

**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  
ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ  
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»  
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**



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

*Материалы  
Республиканской научно-практической конференции  
с международным участием*

*5 апреля 2018 год*

**УДК [(37.015.31:796) + (37.016:796)] (06)**  
**ББК 74.005.5 я 43 + 75р3я43 + 74.267.5я43**  
**А 43**

**Актуальные проблемы физического воспитания учащейся молодежи: теория и практика** : сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием (г. Луганск, 5 апреля 2018 г.) / Под ред. проф. Т.Т. Ротерс. – Луганск, 2018. – 353 с.

### **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 Святителя Луки», кандидат  
педагогических наук, профессор.

В сборник материалов конференции вошли статьи, 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 № 9 от 26.06.2018)

© ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ  
имени Тараса Шевченко»,  
2018

### **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 ФГОС третьего поколения РФ, на которые ориентируется вся образовательная общественность 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 научных статей Вам представлена возможность ознакомиться с проблемами физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры и путями их решения на основе индивидуальных образовательных траекторий, отрабатываемых как на базе пилотных площадок в образовательных учреждениях, так и в высших учебных заведениях при подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту.

**Оргкомитет конференции**

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>Вступительное слово.....</b>	<b>3</b>
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ</b>	
<b>Асташова Е.Н., Пинчук К.Н., Григорьева А.С.</b> Модель интегрированной физкультурно-спортивной среды как способ решения проблематики мотивации физического воспитания.....	<b>9</b>
<b>Афтимичук О.Е., Полякова В.П.</b> Интерактивное обучение в системе физкультурного образования.....	<b>14</b>
<b>Бобрик Т.З.</b> Ценности профессионального физкультурного образования.....	<b>21</b>
<b>Заколотная Е.Е.</b> Нравственность как свобода выбора поведения будущих специалистов в сфере физической культуры.....	<b>28</b>
<b>Зенченков И.П.</b> Подготовка учителей физической культуры в системе непрерывного профессионального образования в Донецкой Народной Республике.....	<b>38</b>
<b>Кострыкин В.Я., Хвостиков И.П.</b> Роль физического образования в формировании профессиональной культуры студента.....	<b>47</b>
<b>Ротерс Т.Т.</b> Основные направления модернизации физического воспитания школьников.....	<b>54</b>
<b>Савко Э.И., Хожемпо С.В.</b> Современные тенденции преемственности физического воспитания в учреждениях системы образования.....	<b>60</b>
<b>Савко Э.И., Юрченя И.Н.</b> Физическая культура и ее оздоровительная направленность в учреждении образования.....	<b>72</b>
<b>СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ</b>	
<b>Асташова Е.Н., Лимонченко А.С.</b> Проблемы и педагогические условия физического воспитания детей младшего школьного возраста.....	<b>89</b>
<b>Васецкая Н.В., Николаева Е.А.</b> Особенности развития физических качеств в младшем школьном возрасте.....	<b>94</b>

**Чорноштан А.Г., Демаш Я.Ю.**

Теоретические основы обучения учащихся младшего школьного возраста акробатическим упражнениям..... 103

**Чорноштан А.Г., Ивановский А.А.**

Теоретические основы использования единоборств как средства двигательной активности старшеклассников..... 112

**Чорноштан А.Г., Яровой С.А.**

Основы организации внешкольной работы по физическому воспитанию с учащимися общеобразовательных школ..... 122

**Шкурин А.И., Портной В.С.**

Методы совершенствования скоростно-силовых способностей юных футболистов..... 133

**Шкурин А.И., Сергеев А.В.**

Активные методы формирования здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста..... 141

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Бабешко А.П.**

Современные проблемы и перспективы развития физической культуры в системе среднего профессионального образования..... 150

**Малахова О.Н.**

О проблеме формирования здорового образа жизни у студентов..... 156

**Матченко Р.Г.**

Формирование здорового образа жизни среди студенческой молодежи... 161

**Метель А.И.**

Социокультурные предпосылки становления, функционирования и развития лицейского образования в Республике Беларусь..... 168

**Оксенюк М.Б.**

Мотивация учащихся и формирование интереса к занятиям физической культурой в системе среднего профессионального образования..... 177

**Чайкина О.А., Соломатина Н.В.**

Методологические аспекты обучения студентов техническим приемам волейбольных передач в различных игровых ситуациях..... 187

**МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ  
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН  
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ  
УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Асташова Е.Н., Лимонченко А.С.**

Проблемы и пути совершенствования подготовки студентов на занятиях по физическому воспитанию..... 196

<b>Горностаева Ю.В.</b>	
Учет ритмо-темповой структуры бега и морфоструктуры развития у девушек-барьеристок при планировании тренировочных нагрузок.....	203
<b>Драгнев Ю.В.</b>	
Организация и порядок проведения учебных занятий и спортивных соревнований по армспорту в отделении спс «Армспорт» для студентов института физического воспитания и спорта (результаты работы за 2017–2018 учебный год).....	212
<b>Елецкий С.Н.</b>	
Применение элементов единоборств в физическом воспитании студенческой молодежи.....	222
<b>Загной Т.В.</b>	
Периодизация многолетней подготовки спортсменов в плавании.....	230
<b>Крещук Е.П.</b>	
Требования к профессиональной подготовленности тренера.....	237
<b>Николаева Е.А., Васецкая Н.В.</b>	
Модель коррекционного физического воспитания студентов вузов.....	242
<b>Олефир А.В.</b>	
Приобщение студенческой молодежи к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, как неотъемлемой части здорового способа жизни.....	252
<b>Оплетин А.А.</b>	
Нормализация психо-эмоционального состояния студентов посредством аэробики.....	231
<b>Савко Э.И., Гаптарь В.М.</b>	
Проблемы современной учащейся молодежи и их социализация в спортивно-оздоровительном туризме.....	266
<b>Фоменко А.В., Дроздов Д.В.</b>	
Роль баскетбола в физическом воспитании студентов гуманитарных вузов.....	276
<b>ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ. ГУМАНИТАРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	
<b>Бергина Р.Н.</b>	
Здоровый образ жизни – социальная проблема нашего времени.....	286
<b>Бурлакова Т.Л., Максимова Н.В.</b>	
Роль физической культуры в формировании и сохранении здоровья человека.....	293
<b>Завадич В.Н.</b>	
Сущность и структура понятия «культура здоровья».....	305

**Лаврухин В.В.**

Актуальность применения инновационных технологий  
на уроках физической культуры..... 312

**Лукьянчук М.А.**

Нестандартное оборудование «Координационная лестница»  
и возможности ее использования на уроках физической культуры..... 319

**Максимова Н.В., Бурлакова Т.Л.**

Проблема неправильного питания детей школьного возраста..... 324

**Олефир А.В.**

Система спортивной подготовки студенческих команд по ринго..... 331

**Парнева А.В.**

Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни  
учащейся молодежи..... 339

**Сведения об авторах..... 349**

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ  
И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
МОДЕРНИЗАЦИИ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**



**Асташова Е.Н., Пинчук К.Н., Григорьева А.С.**

**МОДЕЛЬ ИНТЕГРИРОВАННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ КАК СПОСОБ РЕШЕНИЯ  
ПРОБЛЕМАТИКИ МОТИВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ**

На данный момент мотивация и интерес к физическому воспитанию в системе общего образования снижены. Недооценка важности роли физического воспитания в жизни человека и принижение роли предмета в учебных заведениях приводит к ухудшению состояния здоровья молодых людей, снижению уровня их физической подготовленности, несформированностью у них потребности в здоровом образе жизни.

Главным компонентом для занятий физической культурой и спортом является мотивация. Мотивация формируется под влиянием условий учебного процесса. Чаще всего мотивация не возникает из условия физической привлекательности. Преобладающими мотивами занятия физической культурой являются заинтересованность в физическом развитии и познавательный мотив. Причиной отсутствия мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом могут быть неудовлетворение индивидуального своеобразия потребностей студентов в области физической культуры и спорта; недостаточная реализация соревновательной мотивации; преимущественная направленность процесса физического воспитания на развитие телесных (внешних) компонентов физической культуры при недостаточном внимании к формированию ее духовных (внутренних) составляющих; недостаточная реализация стимулирующей функции педагогического контроля вследствие несоответствия его содержания цели и задачам физического воспитания, субъективизма, низкой

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА оперативности и слабой дифференциации оценивания учебных достижений студентов. Вследствие чего появляется важная социальная задача – модернизация системы физического воспитания [2, с. 121].

Исследования показывают, что треть студентов проявляют безразличное отношение к физическому воспитанию, также большая часть студентов не удовлетворена занятиями по физической культуре в вузе. Поэтому социальной задачей является модернизирование системы физического воспитания. Существует множество концепций направленных на совершенствование системы физического воспитания. Среди них наиболее известны спортивно ориентированного физического воспитания, профессионально-прикладного, дифференцированного, оздоровительного. Эти методики модернизации физического воспитания направлены на предоставление учащимся большего количества свобод, касающихся посещения и выбора формы проведения занятий. Им можно противопоставить модель физкультурно-спортивной среды, как систему более дисциплинирующую и сконцентрированную на здоровье учащихся, но при этом дающей возможность саморазвиваться и самовыражаться в сфере физической культуры и спорта [2, с. 124].

Модель физкультурно-спортивной среды многоаспектно подходит к организации учебного процесса: в контексте гуманизации учебно-воспитательного процесса по физической культуре, различной образовательной направленности, повышения мотивации занятий, социализации индивида, становления физкультурно-спортивного стиля жизни, оптимальной самореализации личности и др.

С.Ю. Щетинина рекомендует начать процесс внедрения интегрированной среды с проведения серии педагогических совещаний, работу методических объединений учителей, курсы

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

повышения квалификации, встречи с родительской общественностью и др. Это способствует выстраиванию единой концепции понимания сущности необходимых изменений в школе для формирования интегрированной среды [3, с. 266].

Следующим этапом является обсуждение и планирование организационно-педагогических аспектов интегрированной среды, что включает исследование проблемы мотивации, изучение педагогических технологий, изучение диагностического инструментария по оценке психофизического состояния школьников, формированию здорового образа жизни, социализации, разработку плана работы, обсуждение и планирование организационно-педагогических и технологических аспектов интегрированной среды на уровне муниципального образования.

И третий этап – этап непосредственно организации интегрированной среды включающий:

- анкетирование учащихся и их родителей;
- оценку состояния здоровья, тестирование физического развития, функциональной и физической подготовленности школьников;
- формирование учебных групп;
- внедрение личностно ориентированных технологий;
- создание условий для вовлечения всех учащихся школы во внеурочную физкультурно-спортивную деятельность;
- создание системы психолого-педагогического и медико-социального сопровождения обучающихся;
- осуществление педагогической поддержки воспитательного взаимодействия семьи и школы;

– системный мониторинг психофизического состояния школьников и потребностей субъектов образования с целью оценки и прогнозирования эффективности физического воспитания.

Данная модель благодаря постоянному анализируванию психофизического состояния учащихся, решению вопросов планирования, организации и контроля самостоятельной работы создаст более благоприятные условия для включения студентов в самостоятельную двигательную деятельность.

Главной отличительно чертой интегрированной физкультурно-спортивной среды является внедрение гуманитарных технологий, способствующих повышению эффективности условий развития личности студентов. Так же повышение профессиональной компетентности и мобильности преподавателей тоже немаловажная цель физкультурно-спортивной среды. Актуализация целей физического воспитания способно повлиять на всестороннее, гармоничное развитие личности студента [1, с. 158].

Можно предположить, что модель интегрированной физкультурно-спортивной среды более подходящая для решения проблематики мотивации. Её методика способна не только изменить отношение к дисциплине «Физическая культура», но и, впоследствии, дисциплинировать и оздоровить студентов.

Среди векторов дальнейшего исследования данной темы можно предположить более конкретное рассмотрение систем физического воспитания, их анализ и сравнение, а, впоследствии, опровержение данной статьи, либо же её подтверждение.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Морозова Л.В. Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом: гендерный подход, управленческое

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
консультирование / Л.В. Морозова, О.В. Запрядская. – М., 2014. –  
С. 155–162.

2. Суриков А.А. Исследование интереса и мотивации студентов  
к занятиям физической культурой / А.А. Суриков, В.И. Кожанов // *Известия Тульского государственного университета. Физическая  
культура. Спорт.* – №1. – Тула, 2016. – С. 119–124.

3. Щетинина С.Ю. Практические рекомендации по организации  
интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среде.  
Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта / С.Ю. Щетинина  
// – №11 (141). – СПб, 2016. – С. 264-269.

Аннотация. В статье «Модель интегрированной физкультурно-  
спортивной среды как способ решения проблематики мотивации  
физического воспитания» рассматриваются причины возникновения  
проблематики мотивации и существующие проблемы в системе общего  
образования связанные с физическим воспитанием и спортом. Особое  
внимание уделяется модернизированию системы физического  
воспитания, и, в особенности, интегрированной физкультурно-  
спортивной среды, которая способна в полной мере решить как  
проблему мотивации так и в последствии реализовать основные цели и  
задачи дисциплины «Физическая культура».

Ключевые слова: физическое воспитание, мотивация,  
физкультурно-спортивная среда.

Annotation. The article «Model of integrated physical culture and  
sports environment as a way to solve the problems of motivation of physical  
education » discusses the reasons for the emergence of the problematics of  
motivation and the existing problems in the general education system related  
to physical education and sport. Particular attention is paid, first of all, to the

modernization of the system of physical education, and, in particular, the integrated physical culture and sports environment, which is able to fully solve both the motivation problem and subsequently realize the main goals and objectives of the discipline "Physical Culture".

Keywords: physical education, motivation, physical culture and sports environment.

**Афтимичук О.Е., Полякова В.П.**

### **ИНТЕРАКТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Научно-технический прогресс современного периода социально-экономического развития стран постсоветского пространства определяет необходимость значительного повышения качества подготовки специалистов во всех сферах профессиональной и социальной деятельности людей, в том числе и в сфере образования. Таким образом, инновации становятся системным явлением, что предполагает предъявление новых требований не только к самому человеку, но и к системе высшего профессионального образования.

Растущий объем информации подводит к кризису дидактических методов подготовки специалистов, что требует перехода к принципиально новым технологиям профессионального обучения. В этом аспекте наиболее эффективным направлением в системе профессиональной подготовки специалистов будет являться развитие эвристического и творческого мышления, становление личности как субъекта саморазвития, овладение им инструментами управления собственной образовательной деятельностью [3, с 157]. Данный подход предполагает увеличение доли самостоятельной работы студентов в рамках учебного процесса, что позволяет

формировать систему обобщенных знаний, умений и навыков, которые ориентируют их использование из одной сферы деятельности в другую, выступая в качестве интегральной основы профессионального развития. Здесь на первый план выдвигаются способности и профессиональные навыки специалистов, умеющих адекватно реагировать на происходящие изменения, самостоятельно принимать решения и реализовывать их на практике в процессе овладения новыми технологиями и профессиями [2, с 203].

В переводе с английского языка *interaction* – это взаимодействие, воздействие друг на друга. Следовательно, интерактивные методы обучения основаны на взаимодействии обучающихся между собой. В результате такого взаимодействия осуществляется особая форма организации познавательной деятельности, осуществляемая в форме совместной деятельности студентов. По мнению Т.С. Паниной и Л.Н. Вавиловой, необходимо акцентировать внимание на интерактивных методах обучения, позволяющих активизировать познавательную деятельность обучающихся [4, с 153]. К таким методам они определяют: *дискуссию, игровые технологии, кейс-метод, тренинг.*

К перечисленным методам М.В. Гулакова и Г.И. Харченко добавляют *метод проектов* как систему обучения, при которой учащиеся приобретают знания и умения в процессе самостоятельного планирования и выполнения постепенно усложняющихся практических заданий – проектов [1]. Авторы раскрывают преимущество интерактивных занятий, заключающееся в проявлении у обучающихся интереса к образовательному процессу и когнитивной деятельности, где каждый студент принимает активное участие в учебном процессе; в осуществлении эффективного усвоения учебного

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА материала обучающимися, что предполагает формирование собственного мнения и отношения к окружающей их действительности; в формировании жизненных навыков.

В этой связи имеет место переориентация системы высшего профессионального образования на инновационную деятельность, что становится важнейшим инструментом в обеспечении конкурентоспособности молодых специалистов на рынке труда.

Цель статьи является обоснование насущности интерактивных методов обучения в системе физкультурного образования.

В настоящее время особое значение приобретает компетентностный подход в подготовке специалиста любой области, которому присуща трансформация акцента с преподавателя/содержания дисциплины на студента/ожидаемые результаты образования. Проектирование основных образовательных программ, реализующих государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования, предполагает учет структуры понятия «компетенция», принятом в общеевропейском проекте «TUNING». Согласно ему компетенция включает [6, с 134]:

– *«знание и понимание»* (знание академической области, способность знать и понимать);

– *«знание как действовать»* (практическое и оперативное применение знаний к конкретной ситуации);

– *«знание как быть»* (ценности, являющиеся неотъемлемой частью восприятия и жизни с другими в социальном контексте).

В этом плане интерактивное обучение приобретает особый смысл в системе физкультурного образования.

Обучение как процесс развития рассматривают в трех отношениях: как общественный процесс развития, как педагогический



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

процесс развития со специфической функцией формирования личности, как дидактический процесс развития. «Ядром» же дидактического процесса развития является диалектика преподавания и учения. В нашем случае больший интерес представляет преподавание.

Дидактическое понятие «преподавание» включает в себя совокупность действий дидактической деятельности учителя в процессе обучения. Дидактическую деятельность можно подразделить на три основных комплекса деятельности: дидактическое проектирование, организация дидактического процесса, дидактический анализ.

Представленные составляющие дидактической деятельности преподавателя детерминируют собой педагогическое мастерство, которое обуславливается тремя взаимосвязанными частями: педагогической теорией, олицетворяющей знания преподавателя, педагогической технологией и педагогической техникой, представляющие педагогические умения. В этом аспекте процессуальная сторона дидактической деятельности преподавателя физической культуры отличается оптимальной координацией коммуникативной и двигательной составляющей педагогической техники на всех ее иерархических уровнях. Игнорирование одной из этих составляющих повлечет разрушение всего процесса данной деятельности. Представленное положение объясняет сложность построения деятельности преподавателя физической культуры, заключающегося в том, что наряду с умениями комплексной координации, необходимо обладать и такими личностными качествами как кратковременная и оперативная память, чувство ритма, на базе

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
которого воспитывается двигательная координация. Все это вместе и составляет интеграцию психомоторных качеств [5, с 7].

Поскольку дидактический процесс есть социальный процесс с особыми коммуникативными свойствами, представляющими дидактическое взаимодействие, совершаемое в специфически педагогических условиях обучаемого коллектива (класс, группа), то такому социальному взаимодействию способствует языковая коммуникация, с помощью которой преподаватель становится посредником между учеником, субъектом усвоения, и учебным предметом, объектом усвоения. Таким образом, дидактическая коммуникация представляет собой двусторонний процесс, который проявляется через прямую и обратную связь, где последняя может классифицироваться на линейную (внешнюю) и нелинейную (внутреннюю) связи. Линейная связь проявляет себя в получении информации о реализации коммуникации по слуховому каналу в виде реплик из зала, аудитории, шума и т.д. При нелинейной обратной связи источником информации для учителя служит наблюдение (зрительный канал) за поведением учеников, их мимикой, жестами, позой.

Резюмируя вышесказанное, отмечаем, что дидактическое общение (коммуникация) рассматривают как процесс взаимодействия и воздействия, который выступает как важное неперенное условие и содержание профессионально-педагогической деятельности.

В этом плане интерактивное обучение позволяет интенсифицировать образовательный процесс посредством применения активных форм и методов обучения, направленных на формирование ключевых профессиональных компетенций. К ним относят:

1. *Технологии*: проблемная технология, игровая технология, технологии коллективной и групповой деятельности.

2. *Методы*: имитационные методы активного обучения (ролевые игры), методы анализа конкретных ситуаций, метод проектов.

3. *Активные формы обучения*: обучение в сотрудничестве, креативное обучение, инновационная образовательная проектная деятельность.

4. *Лекции*: лекция-пресс-конференция, лекция-беседа, лекция-визуализация, лекция-диспут и т.д.

Представленные виды интерактивного обучения помогают воспитать творческие способности преподавателя физической культуры, развивать самостоятельность его мышления и умение принимать оптимальные решения в условиях определенной ситуации, а также формировать инновационную направленность профессиональной деятельности. Как показала практика, использование методов действенного/активного обучения организует интерес у студентов к учебно-когнитивной деятельности, мотивирует к креативной деятельности в обучении, что облегчает процесс реализации целого комплекса учебных, воспитательных и развивающих задач.

Резюмирую выше изложенное, констатируем, что использование интерактивных методов в системе обучения физкультурного ВУЗа повысит его инвестиционную привлекательность. Инновационный характер научной, образовательной и практической деятельности студентов в образовательном процессе, выстраиваемый учебный процесс на основе современных образовательных технологий и организационных форм обучения, определяет собой цель переноса

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
основного акцента процесса познания на студента, развитие и поощрение его инициативы, творчества, самостоятельности, ответственности за результаты своего труда. Данный вывод и устанавливает спектр дальнейших научных исследований.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гулакова М.В., Харченко Г.И. Интерактивные методы обучения в вузе как педагогическая инновация // Концепт. Научно-методический электронный журнал. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/interaktivnye-metody-obucheniya-v-vuze-kak-pedagogicheskayainnovatsiya>

2. Зеер Э.Ф. Модернизация профессионального образования: Компетентностный подход / Э.Ф Зеер., А.М Павлова, Э.Э Сыманюк – М.: МПСИ, – 2005. – 216 с.

3. Косолапова М.А. Технологические подходы в организации профессиональной подготовки к педагогической деятельности в высшей школе / М.А Косолапова – Томск: ТГПУ, 2007. – 177 с.

4. Панина Т.С. Современные способы активизации обучения / Т.С Панина, Л.Н Вавилова – М.: Академия, 2008. – 176 с.

5. Aftimiciuc O., Gönczi M. Probleme actuale privind formarea calităților integrative de coordonare în cadrul disciplinei „Educația ritmico-muzicală” // Educația fizică și sportul în Mileniul III: Analele Universității de Vest din Timișoara. – Timișoara, 1999. – P. 5-7.

6. Universities’ contribution to the Bologna Process. An introduction: Tuning project; 2<sup>nd</sup> Edition. – Bilbao: University of Deusto, 2008. – 164 p.

Аннотация. В статье обосновывается необходимость инновационных образовательных технологий, представленных

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА интерактивными методами, в профессиональной подготовке преподавателя физической культуры. Представлены активные формы и методы обучения, направленные на формирование ключевых профессиональных компетенций у будущих специалистов.

Ключевые слова: образование, интерактивные методы, студенты, преподаватель, физическая культура.

Annotation. The article proves the necessity of innovative educational technologies, presented by interactive methods, in professional training of the teacher of physical culture. Active forms and methods of teaching aimed at forming key professional competencies at future specialists are presented.

Keywords: education, interactive methods, students, teacher, physical culture.

**Бобрик Т.З.**

## **ЦЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

На рубеже второго тысячелетия для развития теории физической культуры и ее специфического направления – теории физкультурного образования – возникла необходимость создания новой методологической базы, основанной на разработке ценностно-гуманистических, интегративных аспектов физкультурной деятельности. Кроме того, решение проблемы выбора ценностей обусловлено тенденциями в мировом образовательном пространстве. В связи с этим разработка ценностей профессионального физкультурного образования становится особенно актуальной. Ее решение имеет значение не только для модернизации подготовки кадров, но и для развития теории физической культуры как вида культуры.

Обычно ценностями называют явления материального и духовного порядка, обладающие особой значимостью для людей и удовлетворяющие какие-либо человеческие потребности. Однако это не сами по себе объекты материальной или духовной культуры, а их социальное качество, соотносимое с деятельностью человека [2, с. 368]. Они определяют свойства предмета, его значение и отношение человека к предмету. Не имея сами по себе реальной силы, ценности начинают функционировать тогда, когда попадают в сферу потребностей человека и он включается в деятельность по их достижению.

В философии, культурологии ценности классифицируют по их отношению к природе, материальному производству, социально-политической деятельности, духовной жизни, эстетической, нравственной, научной сферам.

На основе культурологического подхода теория ценности начинает развиваться в педагогике. Изучение и отбор педагогических ценностей определяют содержание образования. В структуре профессионально-педагогической культуры будущих учителей выделяют ценности-цели, ценности-средства, ценности-отношения, ценности-качества и ценности-знания. В последние годы разрабатывается иерархия ценностей образования, в которой определены доминантные ценности (знания, познавательная деятельность, общение); нормативные (стандарты, нормы); стимулирующие (методики, технологии, способы контроля за качеством образования); сопутствующие (умения, понимание изучаемых явлений) [4, с. 119]. В педагогической области начинают возникать свои научные школы, исследующие культурологические

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА аспекты образования, вопросы теории ценностей, развивается педагогическая аксиология [4, с. 74].

В сфере теории физической культуры пока не наблюдается связи с достижениями в педагогической аксиологии. Вместе с тем ценности исследуются на основе определения общекультурных положений и специфики физкультурной деятельности. В предлагаемых классификациях ценностей физической культуры рассматривают материальные, физические, психические, духовные, социальные, а также важнейшие ценности – человека и саму физическую культуру; общесоциальные и специфические; общественные и личностные; ценности двигательного характера, ценности педагогических технологий, интеллектуальные, мобилизационные [2, с. 402]. Имеющиеся классификации дают достаточно полное представление о физкультурных ценностях.

Проблема ценностей физкультурного образования еще не стала предметом глубокого изучения. Ряд авторов лишь касались этих вопросов в своих работах. В физическом воспитании, например, в качестве ценностей рассматривается формирование двигательных навыков, умений, знаний, воспроизводство духовных и телесных сил, формирование личности, умственное развитие, эстетическое, нравственное воспитание и др. В исследовании М.А. Арвисто показано, что в физкультурно-спортивной деятельности студентов ведущее место занимают ценности, связанные с формированием физического "Я" (физические качества, здоровье, телосложение), функциональным содержанием деятельности (подвижность, физические нагрузки, эмоции), самоактуализацией (успех, самоутверждение, самовыражение), морально-волевыми качествами [6, с. 24].

Необходимо учитывать важнейшее методологическое положение, различающее специфику профессионального (специального) и непрофессионального (неспециального) физкультурного образования. Оно заключается в том, что в системе неспециального физкультурного образования личность осваивает ценности физической культуры преимущественно для индивидуального потребления, поскольку готовится к иной сфере труда. В системе профессионального физкультурного образования личность осваивает ценности не только для личного потребления, но и главным образом для передачи этих ценностей другим людям.

Подготовка специалиста обеспечивается посредством трех основных компонентов: мотивационно-нравственного (стимулирующего деятельность будущего специалиста), познавательного (обеспечивающего всю полноту овладения содержанием образования), двигательного (отражающего специфику профессии и обеспечивающего механизм познания). Все компоненты направлены на овладение ценностями профессионального физкультурного образования и достижение его цели – формирование культуры личности специалиста [5, с. 43].

В соответствии с указанными положениями на первом уровне выделяются общекультурные ценности, имеющие общечеловеческое значение, отражающие взаимодействие образования и культуры в русле нового педагогического мышления. В настоящее время они остаются актуальными, поскольку определяют человеческое поведение, сознание, являются, по сути, центральным звеном ценностного комплекса и критерием оценки деятельности человека и общества.



Кроме того, на общекультурном уровне целесообразно учитывать ценности отечественной системы образования – нравственность, гуманизм, духовность, соборность, фундаментальность, всесторонность и целостность познания окружающей действительности, провозглашенные русскими педагогами, учеными, мыслителями М.В. Ломоносовым, А.Н. Радищевым, А.С. Хомяковым, Н.И. Пироговым, П.Ф. Лесгафтом, Л.Н. Толстым, В.С. Соловьевым и др.

Главной ценностью на этом уровне является общество, которое нуждается в высококвалифицированных специалистах, способных удовлетворить его разнообразные потребности в сфере физической культуры, обеспечить необходимый биопотенциал населения для активной всесторонней жизнедеятельности. В то же время общество хранит и воспроизводит ценности.

На следующем уровне выделяются специфические ценности. Их особенности обусловлены тем, что подготовка кадров, с одной стороны, относится к системе образования, а с другой – к системе физической культуры. Поэтому в подготовке специалистов функционируют ценности физической культуры [1, с. 5]. Наряду с ними актуальными являются компоненты личности, которые создают предпосылки формирования важнейшей ценности специалиста – его профессионального педагогического мастерства. Основа данного комплекса специфических ценностей – специалисты в области физической культуры.

Ценности конкретизируются не только на специфическом, но и на личностном уровне. Здесь же определяются ценности, непосредственно относящиеся к конкретному человеку. Их достижение должно обеспечиваться мотивационной, двигательной и

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

информационно-познавательной сферами деятельности учащегося [3, с. 39]. В результате развития мотивационной сферы осуществляется достижение таких ценностей, как нравственность личности, ее целесообразная деятельная активность. Развитие познавательного компонента направлено на формирование образованности, умения исследовать и решать возникающие проблемы с научно обоснованной позиции. Двигательная сфера ориентирована на всесторонность, универсальность личности, ее способность к самостоятельной творческой деятельности. Особо следует подчеркнуть такую ценность, как духовность личности, имеющую неутилитарный, идеальный характер. Именно благодаря этой ценности развивается «человеческое в человеке». В центре ценностей на данном уровне находится сама человеческая личность. Культура личности формируется при условии образования ее целостности, то есть объединения, гармоничного соотношения в человеке биологического и духовного начала, а также интеграции мотивационной, познавательной и двигательной сфер.

Сознание каждого конкретного учителя, аккумулируя социально-педагогические и профессионально-групповые ценности, строит свою личностную систему ценностей, элементы которой принимают вид аксиологических функций. К числу такого рода функций могут быть отнесены концепция формирования личности специалиста, концепция деятельности, представления о технологии построения образовательного процесса в школе, о специфике взаимодействия с учащимися, о себе как профессионале и др. Интегративной аксиологической функцией, объединяющей все другие, является индивидуальная концепция смысла профессионально-педагогической деятельности в жизни учителя физической культуры и здоровья.

Учитывая, что система ценностей не остается стабильной и неизменной, так как она является действенной стороной общественного сознания и представляет собой основу культуры общества, важнейшей задачей в условиях социальных перемен является задача формирования у студентов нравственных ориентиров жизнедеятельности, ценностных ориентации, которые в своем единстве определяют направленность их на гуманистически ориентированную педагогическую деятельность.

#### СПИСОК ЛИТРАТУРЫ:

1. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – М.: 1995, № 4, С. 2–8
2. Кириленко Г.Г. Краткий философский словарь / Г.Г Кириленко, Е.В Шевцов – М.: Филол. общ-во СЛОВО: Изд-во "Эксмо", 2003, 423с.
3. Лубышева Л.И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов: Автореф. докт. дис. / Л.И. Лубышева – М., 1992. – 58 с.
4. Сластенин В.А. Введение в педагогическую аксиологию: Учеб. пос. для студ. высш. учеб. Заведений / В.А Сластенин, Г.И Чижакова – М.: Издательский центр "Академия", 2011. – 192 с.
5. Собянин Ф.И. Профессиональная подготовка учителей физической культуры на основе культурологического подхода: Автореф. докт. дис. / Ф.И Собянин – М., 2002. – 58 с.
6. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003, с. 24–25.

Аннотация. В статье на основе анализа литературы раскрываются ценности профессионального физкультурного образования, даётся классификация педагогических ценностей, анализируются ценности, образующие содержательную основу профессиональной культуры педагога.

Ключевые слова: педагогические ценности, учитель физической культуры, ценности физкультурного образования.

