления подготовки 49.04.01 Физическая культура ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

Зернова Татьяна Владимировна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, г. Минск

Калантай Сергей Владимирович – ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, г. Минск

Коробейникова Елена Ивановна – ст. преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет».

Кострыкин Владлен Ярославович – ст. преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Кравцова Елена Николаевна – воспитатель ГБДОУ ЛНР «Родаковский ясли-сад «Тополек»», студентка магистратуры направления подготовки 44.04.01 – «Педагогическое образование. Дошкольное образование» ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

Красникова Александра Александровна – студентка Института технологии, экономики и сервиса ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет».

Крещук Елена Петровна – ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Крещук Елена Петровна – ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин Института физического воспитания и спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

Кулинская Оксана Сергеевна – студентка магистратуры направления подготовки 49.04.01 Физическая культура ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

Легада Алексей Петрович – преподаватель физической культуры ГОУ СПО «Краснолучский горно-промышленный колледж»

Лимонченко Андрей Сергеевич – ст. преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Лукьянова Людмила Михайловна – ст. преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

Максимович Вячеслав Александрович – канд. пед. наук, профессор Гродненского государственного университета им. Я. Купалы, старший тренер Гродненской области по греко-римской борьбе

Малахова Ольга Николаевна – руководитель физического воспитания ОСП «Индустриальный техникум» ГОУ ВПО ЛНР «Донбасский государственный технический университет»

Мартыненко Елена Николаевна – преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Матвеев Анатолий Петрович – д-р пед. наук, профессор Института естествознания и спортивных технологий Московского городского университета (МГПУ, Москва, Россия)

Меркулова Елена Ивановна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, г. Минск

Мещеряков Александр Ильич – преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Мирошина Елена Николаевна – канд. пед. н., заведующая кафедрой технологий обучения, воспитания и дополнительного образования ОГБУДПО «Рязанский институт развития образования»

Недядько Владислав Витальевич – студент магистратуры направления подготовки 49.04.01 Физическая культура ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

Нестерова Марина Николаевна – студентка Института технологии, экономики и сервиса ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

Никишина Ольга Анатольевна – преподаватель ГОУ ЛНР «Луганский национальный аграрный университет» ОСП Политехнический колледж ЛНАУ

Олефир Анна Витальевна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Орлов Сергей Викторович – студент магистратуры направления подготовки 49.04.01 Физическая культура ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

Палкин Алексей Владимирович – ассистент кафедры физической культуры ГОУ ВПО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», г. Волгоград

Пехота Екатерина Ивановна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусский государственный университет.

Погребнёв Сергей Сергеевич – заместитель директора по учебной работе государственного учреждения образования «Средняя школа №11 имени генерала армии А.И. Антонова г. Гродно» квалификационная категория: «учитель-методист»

Подolyако Татьяна Семеновна – ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, г. Минск

Полякова Валерия Петровна – аспирант, преподаватель кафедры гимнастики Государственного университета физической культуры Республики Молдова

Приголовкин Алексей Викторович – студент магистратуры направления подготовки 49.04.01 Физическая культура ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

Прищенко Дмитрий Иванович – учитель физической культуры ГУ ЛНР «Луганское образовательное учреждение «средняя образовательная школа № 26»»

Пшечук-Воронина Яна Юрьевна – руководитель физического воспитания Колледж ГОУК ЛНР «Луганская государственная академия культуры и искусств имени М. Матусовского»

Ротерс Татьяна Тихоновна – директор Института физического воспитания и спорта ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко», д-р пед. наук, профессор.

Рябов Сергей Игоревич – студент магистратуры направления подготовки 49.04.01 Физическая культура ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

Савко Эмилия Иосифовна – канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, г. Минск

Ситникова Мариана Ивановна – студентка факультета естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

Трубчанникова Ирина Акимовна – преподаватель физического воспитания ОГБПОУ «Рязанский педагогический колледж»

Фоменко Анна Валерьевна – преподаватель кафедры спортивных дисциплин ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко»

Фомченко Ольга Федоровна – преподаватель кафедры теории и методики физической культуры Учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», г. Гомель, Беларусь

Харук Вячеслав Васильевич – ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, г. Минск

Хомутова Елена Васильевна – ст. преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

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

Шацкая Анастасия Дмитриевна – студентка Института русского языка и словесности ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»

Шиловских Константин Владимирович – учитель физической культуры МБОУ «Лицей №32» г. Белгород, Россия

Шинкарев Сергей Васильевич – преподаватель кафедры спортивных дисциплин ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко

Школьная Елена Николаевна – студентка магистратуры направления подготовки 49.04.01 Физическая культура ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко».

Шкурин Александр Иванович – и.о. заведующего кафедрой спортивных дисциплин ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», канд. пед. наук, доцент.

Яворская Марина Сергеевна – преподаватель кафедры теории и методики физической культуры Учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», г. Гомель, Беларусь.

Научное издание

Коллектив авторов

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

Материалы

*II Республиканской научно-практической
конференции с международным участием*

28 марта 2019 года