Abstract. In article on the basis of the analysis of the literature reveal the values of professional physical education the classification of pedagogical values, analyzes the values that form the substantive basis of the professional culture of the teacher.

Keywords: pedagogical values, teacher of physical culture, values of physical education.

**Заколотная Е.Е.**

## **НРАВСТВЕННОСТЬ КАК СВОБОДА ВЫБОРА ПОВЕДЕНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Содержание профессиональной педагогической подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта должно включать средства и методы духовно-нравственное совершенствования, как самих будущих педагогов, так и их воспитанников. Навыки нравственного поведения в любой конкретной ситуации называются привычками нравственного поведения, которые формируются путем упражнений. Следовательно, и физическое и нравственное развитие спортсмена-студента одинаково требуют постоянного упражнения.

Будущему педагогу есть смысл привыкнуть к режиму дня, дисциплине и физическим нагрузкам вместе с нагрузками нравственными. Обществу необходимо сформировать правильный взгляд на педагогическую профессию как на один из основных видов служения. Педагоги, врачи и люди в погонах – это не просто представители некоторых профессий в ряду всех прочих. Они не столько работают, сколько служат, и яркий показатель здоровья нации – это их отношение к своему служению, с одной стороны, и отношение к ним народа – с другой.

Будущие учителя физической культуры – это спортсмены, на поведение которых спортивная деятельность на протяжении многих лет отложила свой отпечаток. Всякое спортивное соревнование помимо состязаний в силе, быстроте, выносливости, является и состязанием в проявлении нравственных качеств личности спортсмена. Однако нравственно-размытые ориентиры в обществе осложняют процесс воспитания молодого поколения, которое всегда воспитывалось на положительных образцах поведения героев войны, труда, спорта и т.д. Сегодня СМИ и другие средства воздействия на сознание демонстрируют оскорбление спортсменов соперниками не только словами и жестами, но и потасовками, драками [1 с. 34].

Современный спорт по глубинной сути своей остался той же деятельностью, что и в Древней Греции: в его основе лежит та же соревновательная ситуация, в которую спортсмен вовлечен, и гуманистический потенциал этой ситуации в целом все также значителен. В то же время, очевидно, что экзистенциально-смысловой масштаб современного спорта существенно меньший [1, 4].

Цель исследования заключалась в выявлении наиболее эффективных средств, способствующих верному выбору в ситуации решения духовно-нравственной проблемы.

Методы исследования: анализ и синтез научно-методической литературы; опрос.

Исследование проводилось в период с 2012 по 2017 годы в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (БГУФК) на занятиях по учебным дисциплинам «Педагогика», «Педагогика и психология высшей школы», на производственной педагогической практике в учреждениях общего среднего образования. В исследовании за этот период приняли участие более 1000 студентов БГУФК.

Социально-культурная ситуация, в которой пребывает человек в XXI в. иная, чем в Древней Греции. Потому естественно, что в содержательном плане человеческое соревновательное отношение, получающее в спорте свое специфическое выражение и воплощение, будет в определенной степени другим. Соответственно, другими будут и формы, в которых это отношение будет проявлять себя в спорте [1, 4].

Есть мнение, что уже сейчас изменилось восприятие спорта. Он в большей степени выступает не как феномен культуры, а как обыкновенная услуга, «товар», то есть как «бизнес», а потому, «спорту нужна новая этика», которая будет, прежде всего, основываться на «утилитарных ценностях», требовать же от спортсмена соблюдать нравственные нормы и принципы, в частности «Fair play», – бессмысленно [4, с. 537].

Принцип гуманизма в спортивной деятельности накладывает отпечаток на регламентированные и нерегламентированные

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

межличностные отношения человека в процессе реализации своих физических, психологических, нравственных и других качеств. В правилах соревнований существуют запреты на удар ниже пояса в боксе, прекращение применения действий болевых приемов в самбо или дзюдо после отказа от ведения борьбы соперником, но нигде в правилах не говорится о том, что соперник является партнером в спорте, к которому относиться следует, как к самому себе. Нигде не фиксируется то нравственно-эмоциональное воздействие спорта, которое приносит честная и заслуженная победа, одержанная максимальным напряжением всех физических и духовных сил. Поэтому эти проблемы в полной мере должны решаться в системе образования и воспитания в сфере физической культуры и спорта [1, с. 45].

Известно, что победа над собой всегда ценилась выше, чем победа над внешними врагами. Кто-то не боится вступить в рукопашную с двумя или тремя противниками, но каменеет от страха при звуке бормашины. У нас есть всегда хотя бы одна болевая точка, прикосновение к которой для нас нестерпимо. Петр Первый одолел многих противников, но до смерти боялся тараканов. Этот «камень», – именно так переводится имя Петр – не боялся ударов молота, но его могли «пробить насквозь» равномерно падающие капли воды. Поэтому главная задача педагога – не дать гневной мысли допустить гневную речь и агрессивное поведение в конфликтной ситуации. Победить себя, бывает сложнее, чем победить противника в рукопашной схватке [3, с. 488].

Многолетнее изучение духовно-нравственного становления студента-спортсмена как будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта убеждает нас, что сегодня молодое поколение

утратило желание читать книги. Информация преподносится через средства визуализации (кино, видео, компьютер) в готовом виде, уменьшается творческий потенциал личности. Телевизор, видео, музыка, клиповые образы легко противостоят чтению книг. Педагогу нужно помочь студенту добраться до серьезных текстов культуры, отнимающих сон и меняющих сознание. Человек не привыкший читать с детства, и в зрелом возрасте не заинтересуется философией, историей, религией, потому, что у него нет навыка (именуемого чтением) молчаливого собеседования с автором, спрятавшегося в буквах и словах. Букварь, медицинский справочник, том лирической поэзии – это и свет, и хлеб, и лекарство. Но книги бывают и ядом, если они содержат экстремистскую, сектантскую или другую вредную информацию. И нужно учить отличать яд от лекарства. Покажи свою книжную полку (или цифровую подборку музыки, фильмов) и станет ясно твое внутреннее содержание. Это кодифицированный внутренний мир, изнанка человека. Отдай мне свой компьютер и скажи пароль для входа, и я скажу, кто ты. Книжная полка (или ее отсутствие) говорит о человеке больше и лучше, чем подробная автобиография. Полученная информация может остаться в сознании человека навсегда и будет искать пути выхода наружу через различные конкретные слова и дела. Часто люди недоумевают: откуда у такого хорошего человека такие странные желания и действия? А они от того, что прочитано и увидено, подумано и сохранено в сознании. Запавшее в сознание слово формирует мотивы будущих действий или цели будущих усилий. Борьба за экологически чистую пищу всем понятна, а борьба за чистое сознание (особенно детское) вызывает недоумение, за которым следует оправдание и самооправдание – мы свободные люди, что хотим то и читаем (или не хотим и не читаем – сегодня 21 век, новые технологии).



Одним из косвенных, однако, могучих факторов воспитания были советские мультфильмы. Говоря о советской мультипликации можно пожалеть, что уже никто не снимает так много хороших мультфильмов с нравственным содержанием. Несколько поколений советских детей, посредством говорящих птичек и зверушек, рисованных, пластилиновых, вязанных, учили не обманывать, не красть и защищать слабых. Сегодня дети не знают этих мультфильмов, потому что смотрят западную продукцию сомнительного качества [3, с. 124]. На западных мультфильмах выросли и наши студенты.

На втором курсе с 2012 по 2017 г.г. в ходе образовательного процесса на семинарских занятиях по учебной дисциплине «Педагогика» со студентами в ходе бесед было выявлено, что всего 5-10 % студентов (в зависимости от специализации) читают книги. Чаще всего это фантастика. Объясняли такое положение тем, что много времени занимает тренировочный процесс. Поэтому, исходя из создавшихся условий, на занятиях зачитывались притчи, басни, сказки, которые, как правило, содержали нравственную или безнравственную ситуацию, требующую разрешения. Метафорические тексты культуры служили творческим инструментом, помогающим увидеть ситуацию в другом свете, указывая новые способы устранения проблемы.

Нравственное воспитание в педагогике определяется, как одна из важных сторон процесса становления личности, освоения индивидом моральных ценностей, способность ориентироваться на идеал, жить согласно нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. Слово без дел подобно тому, как если кто-нибудь рисует воду на стене, возле которой можно умереть от жажды. Химическая

формула воды может удовлетворить жажду ума, но она не в силах утолить жажду, для которой нужна сама вода.

Нравственность – это не только система знаний о правилах поведения людей, обусловленных моральными нормами, но и их практическая деятельность. Реальной формой ее существования является живое общение людей, их повседневная жизнь, включающая многообразные виды деятельности. Ведь мы не хотим знать, что такое мужество, но хотим, чтобы нас кто-то мужественно защитил, когда мы в опасности; или не хотим знать, что такое справедливость, но хотим, чтобы к нам были справедливыми. Аристотель подчеркивал, что нравственность является тотальной характеристикой человека, в которой участвуют разум, склонности, желания, поступки. Знания о добродетели еще не гарантирует добродетельного поведения, т.к. мораль проявляется в эмпирической, каждый раз неповторимой деятельности человека. Добродетель обнаруживает свое качественное своеобразие только в реальном поведении.

Важно знать нравственные законы, но одно знание может сделать нас только теоретиками, которые рассуждают, но не приобретают опыта нравственного поведения. Учить других нравственному поведению так же легко как с горы бросать камушки в море. А исполнять нравственные законы самому, все равно, что носить камушки на высокую гору. Сознание человека – это главное поле, на котором нужно работать. Важно помочь понять, что разговоры о нравственности приличны не только в школе, взрослому человеку нужно говорить и думать на нравственные темы постоянно, поскольку взрослая жизнь целиком состоит из решения нравственных задач различной сложности [3, с. 297].

Наиболее успешное нравственное развитие спортсмена, как будущего педагога в сфере физической культуры, который испытывает хронический дефицит времени из-за многочасовых тренировок, можно осуществлять с помощью изучения и анализа кратких текстов культуры, содержащих метафоры (притчи, сказки, басни). Результаты такой работы представлены в научных трудах автора (монографиях и пособиях) [2].

Нравственное развитие человека – это процесс, который длится всю жизнь. Гераклит считал, что «только огонь обладает способностью быстро превращать все вещества из одной формы в другую и придавать им изменчивость» [5]. Быстрое снятие сливок и сметаны есть болезнь века: «английский за 2 недели», «очищение организма за 10 дней», «Тайны древних цивилизаций в двух томах». Медленно огранивать алмазы, терпеливо ждать результата в свое время – такова задача педагога, которого подгоняют (или он сам спешит) быстрее предъявить результат своей работы. Дела, которые нужно делать не спеша и обстоятельно, делаются наспех, в ожидании быстрого успеха. Любой процесс занимает определенный период времени – созревание зерна, вынашивание ребенка, и т.д. От посева до жатвы должно пройти время [3, с. 98].

Человек – свободная, ответственная и творческая личность. Свобода основывается на двух истинах: первая предполагает абсолютную ценность человека как личности, вторая говорит о свободе выбора между истиной и ложью, добром и злом. Конечно, люди зависимы от окружающей среды и собственных неосознанных побуждений, но никогда полностью не поработаны ими. Люди обладают внутренней нравственной свободой, которая призвана господствовать над чувствами и желаниями. Эта внутренняя свобода

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

обращает свои требования не вовне, а к самому человеку. Освободить себя не означает стать независимым от других людей и внешних условий, но значит стать господином своих желаний. В таком состоянии человек, несмотря на то, что извне его никто не заставляет и ему никто не запрещает, самостоятельно определяет свой внутренний путь нравственного развития [3, 5].

Внутренняя свобода отнюдь не отрицание закона и авторитета, это не беззаконие и самомнение, но способность без внешнего принуждения увидеть верный нравственный закон, признать его авторитетную силу и осуществить его в жизни. Тот, кто отвергает зло не потому, что оно запрещено, а потому что это зло, действительно может быть назван свободным и нравственным человеком. Внутренняя свобода имеет первостепенную важность в связи с вопросом об ответственности человека за свои действия. Поскольку человек для достижения поставленной цели свободен в выборе нравственных или безнравственных средств, он несет ответственность за свой выбор и поступки. Добрые или злые дела – это выбор пути, на который человек вступает по своей воле. Поэтому его поступки как личности, ответственной за выбор, подлежат оценке. Нравственность – это не привычка и не традиция, принятая от отцов, а такой же фактор выживания и самосохранения, как аккуратная эксплуатация ядерной станции или безопасность дорожного движения.

Усилия учителя физической культуры и тренера должны быть направлены, в первую очередь, на предупреждение и борьбу с негативными проявлениями в спорте, формирование умения сделать верный выбор в сложных ситуациях, которые сопровождают спортсменов практически с периода начальной спортивной подготовки. Такие умения можно формировать через косвенные

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА средства воздействия на сознание, чувства и поведение человека: сказки, притчи, басни. Эти тексты культуры, не могут полностью заменить чтение книг, но, не обременяя сознание фактами и не растекаясь на детали, заостряют ум на самом главном и существенном. Они как добрый троянский конь, завозят спецназ нравственных идей на территорию человеческого сознания, которое уже имеет симптомы духовной анемии, потому что человек практически полностью переселился и живет в виртуальной реальности, где нет необходимости строить реальные взаимоотношения.

Самые простые, прописные истины нужно повторять и отстаивать. В нравственных поступках нужно постоянно упражняться так же усердно, как и при подготовке к главным соревнованиям сезона.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Визитей Н. Идея Олимпизма и реалии современного мира / Н. Визитей, В. Манолаки // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 1. – С. 43–47.
2. Заколотная Е.Е. Духовно-нравственное образование будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта: монография / Е.Е. Заколотная; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2012. – 269 с.
3. Ткачев А.Ю. О мире и человеке: сборник статей / А.Ю Ткачев – М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2015. – 704 с.
4. Олимпийский спорт: в 2 т. / В.Н. Платонов [и др.]; под общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. литература, 2009.– Т. 2. – 696 с.
5. Харламов И.Ф. Теория нравственного воспитания / И.Ф Харламов – Мн., Изд-во БГУ, 1972. – 364 с.).

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА материалы по проблеме формирования умений осуществлять верный выбор в сложных профессиональных педагогических и жизненных ситуациях будущими специалистами в сфере физической культуры и спорта.

Ключевые слова: нравственность, отношение, поведение, студенты-спортсмены, тексты культуры.

Annotation. The article contains theoretical and methodological materials on revealing the skills of future specialists in the field of physical culture and sports in the right variants in complex professional pedagogical and life situations.

Keywords: morality, attitude, behavior, students-athletes, texts of culture.

**Зенченков И.П.**

## **ПОДГОТОВКА УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

В Луганской и Донецкой Народных Республиках кроме военно-политических и социально-экономических проблем всё большую актуальность набирают задачи, связанные по формированию и укреплению физического и духовного здоровья человека. Поэтому сейчас возрастает интерес к изучению места и роли системы физической культуры в общей и профессиональной системе образования, кроме этого, с целью нахождения более эффективной системы пересматривается и совершенствуются существующие. Особое внимание уделяется к вопросам духовного и нравственного потенциала физической культуры, к её возможностям влияния на формирование и развитие личности.

В результате этого новые подходы к изменению системы подготовки учителей физической культуры подтверждают необходимость в установке нового учебного стандарта. Это влечёт за собой изменение и подготовке новых учебных планов и программ, поиск новых возможностей совершенствования системы профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры.

Система непрерывной профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры представляет собой процесс становления личности, формирования и развития общей, профессиональной, физической и педагогической культуры, которые являются условиями эффективной и успешной профессиональной деятельности. В основе системы непрерывного профессионального образования студента стоит общепедагогическая подготовка. Общепедагогическая подготовка представляет собой двусторонний процесс. Этот процесс с одной стороны представляет собой воспитание и обучение студента, а со второй стороны определяется как результат этого процесса и определяется качеством сформированной общепедагогической культуры, профессиональным уровнем и т.д.

Целью работы является теоретическое рассмотрение подготовки учителя в системе непрерывного профессионального образования в ДНР.

В настоящее время система образования в ДНР преобразуется по новому принципу. Построение нового принципа осуществляется в системе непрерывного профессионального образования в подготовке учителей физической культуры, владеющими профессиональными умениями и навыками с условием развития личности. Таким образом, решаются насущные задачи общества в том, что происходит

повышение уровня образования и потребностью личности в формировании и развитии культурного и профессионального уровня [2].

В первом направлении обеспечивается повышение уровня образования, что в свою очередь разрешает социальные, экономические и др. задачи общества.

Во втором направлении обеспечивается удовлетворение потребности личности в формировании и развитии культурного и профессионального уровня.

В связи с произошедшими изменениями в обществе, изменились требования и запросы к системе образования. Поэтому на данный момент запрос общества влияет не только на совершенствование системы образования, но и на разработку и совершенствование новых форм организации учебного и воспитательного процесса.

В этом случае это решается с помощью непрерывного профессионального образования, которое осуществляет его готовность к постоянному обновлению знаний и умений в течение подготовки и в процессе профессиональной деятельности. Поэтому качество постоянного обновления знаний целесообразно формировать со школы. Исследователь Е.М. Ибрагимова считает, что у будущего учителя должна быть сформирована потребность в постоянном в самообразовании, образовании в виде свойств личности. Когда у учителя подобная потребность сформирована, то он должен уметь сформировать её у ученика. Следовательно, будущие учителя должны обладать и уметь формировать потребность самообразовании и образовании у школьников в виде свойства личности [1].

Система непрерывного образования состоит в том, что обучение осуществляется в течение жизни человека, поэтому он и представляет



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

из себя непрерывный процесс. В конце XX века система непрерывного образования включала в себя три этапа: до ВУЗовская подготовка, профессиональная подготовка в ВУЗе и после ВУЗовская подготовка.

На данный момент в Донецкой Народной Республике подготовка учителей физической культуры осуществляется в системе непрерывного образования.

До 2014 г. в г. Донецке были общеобразовательные школы со спортивными классами, в основном специализация футбол. Назначение специализированных классов заключалась в том, что велась профориентационная работа и в тоже время осуществлялась специализированная подготовка по выбранному спорту. На данный момент информации по школам, имеющих специализированные спортивные классы не имеется.

Подготовкой будущих учителей физической культуры, на этапе до ВУЗовской подготовки, осуществляют средние профессиональные образовательные учреждения. Так, в ДНР на первом этапе осуществляют:

– Государственное профессиональное образовательное учреждение «Донецкий политехнический колледж»;

– Государственное профессиональное образовательное учреждение «Донецкое республиканское высшее училище олимпийского резерва им. С. Бубки»;

– Государственное профессиональное образовательное учреждение «Донецкий педагогический колледж».

Для решения задач по повышению уровня образования и потребностью личности в формировании и развитии культурного и профессионального уровня принят государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности

49.02.01 физическая культура от 12 октября 2015 года. Подготовка осуществляется специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура. Государственный стандарт содержит ОК – общекультурные компетенции, ОПК – общепрофессиональные компетенции, ПК – профессиональные компетенции, в соответствии которым осуществляется подготовка специалистов среднего профессионального образования. Согласно этого стандарта подготовку осуществляют:

- Государственное профессиональное образовательное учреждение «Донецкое республиканское высшее училище олимпийского резерва им. С. Бубки»;

- Государственное профессиональное образовательное учреждение «Донецкий педагогический колледж».

До 2018 года после окончания указанных учреждений студенты могли поступать на 2-й курс Государственной образовательной организации высшего профессионального образования «Донецкий институт физической культуры и спорта» (ДИФКС) по направлениям подготовки: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка) и 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Физкультурное образование). В Луганске в «Институт физической культуры и спорта» принимали на 3-й курс, т.е. составлял в этом случае конкуренцию.

В конце 2017 г. стал вопрос о согласованности программ средними профессиональными учреждениями (которые были указаны) и ДИФКС. Таким образом должна обеспечиваться преемственность в обучении. Решение этого вопроса привело к выходу приказа МОН ДНР от 01.12.2017 г. №1295 об учебно-научно-методическом комплексе Государственной образовательной организации высшего профессионального образования «Донецкий институт физической

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА культуры и спорта». Таким образом, выпускники средних профессиональных учреждений по направлению подготовки 49.02.01 Физическая культура, могут поступать на 3-й курс Донецкого института физической культуры и спорта. В течении первого года обучения студенты ликвидируют задолженности из-за незначительного расхождения учебных планов.

Государственное профессиональное образовательное учреждение "Донецкий педагогический колледж" осуществляет выпуск родственных специальностей:

- 44.02.01 Дошкольное образование;
- 44.02.02 Преподавание в начальных классах;
- 44.02.01 Адаптивная физическая культура;
- 49.02.01 Физическая культура.

Поступление в институт происходит на 2-й курс по направлениям: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка), 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Физкультурное образование), 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Так, институт имеет возможность привлекать будущих студентов, имеющих более высокий уровень качества подготовки и имеющие среднее профессиональное образование по родственному направлению. Осуществляется более полное взаимодействие и взаимосвязь. В этом случае создаётся более благоприятная среда для формирования профессионализма и развития личности учащихся. В средних профессиональных учреждениях будущие учителя физической культуры подготавливаются к профессиональной деятельности. Поэтому, при поступлении в институт более осознано осуществляют свой выбор в дальнейшей профессиональной подготовке, т.е.

увеличивается вероятность того, что выпускник будет работать в будущем по выбранной специальности.

Этап ВУЗовской подготовки осуществляет ДИФКС. До 2014 г. подготовка будущих учителей физической культуры выполнялась кафедрой физического воспитания Донецкого национального университета на базе имеющегося высшего образования. После 2014 г. эта подготовка прекратилась.

ДИФКС осуществляет подготовку по направлениям: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка), 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Физкультурное образование), 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Согласно направлений разработаны и приняты государственные стандарты: для 49.03.01 Физическая культура от 19 ноября 2015 г. приказ № 811 и для 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) от 19 ноября 2015 г. приказ № 813. В указанных направлениях стандарты содержат компетенции, овладев которыми, выпускник может также работать учителем физической культуры (касается профиля спортивной тренировки и адаптивной физической культуры).

В июле 2014 г. подготовка студентов в здании института прекратилась. Институт на протяжении 2-х лет продолжал свою работу в зданиях Донецкого Национального технического университета, Донецкого торгового университета и Донецкого высшего училища олимпийского резерва им. С. Бубки. Руководством института была проделана работа по сохранению профессорско-преподавательского состава и возвращению зданий института. Прделана работа по переходу на новые стандарты подготовки будущих учителей

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА физической культуры. Принятые государственные стандарты содержат: ОК – общекультурные компетенции; ОПК – общепрофессиональные компетенции; ПК – профессиональные компетенции. Согласно компетенциям, выпускник овладевает не только профессиональными умениями и навыками, но продолжает своё личностное формирование и развитие.

В июле 2016 г. были возвращены здания института. Материальная база института серьёзно пострадала. В короткий срок были приведены в нормальное состояние часть аудиторий и помещений института для продолжения работы. В настоящее время ещё не все помещения и аудитории отремонтированы. Имеется недостаток в материально-техническом обеспечении, однако это не останавливает основной образовательный процесс.

На этапе ВУЗовского обучения осуществляется подготовка как на бакалавриате, так и в магистратуре.

Третий этап профессиональной продолжающейся подготовки учителя физической культуры заключается в повышении своей квалификации. Повышение квалификации учителя физической культуры на данный момент осуществляется ДИФКС в соответствии с решением Аккредитационной коллегии Министерства образования и науки ДНР от 01.07.2017 г. №22 (приказ Министерства образования и науки ДНР от 01.07. 2017 г. №695). До 2017 г. курсы проводились институтом повышения квалификации.

Курсы повышения квалификации действуют относительно стандартов, разработанным для магистратуры по следующим направлениям подготовки: 49.04.01 Физическая культура; 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура); 49.04.03 Спорт. Для проведения

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

курсов повышения квалификации разработана дополнительная профессиональная программа повышения квалификации учителя физической культуры и учебный план. В процессе прохождения курсов повышения квалификации учителя физической культуры кроме посещений лекционных и практических занятий должны писать рефераты, готовиться к опросам и к контрольным работам. Итоговая аттестация заканчивается курсовой работой.

Таким образом, подготовка будущего учителя физической культуры в системе непрерывного профессионального образования осуществляется в три этапа: до ВУЗовская подготовка, профессиональная подготовка в ВУЗе и после ВУЗовская подготовка. Первый этап подготовки состоит в профессиональном ориентировании и подготовки специалистов среднего профессионального уровня, которые являются более подготовленными к будущей профессиональной деятельности по сравнению со студентами, поступившими в ВУЗ сразу после окончания школы. Второй этап подготовки учителя физической культуры осуществляется в ВУЗе при обучении на бакалавриате и магистратуре. Третий этап подготовки учителя физической культуры проводится на курсах повышения квалификации ДИФКС.

В дальнейшем продолжится исследование системы непрерывного образования согласно направления диссертационного исследования.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ибрагимова Е.М. Непрерывная педагогическая подготовка учителя в системе допрофессионального и профессионального образования: дис. ... д-ра пед. наук 13.00.01 – общая педагогика / Е.М. Ибрагимова. – Казань, 1999. – 340 с.

2. Ломакина Т.Ю. Диверсификация базового профессионального образования: дис. ... д-ра. пед. наук 13.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования / Т.Ю. Ломакина. – М., 2001. – 409 с.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы необходимости системы непрерывного профессионального образования будущего учителя физической культуры. Рассмотрены этапы подготовки учителя физической культуры в системе непрерывного профессионального образования. Указаны стандарты, в соответствии с которыми проводится профессиональная подготовка учителя физической культуры.

Ключевые слова: учитель физической культуры, система непрерывного профессионального образования.

Annotation. The questions of necessity of the system of continuous professional education of the future physical education teacher are considered in the article. The stages of training the physical education teacher in the system of continuous professional education have been considered. The standards have been specified, by which the professional training of the physical education teacher is conducted.

Keywords: physical education teacher, continuous professional education system.

**Кострыкин В. Я., Хвостиков И.П.**

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В  
ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ  
СТУДЕНТА**

Новые социальные функции и образовательные задачи высшей школы должны воплотиться в новом отношении педагогов и студентов к целям совместной деятельности. Долгое время без внимания оставались проблемы выработки индивидуальной стратегии овладения знаниями, что в целом не удивительно, так как в условиях традиционной системы обучения студент остаётся в позиции получателя, хотя приоритетным началом должна быть активная позиция студента на всех этапах обучения. Студент должен выбирать способы и пути достижения той или иной цели. Однако в условиях традиционной педагогической системы очень трудно достичь оптимального педагогического воздействия. В отношениях между преподавателями и студентами, доминирует личности педагога и подавляется индивидуальность студента. Преподаватель стремится добиться большей академической активности каждого в отдельности и достигнуть усреднения общего уровня подготовленности группы в целом, не останавливаясь при этом на вероятности психологического травмирования студента и ущемления его чувства собственного достоинства. При таком отношении преподаватель – студент очень трудно добиться оптимального педагогического воздействия. Особенно остро встаёт *проблема физкультурного образования*, при том количестве часов, которыми располагают кафедры физического воспитания, даже если выполняются все нормативные документы по физической подготовке (4 часа в неделю обязательного физического воспитания). Есть вузы, где физическое воспитание проводится только по 2 часа в неделю и только на трёх курсах (в том числе и Луганском национальном педагогическом университете). Что может дать такая педагогическая система физического совершенствования студентов, какую физическую культуру получит будущий педагог?



*Задачей* нашего исследования является – обоснование гуманизации образовательного направления в физическом воспитании, обращение к мотивационно-потребностной сфере, самовоспитанию и самооздоровлению, это позволит значительно увеличить двигательные возможности студентов, сформировать установки и устойчивый интерес к физическому совершенствованию и сохранению здоровья.

Безусловно, командно-строевые методы, доминирующие до настоящего времени в физическом воспитании, привели к потере личности занимающегося, приоритетом воспитания до настоящего времени является чисто внешние показатели уровня физической подготовленности и сдаваемые нормативы и требования Государственных тестов, на наш взгляд, не соответствующих реальным по отношению к физической подготовленности нашего населения. Отсюда принудительная подгонка личности студента под какие-то усредненные нормативы, что явно противоречит идее свободе личности, гуманистических принципов её формирования. К изъянам физкультурного образования студентов можно отнести недостаточность образовательной стороны, низкую информативную насыщенность занятий, слабое привлечение студентов к анализу за двигательными действиями, контролю и самоконтролю в процессе занятий физическими упражнениями.

При таком положении дел актуализация физического самовоспитания студентов педагогических вузов является определенной социально-педагогической реальностью и необходимостью, и имеет объективно-логическое обоснование использования данного вида деятельности.

Обязательные занятия по физической культуре в педагогическом вузе должны составлять основу формирования физической культуры личности студента. Особое внимание должно быть уделено использованию средств физической культуры для профилактики аутопатогении – саморазрушающему поведению (наркомании, курения, гиподинамии и др.).

Для того, чтобы поднять рейтинг физического воспитания мы должны перейти на европейскую модель, когда оценивается отношение к занятию и активное участие, а не то, насколько быстро, далеко, высоко это сделано. А иначе в дальнейшем студенты с большим напряжением будут относиться к физическому воспитанию, что собственно уже и существует.

В концепции «Физкультурное воспитание: методология развития и технология реализации», разработанной Л.И. Лубышевой (1996), предусматривается необходимость введения блока педагогических технологий, освоения интеллектуальных ценностей физической культуры, интеллектуализации сферы физического воспитания [4, с. 27] Технологии, по мнению автора должны содержать следующие подходы:

– деятельностного подхода к освоению физической культуры, который ориентирует не только на усвоение знаний, но и на: а) способы этого усвоения, б) образцы и способы мышления и деятельности, в) развитие познавательных и творческих потенций человека. Особенность этого подхода состоит в его направленности на сознательное использование способов двигательной и спортивной деятельности и умений применять их в самоорганизации здорового способа жизни;

– подхода к освоению физической культуры на основе:  
а) индивидуализации и дифференциации физического воспитания, выбора индивидом форм и средств собственной физической активности; б) организации физической активности человека сообразно его ценностным ориентациям, интересам, потребностям в сфере физической культуры;

– подхода к освоению физической культуры на основе физического самовоспитания, саморазвития, самореализации, сообразно задаткам к определённому виду деятельности;

– технологии развития физической активности, построенные на основе критериев, учитывающих проявление функции физического самовоспитания человека при организации им самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности и затрачиваемого на эту деятельность времени [4, с 31].

Предполагается, что для гуманизации образовательного направления в физическом воспитании, необходимо: а) в учебно-воспитательном процессе усилить внимание к формированию потребности в здоровом образе жизни за счет усиление образовательного направления; б) осуществлять дифференциацию физической нагрузки с учетом физической подготовленности студента; в) разработать индивидуальные программы для самооздоровления и повышения физических кондиций студентов; г) повысить образовательный уровень педагогов всех специальностей, являющихся личным примером, непосредственно влияющим на оздоровление и повышение физической активности студентов.

Задачей кафедры физического воспитания является формирование личности будущего специалиста. Успешному решению этой задачи способствует введение модульной технологии

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА педагогического контроля (МТПК), базирующейся на личностно-ориентированном подходе. Нами разработаны модули, которые включают следующие разделы: теоретический, методический и практический. При оценке результатов учебной аттестации и дифференцированного зачета, студент получает баллы не только по указанным модулям, но учитывается его отношение к использованию набора фиксированных домашних и самостоятельных заданий, а на учебных занятиях студенту предоставляется самостоятельность при разработке тех или иных программ физического совершенствования.

Применение личностно-ориентированного обучения значительно активизировало образовательную и воспитательную функцию педагогического контроля. Уже после первого года рейтинговой системы оценки обучения (именно «обучения», ведь давно всем известно, что физическое совершенствование при двухчасовых учебных занятиях в неделю не более чем миф) появилась реальная возможность вхождения студента в образовательную программу по физической культуре.

Обязательные занятия по физической воспитанию в педагогическом вузе должны составлять основу формирования физической культуры личности студента. Такой основой должны стать: физическое самовоспитание, саморазвитие, самореализация, в соответствии имеющимися способностями к определенному виду деятельности. Роль физической культуры, хотим мы этого или не хотим, влияет на все стороны жизни человека, в том числе и на профессиональную деятельность

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни / В.К. Бальсевич // Теор. и практ. физ. культ. – 2002. – №1. – 134 с.

2. Виленский М.Я. Целеполагание в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов и подходы к реализации его содержания / М.Я. Виленский // Физическая культура молодежи в XXI в: Мат. 1 научн-практ. конф. вузов ЦЧР России. Воронеж, 2001. – 273 с.

3. Григорьева В.Н. Состояние здоровья студенток как социальная проблема / В.Н. Григорьева // На пути к гражданскому обществу: проблемы молодежи XXI века: Материалы междуна. научн. конф. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2003. С.213 – 214.

4. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 40 с.

Аннотация. В статье «Роль физического образования в формировании профессиональной культуры студента» В. Я. Кострыкин и И. П. Хвостиков обсуждают вопрос о том, какую роль играет физическое образование в формировании профессиональной культуры студента, что оно создает фундамент здоровья для развития других сторон культуры человека, обеспечивает внутренние гарантии продуктивности учебно-познавательной деятельности и общения в сложной социально-экономической и экологической обстановке.

Ключевые слова: система обучения, студент, культура, физическая культура.

Annotation. In the article "The role of physical education in the formation of professional culture of a student" V.Y. Kostrykin and I. P. Khvostikov discuss the question of what role physical education plays in

the formation of the student's professional culture, that it creates the foundation of health for the development of other aspects of human culture , provides internal guarantees of the productivity of educational and cognitive activities and communication in a complex socio-economic and environmental situation.

Keywords: system of training, student, culture, physical culture.

**Ротерс Т.Т.**

### **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

В настоящий момент главный акцент государственной политики направлен на кардинальное решение проблем модернизации содержания и структуры физического воспитания школьников, повышение мотивации школьников к занятиям физическими упражнениями; увеличение объема двигательной активности; улучшение показателей физического развития, физической подготовленности и здоровья учащихся.

Исследования различных авторов свидетельствуют, что за период обучения в школе показатели здоровья учащихся в среднем ухудшаются. Так, по данным Института возрастной физиологии РАО среди поступающих в 1 класс практически здоровых 12 %, а к моменту окончания школы их численность сокращается наполовину. Около половины школьников страдают различными невротическими синдромами, 33% выпускников школ имеют ограничения по состоянию здоровья, 45 % страдают нарушениями зрения. Число детей с нарушениями осанки за 8 лет обучения в школе возрастает в 3 раза.

На основании доклада представителя Министерства здравоохранения Луганской Народной Республики, главного

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

специалиста по педиатрии Н.А. Плугатаренко было установлено, что в Луганской Народной Республике 35% детей имеют нарушения костно-мышечной системы; на 2 месте – снижение остроты зрения; на 3-м – дефекты речи, а также отмечается тенденция к ухудшению психического здоровья.

В структуре школьных предметов уроки физической культуры являются единственно практическим предметом, который призван содействовать укреплению здоровья учащихся и их физической подготовленности. Вместе с тем, по данным Минздрава РФ, около 1 млн. детей отлучены от физической культуры по причине низкого уровня состояния здоровья. Из 6 млн. подростков, прошедших медицинские осмотры, у 94,5% были зарегистрированы различные заболевания.

Для решения серьезных проблем повышения уровня здоровья и физической подготовленности учащихся и проводится модернизация физического воспитания в школе, что связано с поиском новых идей и подходов к организации физического воспитания, физкультурно-оздоровительной работы, разработкой и внедрением в практику инновационных проектов, программ и методик.

На основании анализа теории и практики физического воспитания школьников выделяются следующие направления модернизации физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в школе: новые подходы к пониманию целей и задач физического воспитания в школе; новые принципы, формы, методы организации физического воспитания, уроков физической культуры; формирование мировоззрения и отношения к спорту и физкультурно-спортивной деятельности [3].

Анализ первого направления модернизации физического воспитания в школе показал, что доминирующую роль в определении новых подходов к пониманию целей и задач физического воспитания в школе имеет концепция физического воспитания и физической культуры школьников [1], где проекция физического воспитания с традиционного формирования знаний, двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, смещается на формирование творчества, овладение способами физкультурно-оздоровительной деятельности, формирование потребностей, интересов, ценностных ориентаций, связанных с телесностью человека, формированием мировоззрения, основанном на приоритетности активной двигательной деятельности, ведении здорового образа жизни.

При этом выделяется концепция физической (телесной, соматической) культуры, как такая сфера культуры, основным содержанием которой являются процесс, средства и результаты социализации, социокультурной модификации (изменений) тела. Эта сфера культуры, которая связана с телесным бытием людей, их физическим состоянием, которое входит в физическую культуру [2].

Основными элементами физической культуры (приоритетными ценностями) являются культура здоровья, двигательная культура (культура движений) и культура телосложений, где доминируют идеи изменения физического состояния школьников в соответствии с определенными социальными идеалами, нормами, ценностями на основе гуманистической парадигмы образования в области физической культуры. В русле данной парадигмы формирование у школьников физической культуры ориентировано на гуманистические идеалы и ценности, всестороннее и гармоничное развитие личности, достижение идеала физически совершенного человека.



Использование новых принципов, форм и методов организации физического воспитания и уроков физической культуры основано на принципе гуманистической педагогики в контексте усиление внимания к ученику, уважению его личности как высшей социальной ценности, превращение ученика из объекта воздействия педагога в субъекта активной творческой деятельности на основе развития мотивов к самосовершенствованию, гармоническому развитию, создание условий для развития личности учащихся; направленность на физическое совершенствование и самосовершенствование. В связи с этим в содержании образования по физической культуре выделяются следующие компоненты: аксиологический – введение учащихся в мир ценностей (физической культуры), ориентация на ценности здоровья, движений, телесности; когнитивный – формирование знаний о человеке, организме, здоровье; деятельностно-творческий – развитие и формирование двигательных способностей, физических качеств, творческих способностей для самореализации личности в физкультурно-спортивной деятельности и личностный – развитие самопознания, овладение способами самосовершенствования. При этом индивидуализация основана на получении информации о состоянии здоровья, уровне физической подготовленности, индивидуальных психологических особенностях.

Одним из направлений модернизации физического воспитания является внедрение новых оздоровительных технологий на основе фитнес-программ, оздоровительной аэробики, использовании музыкального сопровождения, формирования чувства ритма и эстетики движений, что создает высокий эмоциональный фон занятий, побуждает к творческому воплощению структуры движений, формирует личность школьника и его мотивационную сферу. В связи с

этим актуализируется направление, связанное с повышением внимания к эстетической и духовно-нравственной стороне уроков физической культуры на уровне формирования эстетики, пластики, выразительности и культуры движений, т.е. внедрение методики пластического и художественного движения, средств пластикоритмической, антистрессовой пластичности, художественной гимнастики, организация работы театра движений, телесно-ориентированная психотерапия, арттерапию, психогимнастику и другие формы.

Выделяются новые подходы к пониманию целей и задач урока физической культуры, а именно: высшей ценностью уроков является здоровье учащихся, соответствующий уровень физического развития и физической подготовленности; акцентируется внимание на значимом тренировочном эффекте, высоком уровне развития физических качеств; значительное место занимает усвоение комплекса знаний, формирование соответствующего мировоззрения наряду с формированием двигательных умений и навыков; направленность на духовно-физическое, духовно-нравственное развитие, формирование личности.

В качестве вывода можно отметить, что модернизация физического воспитания школьников идет по пути внедрения новых методов обучения: проблемных, исследовательских, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей. Внедряются современные методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, модифицированные варианты круговой тренировки и др.

Вместе с тем модифицированные средства, методы и формы физического воспитания направлены в целом на усиление мотивации школьников к занятиям физической культурой и спортом на основании формирования физической культуры и изменении мировоззрения, где доминирующее место занимают ценности быть здоровым, гармонически физически развитым, повышении статуса оздоровительной физической культуры. Особая миссия в данном процессе возлагается на учителя физической культуры как генератора и проводника модифицированных идей и принципов здорового образа жизни на основе активной двигательной деятельности.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Концепция физического воспитания детей и подростков <https://studfiles.net/preview/6310173/page:3/>
2. Концепция физической культуры. <http://mykonspekts.ru/2-51751.html>
3. Столяров В.И. Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе / под общ. ред. докт. филос. наук. проф. В.И. Столярова. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2009. – 320 с.

Аннотация: Основной целью статьи является определение основных направлений модернизации физического воспитания школьников, что способствует повышению мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями и стимулирует формирование ценностного отношения к физической культуре.

Ключевые слова: модернизация, физическое воспитание, мотивация, физическая культура, методы, формы.

Abstract: The main purpose of the article is to define key directions of modernization of pupil's physical education. This approach increases motivation for regular physical activity and develops axiological attitude to physical education.

Keywords: modernization, physical education, motivation, physical activity, methods, forms.

**Савко Э.И., Хожемпо С. В.**

### **СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ**

К числу весьма сложных и все еще недостаточно разработанных педагогических проблем, относятся те, которые связаны с углубленным анализом реального научного статуса преемственности физического воспитания оздоровительной направленности, в учреждениях системы образования (УСО). Имеется в виду, прежде всего, педагогическая трактовка законодательно установленного положения, о единстве рассматриваемой системы, выяснение структуры данной системы и взаимодействия ее компонентов, а также собственно педагогический анализ тех объективных факторов, которые придают образованию свойства целостной системы с присущими ей интегративными качествами. Все звенья системы преемственности физического воспитания (ФВ) в УСО должны находиться во взаимосвязи и взаимодействии друг с другом.

Многокомпонентность системы преемственности проявляется также в возможностях каждой ее ступени. Это связано с тем, что аспект ступеней имеет как теоретическое, так и практическое значение: ступенчатость – основная черта преемственности педагогических

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА процессов в ФВ, она проявляется в планировании, организации и управлении обучением. В своей работе к понятию «ступень» мы подходили с нескольких позиций:

- ступень как звено единой системы преемственности ФВ в УСО;
- ступень как преемственный этап онтогенеза индивида;
- ступень как звено преемственных педагогических процессов;
- ступень как звено преемственных дидактических процессов.

Остановимся на теоретическом аспекте проблемы ступеней. Все ступени в УСО находятся в организационной и педагогической системной связи.

Следовательно, проблема человека, личности в условиях преемственности непрерывного ФВ оздоровительной направленности (ОЗН) приобретает первостепенное значение. Ведь никакие, даже самые разумные с точки зрения формальной логики схемы и структуры образовательной деятельности не могут сами по себе обеспечить достижение заданной цели оздоровительной направленности физического воспитания (табл.1).

Таблица 1

Преемственность оздоровительной направленности ФВ в УСО

<b>Примеры частных задачи и целей преемственности ОЗН ФВ в УСО</b>	<b>Результативность</b>	<b>Цели</b>
Воспитание культуры движений, их красоты и выразительности овладение школой движений. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам	Повышение функциональных возможностей организма	Моторно-оздоровительные [1].
Закаливание, укрепление и сохранение здоровья	Здоровье	Индивидуальные, оздоровительные и социальные [3].
Развитие функциональных и психомоторных способностей, улучшающих дыхательную и СС системы. Обеспечивающих психическое благополучие и совершенствование психофизиологических способностей	Весторонняя физическая, психическая и функциональная подготовка	Моторно-оздоровительные

Выполнение норм критериев функционального состояния и определения преемственных уровней здоровья	Подготовка и выполнение требований	Моторно-оздоровительные и подготовительные [1,2].
Развитие и поддержание физической работоспособности повышение устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов	Формирование разнообразных двигательных умений и навыков	Моторно-оздоровительные [1].
Развитие музыкальности	Эстетическое и нравственное воспитание	Эстетические
Воспитание: самосознания, самопознание самого себя, самоуправления, самовоспитания, самоконтроля, самореализации, самосозидания и релаксации	Индивидуальная самообразующая подготовка оздоровительной направленности	Культурно самообразующие
Подготовка к труду и обороне	Специальная подготовка	Моторно-спортивные
Воспитание морали, дисциплины, долга, воспитание воли, трудолюбия	Моральная и волевая подготовка	Эстетические и нравственные
Организация активного отдыха	Организация досуга	Аффективные
Воспитание интереса и потребности в ОЗНФВ, самосовершенствовании пропаганда ЗОЖ, привлечение к систематическим занятиям физическими упражнениями и ФК, приобретение опыта творческого использования физкультурной и спортивной деятельности для достижения крепкого здоровья	Самосозидание здоровья	Аффективные

Доступ к пониманию качества каждой отдельной ступени открывают основные определяющие факторы организации дидактического процесса каждой ступени. Каждая ступень характеризуется определенным типом социальных, когнитивных и эмоциональных отношений на основе типичных структур деятельности и постепенно дифференцирующей системы отношений между участниками педагогического процесса [2].

С общедидактической точки зрения не может быть таких методов обучения, которые относились бы только к одной ступени образования, все описанные в дидактике методы могут играть ту или

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

иную роль на всех ступенях. Говоря о методах при ступенчатом обучении, следует понимать преемственность и согласованность между уровнем методики обучения и уровнем отношений в системе: «воспитатель-ребенок», «учитель-ученик» и «преподаватель-студент».

Признав учащегося субъектом учебно-воспитательного процесса, необходимо сделать следующий шаг – осуществить решительный поворот всех компонентов оздоровления и образования к личности, а не наоборот, система образования для учащегося. В центр любой системы оздоровления, воспитания, обучения и развития независимо от уровня и профиля образования должна быть поставлена: личность ребенка, учащегося, студента, личность человека и его здоровье. Преемственности оздоровительной направленности ФВ и структуру системы непрерывного образования можно охарактеризовать, рассматривая *четыре* основных ступени его развития.

I ступень – начальная школа (I – IV классы);

II ступень – базовая школа (V – IX классы);

III ступень – средняя общеобразовательная;

IV ступень – высшее образование в УО.

Это требует рассматривать каждый компонент с позиций его роли и места в единой системе ФВ с учетом преемственности всех ее звеньев в УСО.

Большим недостатком реализации преемственности является тот факт, что исследование процесса обучения дошкольника, школьника и студента ведется раздельно. Воспитатели наблюдают за детьми в ДОУ, школьные педагоги наблюдают за учащимися в школе, педагоги – за студентами в УСО. Но это, по существу, один и тот же растущий и развивающийся человек.

Преемственность на различных ступенях образования проявляется в:

- в сохранении здоровья на всех этапах развития;
- в дальнейшем развитии у занимающихся всего положительного, что генетически заложено в пренатальном периоде и добавляет на предыдущих ступенях воспитания и обучения, в обеспечении системности знаний, умений и навыков, и дальнейшем развитии содержания, форм и методов обучения;
- в обеспечении качественного подхода при переходе с одной ступени образования на другую; на каждой ступени должен быть качественный переход.

Преемственность ФВ оздоровительной направленности между различными ступенями образования включает социально-педагогические условия формирования культуры здоровья личности. К этим условиям относят: знание педагогами учащихся и студентов, владением формами и методами работы в детском саду, школе и в высшем учреждении образования. В развитии культуры здоровья личности и используемых для этого средств; развитие важных составляющих личности, необходимых в школе, УСО и в последующей, профессиональной деятельности [3].

Обобщенная модель преемственного формирования культуры здоровья и личной готовности к обучению в системе образования включает:

- мотивационную готовность к самосозиданию здоровья;
- содержательно-информационную готовность к культуре здоровья;
- творческо-деятельную готовность к самосовершенствованию здоровья;



- операционно-деятельная готовность к ценности здоровья;
- диагностическую готовности к самосозиданию культуры здоровья.

Наиболее перспективным, является процесс воспитания дошкольника при условии его активного взаимодействием с миром, *«познавать – развивать – самосозидать здоровье»* – таков должен стать девиз деятельности педагогов УСО по укреплению здорового поколения. Дошкольное ФВ является, составной частью и первой ступенью в единой системе преемственности от чего зависят, результаты учебно-воспитательной деятельности и здоровье. Оно должно стать полноценным преддверием школы, здесь закладываются основы последующей психической, физической и нравственной подготовленности личности, ее способностей, отношения к окружающей действительности. ФВ ОЗН в дошкольный период должно быть направлено на дифференцированный подход, для выявления его природных задатков и физических способностей, подлежащие дальнейшему развитию и обогащению на последующих этапах образования и самообразования и педагогически-организованного движения человека по восходящим ступеням образовательной и оздоровительной системах.

По нашему мнению, проблема преемственности в физическом воспитании должна рассматриваться, прежде всего, как познание ребенком своей совершенной природы и поэтому необходимо:

- развить у ребенка уважительное отношение к своему физическому телу;
- формировать культуру движений при ходьбе, беге и удержание правильной осанки во время движений и при выполнении других двигательных действий;

– содействовать культуре телесности и самосозидать здоровье ежедневно.

Формирование культуры телесности, способствует гармоничному развитию личности, стимулированию раскованности и свободе движений, активизации творческих способностей, самовоспитания и самореализации.

Самосозидать здоровье – это значить, постоянно и ежедневно изо дня в день из года в год учить молодое поколение работать над собой и своими отстающими качествами и недостатками.

Методологической основой для реализации преемственности в дошкольном и начальном школьном образовании выступает концепция непрерывного развития человека, его самосозидающая основа, направленная на всестороннее развитие психофизических способностей и укрепление здоровья.

Начало школьного обучения практически совпадает с периодом второго физиологического кризиса, приходящегося на возраст 7 лет (в организме ребенка происходит резкий эндокринный сдвиг, сопровождаемый бурным ростом тела, увеличением внутренних органов, вегетативной перестройкой). Это означает, что кардинальное изменение в системе социальных отношений и деятельности ребенка совпадает с периодом перестройки всех систем и функций организма, что требует большого напряжения и мобилизации его резервов. Этот возрастной этап развития содержит в себе наибольшие возможности для воспитания у детей ответственного отношения к здоровью и ЗОЖ, пробуждения интереса к учению, спортивной деятельности и формирования способностей и работы над собой в плане здоровья. Результаты исследования моторики детей 7–10 лет свидетельствует, что с возрастом происходит «затормаживание» в точности движения,

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА одновременности и отчетливости выполнения [1]. Упражнения и игры по развитию мелкой моторики должны быть самостоятельным разделом развивающих занятий. Рекомендуем учителям для включения в план уроков, для дополнительных занятий с учащимися во внеурочное время [1].

Поэтому в младшем школьном возрасте необходимо:

- развивать мелкую моторику рук;
- совершенствовать координацию движений и умение дифференцировать временные характеристики движения;
- формировать умения выполнять движение точно и минимальной затратой сил;
- учить правильно дышать при выполнении физических упражнений.

Средний школьный возраст (подростковый) – это период развития от 12 до 14-15 лет (охватывает учащихся V–VIII классов). Характеризуется бурным глубокой перестройкой организма: происходит не только физическое созревание, но и интенсивное формирование личности. Физическое воспитание должно быть направлена на самостоятельную деятельность. Важнейшие функции основной школы, формирование знаний, умений и навыков: культурных оздоровительных, мировоззренческих, поведенческих и творческих, которые необходимы для самовоспитания, самоуправления, самоконтроля и самосозидания здоровья.

При организации физического воспитания с учащимися среднего школьного возраста, следует предусматривать решение следующих задач:

- совершенствовать точность движений;
- формировать умение дифференцировать временные параметры

движений;

- совершенствовать движения обеих рук, ног (в разных плоскостях);

- развивать быстроту выполнения движений и их четкое выполнение;

- совершенствовать функции кардиораспираторной системы;

- продолжать формировать элементы культуры телесной;

- укреплять познание о своем организме и избавляться от негативных факторов.

В старшем школьном возрасте особое значение имеет: ответственность за свои поступки, мужество, готовность к защите отечества.

Учащиеся старших классы должны уметь: выполнять любые движения с минимальной затратой сил и наибольшей эффективностью для себя; самостоятельно регулировать физическую нагрузку; концентрировать внимание на отдельных частях тела; владеть навыками произвольного расслабления; владеть навыками дыхательной и релаксационной гимнастикой; применять оздоровительные методики на практике; осуществлять самоконтроль во время физических нагрузок.

Физическое воспитание подростков может быть ориентировано на самосовершенствование на основе целенаправленных занятий по видам спорта.

Занятия ФВ в высшем учреждении образования должны носить методически-консультативный характер, где студенты должны приступить к самосовершенствованию, самоконтролю и самосозиданию, под чутким руководством преподавателя физической культуры.

При организации физического воспитания со студенческой молодежью, следует решать следующие задачи:

– совершенствовать точность временных и двигательных параметров;

– формировать умение и навыки по видам спорта;

– совершенствовать координацию движений;

– развивать быстроту и одновременность выполнения движений и уметь их четко выполнять;

– совершенствовать функции кардиораспираторной системы;

– продолжать формировать эстетические элементы и культуру телесности;

– укреплять познание о своем организме и избавляться от негативных факторов;

– научиться выполнять задание с минимальной затратой сил и наибольшим эффектом для себя;

– регулировать индекс массы тела;

– научиться вести здоровый образ жизни, а если есть факторы, которые отрицательно сказываются, постараться постепенно избавиться от них;

– вести самоконтроль во время выполнения физических упражнений;

– постоянно концентрировать внимание на отдельных частях тела и особенно на тех, где есть какие-то отклонения от нормы;

– владеть оздоровительными методиками и уметь применять их на практике;

– владеть основами выполнения упражнений под музыку;

– уметь самостоятельно провести разминку и т.д.

– отвечать за свои поступки и быть готовым юношам к защите отечества.

Процесс физического воспитания в УО должен включать в себя развитие у молодого подрастающего поколения:

– потребностно-мотивационной сферы, стимулирующей их к занятиям физкультурой и спортом и к укреплению своего здоровья;

– обогащение личности санитарно-гигиеническими и психолого-педагогическими знаниями о значении физкультуры и спорта в развитии личности;

– формирование у личности спортивно-оздоровительных умений и навыков, совершенствование культуры движений: осанки, походки, ловкости, быстроты двигательных реакций и т.д.;

– укрепление необходимых санитарно-гигиенических навыков организации труда и разумного отдыха;

– развитие и совершенствование физических задатков и способностей в отдельных видах физкультуры и спорта.

Средствами ФВ и развития молодого подрастающего поколения являются: разумно отработанный санитарно-гигиенический режим в образовательном учреждении; занятия утренней гимнастикой; правильная организация питания и отдыха; использование естественных оздоровительных сил природы: солнца, воздуха и воды; занятия физической культурой; разнообразные формы внеклассной спортивно-массовой работы: гимнастика, спорт. игры, туризм и т.д.

Основные средства физического воспитания представлены в программах общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждений. Большое разнообразие физических упражнений предусматривает их использование с учетом тех основных

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА положений, которые отражены в общих принципах отечественной системы физического воспитания [1].

Физическая культура объективно является сферой массовой самодеятельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции. Основными задачами физической культуры являются:

- охрана здоровья, содействие правильному физическому развитию.

- воспитание не только физических, но и моральных качеств.

- формирование двигательных умений и навыков.

- воспитание потребности в систематических занятиях ФК.

- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Следует отметить, что при таком подходе к организации физического воспитания расширяются возможности для реализации преимущественности оздоровительной направленности физического воспитания в укреплении, восстановлении и сохранении здоровья и здорового образа жизни. Важно добиваться, чтобы на каждом возрастном этапе, на каждой ступени образования подрастающее поколение обогащало свои социально и индивидуально значимые качества, переводя внешние требования, возникающие в процессе целенаправленного воспитания и образования, в сферу своих внутренних потребностей, мотивов, ценностных ориентаций направленных на здоровье и здоровый образ жизни.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Жук Э.И. Моторная зрелость детей и влияние на нее различных физических упражнений: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Э.И. Жук; ВНИИФК. – М., 1987. – 24 с.

2. Савко Э.И. Общетеоретическое понимание преемственности / Э.И. Савко // Вестник Брестского государственного университета. Сер. Гуманитарные науки, методика преподавания. – 2006. – №6(31). – С. 56–63.

3. Савко Э.И. Преемственность общей культуры и культуры физической / Э.И. Савко // Вопросы физического воспитания студентов в вузе: сб. науч. ст. к 60–летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ / ред. Кол.: В.А. Коледа (отв. ред) [и др.]. – Вып. 7. – Минск: БГУ, 2009. – С. 10–22.

Аннотация. В данной статье рассматривается преемственность физического воспитания от дошкольного, школьного до студенчества, рассматриваются ступени и задачи их совершенствования. Приводится преемственность оздоровительной направленности физического воспитания.

Ключевые слова: преемственность, учреждения образования, учащиеся, студенты, физическая культура.

Annotation. This article examines the continuity of physical education from preschool, school to college, examines the steps and tasks of their improvement. The continuity of the health-improving orientation of physical education is given.

Keywords: continuity, educational institutions, students, students, physical culture.

**Савко Э.И., Юрченя И.Н.**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ**



Физическая культура – это часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на поддержание здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики [7; с. 152].

«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 [3, с. 66]. Л.И. Лубышева склонна даже к введению нового понятия, отражающего современное наполнение термина «Физическая культура» «Физическая культура и здоровье» [7].

Физическая культура – самое широкое, собирательное понятие. Она включает все достижения, накопленные в процессе общественно-исторической практики: уровень здоровья, спортивного мастерства, науки, произведений искусства, связанных с физическим воспитанием, а также материальные (технические) ценности (спортивные сооружения, инвентарь и т.д.).

Под физической культурой понимают совокупность всех присущих данному обществу целей, задач, средств, форм, мероприятий, способствующих физическому развитию и совершенствованию молодого подрастающего поколения. Сюда входят: физическое развитие, физическое воспитание, спорт, туризм, питание и м.д.

Анализ исследований других авторов и выявление не решенных ранее аспектов поставленной проблемы. В ряде исследований установлено [41; 45; 49], что у студентов, включенных в

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль.

Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверхвозможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила и решать задачи физического воспитания.

Основным этапом в воспитании этих качеств является образовательный период в жизни человека (7-25 лет), в течение которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни, для будущей профессиональной самореализации личности.

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20–30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, достигая неуязвимой молодости духа и внутренней красоты, стремится к самоусовершенствованию и самосозиданию.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения.

Физическое воспитание как компонент оздоровления занимающихся как в УО не претерпела существенных изменений в современных условиях, хотя, казалось бы, эти вопросы назрели. Однако вопросы оздоровительного процесса обучения все еще остаются в тени. Оздоровительная направленность процесса ФВ должна пронизывать все ступени образования и формировать культуру здоровья человека, начиная с дошкольного, младшего, продолжая в среднем, старшем школьном и студенческом возрастах. Под оздоровительной направленностью физического воспитания следует понимать все то, что направлено на созидание, восстановление, укрепление и сохранение здоровья.

Сегодня физическое воспитание (ФВ) направлено на телесность, без сопутствующих передачи знаний для самостоятельной работы. В существующих программах акцент делается на нормативно-принудительный характер. Не дается права выбора самостоятельного роста в самосовершенствовании, самосозидании здоровья. Студенты в высшем учреждении образования (ВУО) не обогащаются знаниями о работе организме как самой совершенной системе, об удивительных свойствах организма – способность подавлять боль, укреплять, восстанавливать самосозидать здоровье.

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 уметь применять их на практике. Студенческая молодежь, занимающаяся в ВУО, должна владеть культурой здоровья и если здоровье «пошатнулось», то уметь, восстановить, укрепить и самосозидать его. Только такой подход самого человека сможет решить многие проблемы своего развития личности и творческих способностей, а в дальнейшем реализовать себя на практике. Ведь студент – это не просто учащийся. Студент – это индивидуальная группа лиц, отличающаяся свойственными ей условиями жизни, труда и быта, социальным поведением и психологией. Это интеллектуальный, профессиональный и экономический ресурс страны [3, с. 3]. Студенты всегда относились и относятся к группе повышенного риска из-за высокой эмоциональной и умственной нагрузки. Часто это приводит к ухудшению адаптации студентов, следствием чего являются серьезные медицинские и социально-психологические проблемы и ухудшением здоровья. Именно поэтому современному студенту так важно придерживаться здорового образа жизни (ЗОЖ), знать себя, научиться восстанавливать и укреплять здоровье, если оно «пошатнулось» [1].

Здоровье является главной ценностью молодого подрастающего поколения, а физическая культура ее ведущим предметом. Обеспечение единства и гармонии биологического и социального развития определяет роль физической культуры в формировании здоровья личности. Здоровье как важнейшее составляющее живого организма, применительно к человеку является мерой духовной

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА культуры, показателем качества жизни. В последние десятилетия наряду с ощутимым положительным влиянием научно-технического прогресса на технологическое обеспечение здравоохранения возросло и отрицательное влияние современных технологий на здоровье человека. В связи с этим возрастает потребность населения в поиске наиболее эффективных средств и методов для улучшения и сохранения здоровья.

В. Коулменом было также доказано, что повышение температуры и потеря аппетита, которые появляются при инфекционных заболеваниях, являются признаками самостоятельной борьбы организма с инфекцией» [6, с. 21]. Американские специалисты пришли к выводу, что в 98 % случаев причиной головной боли является стресс [6, с. 47]. Стресс – это самый главный убийца двадцатого столетия. Стресс – это ответная реакция организма на раздражитель. По данным Э.И. Жук (1998) : «Нервничают и раздражаются по тем или иным причинам свыше 20 дней в месяц 58% девушек и 45 % юношей 1 курса ВУЗа» [4, с. 25]. Еще в 60 годы прошлого столетия физиологи доказали, что между стрессом, с одной стороны, и физическими и психическими расстройствами, с другой, существует тесная взаимосвязь. В. Коулмен проводя исследования несколько лет назад, в своей статье высказал предположение, что высокое кровяное давление является естественной реакцией организма на стресс. Я полагал, что в некоторых случаях можно добиться снижения давления, научившись расслабляться или релаксировать [6, с. 22].

Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко. Правда, есть все же одно неперемное условие – мотивация, т.е. каждому необходимо знать, для чего он

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

хочет освоить реклаксацию. Согласно научному определению, релаксация – это метод, с помощью которого гоможно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения. Разумеется, она не решит всех задач и проблем, но тем не менее ослабит степень их воздействия на оргаанизм.

Если обратиться к дисциплине «Физическая культура», то она должна быть связана с приоритетом культуры и духовности в процессе формирования телесно-двигательных качеств человека. Она, как и любая сфера культуры, предполагает, прежде всего, работу с духовным миром человека – его взглядами, знаниями, умениями и практикой, его эмоциональным отношением, ценностными ориентирами, его мировоззрением и мироощущением применительно к его телесной организации. И, видимо, чрезмерное смещение акцентов физического воспитания до настоящего времени, да и сейчас при ее направленном формировании двигательных компонентов (физическое развитие, физическую подготовленность и т.п.) в ущерб здоровью, интеллектуальному и социально-психическому – одна из главных причин того, что физическая культура далеко не всегда представляется насущной потребностью каждого человека. В этом случае наблюдается разрыв ее связей с общей культурой человека, ее духовным началом.

Чтобы заботится о здоровье и осмысленно применять оздоровительные методики, необходимо правильно понимать природу здоровья и законы самосозидания его. Подобно оркестру функционирует организ человека, поэтому перед преподавателем ФВ должна быть поставлена задача, что и перед дерижером большого оркестра – добиться слаженной деятельности всех функциональных систем организма путем планомерного и постепенного применения оздоровительных методик.

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 физического и духовного 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. Культурен тот человек, кто познал самого себя. Казалась бы, велика ли связь между культурой и здоровьем? В. Солоухин в статье «Болеют ли культурные люди?» (Литературная газета, 1981, 25.XI), на поставленный вопрос отвечает четко: «Нет, не болеют». Больными могут быть люди различного уровня культуры. Но сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от культуры человека [5]. Здоровье разума в значительно большей мере, чем здоровье тела обеспечивает благополучие человека и приводит его жизнь к разумной упорядоченности. Будучи творцом, созидателем культуры – человек, вместе с тем является и ее творением. Человек овладевает культурой здоровья в процессе обучения и воспитания, в результате объединения природного и социально приобретенного.

В настоящее время ведущие мировые Институты и Центры здоровья разрабатывают свои технологии, используя благотворный потенциал аэробных нагрузок. Лидером в этой области является университет Reebok (США), основанный в 1993 году. Его специалисты создали целый ряд оригинальных программ (Step-Reebok, Reebok Body Work, Slide Reebok, Reebok City Jam и др.), получивших международное признание. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА которой поддерживается на определенном уровне работа кардиораспираторной системы.

В широком смысле к аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде, и другие виды двигательной активности. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений под музыку, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, также стимулирует работу сердечнососудистую, мышечную, нервную и дыхательную системы. Это и дало основание использовать термин «аэробика» для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение и имеющих танцевальную направленность. Это направление связи со специфичными целями и задачами, решаемыми в разных направлениях современной аэробики танцевальной направленности. Можно использовать следующую классификацию аэробики: оздоровительная, танцевальная, прикладная; спортивная.

Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Над разработкой и популяризацией различных программ, синтезирующих элементы физических упражнений танца и музыки, для широкого круга занимающихся активно работают различные группы специалистов. В том числе ассоциация аэробики, американская аэробическая ассоциация ЗОЖ, международная ассоциация спортивного танца и др.

В оздоровительной аэробике можно выделить достаточное количество разновидностей, отличающихся содержанием и построением занятия.

Танцевальная аэробика – основана на одноименных музыкальных и танцевальных стилях, логично и последовательно соединенных с элементами современной хореографии и эстрады, а

также с упражнениями спортивного характера. Укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно – сосудистой системы, улучшает координацию движений и улучшает осанку, сжигает лишние калории и уменьшает вес.

К танцевальной аэробике относятся: хип-хоп, стрип дэнс, belly dance, джаз аэробика, ирландский танец, фанк аэробика: river dance, танцы живота и R'n'B – это не просто музыка и танцы – это целая культура, которая включает в себя и брейкинг, и ди-джеинг, и искусство MC. R'n'B – ритм и блюз, одно из самых модных направлений в Западной поп-музыке, танцевальная составляющая звезд-исполнителей: Jastin Timberlake, Usher, Janet Jakson, Britni Spears и др. Это не просто танец, R'n'B – это танцевальное зрелище, которое основано на технике хип-хопа, фанка и джаза, но отличается специфическим движением «кач», которое отражает эстетику негритянской культуры США.

Есть еще много оздоровительных методик, которые получили широкое распространение в Европе и Америке благодаря их высокой гуманной направленности и большого вклада авторов, стремившихся разрешить актуальные проблемы здоровья. К таким можно отнести оздоровительные системы П Брега. Системы П. Брега [2]. Купить здоровье нельзя – пишет автор, его можно только заработать своими собственными постоянными усилиями.

Брег предлагает следующих «Врачей», данных природой, всегда готовых нам помочь в стремлении к здоровью и долголетию [2]: солнечные лучи – гелиотерапия; свежий воздух; чистая вода. Наш организм на 70 % состоит из воды. Недостаток воды нарушает нормальное течение химических и физических процессов. Вода более важна, чем пища; естественное питание. Здоровое тело – это

совершеннейшая химическая фабрика. Поставляя ей доброкачественное сырье, мы сделаем ее способной создавать превосходные ткани и обладать хорошей сопротивляемостью против большинства бактерий, вирусов и других неприятных факторов окружающей среды. Как только тело очищается от токсинов, мышление сразу же переходит на более высокий уровень; голодание. В древних трудах сказано, что голодание возглавляет список естественных способов исцеления. Цель голодания – привести весь организм к полному выздоровлению, самоперестройке, самообновлению всех функций. Обновление – это внутренняя биологическая функция. Голодание – это путь к духовной чистоте. Пост издревле практиковался во многих культурах и религиях при смене времен года; физические упражнения. Деятельность – жизнь, застой – смерть; отдых – это полная свобода от любой активности. Отдых должен приносить абсолютную свежесть всей нервной системе. Уметь предоставлять своему телу полную свободу, т. е. научиться расслабляться или релаксировать.

Три правила естественного образа жизни: 1) предоставлять своему организму отдых; 2) относиться к своему организму как машине – заботливо и внимательно; 3) стремиться к миру, простоте и чистоте.

Разум. В человеке существуют три начала: дух, разум и тело. Духовное – это первое начало в человеке. Разум – второе и тело – третье начало, физическая, видимая его часть. Если страдает одна часть целого, то вместе с ней страдают и все остальные части. Только тогда, когда тело и разум находятся в гармонии, может быть правильное духовное равновесие.

Оздоровительная направленность физического воспитания, должно быть, нацелена исходя из выше сказанного на всестороннее познание себя и методик оздоровления и приучение к самостоятельной работе над собой и здоровьем. К этим условиям относят: знание педагогами студентов, владением формами и методами работы в УО; в развитии культуры здоровья личности и используемых для этого средств; развитие важных составляющих личности, необходимы в школе, вузе и в последующей, профессиональной деятельности.

Обобщенная модель оздоровительной направленности ФВ, на наш взгляд это – формирования культуры здоровья и личной готовности к обучению в системе образования, которая включает: мотивационную готовность к самосозиданию здоровья; содержательно-информационную готовность к культуре здоровья; творческо-деятельную готовность к самосозиданию здоровья. Необходимыми условиями организации творческой деятельности являются: создание благоприятной обстановки, которая может обеспечить успешное протекание творческих решений занимающегося; творческий подход педагогов, родителей к отбору содержания образования, оздоровления и воспитания ребенка, построенного на основе интеграции, а также использование разнообразных форм (домашние задания, физическая культура в семье) и методов работы в данном направлении; операционно-деятельная готовность к здоровью; диагностическую готовность к самосозиданию культуры здоровья. Это выступает главной целью процесса обучения культуре здоровья в УСО.

Как показывают проводимые исследования, для многих студентов характерно невнимание к своему здоровью, неумение понимать себя и свой организм, разумно и своевременно учитывая его запросы и требования, как будто это не самое ценное и единственное, а

что-то второстепенное, не имеющее реального значения. Тем более вызывает большую тревогу и озабоченность тот факт, что здоровье в системе ценностей молодого поколения занимает 8-12 место.

Занятия физическим воспитанием в УО 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. Физическое воспитание в УО предполагает увеличение самостоятельной работы студентов, т. е. занятия по физическому воспитанию должны носить оздоровительный характер, консультативно-методический, самосозидательный, а не тренировочный. Без здорового поколения, не будет будущего и творческого роста личности.

Что касается личностного подхода становления здоровья студентов, то он представляется нам разноплановым и ведущим к саморазвитию, самостановлению, самосозиданию личности. Оно должно содержать в своей основе: нравственный выбор; самостоятельную постановку цели и задач ее выполнения; препятствия, требующие проявления воли, переживания, радости собственного открытия; ощущение собственной значимости для других людей; самоанализ и самооценку; отказ от своих прежних воззрений и принятие новых ценностей; осознание своей ответственности за явления природной и социальной действительности.

Все сказанное приводит нас к мысли, что необходим пересмотр учебных программ в сторону наполнения оздоровительными программами, методиками и системами, за счет нормативных разделов.

К этому обязывает нас название дисциплины в начальной школе «Физическая культура и здоровье», которая преемственно должна продолжаться и на последующих возрастных ступенях.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аэробика: Теория и методика проведения занятий // Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под общ. Ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М., 2002. – 303 с.

2. Брэгг П. Радость жизни / П. Брэгг, Г. Шелтон. – СПб.: Лейла, 1994. – 632 с.

3. Быховская, И.М. «Человек телесный» в социокультурном пространстве и времени / И.М. Быховская. – М. : ФОН., 1997. – 209 с.

4. Жук Э.И. Здоровье человека, культура и самосозидание здоровья / Э.И. Жук // Рациональное использование природных ресурсов / Труды Международной конференции «Научные аспекты рационального использования природных ресурсов». – Брест, 1998. – С. 206–210.

5. Жук Э.И. Культура общество и здоровье / Э.И. Жук // Человек, культура, педагогика: мат.межд. нар. конференции. – Минск. – 1999. – С. 65–66.

6. Коулмен В. Целительные силы разума / В. Коулмен. – СПб: Птер Пабблишинг, 1997. – 224 с. Классическая йога. – М. : Наука, 1992. – 259 с.

7. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2001. – 240 с.

Аннотация. В статье говорится об оздоровительной направленности физической культуры и ее роль, в укреплении здоровья. Какой должна быть она в учреждении образования.

Приводятся несколько оздоровительных методик. Даются рекомендации о совершенствовании физического воспитания в учреждениях образования.

Ключевые слова: оздоровительной направленности физической культуры, учреждение образования, студенты, здоровье, физическое воспитание.

Annotation. The article talks about the improving orientation of physical culture and its role in promoting health. What should be the educational establishment. Are some recovery methods. Recommendations on the improvement of physical education in educational institutions.

Keywords: health-improving orientation of physical culture, educational institution, students, health, physical education.

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



**Асташова Е.Н., Лимонченко А.С.**

## **ПРОБЛЕМЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Младший школьный возраст охватывает период жизни от 6-7 до 9-10 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т. д. Основой всестороннего развития ребенка в эти годы жизни является физическое воспитание. Необходимость рассмотрения данного вопроса вызвана низким уровнем общего функционального состояния организма детей и невысокой эффективностью организации их физического воспитания.

Проблемами физического воспитания детей младшего школьного возраста занимались многие деятели спортивной науки, педагоги, медицинские работники. Огромная роль в развитии и воспитании ребенка принадлежит игре – важнейшему виду деятельности [5, с. 36].

Педагог А.С. Макаренко так характеризовал роль детских игр; " Игра имеет то же значение, какое у взрослого человека имеет деятельность, работа, служба. Каков ребенок в игре, таким во многом он будет в работе. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит, прежде всего, в игре ".

Вызывают интерес новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению детей младшего школьного возраста. Н.Н. Ефименко.

Свою методику автор базирует на общих биологических закономерностях, выработанных самой природой. Ефименко разработал своего рода заповеди и «золотые формулы». Физическое воспитание детей, по словам автора, необходимо начинать от простого к сложному. Он предлагает положить в основу всех программ (в том числе и государственных) именно такую методическую последовательность формирования основных движений у детей младшего школьного возраста. Само занятие или урок по физической культуре будут проводиться в стиле «эволюционного ролика», всякий раз повторяя в своей основе логику развития и совершенствования животного мира и человека [2, с 113].

В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров определили идею комплексного междисциплинарного подхода к вопросу физического воспитания школьника. На основании этого и возникла развивающая педагогика оздоровления в 2000 году. Их программно-методическое пособие отражает две линии оздоровительно - развивающей работы: Они критикуют устоявшийся подход к физкультурно-оздоровительной работе школьников, говорят о необходимости кардинального пересмотра существующих методов физического воспитания в школах. Общая цель данного программно-методического материала состоит в формировании двигательной сферы и создании психолого-педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности.

В программе «Основы безопасности школьников» В.А. Ананьева ставит задачи развития физической активности детей, к необходимости приучать детей заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, формировать навыки личной гигиены, дать знания о здоровой пище, ориентировать детей на здоровый образ жизни. Пути

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

решения задач: занятия, игры - занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники, беседы, чтение литературы, использование эмоционально привлекательных форм. Работа с родителями направлена на оздоровление детей и на развитие их физической активности [1, с 14].

Изучение достижений в области педагогики и психологии, эффективное использование в опыте работы новых современных физкультурно-оздоровительных программ и технологий способствовало разработке модели системы взаимодействия семьи и школы по укреплению здоровья и полноценному психофизическому развитию детей младшего школьного возраста». Итогом исследовательской работы по проблеме «Взаимодействие всех участников педагогического процесса по сохранению здоровья и повышению уровня физической подготовленности детей» стали разработка и апробация психолого-педагогического сопровождения физического развития и оздоровления детей младшего школьного возраста [4, с 34].

Такой подход к проблеме позволил организовать школам:

- сотрудничество между педагогами, врачами, родителями и детьми; воспитать в детях чувство ответственности за свое здоровье;
- потребность к физической культуре через развитие и укрепление чувства удовлетворения от движений, физических упражнений, что в свою очередь позволило получить положительные результаты в темпах прироста физических качеств;
- создать наиболее благоприятные условия формирования своевременного физического развития детского организма.

Одна из важнейших задач воспитания - поиск необходимого времени для обеспечения физического развития. Что можно предложить в качестве механизма решения этой проблемы? Таким механизмом может быть интеграция различных видов учебной деятельности в структуре учебных программ школ [3, с 49].

В настоящее время в Адыгейском государственном университете разработана программа обучения разговорному английскому языку на уроках физкультуры в младших классах.

Таким образом, мы охарактеризовали основные методологии физического воспитания детей младшего школьного возраста, провели анализ влияния физического воспитания на здоровье ребенка. Из проведенного анализа следует, что в своей педагогической деятельности учитель, инструктор по физической культуре должны следовать не столько искусственным инструкциям, которые время от времени «спускают верху», сколько логике природы, т.е. основывать свои частные педагогические методики на более глобальных законах биологического развития человека (в частности, ребенка). Представленная выше статья, позволит создать наиболее благоприятные условия формирования своевременного физического развития детского организма.

Дальнейшие исследования в области физического воспитания детей младшего школьного возраста планируется провести в направлении более досконального изучения конкретных комплексов физических упражнений для детей различных возрастных групп, т.е. от 6 до 8 лет; от 8 года до 10 и т.д. и определить их влияние на здоровье и развитие детей.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бутова С.В. Оздоровительные упражнения на уроках / С.В. Бутова // «Начальная школа». – М.:, 2006, № 8. – С. 14.
2. Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Н.Н. Ефименко – К.: «Дрофа», 2013г. – 124 с.
3. Ишмухаметов М.Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей. / М.Г. Ишмухаметов // «Начальная школа» №1 , – М.:, 2005. – С. 49.
4. Львова И.М. Физкультминутки / И.М. Львова // «Начальная школа» – М.:, 2005. – № 10. – С. 32–36.
5. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра / Е.П. Митина // «Начальная школа», – М.:, 2006, – №. 8. – С. 36.

Аннотация. В статье «Проблемы и педагогические условия задач физического воспитания детей младшего школьного возраста» говорится о проблемах физического воспитания детей младшего школьного возраста, анализируются современные подходы к физическому воспитанию детей и определяются пути их внедрения в современную жизнь. Также в представленной статье характеризуются основные методологии физического воспитания детей младшего школьного возраста, и проводится анализ влияния физического воспитания на здоровье ребенка. Статья направлена на создание наиболее благоприятных условий формирования своевременного физического развития детского организма.

Ключевые слова: организм, развитие, воспитание, игра, метод, подход, здоровье.

Annotation. In the article "Problems and pedagogical conditions of the problems of physical education of children of primary school age" refers

to the problems of physical education of young children, modern approaches to the physical education of children are analyzed and the ways of their introduction into modern life are determined. Also in the presented article the basic methodologies of physical education of children of primary school age are characterized and the analysis of the influence of physical education on the health of the child is carried out. The article is aimed at creating the most favorable conditions for the formation of a timely physical development of the child's organism.

Keywords: organism, development, education, game, method, approach, health.

**Васецкая Н.В., Николаева Е.А.**

### **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

Физическое воспитание – неотъемлемая составляющая системы образования детей, способствующая формированию всесторонне, духовно и физически развитого человека и обеспечивающая его безопасную жизнедеятельность.

На протяжении первых шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. Появляясь на свет совершенно беспомощным существом, он должен учиться всему, чтобы превратиться в личность с большим запасом знаний и умений, обладающую сложным внутренним миром. Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях, т.е. организм может развиваться только в движении.

Об особенностях развития физических качеств в младшем школьном возрасте и о роли двигательной активности детей ранее в

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
своих трудах раскрывали такие авторы: Ю.В. Верхошинский.,  
Ермолаев Ю.А., Хрипкова А.Г.

Целью статьи является раскрытие аспектов всестороннего развития личности ребенка посредством следующих задач:

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- способствовать развитию функциональных возможностей организма (дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем);
- развивать гибкость, скорость, координацию, равновесие;
- поддерживать интерес к двигательной активности;
- обучать жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это неотъемлемая часть образа жизни и поведения детей, которая определяется социально-экономическими и культурными факторами, зависит от организации физического воспитания, морфофункциональных особенностей растущего организма, типа нервной системы и т.д. В течение жизни ребенка двигательная активность играет большую роль. Она определяет нормальный рост и развитие организма, повышает сопротивляемость заболеваниям. Организм ребенка стремится к сохранению определенного уровня двигательной активности, обусловленного потребностью в движениях. Двигательная активность является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей.

Индивидуальная норма двигательной активности должна основываться на целесообразности и полезности для здоровья. Для

этого нужно ориентироваться на показатели, характеризующие физическое здоровье детей [1, с 19].

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой взрослых. Родители часто забывают, что успех укрепления здоровья детей заключается в приобщении ребенка к регулярным занятиям физическим воспитанием с первых дней жизни. Ведь фундамент здорового образа жизни закладывается именно в детстве, где двигательная активность представлена интересными игровыми, танцевальными, силовыми уроками, которые оказывают благотворное влияние на укрепление здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие.

Двигательная активность оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращения мышц стимулируют кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это, в свою очередь, является важным фактором стойкого повышения работоспособности, созревания и совершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира.

Двигательная активность в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Занятия физическим воспитанием являются не только средством осуществления двигательной функции, но имеет и общебиологическое значение. Оказывая тонизирующее влияние на центральную нервную систему, двигательная активность способствуют



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
более совершенному и "экономичному" приспособлению организма к окружающей среде.

Только оптимальный режим двигательной активности может являться гарантией воспитания всесторонне развитого и здорового ребенка [2, с. 6].

*Подвижность в суставах* – морфофункциональное двигательное качество. С одной стороны, она определяется строением сустава, эластичностью связок, с другой – эластичностью мышц, которая зависит от физиологических и психологических факторов.

Различают активную и пассивную подвижность в суставах. Первая проявляется при активных (произвольных) движениях самого человека, вторая – при пассивных движениях, совершаемых под воздействием внешних сил (например, усилий партнера). Пассивная подвижность больше, чем активная.

Средством развития этого качества являются упражнения на растягивание, делящиеся на две группы: активные и пассивные. Активные действия бывают однофазными и пружинистыми (в последнем случае сдвоенные и строенные), маховыми и фиксированными, с отягощениями и без них. К этой группе динамических упражнений можно добавить статические упражнения: сохранение неподвижного положения тела с максимальной амплитудой. Эти упражнения хорошо развивают пассивную подвижность, но хуже активную. Развитие подвижности в суставах требует ежедневных упражнений (иногда даже два раза в день). На уроке их включают в подготовительную и основную части, как правило, в конце. Перед выполнением необходимо хорошо разогреться (до пота) [3, с. 72].

Развивая подвижность суставов у детей, надо иметь в виду, прежде всего те звенья опорно-двигательного аппарата, которые играют наибольшую роль в жизненно необходимых действиях: плечевые, тазобедренные, голеностопные суставы, сочленения кисти. В младшем школьном возрасте растягивающие упражнения применяются главным образом в активном динамическом режиме. С увеличением массы мышц и уменьшением деформации связок целесообразно применять пассивные и статические упражнения. Подвижность в суставах у девочек и девушек больше, чем у мальчиков и юношей (примерно на 20-30%) поэтому объем нагрузок для учащихся мужского пола должен быть больше. Развитие подвижности в суставах не должно приводить к нарушению осанки, которое может возникать из-за растяжения связок, из-за недостаточного или, наоборот, чрезмерного развития силы отдельных мышечных групп [2, с. 128].

Скоростные характеристики движений и действий объединены под общим названием – *быстрота*. В самых общих чертах она характеризует способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Однако характеристики быстроты неоднородны и либо не связаны друг с другом, либо связаны слабо. К скоростным характеристикам двигательных действий относятся: 1)быстрота одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении); 2)частота движений; 3)быстрота двигательной реакции.

При развитии быстроты движений у детей предпочтение следует отдавать естественным формам движений и нестереотипным способам их выполнения. Стандартное повторение упражнений с максимально возможной скоростью может уже в детском возрасте привести к образованию скоростного барьера. Подвижные игры в младшем

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
школьном возрасте и спортивные игры в среднем и старшем имеют явное преимущество перед стандартными пробежками на быстроту.

В младшем школьном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой, эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т. п.

Скоростные упражнения у детей необходимо сочетать с упражнениями на расслабление мышц. Следует учить их умению расслаблять мышцы и по ходу выполнения упражнений (например, в беге после отталкивания подчеркнуто расслаблять мышцы голени).

Быстрота двигательной реакции, то есть быстрота ответа человека движением на какой-либо сигнал (световой, звуковой, тактильный), представляет собой сенсомоторную реакцию.

Под *выносливостью* понимают способность человека длительно выполнять работу без снижения ее интенсивности.

Развитие выносливости – это в значительной мере развитие биохимических процессов, способствующих более длительному выполнению работы, а также устойчивости нервной системы к возбуждению большой интенсивности.

Измеряется выносливость временем выполнения работы без снижения интенсивности. Поскольку интенсивность работы может быть разной, выведены соотношения между интенсивностью работы и длительностью ее выполнения. В общем виде кривая, отражающая это соотношение, показывает: чем интенсивнее деятельность, тем ниже выносливость человека. Надо иметь в виду, что интенсивность работы индивидуальна и зависит от уровня физической подготовленности. Поэтому 75–85% от максимальной интенсивности у новичков

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
составляют одну величину, а у хорошо подготовленных спортсменов –  
другую.

Школьники до 15-16-летнего возраста могут преодолевать наступившее утомление лишь короткое время вследствие малой устойчивости нервной системы к сильным раздражителям. В последующем фаза компенсированного утомления увеличивается за счет повышения способности к волевым усилиям [3, с. 266].

У младших школьников целесообразно развивать выносливость прежде всего к работе умеренной и переменной интенсивности, не предъявляющей больших требований к анаэробно – гликолитическим возможностям организма. Средством развития выносливости являются подвижные игры с повышенной моторной плотностью, однако игры не позволяют достаточно точно дозировать нагрузку [2, с. 132].

Под *ловкостью* понимается совокупность координационных способностей. Одной из этих способностей является быстрота овладения новыми движениями, другой – быстрая перестройка двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации. Несомненно, что этими двумя способностями содержание ловкости не исчерпывается, но особенности двигательной деятельности, группируемые под названием ловкость, до настоящего времени изучены недостаточно.

Развитие ловкости происходит в процессе обучения человека. Для этого необходимо постоянное овладение новыми упражнениями. Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны. Первый путь развития ловкости – увеличение координационной трудности упражнений, которая может определяться повышением требований к высокой точности движений, их взаимной согласованности,

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА соответствия с внезапно изменяющейся ситуацией. Второй путь – борьба с нерациональной мышечной напряженностью, так как проявление ловкости во многом зависит от умения расслабить мышцы в необходимый момент. Люди с разными психофизиологическими особенностями обладают разной способностью к расслаблению мышц.

При развитии ловкости необходимо учитывать возрастные особенности учащихся. В младшем школьном возрасте имеются существенные морфологические и психофизиологические предпосылки координационных способностей. Именно в этом возрасте развитие координации дает наибольший эффект. Школьники младшего возраста очень легко схватывают технику довольно сложных физических упражнений, поэтому в технически сложных видах спорта отмечается ранняя спортивная специализация. В младшем и среднем школьном возрасте сравнительно легко развивается способность поддерживать равновесие тела, усиленно развивается точность движений (способность дифференцирования и воспроизведения пространственных, силовых и временных параметров движений) [1, с. 17].

Итак, резюмируя сказанное, традиционный «сидячий» ритм жизни сегодняшнего школьника характеризуется сниженной физической активностью, поэтому формирование установки на занятия физической культуры является важным аспектом воспитания учащихся. Наиболее эффективным временем для формирования физической активности является школьный период. Очень важное значение имеет эмоциональная привлекательность физических нагрузок, поэтому в спортивной физиологии обычно рекомендуется использовать игровую деятельность. Именно в игре командное и

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
предметное взаимодействие способствует оптимальному развитию  
физических и психологических качеств человека.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в I–IV классах общеобразовательной школы / Е.Н. Ворсин, А.А. Гужаловский / Под ред. Е.Н. Ворсина. – Мн.: 1995. – 176 с.

2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

4. Тихвинский С.Б. Детская спортивная медицина / С.Б. Тихвинский, С.В. Хрущев. – М.: Медицина, 1991. – 193 с.

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2004. – 480 с.

Аннотация. В статье «Особенности развития физических качеств в младшем школьном возрасте» Васецкая Н.В., Николаева Е.А. обсуждают вопросы развития физических качеств в младшем школьном возрасте. Определено, что двигательная активность оказывает всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма.

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательная активность, подвижность, быстрота, выносливость, ловкость.

Annotation. In the article "Peculiarities of development of physical qualities in younger school age" Vasetskaya N.V, Nikolaeva E.A. discuss the development of physical qualities in junior school age. It is determined

that motor activity has a comprehensive impact on the child's body, and this influence is most significant for a growing and developing organism.

Keywords: physical education, motor activity, mobility, speed, endurance, dexterity.

**Чорноштан А. Г., Демаш Я. Ю.**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ**

В последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и другими факторами. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках и студиях просто необходимыми. Внеклассная секционная работа по физической культуре, получившая широкое развитие, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей. Поэтому комфортные условия ребенка в семье и в учебном заведении важны для социальной защищенности детей и формирования здорового образа жизни.

Современные исследователи, рассматривая вопрос гармоничного развития человека, отмечают, что современный мир требует не только развития интеллекта, но и высокого уровня физической подготовленности. До высот мирового значения практически во всех областях доходят люди с высокими показателями физического состояния, интеллекта и психофизиологических

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА возможностей. Большинство специалистов рекомендуют уже в младшем школьном возрасте формировать различные двигательные умения и навыки, и развивать двигательные качества, наравне с умственными способностями. 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.

Проблемы использования акробатических упражнений как средства повышения двигательной активности учащихся изучали многочисленные исследователи, в частности В.И. Аракчеев [1], В.Н. Болобан [2; 3], В.Н. Курьсь [4], В.А. Скакун [5] и другие. Анализ значительного количества исследований в области физического воспитания позволил установить, что формирование прикладных и спортивных (акробатических) двигательных умений и навыков младших школьников в процессе внеклассной работы по физической культуре в школе является актуальной задачей процесса физического воспитания. Тем более что младший школьный возраст является достаточно благоприятным в этом отношении.

Исследователи отмечают, что в физическом воспитании младших школьников существует ряд проблем, таких как низкий уровень физической подготовленности, низкий уровень образованности в сфере физической культуры, необходимость улучшения здоровья школьников, необходимость индивидуализации физического воспитания, низкая посещаемость и другие.

Одним из средств, призванных решить проблему недостаточной двигательной активности школьников и существенно улучшить состояние их индивидуального здоровья являются акробатические



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

упражнения. Акробатика привлекает детей своей доступностью. Кроме того, по мнению специалистов, акробатикой можно заниматься с четырёх лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе, и на лужайке. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного [5].

Цель статьи – проанализировать особенности методики формирования двигательных умений и навыков младших школьников в процессе внеклассных занятий акробатикой.

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Еще П.Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность «умения выполнять отдельные движения, сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспосабливать к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью». Младший школьный возраст ребенка – это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития у детей практически всех физических качеств, а так же для

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА формирования двигательных умений и навыков, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся учителю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка.

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлекая их внимание. Особенностью внимания младших школьников является его непроизвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению. Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Ребята этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученный материал недолго удерживается в памяти.

Все вышесказанное имеет прямое отношение и к разучиванию акробатических упражнений на занятиях физической культурой.

Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено один-два месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал. Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества.

Вот почему в этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова. В процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста применяются методы упражнения (практические), методы использования слова (словесные) и методы обеспечения наглядности (наглядные). Применительно к возрасту занимающихся использование названных методов сопряжено с некоторыми методическими особенностями, на которые учителю следует обратить внимание. Некоторые особенности применения метода упражнения в работе с младшими школьниками: при обучении предпочтение следует отдать целостному упражнению, расчленение его на элементы снижает интерес к выполнению; многократное повторение одного и того же

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

упражнения утомляет детей, но без этого невозможно формирование двигательного навыка. Для успешного обучения младших школьников необходимо варьировать упражнения, изменять условия выполнения, исходное положение, направление движения. Физическая помощь (или проводка) как методический прием должна использоваться тем чаще, чем младше возраст обучаемых. Этот прием необходим при обучении 6-летних; длительные перерывы в занятиях отрицательно сказываются на процессе обучения; новое упражнение следует изучать на трёх-четырёх уроках подряд, а затем периодически повторять на последующих занятиях с уточнением отдельных элементов.

Особенности использования методов обеспечения наглядности при обучении младших школьников: показ должен быть качественным и многократным, показывать упражнения необходимо в различных ракурсах, не только в том темпе, в котором движение должно выполняться, но и в замедленном; показывать необходимо непосредственно перед тем, как движение будут выполнять дети. Если между показом и выполнением допускается продолжительная пауза, то внимание детей будет переключаться на посторонние объекты; показывать должен не только сам педагог. В ходе обучения целесообразно в качестве демонстрирующего выбирать ребенка, у которого упражнение получилось хорошо. Это внушает другим детям уверенность в доступности упражнения, активизирует их деятельность и ускоряет процесс освоения двигательного действия; кроме натурального показа, могут быть использованы и наглядные пособия. Это должны быть красочные цветные изображения детей, выполняющих соответствующие упражнения, или макеты, диафильмы и т.п. При всей занимательности и яркости наглядные пособия должны подчеркивать основу структуры упражнения, выделять главные его

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

элементы; использование предметных ориентиров – методический прием, способствующий большей наглядности. При работе с детьми целесообразно широкое применение таких предметов, как флажки, цветные фишки, палки, обручи, подвешенные мячи, кольца, а также разметка указателей мелом или краской на полу, стенке, асфальте, дорожке. Например, при обучении юных акробатов вместо традиционных разметок можно применять разметки в виде забавных зверюшек.

Способность к усвоению движений достигает высокого уровня развития уже в младшем школьном возрасте. Отмечено также, что дети, занимающиеся физическими упражнениями и спортом, добиваются виртуозности движений, которым их обучают. Это дает основание полагать, что данную способность можно тренировать и совершенствовать. Ученые-физиологи указывают на большое значение педагогического воздействия как фактора, формирующего взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Важнейшим показателем тренированности центральной нервной системы, считают они, является рост подвижности, уравновешенности, а также концентрации (как во времени, так и в пространстве) возбуждательных и тормозных процессов. Все это создает благоприятные условия для координированной работы центральной нервной системы, а также всего нервно-мышечного аппарата. В ходе тренировки постоянно формируются и уточняются различные формы отношений между нервными центрами мышечных групп, и чем выше тренированность человека, тем более совершенными становятся эти отношения.

Анализ научных данных, раскрывающих суть использования акробатических упражнений, как средства повышения двигательной активности учащихся, позволяет сделать следующие выводы:

1. Младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей двигательных умений и навыков, а так же практически всех физических качеств, реализуемых в двигательной активности. Учителю физической культуры, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности.

2. Общее развитие способностей к формированию двигательных умений и навыков в младшем школьном возрасте направлено на постоянное овладение возможностями, которые создались у ребенка в результате окончательного анатомического созревания двигательной сферы. Способность к формированию двигательных умений и навыков, в том числе акробатических – это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений.

3. Умением осваивать акробатические упражнения можно достаточно хорошо управлять, так как дети легко поддаются воздействию педагогического процесса, специально направленного на его развитие. Выяснено, что высокая степень развития такого умения оказывает положительное влияние на овладение детьми новыми двигательными формами.

4. Формирование двигательного навыка представляет собой целую цепь последовательно сменяющих друг друга фаз разного смысла и качественно различных механизмов. Занятия акробатикой могут стать одной из форм реализации естественной потребности школьников в движениях и средством формирования спортивных и прикладных двигательных умений и навыков.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии / В.И. Аракчеев, В.П. Коркин – М.: ФиС, 1989. – 143 с.
2. Болобан В.Н. Юный акробат / В.Н. Болобан. – Киев: Здоровье, 1982. – 160 с.
3. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. Учебно-методическое пособие / В.Н. Болобан. – Киев: Здоровье, 1986. – 128 с.
4. Курьсь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке / В.Н. Курьсь – Т. 1-2. – Ставрополь, 1994. – 405 с.
5. Скакун В.А. Акробатические прыжки / В.А. Скакун. – Ставрополь: Кн. изд-во, 1990. – 222 с.

Аннотация. В статье «Теоретические основы обучения учащихся младшего школьного возраста акробатическим упражнениям» А.Г. Черноштан и Я.Ю. Демаш исследуют физиологические и психологические особенности развития младших школьников, а так же основы использования акробатических упражнений, как средства повышения двигательной активности учащихся.

Ключевые слова: физическая культура, методика, акробатика, внеклассная работа, двигательное умение.

Annotation. In the article «Theoretical foundations of teaching primary school students to acrobatic exercises», A. Chornoshtan and J. Demash investigate the physiological and psychological features of the development of younger schoolchildren, as well as the basics of using acrobatic exercises as a means of increasing the motor activity of students.

Keywords: physical culture, technique, acrobatics, extra-curricular work, motor skills.

**Чорноштан А. Г., Ивановский А. А.**

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЕДИНОБОРСТВ КАК СРЕДСТВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

Двигательная активность является одним из ведущих функциональных факторов становления и утверждения человека в гражданском обществе. Эта активность, по мере приобретения с возрастом знаний и опыта, позволяет взаимодействовать и общаться с окружающими, войти в соответствующие отношения профессионально подготовленным субъектом. От состояния здоровья, знаний, умений и навыков, которые зависят от природных физических способностей и умственных способностей, зависит в большинстве случаев выбор вида деятельности и эффективность его осуществления в обществе. Поэтому ориентация учащихся на освоение той или иной системы физического воспитания, которая по своей сути является педагогической, должна учитывать решение множества вопросов, среди которых: 1) обеспечение физического развития человека; 2) укрепление здоровья; 3) улучшение физиологических функций организма; 4) общее гармоничное развитие человека.

В школьном возрасте первичным является развитие физиологических функций организма, а все остальные являются следствием взаимосвязи. В основе подавляющего большинства физиологических функций, осуществляемых человеческим организмом и обеспечивающих его функционирование и органическое взаимодействие с внешней средой является движение. Такого заключения ряда исследователей [1; 3; 5], которые установили, что для продолжения оптимальной жизнедеятельности человека в течение длительного времени необходимо соблюдать определенные нормы



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

суточной двигательной активности. На существование такой нормы указывают также и данные об устойчивости индивидуального объема двигательной активности человека [1; 3]. Авторами доказано положение о функционировании механизма саморегуляции двигательной активности человека, который обеспечивает ее устойчивость при условии соблюдения минимального суточного объема движения в различных средах жизнедеятельности и учтенных как индивидуальных, так и видовых различий. Такой механизм, и он известен науке как механизм гомеостаза, может быть обобщен на основе представлений о биологической потребности в двигательной активности человека и положен в основу построения процесса физического развития. Этот механизм является процессом саморегуляции двигательной активности человека. Он согласуется с потребностью организма в движениях, которая является по содержанию биологической, если соответствует следующим критериям и признакам: игнорирование удовлетворения потребности в движении ведет к физической гибели; реализация потребности в движении не требует участия другого человека; механизм реализации потребности человека в движении должен быть запрограммирован в человеке генетически [3].

Биологическая потребность человека в движении сводится к привычной двигательной активности, которая определяется учеными как деятельность, и проявляется в процессе повседневного профессионального труда и в быту [2; 4]. Повысить недостаточный объем обычной двигательной активности в течение суток можно путем систематических занятий физической культурой. Физическая культура является неотъемлемой составной частью общей культуры и профессиональной подготовки человека, ведущим компонентом

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

гармоничного развития личности, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил организма, формирование ряда общечеловеческих ценностей, которыми являются здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

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. По данным исследователей, двигательная активность в таком возрасте является неотъемлемой частью личной жизни и поведения ребенка. Она первично определяется социально-экономическими и культурными факторами среды развития и приобретения опыта, а так же удовлетворяет биологические, социальные и личностные потребности школьников. Двигательная активность 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. Кроме того, спортивная деятельность детей и учащихся с возрастом занимает место ключевого инструмента организации досуга, осознанно отвлекает их от неблагоприятных воздействий окружающей среды.

Специалистами [3] установлено, что двигательная активность у старшеклассников, которые являются предметом исследования, ниже, чем у учащихся средних классов, а школьницы делают в сутки шагов меньше, чем школьники. Кроме того, установлено, что двигательная

активность в выходные дни больше, чем в учебные, а так же то, что двигательная активность школьников зимой понижается, а весной и осенью увеличивается. Это требует корректировки режима дня и существенного повышения объема физических упражнений в указанные периоды.

Кроме того, что школьники на учебных занятиях по общеобразовательным дисциплинам находятся в статическом положении. Им не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную статическую позу за учебным столом. Неестественное малоподвижное положение тела отражается на функционировании большинства систем организма ученика, особенно сердечнососудистой и дыхательной. Есть свидетельства о том, что при сидении на протяжении длительного времени дыхание становится менее глубоким, а обмен веществ в таком режиме в организме снижается. К тому же, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведет к снижению работоспособности и всего организма, и особенно мозга, потому что снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений и увеличивается время на выполнение мыслительных операций [3].

Воспитание учащихся должно осуществляться в общеобразовательных учебных заведениях при условии сочетания трех форм, а именно: урочной, внеурочной и внешкольной работы с молодежью. 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

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА обеспечения активного отдыха. Урочная форма предоставляет знания, а повышение двигательной активности школьников обеспечивается уже на основе использования внеурочных форм. Благодаря возникновению устойчивого интереса к действию, могут быть реализованы собственные способности, а это значит, что внешкольные формы воспитания детей можно отнести к эффективному средству, которое наполняется за счет внеплановых, но эффективных систем физического воспитания. Это позволяет говорить о том, что система различных упражнений и движений, несомненно, является средством, которым необходимо пользоваться в современном учебно-воспитательном процессе. Введение в него средств бокса позволяет обновить содержание, формы и методы организации такого процесса на основе личностной ориентации ученика и компетентностного подхода.

Одной из форм реализации естественной потребности школьников в движениях могут стать различные виды единоборств. В научных исследованиях доказывается, что у школьников, которые постоянно посещают занятия по различным видам единоборств, регистрируется: улучшение показателей психического здоровья; уменьшение числа поведенческих проблем, связанных с гиперактивностью; улучшение школьных отметок; уменьшение застенчивости; 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

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
неординарными упражнениями традиционную систему физического воспитания.

На современном этапе развития общества боевые искусства получили большую популярность в мире. Содержание боевого искусства может сводиться к выполнению различного рода физических упражнений, но наиболее эффективными, как средствами физического воспитания, являются системы единоборств и самозащиты. Внимание на искусство единоборств обращается потому, что развивались они главным образом как средство ведения рукопашного поединка. Из их совокупности привлекательными для старшеклассников являются традиционные и восточные боевые искусства и системы, которые ставят цели относительно физического и духовного совершенствования человека при содействии простых упражнений.

Среди традиционных видов единоборств популярны бокс, самбо, греко-римская и вольная борьба, рукопашный бой, а среди восточных боевых искусств заслуживают внимания айкидо, джиу-джитсу, дзюдо, кунг-фу, тхэквондо, ушу и каратэ. По своему содержанию восточные боевые искусства и единоборства имеют ряд направлений. В нашем исследовании рассматривается одно из них – оздоровительное, потому что как раз это направление включает в себя арсенал профилактических и лечебных средств, которые влияют на физическое развитие старшеклассника. Существует опыт использования отдельных упражнений и систем единоборств оздоровительного направления, которые рассматриваются как фитнес, например, бокс-аэробика, что является синтезом бокса и аэробики, а так же индивидуальной оздоровительной системой.

Бокс (от англ. boxing) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который в зависимости от статуса (любительский или профессиональный) длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей [1; 2; 4; 5].

Бокс является одним из средств эстетического воспитания личности, так как при выполнении каждого упражнения необходимо технически выверено, прямо и красиво держать туловище, голову, руки, ноги. Все движения в боксе по внешнему восприятию создают впечатление красивой позы или красивого движения тела, но внутренне они имеют другую смысловую нагрузку: они являются целесообразными с точки зрения насыщения энергией биомеханики движений. Кроме того, бокс позволяет изучать древние традиции, этикет и культуру, способствует процессу интеграции духовных ценностей западной и восточной культур. Приведенные особенности позволяют в современном боксе сочетать и эффективную боевую систему в качестве защитной меры, и оздоровительную дисциплину, как вид спорта и форму физического воспитания. То есть, бокс сочетает в себе многогранность возможностей, которые доступны человеку для использования их для личного развития. Бокс олицетворяет в себе несколько направлений, объединенных общими принципами и методиками, благодаря которым воспринимается как система физического воспитания и оздоровления личности, как вид спорта и будущая профессиональная деятельность силовой

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА направленности, как искусство самозащиты и система рукопашного боя [3].

Феномен бокса заключается в том, что базовая техника бокса с оздоровительными целями призвана достигать мощного физического развития человека. Она закладывает фундамент для занятий спортом и развивает способности к самозащите; базовая техника спортивного бокса обеспечивает совершенствование физических качеств, которые позволяют двигаться в пространстве поединка; базовая техника специальной углубленной тренировки наделяет человека способностью к собственной защите и сохранению жизни в экстремальной ситуации; базовая техника бокса закаляет и укрепляет не только здоровье, но и формирует специальные умения и навыки защитника [2; 4; 5].

Бокс нужен человеку для того, чтобы осваивать и развивать духовные и физические резервы своего тела и сознания, обогащаться новыми мыслями, знаниями и понятиями о восприятии окружения, чтобы реализовать свои возможности.

Такая система может выступать в качестве педагогического средства воспитания подрастающего поколения, потому что гармонично объединяет в себе духовное богатство, философское достояние и средства морально-волевого воспитания и физического развития. Для достижения цели необходимо разработать методику поэтапного увеличения физической нагрузки, которая усложняется содержательными физическими и умственными задачами, которые связываются с освоением той или иной базовой техники бокса. Применение такой методики позволит укрепить человека физически, а со временем и перейти к успешному освоению профессиональных способностей и умений, которые необходимы человеку в повседневной жизни [3; 4; 5].

При организации занятий боксом 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 боксом, обобщить организационные условия и методики применения системы в учебно-воспитательном процессе.

Анализ научных данных, раскрывающих суть использования единоборств как средства двигательной активности старшеклассников, позволяет сделать следующие выводы:

1. 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. Одной из форм повышения двигательной активности человека являются единоборства, которые в последние годы получили мощное распространение в мире.

2. В современных научных исследованиях освещен опыт организации занятий боксом спортивной направленности, однако оздоровительное и образовательное влияние этого вида единоборств остается недостаточно исследованными. Кроме того, доказательства преимущества применения средств бокса во внешкольной работе в форме секций до сих пор не получили научного определения. В то же



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

время создание внешкольных секций по боксу может решить ряд как личных, так и общественно необходимых задач. В связи с этим, существует необходимость обоснования и разработки новых положений, методических и организационных основ процесса привлечения учащихся старших классов общеобразовательных школ к систематическому посещению внешкольных занятий по боксу. Внедрение системы бокса позволит повысить уровень сформированности двигательных умений и навыков, а также уровень развития двигательных качеств школьников.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Жданов Ю.Н. Психофизиологическая подготовка единоборца : [монография] / Ю.Н. Жданов. – Донецк : ДонИЖТ, 2003. – 592 с.
2. Малков О.Б. Манеры в стойке в спортивных единоборствах / О.Б. Малков // Тактика спортивных единоборств. – Вып. 3. – М. : ФОН, 2003. – С. 34-40.
3. Мищенко В.П. Физическая активность. Гомеостаз и здоровье / В.П. Мищенко, Е.Л. Яремина, И.В. Мищенко. – Полтава : АСМИ, 2004. – 144 с.
4. Тарас А.Е. Боевые и спортивные единоборства : [справочник] / А.Е. Тарас. – Мн. : Харвест, 2003. – 640 с.
5. Шулика Ю.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика, В.А. Самойленко, А. А. Саликов. – Краснодар : Краснодарские известия, 2002. – 119 с.

Аннотация. В статье «Теоретические основы использования единоборств как средства двигательной активности старшеклассников» А.Г. Черноштан и А.А. Ивановский исследуют общие основы

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА методики проведения занятий по боксу во внешкольной работе с учащимися старших классов.

Ключевые слова: физическая культура, внешкольное физическое воспитание, методика, бокс, двигательное умение.

Annotation. In the article «Theoretical foundations of the use of martial arts as a means of motor activity of high school students» A. Chornoshtan and A. Ivanovskiy examine the general principles of the methodology for conducting boxing classes in extracurricular work with students in the upper grades.

Keywords: physical culture, extracurricular physical education, methodology, boxing, motor skills.

**Чорноштан А. Г., Яровой С. А.**

## **ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С УЧАЩИМИСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

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. Широкий диапазон направленности задач и содержания различных форм организации внешкольной работы по физическому воспитанию, добровольность участия в ней обеспечивают возможность удовлетворения индивидуальных интересов школьников к занятиям физическими упражнениями и на этой основе – выбора

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА спортивной специализации. Совершенствованию системы физического воспитания школьников на современном этапе необходимо уделять значительное внимание со стороны государства, специалистов и общества. Учебными программами для секционной работы по различным видам спорта во внешкольных образовательных учреждениях предусматривается выполнение учащимися упражнений общей и специальной физической подготовки, а также соблюдение методики обучения технике базовых упражнений по избранному виду спорта.

Но, судя по всему, сохраняется общая тенденция к ухудшению состояния здоровья школьников. Одна из главных причин такой ситуации, по мнению многих специалистов – их недостаточная физическая активность. Путем решения этой проблемной ситуации, является подход, основанный на концепции учебно-тренировочной специализации физкультурного образования старших школьников, организационная основа которой заключается в интеграции школьной и внешкольной работы по физическому воспитанию. По мнению специалистов [1; 3; 5], дополняют традиционную систему физического воспитания школьников широко распространенные внешкольные формы секционной работы по различным видам спорта и общей физической подготовки.

Цель статьи – проанализировать и охарактеризовать организационные основы внешкольного физического воспитания учащихся общеобразовательных школ на современном этапе.

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

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

виде спорта. Дополняя уроки физической культуры и внеклассные занятия разнообразием средств и методов, форм организации, внешкольная работа повышает эффективность решения основных задач физического воспитания школьников [2; 4; 5]. Физическое воспитание учащихся вне школы осуществляется семьей, внешкольными учреждениями, добровольными спортивными обществами и другими учреждениями и организациями.

Согласно нормативным документам, основными типами внешкольных учебных заведений, осуществляющими работу по физическому воспитанию, являются:

- детско-юношеские спортивные школы: комплексные детско-юношеские спортивные школы, детско-юношеские спортивные школы по видам спорта, детско-юношеские спортивные школы для инвалидов, специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва, специализированные детско-юношеские спортивные школы для инвалидов паралимпийского и дефлимпийского резерва;

- клубы: военно-патриотического воспитания, детско-юношеские (моряков, речников, авиаторов, космонавтов, парашютистов, десантников, пограничников, радистов, пожарных, автолюбителей, краеведов, туристов, этнографов, фольклористов, физической подготовки и других видов);

- оздоровительные учреждения для детей и молодежи: детско-юношеские лагеря (городки, комплексы): оздоровительные, загородные, профильные, труда и отдыха, санаторного типа, с дневным пребыванием; туристические базы;

– центр, дом, клуб, бюро туризма, краеведения, спорта и экскурсий учащейся молодежи, туристско-краеведческого творчества учащейся молодежи, станция юных туристов;

– центры: военно-патриотического и других видов дополнительного образования.

– детский парк, детский стадион, комната школьника, образовательные центры национальных меньшинств.

Они помогают общеобразовательным школам в организации внеклассной спортивно-массовой и туристической работы с учащимися, предоставляют школам спортивные площадки, стадионы, бассейны, лыжные базы, катки, спортивные залы для проведения самостоятельных занятий, тренировок, соревнований. Кроме того, названные организации и учреждения берут на себя обязанности в организации детских кружков, спортивных секций, объединяющих занятия со специфическим содержанием с занятиями физическими упражнениями. Внешкольное физическое воспитание является одной из неотъемлемых частей государственной системы физического воспитания. 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. Направленность и отправные положения организации этой работы характеризуются, прежде всего, следующим:

1. Соответствием цели, задачам и принципам системы физического воспитания; конкретной ориентацией на выполнение юношеских нормативов по различным видам спорта; возможно более полным удовлетворением индивидуальных запросов детей и молодежи.

2. Тесным контактом и согласованностью между всеми ведомствами, учреждениями, организациями, непосредственно заинтересованными в этой работе, общественностью и семьей.

3. Преемственностью по отношению к школьному физическому воспитанию, всесторонней помощью школе в закреплении, углублении и расширении знаний, умений и навыков учащихся в области физической культуры и спорта, в организации здорового содержательного отдыха; активным участием школы в этом процессе (кадровая, материально-техническая, методическая помощь).

4. Использованием различных, соответствующих интересам, возрастным особенностям и уровню подготовленности контингента форм работы (физкультурно-массовой, спортивной, рекреационной и др.); упорядоченностью основных форм работы в соответствии с утвержденными планами (система детских и юношеских соревнований, организация работы детских спортивных секций и школ по утвержденным программам).

5. Постоянным обогащением содержания, творческим поиском новых путей (например, таких, как «Веселые старты», «Кожаный мяч», «Спортландия», клубные формы и др.).

6. Направленностью, на все более широкое привлечение детей и молодежи с помощью действенных средств массовой информации (пресса, радио, телевидение), агитации и пропаганды.

7. Последовательным проведением курса на то, чтобы первоначальные личностные мотивы приобщения детей к внешкольным занятиям превращались в органическую потребность самостоятельного использования средств физического воспитания в быту, повседневной жизни.

8. Постоянной опорой на сознательную инициативу, активную заинтересованность детей и молодежи; педагогически оправданным регулированием самодеятельных источников детско-юношеского физкультурного и спортивного движения; использованием внешкольного физического воспитания как общественной школы воспитания у детей и молодежи организаторских способностей, стремления добровольно участвовать в общественно полезных делах.

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. При наборе учеников соблюдается принцип добровольности, однако, в некоторых случаях (большое количество желающих, повышенные требования к их подготовленности и др.) появляется необходимость проводить конкурсный отбор путем выявления уровня способностей по отдельному виду деятельности. Работа большинства внешкольных

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА заведений строится на основе соответствующих положений, утвержденных организациями, в ведении которых эти учреждения находятся [1; 2; 5].

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 (ДЮСШ), 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. Различают такие типы спортивных школ: комплексные, которые проводят работу по нескольким видам спорта (ДЮСШ), и специализированные (олимпийского резерва – СДЮШОР и высшего спортивного мастерства – ШВСМ), которые проводят работу по одному виду спорта. В Луганске на сегодняшний день работают 28 комплексных и специализированных детско-юношеских спортивных школ. Цель и задачи спортивных школ, их структура, вопросы комплектования и наполняемости учебных групп, штатов и руководства, организации и режима работы, медицинского контроля, планирования, учета и отчетности должны регламентироваться единым типичным «Положением о детско-юношеской спортивной школе и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва», утвержденным органами народного образования.

Главными задачами ДЮСШ определены: подготовка спортсменов на основе обеспечения их всестороннего физического



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

развития и укрепления здоровья; обеспечение подготовки учащихся к выполнению обязанностей инструкторов и судей; содействие общеобразовательным школам в организации массовой физкультурной работы. Эти задачи конкретизируются для разного типа спортивных школ, различных периодов обучения и учебных групп в соответствии с требованиями к уровню спортивной подготовленности учащихся, установленными типовыми программами для отделений ДЮСШ. В комплексной ДЮСШ создаются отделения по видам спорта, в каждом из которых комплектуются группы (начальной подготовки, учебно-тренировочные, спортивного совершенствования) с учетом пола, возраста, уровня спортивной подготовленности. СДЮШОР создаются на базе существующих ДЮСШ, достигших высокого уровня работы по подготовке квалифицированных спортсменов, обеспеченных спортивной базой и высококвалифицированными тренерами. Главная цель СДЮШОР – подготовка спортсменов высокого класса для сборных команд по различным видам спорта. Отделения формируются из учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ. При достижении высокого уровня педагогического процесса и качественной подготовке спортсменов в СДЮШОР могут создаваться группы высшего спортивного мастерства.

По решению высших инстанций и заинтересованных организаций могут создаваться также школы высшего спортивного мастерства (ШВСМ). В ДЮСШ принимаются школьники, как правило, по рекомендации учителя физической культуры общеобразовательной школы, которые хотят заниматься и проявили определенные способности, соответствующие специфическим требованиям данного вида спорта. Зачисление проводится при наличии разрешения врача,

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

родителей и директора школы. Предпочтение отдается лучшим по результатам вступительных тестов, проводимых ДЮСШ на основании соответствующих нормативных документов (Положение, программы). Первоначальный отбор может проводиться по результатам наблюдений тренера за юными спортсменами на школьных соревнованиях, занятиях школьных секций и обязательных уроках физической культуры в школе. В дальнейшем результаты наблюдений уточняются в процессе учебно-тренировочных занятий. Окончательное зачисление в группу проводится в установленные положением о ДЮСШ сроки.

Основными формами занятий являются тренировочные уроки, тренировки по индивидуальным планам, зачетные и классификационные соревнования, лекции и семинарские занятия по теоретическим вопросам. Работа тренера-преподавателя оценивается по стабильности контингента, результатам выполнения учащимися контрольных и переходных нормативов, результатам участия в соревнованиях различного ранга, количеством воспитанников, переданных в высшие звенья школы, количеством подготовленных разрядников, общественных инструкторов и судей, уровня успешности воспитанников в общеобразовательной школе.

Анализ научных данных, раскрывающих суть организационных основ внешкольного физического воспитания учащихся общеобразовательных школ на современном этапе, позволяет сделать следующие выводы:

1. Достаточная двигательная активность является объективным условием гармоничного развития личности и поддержания организма в работоспособном состоянии. Двигательная активность старшеклассника связана с оздоровительно-профилактическим

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

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.

2. 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.

3. 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. Булгакова Н.Ж. Физическое развитие и физическая подготовленность школьников 12 – 16 лет с разным объемом двигательной активности / Н.Ж. Булгакова, Е.А. Табакова // Физ. культура, 2004. – № 2. – С. 48-51.
3. Бушканец М.Г. Свободное время школьника как психологическая проблема / М.Г. Бушканец. – Казань, 1971. – 120 с.
4. Быков Е.В. Влияние уровня двигательной активности на формирование функциональных систем / Е.В. Быков, А.П. Ненашева, С.А. Личагина // Теория и практика физ. культуры, 2003. – № 7. – С. 51-54.
5. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.

Аннотация. В статье «Основы организации внешкольной работы по физическому воспитанию с учащимися общеобразовательных школ» А.Г. Черноштан и С.А. Яровой исследуют общие основы внешкольного физического воспитания и теоретические основы использования физических упражнений, как средства двигательной активности старшеклассников.

Ключевые слова: физическая культура, школа, внешкольное физическое воспитание, методика, двигательное умение.

Annotation. In the article «Fundamentals of organization of extracurricular work in physical education with pupils of secondary schools» A. Chornoshtan and S. Yarovoy explores the general principles of extracurricular physical education and the theoretical basis for using physical exercises as a means of motor activity of high school students.

Keywords: physical education, school, extracurricular physical training, technique, motor skill.

**Шкурин А.И., Портной В.С.**

## **МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ**

По мнению аналитиков, современный футбол развивается в основном в одном направлении: игра с каждым годом становится все быстрее и быстрее, растут скорости перемещений игроков, увеличивается количество единоборств, сокращается время выполнения технических действий [4].

Многие высококвалифицированные футболисты могут играть на максимуме своих скоростных возможностей, но не все могут на таких скоростях эффективно обращаться с мячом. Умение играть в быстрый и короткий пас с продвижением вперед является одним из способов молниеносного развития атаки в современном футболе [10].

Проблемами футбола в разное время занимались исследователи по теории управления учебно-тренировочным процессом (К.И. Бесков, В.М. Бобров, В.В. Газзаев, В.К. Иванов, А.П. Кочетков, О.И. Романцев, В.И. Симаков, Э.А. Стрельцов, С.Ю. Тюленьков, В.М. Шустиков, М.И. Якушин и др.).

Положительный результат выполнения действий с мячом в игре определяется комплексом способностей, которые проявляются в сочетании, главным образом технической и физической подготовкой футболистов.

Физическая подготовка – одна из важнейших составляющих спортивной тренировки. Различают общую, функциональную и специальную физическую подготовку. Под общей физической

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

подготовкой понимают процесс гармоничного развития двигательных качеств, положительно влияющих на достижения футболиста и обеспечивающих эффективность тренировочного процесса. Функциональная физическая подготовка ориентирована на создание специальной основы, необходимой для эффективного выполнения больших объемов работы по развитию специальных двигательных качеств. Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой футбола и особенностями соревновательной деятельности [2].

Существуют системные наработки в области профессиональной подготовки футболистов однако недостаточно внимания уделено изучению физической подготовленности и скоростно-силовых качеств в частности юных футболистов в зависимости от их возрастной группы, ведь именно анатомо-физиологические особенности детского и подросткового возраста проявляют наибольшее влияние на результаты тестирований, испытаний, соревнований.

Результат игровых действий футболистов в большинстве случаев зависит от того, насколько быстро нападающий может оторваться от опекуна, а защитник – перехватить форварда. Основные дистанции в футболе, которые футболисты пробегают с максимальной скоростью, составляют отрезки от 7-15 до 20-30 м.

Повышение уровня развития скорости может способствовать быстрому росту эффективности исполнения двигательных действий с мячом и расширению возможностей применения тех или других приемов в игре. Например, увеличение скоростно-силовых возможностей отразится на действиях, выполняемых с максимальной мощностью [9].

Скоростно-силовые качества футболистов определяются их способностью выполнять движения, связанные с каким-либо силовым сопротивлением в минимальный отрезок времени при сохранении оптимальной амплитуды движения [1].

Увеличение скоростно-силовых качеств позволяет быстрее и с большей амплитудой выполнять определенные элементы движений. В основном это прыжки, единоборства, игра в опережении. В футболе к скоростным и скоростно-силовым движениям относятся ускорения и рывки на короткие расстояния, после которых происходит удар по воротам или любое другое техническое действие.

Современная методика подготовки юных и взрослых футболистов значительно отличается. Особенно для ведения правильного учебного процесса важно учитывать возрастные особенности детей, подростков и юношей. Этим во многом обусловлен и методический принцип подхода подготовки футболистов.

Необходим индивидуальный и системный подход к тренировочным нагрузкам по силовой и скоростно-силовой подготовке, учитывая различный уровень физической подготовленности детей. Детский тренер должен знать характерные закономерности роста и становления организма детей, поскольку подготовка юных и взрослых квалифицированных футболистов существенно отличается как по своим задачам, так и по организации учебно-тренировочной работы [6].

Те возрастные границы, при которых организм юного спортсмена наиболее чувствителен к педагогическим воздействиям тренера, называются “сенситивными” периодами, развитие скоростно-силовых качеств - происходит с 9 до 18 лет, наибольшие темпы прироста в 14 -16 лет [3].

Существенный прирост скоростно-силовых качеств на этом этапе объясняется повышением скоростных качеств (особенно быстроты, темпа движения) в возрасте от 10-11 до 13-14 лет и естественным ростом силовых возможностей детей и подростков 14-16 лет. Эту зависимость и закономерность повышения скоростно-силовых качеств необходимо учитывать при выборе средств и методов при их воспитании. Этап спортивного совершенствования характеризуется снижением темпов прироста скоростно-силовых качеств. Рост скоростно-силовых качеств стабилизируется к 19-20 годам [11].

Контроль физической подготовленности футболистов проводится в целях объективной количественной оценки силы, быстроты, скорости. Педагогическое тестирование позволяет контролировать уровень развития двигательных качеств и даёт возможность иметь сравнительную характеристику на разных этапах подготовки. Кроме этого можно проследить динамику изменений показателей команды и отдельных игроков.

Методы измерения скоростно-силовых качеств:

1. бег 30 м;
2. прыжок в длину с места толчком двух ног;
3. пятикратный прыжок;
4. бег 7х50 м;
5. тест Купера (Бег 12 мин.).

Данные методы используются как в комплексе так и самостоятельно каждый метод может быть использован наставником в зависимости от решаемых тактических задач на различных этапах подготовки. Для эксперимента нами были выбраны первые три метода:

1. определяется время пробегания 30 м. Даётся 2 попытки, выбирается лучший результат;



2. измеряется длина прыжка с места толчком двух ног - футболист стоит на линии прыжка, после подготовительного полуприседа прыгает вверх-вперёд, используя маховые движения рук и приземляется на максимально возможном расстоянии. Записывается лучший результат из двух попыток;

3. измеряется длина пятикратного прыжка с места, исходное положение описано выше. Футболист выполняет поочерёдные прыжки с ноги на ногу при помощи рук, выполняющих соответствующие движения и заканчивает приземлением на две ноги после последнего толчка. Записывается лучший результат из двух попыток.

Основной принцип построения занятий, который был выбран нами для проведения эксперимента – это тренировочные микроциклы преимущественно общефизической направленности, которые включали элементы комплекса специальной скоростно-силовой подготовки.

В качестве основных средств воспитания скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений. Иначе говоря, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при которых значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть «скоростно-силовыми». Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, использованием менее значительных отягощений [5].

В состав скоростно-силовых упражнений, предусматриваемых программами физического воспитания входят различного рода прыжки (легкоатлетического характера, гимнастические и др.), метания, толкание, броски и быстрые поднимания спортивных снарядов, различные удары с утяжелителями, и др., скоростные перемещения

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА циклического характера, ряд действий в различных играх и единоборствах, совершаемых в короткое время с высокой интенсивностью (выпрыгивание, отжимание, ускорение), и т.д.[7].

Полезно также выполнять скоростно-силовые упражнения соревновательным методом, ставя перед учащимися задачи: «Кто дальше совершит пятерной прыжок?», «Кто выше подбросит набивной мяч?», «Какая пара сделает быстрее 10 передач в положении сидя на полу?» и др. [12]

Проведенная нами скоростно-силовая подготовка включала такие основные направления тренировок:

- повышение абсолютной скорости выполнения основного соревновательного упражнения;
- увеличение силы сокращения мышц и скорости движений;
- развитие наибольшей силы сокращения мышц, участвующих при выполнении основного упражнения [8].

В результате проведенной работы в начале эксперимента было выявлено, что различий скоростных и скоростно-силовых качеств у футболистов контрольной и экспериментальной групп не наблюдалось. На основании исследования скоростных и скоростно-силовых качеств у футболистов в конце эксперимента было выявлено, что в значительной степени возросли все скоростно-силовые показатели у футболистов экспериментальной группы по сравнению с футболистами контрольной группы, что подтверждает эффективность построения тренировочного процесса по выбранной методике.

Результаты данного исследования могут быть использованы учителями физической культуры для подготовки к урокам по футболу с учащимися среднего и старшего школьного возраста, а также для более глубокого анализа проблемы в дальнейшем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Железняк Ю.П. Спортивная игра: Техника, тактика, методика обучения: уч. Для вузов / Под ред. Ю.П. Железняка – М. Академия .2004. – 520с.
2. Зациорский В.М. Физическое качество спортсмена / В.М. Зациорский – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 145 с.
3. Зимкина Н.В. Физиология человека // Под ред. Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 536с.
4. Золотарев А.П. Подготовка спортивного резерва в футбол: Изд. Администрации Красноярского края. /А.П. Золотарев – Краснодар, 1994. - 76 с. .
5. Иванова Л.С. Физическая подготовка спортсменов высших разрядов / Л.С. Иванова, В.Н. Попышева, Л.И. Стогова. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 258 с.
6. Ледник В.М. Исследование методов преодоления неожиданно возникающих трудностей в спортивных играх: автореф. дис. канд. пед. наук. / В.М. Ледник – М.,1979. – 17с.
7. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта: Вводный курс/ Перевод с немецкого. /Э. Майнберг – М.: Аспект – пресс, 1995. – 318 с.
8. Фомин Е.М., Валеев А.М. Совершенствование скоростно-силовых качеств студентов. Развитие быстроты: методические указания/ сост. : Е.М. Фомин, А.М. Валеев. – Комсомольск-наАмуре: ФГБОУВПО«КнАГТУ», 2015. –16 с.
9. Шамардин А.И. Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов: Автореф. дис... канд. пед наук. / А.И. Шамардин – М., 2000. – 50с .

10. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. / В.Н. Шамардин – Днепропетровск, 2001. – 104с .

11. <http://www.do.gendocs.ru/docs/index-145744.html>. – Физические качества футболиста [электронный ресурс]. – 2012. – Режим доступа:

12. <http://www.on-sports.ru/скоростно-силовая-подготовка/> Скоростно-силовые качества футболиста [электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа:

Аннотация. В статье «Методы совершенствования скоростно-силовых способностей юных футболистов» А.И. Шкурина, В.С. Портного авторы проводят анализ методов совершенствования скоростно-силовых способностей юных футболистов, и определяют оптимальные пути реализации данной проблемы на уроках футбола в школе.

Ключевые слова: физическая подготовка, скоростно-силовые качества, возрастные особенности.

Annotation. In the article "Methods of improving the speed-strength abilities of young football players" A.I. Shkurina, V.S. Portnogo the authors analyze the methods for improving the speed and strength abilities of young players, and determine the best ways to implement this problem in football lessons at school.

Keywords: physical training, speed-strength qualities, age features.

**Шкурин А.И., Сергеев А.В.**

## **АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Проблема формирования здорового образа жизни достаточно тщательно освещается во многих социально-философских, педагогических, социологических и медицинских трудах. Особой актуализации эта проблематика приобрела во второй половине XX века как в мире в целом, так и в нашей стране.

В «Национальной доктрине развития образования в Российской Федерации на период до 2025 года», и в «Концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 года», а также национальном проекте «Наша новая школа» отмечается, что сегодня приоритетной задачей системы образования в стране является воспитание человека в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, как наивысшей социальной ценности, формирование высокого уровня здоровья учащейся молодежи во всех его аспектах – духовном, психическом и физическом [4].

Неудовлетворительное состояние здоровья молодежи обусловлено в целом снижением уровня общественной морали – влияние элементов аморальной западной культуры, значительным социальным расслоением населения, сложной криминогенной ситуацией, коммерциализацией половых отношений, ранним началом половой жизни, негативным влиянием средств массовой информации.

Изучение и анализ научной литературы указывают на главное противоречие обусловленное не реализацией на практике выше перечисленных задач, а также недостаточность исследования

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

проблемы формирования здорового образа жизни детей среднего школьного возраста. Необходимость поиска педагогических условий и путей решения этой проблемы и обусловили выбор темы нашего исследования.

Формированию здорового образа жизни у учащейся молодежи, формированию ценностных ориентаций подростков на здоровый образ жизни, организации здорового образа жизни школьников, медико-биологическим и психолого-педагогическим основам здорового образа жизни, принципам формирования здорового образа жизни молодежи посвящены научные труды таких ученых как: (Р.И. Айзман, Р.М. Баевского, М.М. Безруких, Э.Н. Вайнер, Е.Н. Дзятковской, Г.К. Зайцева, В.Н. Ирхин, Э.М. Казина, Н.Э. Касаткина, В.П. Казначеева, Т.Н. Леонтьева, Н.К. Смирнова, Ф.Ф. Харисова и др.)

Результаты обзора научной литературы позволяют утверждать, что традиционная система образования в большей степени ориентирована на получение знаний и информации, а формирование жизненных умений и навыков недостаточно поэтому уровень подготовки детей к самостоятельной жизни не соответствует современным требованиям. Подросткам нужны не только знания, но и жизненные навыки, помогающие делать жизненный выбор, достигать цели, корректировать поведение, оценивать риски, сохранять и улучшать здоровье и качество жизни.

В целях выявления причинно-следственных связей относительно нарушения здоровья школьников необходимо проанализировать как индивидуальную, так и общественную характеристику понятия «здоровье» и его связь с процессом формирования здорового образа жизни. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

В.П. Казначеев анализируя современные методы адаптации определяет, что здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов и классифицируется как физическое, психическое, социальное, духовное и нравственное здоровье [2].

Выбранный нами для исследования подростковый возраст охватывает период развития детей от 11 до 15 лет. Он является органическим продолжением младшего школьного возраста и одновременно отличается от него. Подросток имеет некоторые черты взрослого, но он не взрослый, пытается осмыслить свои стремления, действия, как это делают взрослые, но осмысливает по-своему, по-детски. В подростковом возрасте ребенок пытается как бы слепо копировать взрослых, подражать их поведению, поступкам, манере. Всем давно известна зависимость поведения подростков от «ритуалов» своего близкого окружения, которая доходит порой до стадности.

Поэтому очень важным фактором их воспитания является окружающая среда. Несформированная личность как бы поглощает извне компоненты, на которых впоследствии строится его внутренний мир. В такой период жизни ребенок является наиболее уязвимым в отношении пагубных привычек и в то же время лучше всего воспринимает и переосмысливает новую информацию, отказывается от опеки взрослых. От подростка требуется ответственность за свои поступки [1, 3].

Мы разделяем точку зрения многих специалистов в том, что здоровый образ жизни школьника среднего возраста обусловлен наличием у него психологических, физиологических и социальных

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

качеств, которые способствуют формированию устойчивости к стрессовым воздействиям, сохранению и укреплению, как индивидуального, так и общественного здоровья за счет поддержания рационального режима дня, питания, двигательной активности, закаливания, отказа от вредных привычек и др.

Трудно не согласиться с тем фактом, что дети учатся как из запланированного учебного материала, так и из наблюдения за своим окружением. Поэтому процесс обучения определенным практическим навыкам должен воспроизводить естественный для ребенка процесс обучения: сначала дети усваивают определенные нормы, а впоследствии – корректируют свое поведение в зависимости от последствий собственных действий и реакции на поведение других людей. Поведение усиливается позитивными или негативными последствиями, которые ученик непосредственно видит или чувствует. Лучше запоминаются такие модели поведения, когда люди мысленно или в реальной практике используют смоделированные образцы поведения. Итак, воспитание является эффективным, если не противоречит положительной реакции окружения относительно ребенка, то есть когда ребенок видит в жизни то, что не противоречит информации, полученной в школе [5].

В процессе исследования мы выяснили, что дети в целом достаточно хорошо понимают что такое здоровый образ жизни, знают о необходимости систематического посещения занятий физической культурой, о вреде не полезных продуктов, курения, алкоголя и наркотиков. Но в тоже время анкетирование выявило тот факт, что дети среднего школьного возраста не регулярно выполняют рекомендации учителей физической культуры, диетологов и родителей направленные на формирования здорового образа жизни.



В процессе педагогического наблюдения и индивидуальных бесед нам удалось выяснить, что причиной невыполнения рекомендаций по ведению здорового образа жизни детьми среднего школьного возраста, являются несколько факторов:

- пассивный образ досуга ( компьютер, социальные сети);
- нерегулярное или полное отсутствие посещения занятий в спортивных секциях;
- зачастую необоснованное освобождение от уроков физической культуры по состоянию здоровья;
- пример ближайшего окружения ( сверстники, родители и т.д.);
- активная реклама бесполезных для детей продуктов питания и т.д.

Для активизации деятельности по пропаганде здорового образа жизни, а также создания условия для реализации поставленной задачи нашего исследования, а именно проанализировать возможности средней школы в решении вопроса формирования здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста, мы подтверждаем мнения многих исследователей и важность основных направлений деятельности педагогического коллектива общеобразовательного учреждения на создание и поддержание здорового образа жизни учащихся через инфраструктуры образовательного учреждения и поддержание здоровьесберегающей внутришкольной среды это:

1. *рациональная организация учебного процесса;*
  2. *организация физкультурно-оздоровительной работы, а именно:*
- полноценная и эффективная работа с учащимися всех групп здоровья;

- систематическое проведение физкультпауз на уроках;
- организация динамической паузы (подвижные перемены, спорт.);

- работа спортивных секций;
- регулярное проведение спортивно – оздоровительных мероприятий (дней спорта, здоровья, соревнований и т.д.)

*3. организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий для обучающихся, а именно:*

- психопрофилактическая работа, направленная на повышение степени устойчивости при стрессовых ситуациях;

- использование традиционных оздоровительных технологий (утренняя гимнастика, закаливающие процедуры и т.д.);

- постоянная активная наглядная агитация (личный пример педагогов);

- профилактика табакокурения, употребления спиртных и психотропных веществ, наркомании;

*4. организация и проведение диагностических мероприятий реализация здоровьесформирующих образовательных технологий, а именно:*

- различные формы урочной и внеурочной деятельности;

- использование интерактивных межпредметных связей;

- мониторинг интересов, увлечений и круга общения детей;

*5. проектирование здоровьесформирующей системы (формы, методы, методики обучения здоровью и воспитание культуры здоровья);*

*6. повышение уровня знаний педагогического коллектива;*

*7. работа с родителями обучающихся [6].*

При условии выполнения всех выше перечисленных педагогических условий мы с полной уверенностью можем говорить о том, что нами сделан первый шаг в направлении активного участия в формировании здорового образа жизни детей среднего школьного возраста.

Данная работа не представляет собой законченное исследование более того для решения поставленной в работе задачи нам необходимо в полном объеме выполнение всех выше перечисленных основных, на наш взгляд, направлений деятельности педагогического коллектива общеобразовательного учреждения на создание и поддержание здорового образа жизни учащихся при понимании и содействии родителей учащихся, общественных организаций, профильных министерств и всех граждан не равнодушных к здоровью будущего нашей нации.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бойко О.В. Становлення та розвиток поняття “здоровий спосіб життя” // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: Зб. наук. праць. Книга I. / О.В. Бойко – К., 2000. – С. 117–124.
2. Казначеев В.П. Очерки теории и практики экологии человека / В.П. Казначеев. – М.: Наука, 1983. – 261 с.
3. Мельник С.В. Теоретичні основи формування у підлітків здорового способу життя // Теоретико-методичні проблеми навчання і виховання: Зб. наук. праць./ С.В. Мельник. – К.: Фенікс, 2000. – С. 52–60.
4. Приказ Минобрнауки №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся» от 28.12.2010.

5. Фесюк О.П. Самооцінка школярами власної вихованості і культури здоров'я //Актуальні проблеми оздоровчої фізичної культури, фізичної реабілітації та валеології у сучасних умовах // Збірник наукових праць./ О.П. Фесюк – Кіровоград, РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 1999. – С. 32

Аннотация. В статье «Активные методы формирования здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста» А.И. Шкурина, А.В. Сергеева авторы проводят анализ методов формирования здорового образа жизни, и определяют оптимальные пути реализации данной проблемы у детей среднего школьного возраста в современной школе.

Ключевые слова: здоровье, подростковый возраст, внутри школьная среда, здоровье формирующие технологии.

Annotation. In the article "Active methods of forming a healthy lifestyle in children of secondary school age" A.I. Shkurina, A.V. Sergeeva the authors analyze the methods of forming a healthy lifestyle, and determine the optimal ways to implement this problem in children of secondary school age in a modern school.

Keywords: health, adolescence, inside the school environment, health forming technologies.

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Бабешко А.П.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Выделение на уровне государственной политики приоритетов личности во всех сферах общественной жизни сформировало новые требования к специфике физического воспитания. Цель, которого настоящее – не «однобокое» «формирование физического в человеке», которая была присуща советской, да и украинской системе физического воспитания, а разностороннее формирование человека через развитие и гармонизацию его физического и духовного потенциала. Это подтверждает реализация Закона «Об образовании» и выполнение нормативно-правовых и других актов Министерства образования и науки Луганской Народной Республики (ЛНР).

Для более полной характеристики рассматриваемого вопроса нами были изучены социологические исследования, которые показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям спортом и физической культурой. Вместе с тем у большей части юношей и особенно девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и потребность в активной двигательной деятельности. Это, в свою очередь, отрицательно отражается на здоровье и физической подготовленности студентов. Вот почему формирование соответствующей мотивации надо рассматривать как одну из важнейших педагогических задач [1, с 12].

Приведенный выше анализ дает достаточные основания утверждать, что развитие у студентов физкультурно-спортивных интересов должно осуществляться на основе: усиления социально значимой мотивации интереса; повышения качества учебного

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА процесса; дальнейшего улучшения условий занятий по физическому воспитанию; сообщения студентам специальных знаний и формирования на этой основе потребности в занятиях физической культурой и спортом; установления взаимосвязи интереса к физической культуре и спорту с другими интересами студентов (к профессии, искусству и пр.) [2, с 12].

Методическое объединение преподавателей физической культуры учреждений среднего профессионального образования (СПО) ЛНР на протяжении многих лет рассматривает принципиально новые решения проблемы, по совершенствованию учебно-воспитательного процесса. Деятельность объединения направлена на качественное улучшение системы, физического воспитания, разработку новых педагогических подходов к физическому воспитанию студентов, объединяющих систему принципов и категорий, которые обеспечат обновление содержания физического совершенствования. Следует отметить, что для решения поставленных нами задач привлечены практически все преподаватели физической культуры колледжей.

В результате изучения был получен материал, анализ которого позволил заключить, что правомерность инновационной ориентации деятельности методического объединения подчеркивается необходимостью обстоятельного рассмотрения вопроса не только об изучении нового педагогического опыта в области физической культуры, но и доведение его до практики.

Таким образом, новые задачи выдвигают новые подходы к их решению, в деле обновления содержания дисциплины «Физическая культура». Все вышеизложенное подчеркивает необходимость обстоятельного рассмотрения вопроса о разработке эффективных

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

путей физического совершенствования учащейся молодежи. Сущность этих новшеств сводится, прежде всего, к целенаправленному внедрению в учебный процесс, наиболее популярных видов фитнеса: аэробных программ (аэробика, степ-аэробика); силовых, танцевальных программ.

Как показывает практика, студенты с удовольствием занимаются системой физических упражнений шейпинга – строго направленная коррекция фигуры, то есть, не общая коррекция, как в фитнесе, а коррекция тех зон тела, которые в этом нуждаются (их обычно называют проблемными).

Успешно используются аэробные программы кардиотренировки с танцевальными движениями, которые могут освоить студенты практически любого уровня подготовки; с помощью этой методики можно сбросить лишние килограммы и поддерживать мышцы в тонусе. А комплексы степ-аэробика став настоящим «бумом», успешно внедрены в учебный процесс многих колледжей ЛНР. Благодаря использованию степ-платформы (высотой 10-30 см.) и своей доступности, базовые комплексы степ-аэробики, эффективно улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, способствуют развитию основных двигательных качеств и формированию красивой, правильной фигуры [1, с 15].

Последние годы приобретает популярность система физических упражнений супер-стронга – силовая аэробика, основанная на использовании тяжелых палок – бодибаров, а также различного инвентаря (амортизаторов, гантелей). Существуют отдельные комплексы упражнений на развитие мышц ног, брюшного пресса и плечевого пояса. Не осталась без внимания преподавателей



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА физической культуры колледжей и фитнес-аэробика, которая представляет собой комплексы разнообразных движений и статических положений с использованием специальных мячей изготовленных из поливинилхлорида. Эти упражнения очень эффективны для развития мышц брюшной стенки, спины, незаменимы для коррекции фигуры.

Очень популярны на занятиях физической культуры, в колледжах с преимущественным мужским контингентом студентов, система физических упражнений атлетической гимнастики (бодибилдинга) – с различными отягощениями, выполняемых с целью развития силовых качеств и коррекции формы тела.

В колледжах с преимущественно женским контингентом, широко представлены упражнения Пилатеса – представляющие собой комплексы из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом. В процессе занятий Пилатесом работают не только крупные поверхностные мышцы, но и мелкие глубокие, которые требуют особого подхода и специфической тренировки. Калланетики – системы физических упражнений направленных на улучшение фигуры посредством специально подобранных и организованных статодинамических упражнений на растягивание различных мышечных групп, выполняемых в «тройне замедленном темпе». Достаточно популярны и танцевальные программы: хип-хоп, латина в которых движения под музыку позволяют развить гибкость, координацию, выработать красивую осанку, а также сбросить лишний вес [3, с 19].

В подготовительной и заключительной частях занятия, многие преподаватели с успехом используют упражнения стретчинга – комплекса упражнений и поз, специально разработанных для того,

чтобы придать мышцам эластичность, а суставам – гибкость и подвижность. Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или же в чередовании состояния напряжения и расслабления растянутых мышц.

В последние годы стал среди студентов популярен функциональный тренинг – обеспечивающий всестороннее развитие силы, гибкости, быстроты, координации и выносливости.

Кроссфит – программа физических упражнений, которая состоит из упражнений преимущественно аэробного характера, которые выполняются с целью физического совершенствования занимающихся их гармоничного развития [3, с 20].

Из сказанного становится очевидным то, что преподавателям физической культуры колледжей, кроме кропотливой работы по внедрению в учебный процесс современных физкультурно-оздоровительных технологий, необходимо более серьезно заняться мониторингом физической подготовленности и физического развития студентов. Собственные наблюдения и специальные исследования в этом плане показали, что только объективная информативность о развитии основных физических качеств, уровней физического развития студентов позволит более эффективно привлекать их к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Вышеизложенное подчеркивает необходимость обстоятельного рассмотрения вопроса о том, что приоритетным направлением в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой может и должен стать отказ от унификации и стандартизации учебных программ СПО. По-прежнему актуальной является проблема создания возможно большего числа альтернативных программ по дисциплине «Физическая культура» с учетом специфики контингента,

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА материально технической оснащенности спортивных комплексов, устоявшихся традиций каждого конкретного колледжа.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Физкультура и Спорт. – 2007. – №3. – С. 12 – 17.
2. Бауэр В.Т. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В.Т. Бауэр // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С.12.
3. Зотова Ф.Р. К вопросу о современных тенденциях развития спорта / Ф.Р. Зотова, А.С. Чикин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 19 – 20.

Аннотация. В статье «Современные проблемы и перспективы развития физической культуры в системе среднего профессионального образования» А.П. Бабешко подчеркивает необходимость обстоятельного рассмотрения вопроса не только об изучении нового педагогического опыта в области физической культуры, но и доведение его до практики. Сущность этих новшеств сводится к целенаправленному внедрению в учебный процесс, наиболее популярных видов фитнеса: аэробных программ, силовых, танцевальных программ.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, физкультурно-спортивные интересы

Annotation. In the article "Modern problems and prospects of development of physical education in secondary vocational education" A.P. Babeshko emphasizes the need for a thorough consideration of the issue is not only about learning new teaching experience in the field of

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

physical culture, but also bring it to practice. The essence of innovation is reduced to a focused introduction to the educational process, the most popular types of fitness: aerobic programs, power, dance programs.

Keywords: physical education, motivation, physical culture and sports interests

**Малахова О.Н.**

### **О ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ**

В здоровом теле – здоровый дух. Этой пословице уже не одно столетие, но она актуальна и сегодня. Здоровье студентов и учащейся молодежи – это, безусловно, очень актуальная проблема. Молодежь и подростки к окончанию школы уже имеют большой набор заболеваний, у них снижается уровень физической подготовленности и физической активности. И это ставит перед преподавателем задачу поиска форм, средств и методов для укрепления здоровья студентов и формирования навыков здорового образа жизни.

По исследованиям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье зависит:

- 20% – наследственность;
- 20% – условия внешней среды;
- 10% – здравоохранение;
- 50% – образ жизни человека.

И главной задачей каждого преподавателя является сохранение имеющегося здоровья студентов и улучшение его посредством различных форм физической культуры.

Проанализировав ряд печатных источников, можно сделать вывод, что состояние здоровья студентов вызывает серьезную тревогу

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА у специалистов. Наглядным примером является то, что здоровье студентов ухудшилось по сравнению с их сверстниками 20 или 30 лет назад.

Средства массовой информации в последнее время постоянно поднимают вопрос о том, что двигательная активность молодежи стала очень низкой, физкультура и спорт перестали быть важными для студентов. И что же мы можем сделать в такой ситуации?

Популяризация здорового образа жизни для подрастающего поколения заключается в физическом воспитании. Цель таких занятий – заинтересовать молодежь и привлечь их к регулярным тренировкам [2, с. 37].

Специфика нашего предмета позволяет использовать многообразие форм организации деятельности на занятии с использованием здоровьесберегающих технологий. Их цель – обеспечить сохранение здоровья в процессе обучения, сформировать у студентов необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровый образ жизни (по определению) – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом.

Сохранение здоровья – соблюдение принципов здорового образа жизни и восстановление утраченного здоровья, если его уровень приобрел тенденцию к снижению. Укрепление организма – укрепление здоровья за счет тренировочных воздействий.

Таким образом, все большее значение приобретают занятия, главной задачей которых является сохранение и укрепление здоровья студентов. Наиболее универсальными являются занятия, направленные

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА на повышение физической и гипоксической тренированности, а также традиционные и нетрадиционные виды закалывания.

С целью повышения интереса к физическому воспитанию, целесообразно вводить в программу такие виды занятий: ритмическая гимнастика, шейпинг, атлетическая гимнастика, кроссфит, стретчинг, скипинг, настольный теннис, бадминтон и т.д. Все эти занятия оказывают различное положительное влияние на организм [1, с. 61].

Ритмика и шейпинг развивают выносливость, подвижность в суставах, силовые качества. Улучшается состояние кардио и респираторной систем.

Атлетическая гимнастика расширяет двигательный опыт, развивает силу мышц, укрепляет опорно-двигательный аппарат, повышает общую выносливость.

Кроссфит развивает и улучшает все качества: силу, выносливость, скорость, гибкость, координацию.

Стретчинг растягивает мышцы, увеличивает гибкость и подвижность в суставах.

Скипинг развивает осанку, гибкость, чувство равновесия и координацию движений.

Настольный теннис и бадминтон развивают глазомер, ловкость, скорость, координацию движений и повышают общую выносливость.

На личном опыте проведения занятий могу сказать, что введение новых видов спорта и проведение физкультурно-оздоровительных занятий повышают 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 сдерживать 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.

С целью формирования навыков здорового образа жизни студентов необходимо информировать о вредных привычках: табакокурении, употреблении алкоголя и наркотических веществ. Нужно проводить лекции о правильном питании, оздоровлении и закаливании, личной гигиене, контроле и самоконтроле в процессе занятий, дать простейшие навыки самомассажа [3, с. 117]

В нашем техникуме с целью популяризации здорового образа жизни, повышения двигательной активности студентов и их оздоровления работают секции по аэробике, атлетической гимнастике, баскетболу, волейболу и настольному теннису. Каждый студент может выбрать понравившийся ему вид спорта.

Ежегодно проводится Спартакиада техникума по 10 видам спорта: легкоатлетическое многоборье, жим штанги лёжа, шашки, шахматы, баскетбол, волейбол, настольный теннис, кроссфит, пауэрлифтинг, армрестлинг. Кроме этого, проводятся соревнования по видам спорта между группами I, II и III курсов. Студенты принимают участие и в городской Спартакиаде среди высших технических учебных заведений. Для популяризации здорового образа жизни проводятся Дни здоровья, классные часы на темы здоровья и спорта, различные конкурсы и флешмобы. Портреты лучших спортсменов размещаются на Доске почета.

В заключение хочу сказать, что наши студенты – наше будущее, наше здоровое будущее. И в большой степени от нас зависит, насколько здоровым оно будет.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов – М.: АРКТИ, 2006. – 125 с.
2. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе / Е.В. Советова – Ростов-на-Дону, 2006. – 213 с.
3. Якимович В.С. Цель физкультурного воспитания – человек культуры / В.С. Якимович // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №2. – 109 с.



Аннотация. В статье «О проблеме формирования здорового образа жизни у студентов» О.Н. Малахова рассматривает вопросы укрепления здоровья студентов и способы формирования навыков здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровьесбережение, физическая активность, укрепление здоровья, положительная мотивация, здоровый образ жизни.

Annotation: In the article “To the problem of formation of healthy lifestyle among college students” O.N. Malakhova examines issues of strengthening of student health and the ways of the forming of their healthy lifestyle skills.

Keywords: health saving, physical activity, strengthening health, positive motivation.

**Матченко Р. Г.**

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, являющейся важной основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия человека. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и Республики, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

2018 год. Молодая Республика восстанавливает частично разрушенные военными действиями сёла и города, инфраструктуру, возобновляет и налаживает новые экономические связи с соседними государствами (создавая новые рабочие места для жителей Республики) в период экономических санкций со стороны государства

до недавнего времени частью, которого мы являлись, молодая Республика переживала тяжелые времена. Но дух преподавателей физической культуры не сломлен, главная их задача – вырастить здоровых, крепких телом и духом людей. Для этого в Колледже технологии и дизайна работают преподаватели физической культуры.

Глобальная цель образования на этом этапе – развить у студенческой молодежи осознанную потребность и навыки здорового образа жизни, как основы процветания нации и Республики.

Сегодня главными задачами воспитательной деятельности должно стать: создание условий для активной жизнедеятельности студентов и обучающихся, для гражданского самоопределения и самореализации, для максимального удовлетворения потребностей студенческой молодежи в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии; сохранять и совершенствовать традиционные и искать инновационные формы и методы работы по физическому воспитанию. В связи с этим возрастает роль преподавателя, его личности, его знаний и культуры мышления, системы ценностей и профессионализма. Именно преподавателю принадлежит главенствующая роль в подготовке студента, в развитии его личности.

Многолетний опыт убедил Сухомлинского в том, что влияние одного человека на другого при раскрытии лучших человеческих черт – самая благоприятная обстановка для воспитания личности. Педагог сам должен быть высоконравственной личностью, чтобы достичь успехов в воспитании детей. Сухомлинский утверждал, что «ум воспитывается умом, совесть – совестью, преданность Родине – действительным служением Родине».

В настоящее время для современной студенческой молодежи существенными являются: деньги, образование и профессия, деловая

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

карьера и удовольствия. Для большинства современной молодежи стремление к благосостоянию, в основе которого лежит обогащение и жизненный успех, достигаемый любой ценой, порой за счет своего индивидуального здоровья и здоровья окружающих его людей [2, с. 171].

Как ни прискорбно, но молодежь не всегда умеет использовать все возможности для реализации своих потребностей. И одна из причин этого – отсутствие у многих молодых людей интереса к занятиям физической культурой и спортом, здоровому способу жизни. Такой интерес, воспитанный в детские годы, становится крепким фундаментом, на который в дальнейшем опираются все действия человека, направленные на сохранение работоспособности, укрепления сил и здоровья [2, с. 170].

Что же собой представляет понятие «здоровье»? Здоровье, по определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Образ жизни – это способ переживания жизненных ситуаций, а условия жизни – это деятельность людей в определенной среде обитания, в которой можно выделить экологическую обстановку, образовательный ценз, психологическую ситуацию в мини - и макросреде, быт и обустройство своего жилища.

Отсюда, по логике, определено, что образ жизни непосредственно влияет на здоровье человека, а в то же время условия жизни как бы опосредованно оказывают влияние на состояние здоровья.

Что такое здоровый образ жизни? Зачем он нужен? Возможно ли сегодня жить здоровой жизнью? Здоровый образ жизни – это ключ к

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
новому, интересному, радостному и здоровому времяпрепровождению. Приучая себя к полезным привычкам, мы шаг за шагом движемся вперёд – навстречу счастливой и гармоничной жизни.

Основная направленность ЗОЖ в занятое (несвободное) время нацелена на восстановление и оздоровление студента после учебы. Во вне учебное время жизнедеятельность студента чрезвычайно многообразна. Занятое время студентов не должно быть бесконечно продолжительным. Наоборот, задача состоит в том, чтобы все жизненно важные и неотложные задачи и проблемы выполнялись в разумно – сжатые сроки, чтобы студент выкраивал для себя несколько часов свободного времени. Именно по тому, как человек пользуется свободным временем, можно судить о его ЗОЖ.

В последнее время резко меняется характер труда. Доля физического труда уменьшается, а умственного – возрастает. Работники умственного труда (это касается и студентов) во время своей трудовой деятельности, как правило, не получают необходимой двигательной, физической нагрузки. Но без должной физической нагрузки человек в обязательном порядке столкнется с проблемами гипокинезии, гиподинамии, адинамии и т.д. Все это означает, что объективные (в основном производственные) обстоятельства будут и далее принуждать современного человека (и студентов в том числе) больше, чаще и основательнее обращаться к физической культуре и спорту, овладевать нормами и правилами ЗОЖ.

В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;

- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- высоко нравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций [3; 4; 5].

Однако необходимо отметить деятельность преподавателя – это каждый раз вторжение во внутренний мир вечно меняющегося, противоречивого, растущего человека. Никакими учебниками нельзя заменить живого сотрудничества педагога и воспитанников, живого человеческого общения. Еще К.Д. Ушинский говорил о том, что только личность может действовать на развитие и определение личности, только характером можно образовать «характер».

Практика показывает, при всей значимости урока как основы процесса физического воспитания главенствующую роль в приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями обучающихся, безусловно принадлежит внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. За ней будущее т. к. даже индивидуально-дифференцированный подход не даст такого положительного результата, который достигается правильно спланированной спортивно – массовой работой, главной целью –

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
является внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь и быт студента.

А также одной из основных целей преподавателя, это использование инновационных технологий. Отбор форм и направлений работы, которые будут направлены на формирование у студенческой молодёжи сознательного отношения к своему здоровью, состоянию физической подготовленности, занятиям физическим воспитанием и спортом. Для этого используются различные формы физического воспитания:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- внеурочные спортивно-массовые мероприятия;
- соревнования по различным видам спорта;
- использование самостоятельных заданий.

Таким образом, для вовлечения учащихся в занятия физическими упражнениями необходимо организовать и проводить просветительскую работу, делом подтверждать, что они улучшают и сохраняют здоровье, что физическая культура и спорт являются хорошим средством в борьбе с различными заболеваниями и стрессами, улучшают самочувствие, внешний вид. Что в спорте можно найти новых друзей, общение по интересам, новые впечатления и эмоции, можно стать высококлассным специалистом [1, с. 254].

Подводя итоги, организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению уровня заболеваний, и помогает воспитывать крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни наиважнейшей должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровье

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА студенческой молодёжи, формирование активной мотивации заботы о своем здоровье и здоровье находящихся вокруг людей.

К сожалению, нет моды на здоровье. Защита собственного здоровья — это обязательство каждого из нас, и не надо это обязательство перекладывать на других. Ведь бывает так, что человек сам себя же к 30 годам доводит неправильным образом жизни до безнадежного состояния. И поэтому с раннего возраста необходимо заботиться о своем здоровье, ведь «быстрого и ловкого болезнь не догонит».

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Борытко Н.М. Воспитательная деятельность педагога: учеб. пособ. для студентов высш. учеб. заведений / Н.М. Борытко, И.А. Колесникова, С.Д. Поляков – М.: Академия, 2007. – 336с.
2. Димов В.М. Здоровье как социальная проблема / В.М. Димов // Социально-гуманитарные знания. 1999. – № 6. – С. 170–185.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н Назарова, Ю.Д Жилов. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 256 с.
4. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – СПб., 2005. – 122 с.
5. Основы здорового образа жизни (Образование и здоровье): Библиографический указатель - справочник для работников образовательных учреждений / Ред. В.В. Судаков, сост.: Б.Б. Быков и др. – Вологда: Изд. Центр ВИРО, 2006. – 192 с.

Аннотация. В статье рассматривается необходимость изменить существующее отношение к своему здоровью среди студенческой молодёжи через пропаганду здорового образа жизни, возможность

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
практически повлиять, силами преподавателей физической культуры, на осознанный выбор в пользу здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, студенческая молодёжь, физическая культура, преподаватель.

Annotation. The article discusses the need to change the attitude to students' health through the promotion of their healthy lifestyle and the ability to influence their conscious choice in favour of a healthy lifestyle in practice by forces of physical education teachers.

Keywords: a healthy lifestyle, students' youth, physical culture (physical education), a teacher.

**Метель А.И.**

## **СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СТАНОВЛЕНИЯ, ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ЛИЦЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Происходящие в мире изменения оказывают непосредственное влияние на развитие национальных образовательных систем, затрагивают их целевые, содержательные и процессуальные аспекты.

Современные исследователи выделяют ряд глобальных тенденций, характерных для систем образования конца XX – начала XXI века: 1) стремление к демократизации образования, его доступность и обеспечение права на образование всем желающим, 2) преемственность его ступеней и уровней, предоставление автономности и самостоятельности учебным заведениям; 3) значительное влияние социально-экономических факторов на получение образования и повышенный спрос на образовательные услуги; 4) расширение спектра учебно-организационных мероприятий, направленных как на удовлетворение разносторонних интересов, так и



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

на развитие способностей учащихся; 5) в сфере управления образованием поиск компромисса между жесткой централизацией и полной автономией; 6) постоянное обновление и корректировка школьных и вузовских образовательных программ; 7) отход от ориентации на «среднего ученика», повышенный интерес к одаренным детям и молодым людям, к особенностям раскрытия и развития их способностей в процессе и средствами образования

Реальности современной жизни настоятельно требуют научных разработок и новых подходов в современном образовательном пространстве.

Разработка модели лицейского образования в Беларуси и разрабатываемый в наших исследованиях подход к совершенствованию образования на старшей ступени школы.

Методы исследований: анализ и обобщение научно-методической литературы, статистических данных и др. материалов в сети Интернет, методы сравнения, наблюдения и анализа.

В контексте отмеченных тенденций значительно актуализируются проблемы дальнейшего развития лицейского образования, одной из важнейших задач которого является наряду с предоставлением учащимся возможности получения качественного общего среднего образования создание условий для их осознанного профессионального самоопределения, формирования социально значимых личностных качеств: патриотизма, гражданской ответственности, трудолюбия и др. В условиях лицейского образования организация образовательного процесса осуществляется как с учетом традиционно сложившихся педагогических подходов, так и на основе практического воплощения идей опережающего образования, ориентированного на личностную и профессиональную

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
адаптацию человека в современном обществе с динамично развивающимся рынком труда.

Модернизация национальной системы образования связана с кардинальными социально-культурными, экономическими, политическими изменениями, которые произошли в конце 80-х годов прошлого века. К тому времени в СССР сложилась достаточно напряженная ситуация в системе общего среднего образования, что нашло отражение в критике деятельности школы со стороны педагогических работников, управленцев, учащихся, их родителей. Особые претензии высказывались по поводу несоответствия содержания общего среднего образования и требованиям, предъявляемых высшей школой к уровню подготовки абитуриентов. Нарушались принципы преемственности и непрерывности между уровнями и ступенями образования [1, с. 23].

В то же время актуализировался интерес к изучению отечественного и зарубежного опыта организации обучения в условиях отказа от унификации и единообразия системы общего среднего образования, выраженных в едином учебном плане, учебных программах, учебниках и даже календарно-тематическом планировании в масштабах многонациональной страны.

Возможность развития системы общего среднего образования виделась в двух основных направлениях. Первое из них предполагало совершенствование содержания образования и повышение уровня общего среднего образования в целом во всех учебных заведениях посредством принятия комплекса мер. Очевидно, что такой подход подразумевал наличие в государстве соответствующих ресурсов (организационно-управленческих, научно-методических, материально-технических, кадровых, финансовых и др.) для одновременной

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА реализации его в масштабе всей страны [1, с. 29].

Более приемлемым в силу отсутствия указанных ресурсов оказался второй подход, предусматривающий создание и развитие отдельных учебных заведений как опытных образцов для системы образования, своеобразных ориентиров развития, источников появления и распространения передового опыта организации учебно-воспитательного процесса. Ключевыми требованиями к подобным учреждениям выступали: соблюдение принципов преемственности и непрерывности обучения, необходимость реализации дифференцированного обучения, использование в образовательном процессе современных методик, технологий и средств.

Решение обозначенных проблем потребовало пересмотра всех содержательно-организационных аспектов образования: от целей и задач общего среднего образования до обновления содержания образования по всем учебным предметам и организационно-управленческой структуры учреждений общего среднего образования.

В условиях изменения государственного устройства, перехода к обществу с рыночной экономикой, смены идеологических приоритетов и ценностей существовавшая в 90-х годах прошлого века система образования во многом оказалась оторванной от реальных потребностей жизни.

Решению перечисленных вопросов в определенной степени способствовало появление в конце 1980-х – начале 1990-х годов и дальнейшее развитие общеобразовательных учреждений нового типа – лицеев и гимназий, обучение в которых нацелено на углубленное изучение учащимися отдельных учебных предметов и пропедевтику по избранной специализации в вузе. Основная направленность трансформаций старшей ступени образования состояла в ориентации

на усиление индивидуализации обучения, его максимальную личностную эффективность для конкретно взятого ученика [3, с. 41].

Появление учебных заведений нового типа было положительно воспринято всеми участниками образовательного процесса и обществом в целом. Более того, после распада Советского Союза данный подход получил свое дальнейшее развитие в постсоветских суверенных государствах, где статус лицеев и гимназий был закреплен законодательно, что предопределило их специфику в системе непрерывного образования. Подавляющее большинство гимназий были образованы на базе общеобразовательных школ путем их реорганизации, в то время как лицеи создавались при высших учебных заведениях на базе подготовительных факультетов либо как самостоятельные учреждения образования.

Преобладающей гуманитарной направленностью содержания образования, в лицеях планировалось усилить его естественнонаучную составляющую, с ориентацией на последующее продолжение обучения выпускников в вузах. Однако данная тенденция не получила своего дальнейшего развития. Впоследствии и в гимназиях, и в лицеях функционировали старшие классы как гуманитарного, так и естественнонаучного направлений обучения. В обоих типах учебных заведений предполагалось развитие вариативного компонента содержания образования, нацеленного на личностное развитие учащихся [3, с. 45].

Появление учебных заведений нового типа сопровождалось бурным ростом творческой активности педагогических коллективов, которые взяли на себя ответственность за формирование учебных планов и программ, отличавшихся не только разнообразием, но и уровнем их разработки и научно-методической обеспеченности. В

данном случае преобладание эмпирического подхода имело как позитивные, так и негативные последствия. Среди положительных аспектов следует отметить появление широкого спектра учебных планов соответствующих учебных программ для общего среднего образования, активизацию педагогического сообщества, формирование пространства реализации научно-методического потенциала, организацию своеобразного маркетинга запросов учащихся и их родителей на образовательные услуги и др. В то же время ряд предложений и разработок не были в достаточной степени научно и методически обеспечены, внедрялись в образовательную практику спонтанно, без апробации и системного подхода.

Востребованность на старшей ступени как профильного, так и профессионального обучения привела к выделению двух типов лицеев: общеобразовательных и профессиональных. Это соотносится с основными подходами к организации обучения на старшей ступени за рубежом, где функционируют академические и профессиональные лицеи. Разница в том, что в европейских странах в среднем предпочтения выпускников базовой школы распределяются следующим образом: около 30% из них выбирают академические лицеи, около 60% – профессиональные.

Так, например, более половины выпускников базовой школы в Италии, Литве, Португалии, Эстонии, Латвии, Греции выбирают академическую направленность обучения. В то же время в Финляндии, Польше, Германии, Бельгии, Словении, Великобритании, Австрии, Словакии, Чехии приоритет отдается профессионально-техническому профилю обучения на старшей ступени школы. В Республике Беларусь более 60% учащихся продолжают обучение в общеобразовательном учреждении. При этом Типовым учебным

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

планом предусмотрена профессиональная подготовка старшекласников на базе межшкольных учебно-производственных комбинатов трудового обучения и профессиональной ориентации учащихся, школьных и межшкольных учебно-производственных мастерских, а также в учреждениях профессионально-технического образования [2, с. 38].

В 2006 году был принят Закон Республики Беларусь «Об общем среднем образовании», в котором общее среднее образование определяется как «уровень основного образования, достигаемый в ходе последовательного и целенаправленного процесса обучения и воспитания, обеспечивающий духовное и физическое развитие личности, подготовку молодого поколения к полноценной жизни в обществе, воспитание гражданина Республики Беларусь, овладение учащимися основами наук, государственными языками Республики Беларусь, навыками умственного и физического труда, формирование нравственных убеждений, культуры поведения, эстетического вкуса и здорового образа жизни, готовности к самостоятельному жизненному выбору, началу трудовой деятельности и продолжению образования...».

Вместе с тем массовое внедрение профильного обучения на старшей ступени общего среднего образования потребовало наличия целого спектра условий – научно-методических, кадровых, материально-технических, финансовых и др. В Беларуси под руководством профессора Г.В. Пальчика было проведено социологическое исследование по изучению мнения руководителей общеобразовательных учреждений о готовности школ к введению профильного обучения [3, с. 46].

Выборочная совокупность руководителей общеобразовательных

учреждений – 251 человек; из них 166 работают в учреждениях образования, расположенных в городской местности, 85 человек – в учреждениях образования, расположенных в сельской местности.

По результатам опроса подавляющее большинство респондентов (93,2%) положительно отнеслось к введению профильного обучения на III ступени общего среднего образования. При этом мнения о готовности общеобразовательных учреждений к введению профильного обучения с точки зрения его ресурсного обеспечения распределились следующим образом: нормативно-правовое обеспечение (ответили «да» 57% опрошенных, «нет» – 18,7%, «затрудняюсь ответить» – 24,3% опрошенных); финансовое и материально-техническое обеспечение («да» – 16,7% респондентов, «нет» – 62,6%, «затрудняюсь ответить» – 20,7% респондентов); учебно-методическое обеспечение («да» – 40,2% опрошенных анкетизируемых, «нет» – 27,9%, «затрудняюсь ответить» – 31,9% анкетизируемых); кадровое обеспечение («да» – 62,2% респондентов, «нет» – 21,9%, «затрудняюсь ответить» – 15,9% респондентов).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что готовность общеобразовательных учреждений к введению профильного обучения является достаточно выраженной по таким причинам, как кадровое и нормативно-правовое обеспечение; далее стоят вопросы, которые ставились респондентами, как учебно-методическое обеспечения и, особенно важным в ответах руководителей учреждений образования, финансовое и материально-техническое обеспечение процесса обучения.

Несмотря на то, что профильное обучение в целом получило поддержку всех респондентов, результаты социологического

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

исследования подтвердили нецелесообразность его массовой реализации вследствие недостаточной готовности всех учебных заведений к его организации. Особенно проблематичным оказался этот процесс для сельской малокомплектной школы. Комплексно и системно необходимые условия для организации профильного обучения в большей мере были обеспечены в учебных заведениях нового типа и отдельных общеобразовательных школах. При переходе на 11-летнее общее среднее образование в 2008/2009 учебном году возможность осуществлять дифференциацию обучения на старшей ступени по направлениям (физико-математическое, химико-биологическое, филологическое, обществоведческое) были закреплена за гимназиями и лицеями, что нашло отражение в Типовом учебном плане для этих учебных заведений.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Жук А.И. Структурно-содержательная модель старшей ступени средней школы (лицейские классы) / А.И. Жук, Г.В. Пальчик // Кіраванне у адукацыі. – 2002. – №1. – С.19–30.

2. Образование: сокрытое сокровище: доклад Междунар. комис. по образованию для XXI века, представленный ЮНЕСКО. – Париж: ЮНЕСКО, 1996. – 46с.

3. Организационно-управленческие аспекты профильного обучения (по результатам экспериментальных и мониторинговых исследований) / Г.В. Пальчик // Профильная школа. – 2007. – №3. – С.41–47.

Аннотация. Современная социокультурная ситуация характеризуется прежде всего глобальными преобразованиями во всех сферах деятельности личности, общества и государства, среди



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
которых: ускорение темпов роста экономики, интенсивное обновление и широкое применение во всех областях жизнедеятельности высокопродуктивных технологий, демократизация жизни, переход к информационному обществу, значительное расширение масштабов и направлений межкультурной коммуникации, усиление конкуренции на рынке труда, динамичные структурные изменения в сфере занятости и др.

Ключевые слова: модернизация национальной системы образования, система общего среднего образования, преемственность и непрерывность образования, учебные заведения нового типа, профильное образование.

Annotation. Contemporary socio-cultural situation is characterized above all by global changes in all fields of personal, social, governmental activities. Among such are: acceleration of economical growth, intensive upgrade and wide application of modern technologies, democratization of life, transition to information society, extension of the directions of inter-cultural communication, dynamic changes in the sphere of employment, etc.

Keywords: modernization of national education system, system of general secondary education, succession and continuity of education, new type educational institutions, major education.

**Оксенюк М.Б.**

**МОТИВАЦИЯ УЧАЩИХСЯ И ФОРМИРОВАНИЕ  
ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В  
СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

В настоящее время развитие системы образования в сфере физической культуры и спорта вплотную связано с сохранением и укреплением здоровья детей и подростков.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность [1, с. 67].

Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы.

*Мотивационно-ценностный компонент* отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование. Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания. Их можно разделить на теоретические, методические и практические. Теоретические знания охватывают историю развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, физического самовоспитания и

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА самосовершенствования. Эти знания необходимы для объяснения и связаны с вопросом «почему?» Методические знания обеспечивают возможность получить ответ на вопрос: «как использовать теоретические знания на практике, как самообучаться, само развиваться, самосовершенствоваться в сфере физической культуры?» Практические знания характеризуют ответ на вопрос: «как эффективно выполнять то или иное физическое упражнение, двигательное действие?»

Убеждения определяют направленность оценок и взглядов личности в сфере физической культуры, побуждают ее активность, становятся принципами ее поведения. Они отражают мировоззрение студента и придают его поступкам особую значимость и направленность.

Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др.[3, с. 20].

Потребности тесно связаны с эмоциями переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия.

Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль). Человек обычно выбирает тот вид

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности. Можно выделить следующие мотивы:

– физического совершенствования, связанный со стремлением ускорить темпы собственного развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения;

– дружеской солидарности, продиктованный желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;

– долженствования, связанный с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы;

– соперничества, характеризующий стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего;

– подражания, связанный со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий;

– спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов;

– процессуальный, при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий;

– игровой, выступающий средством развлечения, нервной разрядки, отдыха;

– комфортности, определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и др.

В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом важны и интересы. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Когда уровень осознания интереса невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес – познакомиться с ним.

В структуре интереса различают эмоциональный компонент, познавательный и поведенческий компоненты. Первый связан с тем, что человек по отношению к объекту или деятельности всегда испытывает какие-либо чувства. Его показателями могут быть: удовольствие, удовлетворенность, величина потребности, оценка личной значимости, удовлетворенность физическим Я и др. Второй компонент связан с осознанием свойств объекта, пониманием его пригодности для удовлетворения потребностей, а также с поиском и подбором средств, необходимых для удовлетворения возникшей потребности. Его показателями могут быть: убежденность в необходимости занятий физической культурой и спортом, осознание индивидуальной необходимости занятий; определенный уровень знаний; стремление к познанию и др. В поведенческом компоненте отражаются мотивы и цели деятельности, а также рациональные способы удовлетворения потребности. В зависимости от активности поведенческого компонента и интересы могут быть реализованными и нереализованными. Свободный выбор физкультурно-спортивных занятий свидетельствует о наличии у человека осознанного, активного интереса.

Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны:

– с удовлетворением процессом занятий (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и др.);

– с результатами занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение разнообразными двигательными действиями, испытание себя, улучшение результата и др.);

– с перспективой занятий (физическое совершенство и гармоничное развитие, воспитание личностных качеств, укрепление здоровья, повышение спортивной квалификации и др.). Если же человек не имеет определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности, то он не проявляет интереса к ней [5, с. 98].

Ценностные ориентации выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни и профессиональной деятельности.

Эмоции – важнейший компонент ценностных ориентации, наиболее глубоко характеризующий их содержание и сущность. С помощью эмоций выражаются: удовольствие, удовлетворение, величина потребности, оценка личной значимости, удовлетворенность физическим Я. В связи с тем, что эмоции имеют различную степень выраженности, длительность протекания и осознанность причины их проявления, можно выделить: настроения (слабо выраженные устойчивые эмоциональные состояния); страсть (быстро возникающее, стойкое и сильное чувство, например к спорту); аффект (быстро возникающее кратковременное эмоциональное состояние, вызванное особо значимым раздражителем и всегда бурно проявляемое, например при победе). Эмоции обладают свойством заразительности, что очень важно при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

Волевые усилия регулируют поведение и деятельность личности в соответствии с поставленными целями, принятыми решениями. Волевая активность определяется силой мотива: если я очень хочу достичь цели, то буду проявлять и более интенсивное, и более длительное волевое усилие. Волевое усилие направляется разумом, моральным чувством, нравственными убеждениями. Физкультурно-спортивная деятельность развивает волевые качества: упорство в достижении цели, которое проявляется через терпеливость и настойчивость, т.е. стремление достичь отдаленную во времени цель, несмотря на возникающие препятствия и трудности: самообладание, под которым понимают смелость, как способность выполнить задание, несмотря на возникающее чувство боязни, страха; сдержанность (выдержка) как способность подавлять импульсивные, малообдуманные, эмоциональные реакции: собранность (сосредоточенность) как способность концентрировать внимание на выполняемом задании, несмотря на возникающие помехи.

К волевым качествам относятся решительность, характеризующаяся минимальным временем принятия решения в значимой для человека ситуации, и инициативность, которая определяется взятием на себя ответственности за принимаемое решение [4, с. 105].

Можно выделить ряд уровней проявления физической культуры личности.

*Предоминальный уровень* складывается стихийно. Причины его лежат в сфере сознания в отношении студентов и связаны с неудовлетворенностью предлагаемой педагогами программой, содержанием занятий и внеучебной деятельности, ее смысловым и общекультурным потенциалом; осложненными межличностными

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

отношениями с педагогом. У студентов отсутствует потребность в познавательной активности, а знания проявляются на уровне знакомства с учебным материалом. Отрицается связь физической культуры со становлением личности будущего специалиста и процессом его профессиональной подготовки. В мотивационной сфере доминирует негативная или индифферентная установка. На учебных занятиях такие студенты пассивны, сферу внеучебной деятельности отвергают. Уровень их физических возможностей может быть различным.

*Номинальный уровень* характеризуется индифферентным отношением студентов к физической культуре и спонтанным использованием ее отдельных средств и методов под влиянием товарищей по учебной группе, досугу, эмоционального впечатления от спортивного зрелища, теле- или киноинформации. Знания ограничены, бессистемны: смысл занятий видится лишь в укреплении здоровья, частично в физическом развитии. Практические умения ограничены простейшими элементами – утренняя зарядка (эпизодически), отдельные виды закаливания, активный отдых; направленность – личная. Иногда студенты этого уровня могут принимать участие в некоторых видах физкультурно-спортивной деятельности репродуктивного характера по просьбе педагога. Уровень здоровья и физической подготовленности таких студентов имеет широкий диапазон. В послевузовском периоде они не проявляют инициативы в заботе о своем здоровье, физическом состоянии.

В основе *потенциального уровня* – положительно осознанное отношение студентов к физической культуре в целях самосовершенствования и профессиональной деятельности. Они имеют необходимые знания, убеждения, практические умения и



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

навыки, позволяющие грамотно выполнять разнообразную физкультурно-спортивную деятельность под контролем и при консультативной помощи педагогов и опытных товарищей. Познавательная активность проявляется как в сфере спортивных зрелищ, так и в освоении научно-популярной литературы.

*Направленность «на себя».* Большое значение придают эмоциональному общению и самовыражению в процессе занятий. Используют частичное физическое самовоспитание, руководствуясь личными мотивами. Проявляют активность в общественной физкультурной деятельности лишь при побуждении извне (педагоги, общественность, деканат). После окончания вуза проявляют физкультурно-спортивную активность, лишь попадая в благоприятную среду.

*Творческий уровень* характерен для студентов, убежденных в ценностной значимости и необходимости использовать физическую культуру для развития и реализации возможностей личности. Этим студентам присуща основательность знаний по физической культуре, они владеют умениями и навыками физического самосовершенствования, организации здорового образа жизни, использования средств физической культуры для реабилитации при высоких нервно-эмоциональных нагрузках и после перенесенных заболеваний: они творчески внедряют физическую культуру в профессиональную деятельность, в семейную жизнь. После окончания вуза проявляют инициативу самостоятельности во многих сферах жизнедеятельности.

Границы выделенных уровней подвижны. Они свидетельствуют о наличии противоречий, основным из которых является несоответствие между современными требованиями к

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА профессионально-личностному развитию будущего специалиста и его реальным уровнем. А это является движущей силой развития его физической культуры.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, Запорожанов В.А. – Киев, 1987. – 210 с.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений – 3-е изд., стер., / Я.С. Вайнбаум – 2005. – 240 с.
3. Голащাপов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. Заведений / Б.Р. Голащাপов. – М., 2001. – 312 с.
4. Загрядский В.П. Физические нагрузки современного человека / В.П. Загрядский, З.К. Сулимо-Самойло – Л., 1982., – 190 с.
5. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М., 2003. – 448 с.

Аннотация. В статье «Мотивация учащихся и формирование интереса к занятиям физической культурой в системе среднего профессионального образования» рассматриваются мотивы и ценностные ориентации личности в отношении к физической культуре в жизни и профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, ценностные ориентации, мотивация, уровни проявления физической культуры.

Annotation. In the article "Motivation of students and the formation of interest to lessons of physical culture in the system of secondary professional education" explores the motives and values of the individual in relation to physical culture in the lives and professional activities.

Keywords: physical culture, value orientations, motivation, levels of physical culture manifestation.

**Чайкина О.А., Соломатина Н.В.**

## **МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ ПЕРЕДАЧ В РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЯХ**

Основной принцип работы Стахановского педагогического колледжа – универсальность подготовки студентов. Так как волейбол не только по своей распространенности занимает главные позиции в мире, но и разносторонне решает задачи, возложенные на «Физическое воспитание», поэтому в колледже игра последние 2-3 года применяется на практических занятиях в виде разнообразных упражнений. Они имеют все преимущества над традиционными упражнениями, потому что могут быть интересными и новичкам и тем, кто, улучшает свой спортивный потенциал.

Волейбол – одна из популярнейших игр в нашей стране. Для нее характерны разные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, передачи, подачи и блокирование мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками над сеткой. Такие разные движения содействуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию [3, с. 12].

Известно, что юноши и девушки, которые подошли к возрасту 17-18 лет имеют 3 разных уровня физической (общей и специальной), технической и тактической подготовки в волейболе:

– 1 уровень – студенты, которые в школьные годы, занимались физкультурой и спортом, дополнительно посещали секции, клубы и

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
отделения ДЮСШ, стремясь достичь уровня юношеских разрядов по видам спорта или даже в волейболе;

–2 уровень – студенты, которые в школьные годы, посещали уроки физической культуры и знакомы с особенностями техники игры в волейбол и ее основными элементарными правилами игры, согласно действующей школьной программы;

–3 уровень – студенты, которые не посещали уроки физкультуры в школе и не имеют знаний и навыков занятий волейболом и другими видами физкультурной деятельности.

Преподаватель дисциплины «Физическое воспитание», работая, с таким разным контингентом, поставлен перед фактом – подготовить средства физического воспитания такого содержания, которые бы охватили возможности студентов всех уровней подготовки (от студента, который только сегодня взял мяч в руки, к студенту, который играл в составе сборной своей школы, города) и все они пришли в одну учебную группу.

Основной принцип работы в учебном заведении – универсальность подготовки студентов. Исходя из этого, на занятиях студентов решаются следующие задачи:

– укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

– поддержка и физиологических систем и органов человека на оптимальном уровне здоровья;

– пропаганда здорового образа жизни, прививание привычек и необходимости к систематическим занятиям физическим упражнениям для поддержания высокой трудоспособности [2, с. 26].

Процесс обучения в волейболе направлен на вооружение физкультурников, которые занимаются знаниями, умениями и

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

навыками, постоянное их развитие и совершенствование, а также на формирование системы знаний по вопросам техники, тактики, правил игры, методики тренировки и т.д. [5, с. 49].

Действенность знаний – необходимое условие того, чтобы их можно было применять и на их базе приобретать новые. Это особенно важно для волейболистов, потому что в процессе игры все решения должны приниматься самостоятельно, действовать необходимо быстро и четко. Студенты должны научиться рационально, использовать приобретенные навыки, опираясь на знания и умения. В этом суть процесса обучения. Занятие волейболом должны быть организованы в индивидуальной, групповой или командной форме. Как правило, индивидуальная форма проведения занятий используется на начальном этапе занятий волейболом, когда изучаются отдельные технические приемы, или устраняются те или иные ошибки в технике. Наиболее распространена и целесообразна групповая или командная форма, при которой занимаются всегда несколько игроков [2, с. 48].

Одну из главных ролей в обучении технике игры отводится волейбольной передаче.

С помощью ее волейболист обеспечивает процесс организации атакующих и защитных действий, так как точная передача – это основа всей игры.

Передача – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. По направлению относительно передающего игрока передачи могут быть вперед, назад и над собой [1, с. 86].

В процессе закрепления техники передачи мяча можно и нужно планировать разнообразные упражнения, которые выполняются не только индивидуально и в парах, как по обыкновению, а и групповым

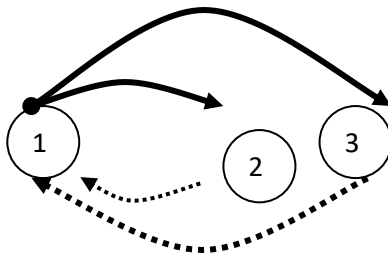
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА методом, так как, меняя исходное положение игрока, меняется и траектория полета мяча относительно площадки.

Это будет служить связующим звеном между техническими приемами и дальнейшим изучением студентами более сложным элементом тактики игровой деятельности.

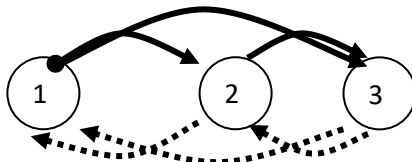
Чтобы разнообразить обучение и совершенствование техники приема-передачи мяча применяются упражнения, в узкой связи со всеми принципами обучения.

После традиционного обучения приему-передачи мяча в парах применяется обучение и совершенствованию в тройках:

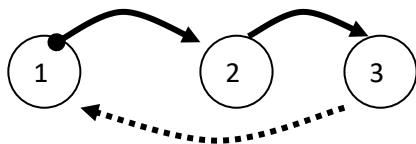
а) чередование короткой и длинной передачи сверху двумя руками через первого игрока (после выполняется смена первого игрока) 1-2-1,1-3-1.



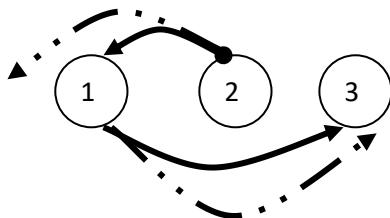
б) чередование короткой и длинной передачи сверху двумя руками через второго игрока с его последующим поворотом (смена второго игрока) 1-2,2-1,1-3;3-2,2-3,3-1



в) чередование короткой и длинной передачи сверху двумя руками через второго игрока, который выполняет передачу сверху двумя руками за спину (смена второго игрока) 1-2,2-3,3-1



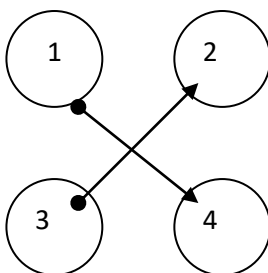
г) передача сверху двумя руками со последующим передвижением игрока вслед за мячом («вертушка»)



д) передача сверху двумя руками на первого игрока с использованием двух мячей; при приеме мяча вторым и третьим игроком выполняется передача над собой; 2-1, 1-2-2; 3-1, 1-3-3

Потом перестроение в четверки:

а) передача сверху двумя руками с использованием двух мячей по диагонали чередуя низкую и высокую траекторию полета мяча;



б) передача сверху двумя руками со последующим передвижением игрока за мячом в четверках («вертушка»).

В шестерках можно применять позиционные передачи над сеткой с постоянным изменением положения игрока.

Важно, чтобы каждый студент научился «адресовать» передачу и при этом видеть не только мяч, но и всю площадку, потому что для игры характерны разные чередования движений, быстрое изменение ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным тонусом своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; всегда следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменения обстановки на площадке и принимать правильные решения.

На занятиях со студентами по теме «Обучение элементам техники игры в волейбол» должны применяться наиболее интересные упражнения, доступные для понимания, восприятия и воспроизведения, которые вошли в данную разработку. Задания переходили от простых к сложным упражнениям, от индивидуального выполнения к парному, в тройках и т.д.

Менялись исходные положения занимающихся, место выполнения упражнений, скорость и амплитуда движений. Замечая разную степень предыдущей подготовки студентов, преподаватель словом, собственным показом и повторением упражнений студентом из числа наиболее подготовленных, целеустремленно раскрывает суть темы, используя неопровержимую положительную значимость вида спорта, излагает технические элементы волейбола. При выполнении упражнений с мячами употребились следующие методы: повторный, интервальный, метод соединенного влияния, игровой.



Практический опыт работы доказал правильный путь избранного направления в обучении студентов элементам этого вида спорта. Творчеству в педагогической практике нет границ.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем методического обеспечения в проведении занятий со студентами.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Волейбол / пер. с нем. под общ. Ред. Г. Фидлер. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 212 с.
2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / под редакцией Беляева А.В., Савина М.В. — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. – 368 с.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк // – М: Физкультура и спорт, 2000. –189 с.
4. Основы волейбола / Сост. О. Чехов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. –168 с.
5. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина – М.: Спорт, 2015. – 88 с.

Аннотация: статья «Методические аспекты обучения студентов техническим приемам волейбольных передач в игровых ситуациях» О.А. Чайкиной, Н.В. Соломатиной содержит методические разработки разнообразных волейбольных приемов техники передачи мяча в обучении студентов разных уровней физической и технической подготовки.

Ключевые слова: волейбол, передача, разнообразие, индивидуальный и групповой метод.

Annotation: the article “Methodological aspects of teaching students the technical methods of volleyball passing in various game situations” by O.A. Chaikina, N.V. Solomatina contains methodological developments of various volleyball techniques of ball passing in teaching students of different levels of physical and technical training.

Keywords: volleyball, passing, variety, individual and group method.

**МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ  
СПОРТИВНО–ПЕДАГОГИЧЕСКИХ  
ДИСЦИПЛИН В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Асташова Е.Н., Лимонченко А.С.**

**ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

В связи с высоким уровнем развития мирового сообщества требования к образовательной подготовке выпускника высшего учебного заведения очень высоки. Гиподинамический образ жизни студента, многочасовые занятия за компьютером негативно сказываются на здоровье студентов. В нашей стране разрешение этой проблемы, характерной для всего мирового сообщества, определяет необходимость получения в вузе не только профессиональных знаний, но и формирование потребности регулярно заниматься оздоровительной деятельностью, физическим самосовершенствованием. Поэтому в настоящее время наибольшую важность, актуальность и своевременность приобретают вопросы о состоянии здоровья учащейся молодежи, формирования у студентов ценностной ориентации на укрепление своего здоровья.

Основа системы физической культуры до недавнего прошлого сводилась к выполнению обязательных и единых для всех общих требований и нормативов, что в конечном итоге противоречит идее индивидуального подхода к воспитанию студенческой молодежи. Происходит практическое отчуждение физической культуры от самого человека, от его индивидуальных потребностей и, следовательно, от активного отношения к своей физической активности, углубление и обострение проблем здоровья [4, с 268].

Примером может служить статистика, проведенная о состоянии здоровья студентов-экономистов Ростовского международного института экономики и управления, которая свидетельствует, что за

последние годы увеличилось число студентов переведенных из основной группы в подготовительную или специальную медицинскую. Так среди 917 будущих экономистов у 16 % выявлена избыточная масса тела и нарушения обмена веществ, у 32% – нарушения работы сердечнососудистой системы, у 14% – нарушения работы желудочно-кишечного тракта и зрения; 11% – нарушения работы дыхательных путей; 10% – нарушения работы мочевыделительной и эндокринной систем, 17 % – нарушения осанки и работы опорно-двигательного аппарата. Количество здоровых студентов в группах колеблется в пределах 19–33%. Это еще раз подчеркивает актуальность проблемы сохранения здоровья студентов.

В современный период развития страны проблема физического развития, обучения и воспитания студентов усугубилась рядом общественных тенденций. Вследствие этого в высших учебных заведениях возникли:

- низкая эффективность занятий по физической культуре;
- отсутствие спортивного инвентаря и оборудования для организации учебного процесса и работы секций;
- снижение интереса к занятиям физической культурой;
- снижение естественной двигательной активности студентов;
- высокий уровень заболеваемости среди молодежи вследствие снижения общего иммунитета;
- слабое развитие оздоровительных физкультурных и спортивных традиций.

В связи с этим, идет поиск новых идей и подходов к организации физкультурно-спортивной работы с населением, особенно с молодежью, разрабатываются и внедряются в практику инновационные проекты и программы

Исходя из вышеизложенного, одной из важнейших задач физического воспитания студентов является, во-первых, научное обоснование применяемых средств и методов физической культуры и, во-вторых, изучение интересов и потребностей в проведении самостоятельных оздоровительных занятий, направленных на повышение уровня физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей организма [3, с 17]. Современный этап развития науки может быть охарактеризован как период тесного содружества педагогических, медицинских, психологических, философских подходов к комплексному восстановлению здоровья. Уровень оздоровления определяется организацией активной деятельности молодого человека и воспитанием у него жизненной потребности и желания быть здоровым [4, с 2].

На кафедре физического воспитания и спорта Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова были проведены исследования, направленные на выявление интересов и потребностей студентов с ослабленным здоровьем к занятиям физической культурой и спортом. Всего было опрошено 104 студента дневной формы обучения трех факультетов, занимающихся физической культурой в специальном учебном отделении. Выборочную совокупность составили: юноши – 51 чел (49%), девушки – 53 чел (51%). Возраст респондентов: 16–18 лет – 66 чел (63,5%), 19 лет и старше – 38 чел (36,55%). Среди опрошенных студентов постоянно занимаются физической культурой и спортом 40,3%, от случая к случаю – 35,3%, совсем не занимаются – 24,4%. В качестве основной причины своей низкой физкультурно-спортивной активности респонденты указали: отсутствие свободного времени (54,7%),

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

подходящих условий для занятий (28,4%), а 16,9% опрошенных сослались на отсутствие желания заниматься. Большинство студентов (72%) считает, что регулярные занятия физической культурой имеют большое значение для оздоровления организма. Следует отметить, что у юношей показатель позитивного отношения несколько выше, чем у девушек. Но при оценке влияния таких занятий в развитии общей культуры личности лишь 35,6% указали на возможность повышения уровня культуры занимающихся спортом, 40,1% сомневаются и 24,3% считают это в принципе невозможным. Больше половины респондентов (70,3%) также высказали сомнения по поводу возможности повышения интеллектуальных способностей при систематических занятиях физической культурой и спортом. Прежде всего, необходимо учитывать, что многие из них имеют поверхностные знания о своем организме, даже о простейших показателях физического состояния. Так, только 70% опрошенных знают свой рост и вес, 42% – пульс в покое, еще меньше (21%) знают свое артериальное давление. Настораживает тот факт, что практически никто из студентов не контролирует показатели частоты сердечных сокращений при выполнении физической нагрузки во время оздоровительных тренировок [5, с 144].

Очевидно, что одна из основных причин достаточно слабой ориентации молодых людей в своем реальном поведении на здоровье и высокий уровень физического развития – отсутствие достаточно существенных моральных и материальных стимулов, культурных традиций [2, с 262]. Другими словами, речь идет о формировании такого элемента культуры, который создает мощные и эффективные стимулы, побуждающие самого человека, без принуждения, систематически заботиться о своем здоровье и физическом совершенствовании. Время

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

меняет приоритеты, заставляя по-иному смотреть на происходящее, на взаимоотношения и даже на устоявшиеся принципы. Для того чтобы кардинально преобразовать поведение студентов надо, прежде всего, изменить их мышление.

Одним из возможных вариантов реализации данной идеи обогащения сложившейся модели поведения молодежи является повышение творческой активности студентов в сфере физкультурно-спортивной деятельности. Совершенно очевидно, что творческий креативный потенциал занятий физкультурой и спортом реализуется недостаточно полно и эффективно. Несомненно, большое значение имеют относительно стабильные характеристики проявления эмоциональной сферы и поведения, которые снижают вероятность возникновения заболеваний.

Эта причинно-следственная связь раскрывается при помощи таких показателей, как увлечения студента, его личностные качества (сила воли, нравственность, целеустремленность, чувство собственного достоинства, чувство долга, уважение к себе и окружающим и т.п.), цели и приоритеты в жизни.

Так, замечено, что увлеченные, целеустремленные, духовно богатые натуры болеют реже. Можно предположить, что это обусловлено такими причинами: –формированием мотивации на гармоничное развитие; – умением рационально организовать режим дня; – удовлетворенностью от занятий любимыми видами деятельности; – особым восприятием жизни, самообладанием в трудные моменты; – нравственной и моральной устойчивостью [1, с 160].

Поэтому во время проведения занятий со студентами мы считаем важным, акцентировать внимание молодых людей на целенаправленном воспитании интереса к творческой работе, которая



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА является непреходящей ценностью во все времена. Знания, жизненный опыт, талант – это те богатства, которые никто не в силах отнять у человека, какой бы стороной не повернулась к нему действительность. С мировоззренческой и педагогической позиций категории здоровья, если молодого человека своевременно подготовить, то есть воспитать и научить, то в дальнейшем он сам в состоянии быть творцом своего здоровья и его надежным хранителем

Таким образом, на наш взгляд, существует тесная связь между физическим здоровьем и духовностью молодого человека. Поэтому о воспитании здоровой нации, необходимо заботиться не только медикам, но и психологам, социологам, философам, педагогам, политикам, работникам СМИ и другим специалистам. Если молодой человек постоянно будет находиться в здоровье формирующей среде, это не может повлиять в конечном итоге на его мировоззрение. При этом важная роль должна отводиться самовоспитанию, реализации индивидуальных потенциалов личности. В этой связи формы и методы организации физкультурно-спортивной деятельности, органично дополняющие модель жизнедеятельности молодых людей, обеспечивают удовлетворение разнообразных социально-культурных и личностных целей студентов, в том числе и духовного порядка. А духовности, на наш взгляд, принадлежит ключевое значение в обеспечении интегральной целостности здорового организма.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Башавец Н.А. Методика оценивания уровня здоровьесберегающей культуры как мировоззренческой ориентации будущих экономистов: Учеб. пособ. / Н.А. Башавец. – Изд-во Букаев В. В. – Одесса, 2009. – 160 с.

2. Войтенко Е.П. Медико-социальный аспект пропаганды физической культуры среди студентов-медиков / Е.П. Войтенко, Л.И. Гугучкина // Учеб.-исслед. работа студентов: Сб. науч.-мед. работ, ХГИФК. – Харьков:, 1995. – С. 264–269.

3. Дьяченко Т.В. Проблемы интеграции в реабилитационном образовании (педагогический подход к здоровью индивида и его восстановлению) / Т.В. Дьяченко // Матер. II Межд. науч.-метод. конф. «Наука. Здоровье. Реабилитация». – Вып. II. – Луганск: Знания, 2004. – С. 15–19.

4. Лотоненко А.В. Ценности профессионального физкультурного образования / А.В. Лотоненко, Ф.И. Собянин, А.Ф. Куликов // Теор. и практика физ. культуры. – 2004. – № 6. – С. 2.

5. Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду / Лаптев А.П. – М.: Медицина, 1988. – 144 с.

Аннотация. В статье «Проблемы и пути совершенствования подготовки студентов на занятиях по физическому воспитанию» рассматриваются многогранные аспекты проблемы организации подготовки современных студентов, имеющих проблемы со здоровьем, на занятиях по физическому воспитанию. Рассмотрены особенности организации проведения занятий по физическому воспитанию, рассматриваются варианты реализации программы по физическому воспитанию и мотивации студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: здоровье, спорт, самовоспитание, молодежь, физическое воспитание.

Annotation. In the article "Problems and ways of perfection of the preparation of students at physical education classes" many-sided aspects of the problem of organizing the preparation of modern students with health problems in physical education classes are considered. Features of organizing physical education classes are considered, options for implementing a program on physical education and motivation of students to systematic physical training and sports are reviewed.

Keywords: health, sport, self-education, youth, physical education.

**Горностаева Ю.В.**

### **УЧЕТ РИТМО-ТЕМПОВОЙ СТРУКТУРЫ БЕГА И МОРФОСТРУКТУРЫ РАЗВИТИЯ У ДЕВУШЕК-БАРЬЕРИСТОК ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК**

Ритм является комплексной характеристикой техники выполнения физических упражнений; он отражает закономерное распределение мышечных усилий во времени и пространстве, последовательность и интенсивность динамики двигательных действий. Ритмичность лежит в основе всех двигательных координаций, так как проявление каждой из них связано с определенным характером чередования мышечных усилий, их перераспределением, акцентированием, точностью восприятия и воспроизведения временных и пространственных параметров движений. Любое упражнение имеет определенную длительность во времени (темп) и закономерное распределение усилий (динамику). Темп и динамика тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга. Например, в легкоатлетическом беге при высоком темпе бега требуется больше усилий и, следовательно, в этом случае ритмическая организация двигательных действий менее совершенная. При

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

оптимальном сочетании темпа и динамики достигаются максимальная амплитуда и свобода движений, что приводит к гармоничности двигательных действий. Следовательно, гармония, темп и динамика – главные составляющие ритмичности беговых действий. Направленное формирование и совершенствование ритма физических упражнений составляет основу процесса обучения двигательным действиям [3, с. 7]. Большинство исследователей высказываются, что основными проблемами в процессе формирования ритмо-темповой структуры барьерного бега выступают изначальное формирование оптимального ритма, соотнесенного с анатомо-физиологическими показателями, функциональными характеристиками и физической моторной подготовленностью спортсменок, и подбор средств для формирования такого ритмо-темпового бегового действия [3, 4, 5].

Целью данного исследования было разработать рациональные программы подготовки, учитывающие индивидуальные показатели морфоструктуры и дифференциация групп спортсменок по показателям ритмо-темповой организации двигательных действий и техническим особенностям преодоления барьеров.

Построение тренировочных программ подготовки девушек-барьеристок должно быть связано не столько с достижением максимума нагрузок, хотя это и очень важно, но что во многом и характерно бегуньям в настоящее время, сколько с выбором специализированных тренировочных воздействий, обеспечивающих рационализацию техники барьерного бега, так как ритмично выстроенные силовые акценты во времени и пространстве содействуют правильному техническому исполнению двигательных действий, а последнее должно преследовать цели и быть достижимым в условиях доступной индивидуализации тренировочного процесса.

Высокие требования, предъявляемые к разносторонней физической и технической подготовленности девушек-барьеристов, обуславливают жесткие требования и к уровню технического мастерства. Большинство специалистов в своих научных работах, которые посвящены достижениям в беге на 100 м с барьерами, исходят из того, что результативность в этой дисциплине полностью зависит от скорости прохождения стартового, финишного участков дистанции и ритма бега между барьерами. При этом многие из них указывают, что ритмо-темповая структура бега на короткой барьерной дистанции обусловлена составом движений, зависимых в первую очередь от силового компонента физико-технической подготовленности спортсменок. Такая модель ритмо-темповой структуры бега и техники преодоления барьеров характерна для девушек-барьеристов, обладающих достаточным силовым потенциалом, функциональной работоспособностью, имеющих короткие рычаги в морфоструктуре развития, и называется специалистами как «толчковый» стиль бега. Он присущ спортсменкам ростом 170 см и ниже, имеющих скорость до 11,5 с на 100 м. У этих спортсменок время движения маховой ноги больше, данное движение они полностью выполняют до барьера, а маховая нога у них выпрямлена и остается в этом положении и в момент перехода через барьер, и частичного схода с барьера.

Высокие и быстрые девушки-барьеристы выполняют движения маховой ногой максимально активно, чему способствует довольно-таки большой наклон туловища в фазе атаки. Маховая нога в момент пересечения плоскости барьера согнута в коленном суставе. Этот стиль называют «маховым». Обычно маховый стиль проявляется у спортсменок, которые обладают скоростью на 100 м около 11,7 с и быстрее, при росте 167 см и выше.

Более размерные движения маховой ногой выполняют спортсмены с гармонично выраженным морфофункциональным телосложением. При беге маховая нога полностью выпрямляется нежели в предыдущем стиле. Наклон туловища ничем не отличается от бегового положения у спортсменок, которым присущ маховый стиль. В целом движение маховой ноги спортсменок внешне выглядит как естественное продолжение предыдущего шага межбарьерного бега. Такой стиль ритмо-темповой организации движений называют «беговым». При этом беговой стиль наблюдается у спортсменок ростом 170-175 см, а скорость бега у них такая же, как и у предыдущих спортсменок; или у барьеристок более высокого роста, но имеющих меньшую скорость бега [5, с. 16].

В большинстве научно-методических пособий рекомендуются следующие средние параметры объема тренировочных нагрузок для группы спортсменок, имеющих квалификацию КМС-МС, стаж спортивной подготовки 4-6 лет, тренирующихся в рамках требований этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Итак: – кол-во тренировочных занятий технической направленности –  $360 \pm 30$  раз; – объем спринтерского бега, без барьеров, скорость 91-100% макс. –  $80 \pm 10$  км; – бег с 1-3 б, стандартная расстановка, кол-во барьеров –  $2000 \pm 300$ ; – бег 5-7 б, стандартная расстановка, кол-во барьеров –  $3500 \pm 500$ ; – бег 5–7 б, стандартная расстановка, кол-во барьеров –  $5000 \pm 500$ ; – специальные барьерные упражнения, на месте, в движении, в нестандартной расстановке –  $7000 \pm 500$ . Предварительный анализ тренировочных нагрузок группы спортсменок, склонных к «толчковому» типу ритмо-темповой организации барьерного бега, показал, что в общем объеме барьерных движений у этих спортсменок 35% занимают двигательные

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА задания, выполняемые с расстановкой в 1,2,3 барьера; у группы спортсменок «махового» стиля бега 50% в структуре нагрузок отводится двигательным заданиям, выполняемым с расстановкой в 5-7 барьеров; у группы спортсменок «бегового» стиля более 50% нагрузок от общего количества барьерных движений отводится двигательным заданиям, выполняемым с расстановкой в 5-10 барьеров.

С учетом индивидуально-групповых рассогласований технических параметров барьерных движений и вида ритмо-темповой организации двигательной деятельности у девушек-барьеристов с моделью «идеального среднего спортсмена», и с учетом требований эффективной соревновательной деятельности для данной группы спортсменок, имеющих разрядность КМС-МС, нами было рекомендовано перестроить барьерную подготовку следующим образом: первой группе спортсменок с «толчковым» стилем бега в структуре нагрузок выдержать пропорцию 50% : 50% между числом коротких и длинных барьеров в технической подготовке; второй («маховой») и третьей («беговой») группе девушек-барьеристов установить структуру нагрузок технической направленности в соотношении 40% и 60% от общих параметров, и исключить количество барьерных упражнений с нестандартной расстановкой. В целом, высказанные рекомендации не противоречили программно-методическим установкам для данной категории спортсменок.

В структуре бега на 100 метров с барьерами выделяют так называемые «ритмические единицы» – время преодоления барьера и время межбарьерных промежутков бега [2, с. 121]. Характеристиками, определяющими особенность выполнения барьерного шага, являются следующие кинематические параметры: – расстояние от барьера до наивысшей точки ОЦМТ = 37 см; – расстояние от места отталкивания

до барьера  $2/3$  барьерного шага = 200 см; – расстояние от барьера до места приземления  $1/3$  барьерного шага = 100 см; – угол отталкивания =  $60^\circ$ ; – угол наклона туловища над барьером =  $40^\circ$ ; – угол наклона туловища при сходе (при приземлении) =  $24^\circ$ . Временные характеристики преодоления барьера определились в пределах: – время опоры = 0,18 с; – время торможения = 0,75 с; – время отталкивания = 0,61 с; – проход над барьером = 0,37 с; – сход с барьера = 0,30 с. Другие пространственные характеристики: – угол наклона туловища =  $40^\circ$ ; – вынос маховой ноги за барьер = 50%; – вынос толчковой ноги = 25%. Следует заметить, что постоянные временные интервалы в преодолении барьеров, зависящие от технической подготовленности спортсменов, являются решающим показателем мастерства девушек-барьеристов, несмотря на нарастающий процесс утомления при завершении бега по дистанции. В подготовительный период у спортсменок средние показатели составили (с): 1б – 2,35; 2б – 3,49 (1,14); 3б – 4,64 (1,15); 4б – 5,80 (1,16); 5б – 6,96 (1,16); 6б – 8,13 (1,17); 7б – 9,34 (1,21); 8б – 10,56 (1,22); 9б – 11,78 (1,22); 10б – 13,01 (1,23); финиш – 14,48 (1,47) секунды.

Обработка и расчет кинематических параметров легкоатлетических упражнений (барьерного бега) осуществлялись с помощью метода видеоанализа, включающего компьютер с программным обеспечением «Dartfish». Система видеоанализа состоит из видеокамеры и ноутбука с установленным программным обеспечением. В первый раз скоростная видеокамера устанавливалась напротив первого барьера на расстоянии 20 м от него на высоте 1 м для регистрации кинематических параметров перехода барьера спортсменками (время опоры, время торможения и время отталкивания). Этот тест позволил вычислить время преодоления



первого барьера. Во второй раз измеряли угол наклона туловища, выноса маховой ноги, атаки барьера, вынос толчковой ноги. Видеокамера устанавливалась так же как на первом измерении. На третьем этапе видеоанализа производилось измерение времени пробегания межбарьерных промежутков полной дистанции с 1 по 10 барьер. Стартовали спортсменки с н/с (с колодок по сигналу). Для хронометража прохождения барьеристами в условиях соревновательного упражнения первая камера была установлена напротив 1-го барьера на расстоянии 20 м, а вторая видеокамера устанавливалась напротив пятого барьера на расстоянии 60 м и осуществляла съемку прохождения всей дистанции от старта до финиша. На финише было зафиксировано общее время.

По окончании эксперимента во всех группах наблюдаемых спортсменок произошли существенные внутригрупповые темпы роста спортивно-технической подготовленности с улучшением спортивного результата, а по ряду временных и пространственных технических параметров – до 3-5%. Анализ данных исследования показывает, что результаты в беге на 100 м с барьерами к концу соревновательного периода (СП) у спортсменок были выше по сравнению с началом эксперимента (ПП):  $\bar{X}_{сп} \pm \sigma = 13,94 \pm 0,22$  с,  $X_{пп} \pm \sigma = 14,48 \pm 0,29$  с,  $t=2.98$  ( $P<0,05$ ). Значительно выросли и оказались достоверно лучше (выше) динамические и кинематические характеристики барьерного бега ( $P<0,05-0,01$ ), а также ритмо-темповая его организация. Достоверно лучше у барьеристов в соревновательный период стало время пробегания межбарьерных промежутков ( $P<0,05$ ) – с: 16 – 2,29; 26 – 3,41 (1,12); 36 – 4,53 (1,12); 46 – 5,67 (1,14); 56 – 6,81 (1,14); 66 – 7,95 (1,14); 76 – 9,10 (1,15); 86 – 10,25 (1,15); 96 – 11,42 (1,17); 106 – 12,59 (1,17); финиш – 13,94 с (1,35). Иными стали пространственные

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

характеристики: – угол наклона туловища = $35^{\circ}$ ; – вынос маховой ноги за барьер = 40%; – вынос толчковой ноги = 20%. Временные характеристики преодоления барьера составили у девушек-барьеристов после исследования ( $P < 0,05$ ) – с: – время опоры = 0,11 с; – время торможения = 0,60 с; – время отталкивания = 0,40 с; – проход над барьером = 0,29 с; – сход с барьера = 0,25 с. Ряд спортсменов из числа ЭК выполнили нормы МС РФ.

Таким образом, дифференциация тренировочных нагрузок у девушек-барьеристов в структуре воздействий макроцикла содействовала росту технической подготовленности спортсменок с различным стилем бега, а вместе с тем и оптимизации ритмо-темповой организации спортивно-соревновательной деятельности. В условиях включенного эксперимента мы смогли предложить спортсменкам эффективные программы спортивной подготовки.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

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

2. Горностаева Ю.В. Формирование оптимальной ритмо-темповой структуры бега в предсоревновательной подготовке у тренированных легкоатлетов, специализирующихся на короткой барьерной дистанции – 100 м с/б // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы VII межрег. науч.-практ. конф. с международ. участием (20 апреля 2017 г., Москва) / под общ. ред. А.Э. Страдзе, ред. В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, И.И. Столов и [др.]; ПИФКиС МГПУ. – М., 2017. – С. 120-1233.

3. Зуев Н.Г. Попасть в ритм барьера // Спорт. жизнь России. – 2000. – № 12. – С. 8-9.

4. Ледовская О.А. Технология формирования ритмической структуры барьерного бега у юных легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Ледовская Ольга Анатольевна; [Место защиты: Ур. гос. ун-т физкультуры]. – Челябинск, 2009. – 23 с.

5. Столяр Л.М. Ритмо-темповая структура техники бега на 100 м с барьерами как модельная основа методики обучения : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Столяр Любовь Михайловна; [Место защиты: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма]. – М., 2008. – 24 с.

Аннотация. В исследовании рассматриваются различные составляющие в структуре ритмо-темповой организации барьерного бега (100 м с/б), выделены кинематические параметры, определяющие особенность выполнения барьерного шага. А также выявлена взаимосвязь морфоструктуры и ритмо-темповой структуры бега у девушек, специализирующихся на барьерном беге.

Ключевые слова: легкая атлетика, барьерный бег, ритмо-темповая структура бега, морфоструктура.

Annotation. The study examines the various components in the structure of the rhythm and tempo of the barrier run (100 m s/b), the kinematic parameters that determine the specifics of the barrier step. As well as the interrelation of morphological structure and rhythm-tempo structure running from girls, specializing in the hurdles

Keywords: athletics, hurdles, rhythm and tempo structure of the run, morphological structure.

**Драгнев Ю. В.**

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ  
ЗАНЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО  
АРМСПОРТУ В ОТДЕЛЕНИИ СПС «АРМСПОРТ» ДЛЯ  
СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
И СПОРТА (РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ ЗА 2017–2018  
УЧЕБНЫЙ ГОД)**

В 2017–2018 году в рамках деятельности кафедры теории и методики физического воспитания была возобновлена работа отделения СПС «Армспорт» для студентов Института физического воспитания и спорта, а так же в рамках работы спортивного клуба университета была организована работа секции «Армспорт» для студентов всех направлений подготовки в вузе.

Возобновление в университете такого вида как «Армспорт» в рамках физкультурно-оздоровительной работы дает возможность студентам зарекомендовать себя с положительной стороны, повысить уровень физической и технической подготовленности, а так же популяризировать данный вид спорта среди сокурсников.

В основу статьи о результатах организации проведения учебных занятий и спортивных соревнований по армспорту в ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» в течение 2017–2018 годов была положена совокупность информации, размещенная на сайте университета.

Организация работы отделения СПС «Армспорт» Института физического воспитания и спорта. В отделении «Армспорт» Института физического воспитания и спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» в 2017–2018 годах обучаются 7 студентов: Коренева Ангелина, Кравченко Никита,

Хромых Дмитрий, Рудаков Григорий, Плешаков Артем, Курманалиев Амиль. Занятия по армспорту проходят по утвержденному расписанию: понедельник, среда, пятница: с 15.00 до 16.20 часов в Фитнес-центре университета.

Основным учебником для организации проведения учебных занятий и спортивных соревнований по армспорту в отделении «Армспорт» института физического воспитания и спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» является учебное пособие: Драгнев Ю.В. Методика физической подготовки ученической молодежи. Часть 1. „Армспорт”[1].

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.

Занятия проводятся согласно рабочей программе дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование «Армспорт» для бакалавров дневной и заочной форм обучения по направлению подготовки 6.010201 «Физическое воспитание» (утв. «31» августа 2017 года).

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование «Армспорт», должны **знать:**

1. Основы техники выполнения упражнений армспорта.
2. Методика обучения двигательным действиям.
3. Методику физической, психологической и тактической подготовки армспортсменов.
4. Средства восстановления.
5. Технику безопасности на занятиях по армспорту.

6. Предупреждение травматизма на занятиях по армспорту.

7. Правила соревнований по армспорту.

*уметь:*

1. Использовать практические методы, обучения двигательным в армспорте.

2. Пользоваться методами повторных, максимальных, динамических, изометрических усилий и комбинированным методом в физической подготовке армспортсменов.

3. Осуществлять судейство соревнований по армспорту.

1. В основах техники выполнить постановку руки, захват штыря, упоры ног, захваты, стартовое положение, движения кисти, движения локтя по подлокотнику, наклоны туловища, повороты туловища, полуприседы.

2. В методике обучения двигательным действиям научить использовать методы использования слова, использовать практические методы, двигательным умениям и навыкам (первая фаза вторая фаза третья фаза), осуществлять реализацию задач на этапе начального разучивания (фазы технических приемов борьбы: атакующие приемы, защитные приемы, отработка фаз технических приемов борьбы в парах), осуществлять реализацию задач на этапе углубленного разучивания, осуществлять реализацию задач на этапе закрепления и дальнейшего совершенствования (отработка победной фазы атаки и стартовой фазы защиты, упражнения в парах с ремнем и без ремня).

3. В физической подготовке пользоваться методами повторных усилий, максимальных усилий, динамических усилий, изометрических усилий и комбинированным методом. Выполнить упражнения для локтевого сустава (в сторону), для локтевого сустава с поворотом туловища на 45°, для мышц плеча (французский жим), для мышц плеча

(трицепс) – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, для мышц плеча (бицепса) – опускание и поднимание гантели от  $110^\circ$  до  $90^\circ$ , для мышц плеча – опускание и поднимание гантели от  $90^\circ$  до  $70^\circ$ , для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья – опускание и поднимание гантели от  $110^\circ$  до  $90^\circ$ , для плечелучевой мышцы и круглого пронатора предплечья – опускание и поднимание гантели от  $90^\circ$  до  $70^\circ$ , для грудных мышц (жим лежа), для грудных мышц разведение и сведение рук лежа, для широчайшей мышцы спины – (подтягивания на одной руке), для мышц предплечья – опускание и поднимание гантели в полупронированном положении предплечья, для мышц предплечья – опускание и поднимание гантели в супинированном положении предплечья, мышц пальцев рук – опускания и поднимания штанги, руки сзади, для мышц брюшного пресса (верхний пресс), упражнения для активной и пассивной гибкости.

4. Во время изучения психологической подготовки выполнить тренировки при наличии отвлекающих факторов во время поединка, использовать ключевые слова во время поединка, осуществить контроль за направлением взгляда во время поединка, тренировки четкости и ясности образов (воображение стола, воображение положительного выполнения того или иного приема борьбы, воображение позитивного выступления на соревнованиях, тренировки психологических умений и навыков (ознакомление с тренировкой психических умений, усвоение психических умений, практическое овладение психическими умениями).

5. В тактической подготовке во время выбора технических приемов борьбы с разными соперниками до начала поединка и во время поединка выполнить «крюк в защите против верха в атаке» до

поединка (во время установки захвата) и во время поединка, «верх в защите против крюка в атаке» до поединка (во время установки захвата) и во время поединка, «крюк в атаке против верха в атаке» до поединка (во время установки захвата) и во время поединка, «верх в атаке против верха в атаке» до поединка (во время установки захвата) и во время поединка, «крюк в атаке против крюка в атаке» до поединка (во время установки захвата) и во время поединка.

6. Знакомясь с предупреждением травматизма на занятиях по армспорту установить специальные физические упражнения влияют на травматичность в армспорте, определить каковы основные причины травматизма в армспорте, охарактеризовать виды страховки при выполнении специальных физических упражнений, установить что входит в врачебный контроль и самоконтроль в отношении занятий по армспорту.

7. Изучая правила соревнований по армспорту выполнить судейство поединка (судейство поединка с одним рефери, судейство поединка с рефери и его помощником), научить судейству поединка (научить судейству поединка с одним рефери, научить судейству поединка с рефери и его помощником), вести протокол соревнований (ведение протокола соревнований с четным количеством участников, ведение протокола соревнований с нечетным количеством участников).

Главными требованиями к учебно-тренировочному процессу в армспорте являются:

1. Дифференцированный подход к студентам в учебном процессе с учетом состояния их здоровья, уровня физического развития, двигательной подготовленности.

2. Обеспечение решения образовательных, воспитательных, оздоровительных и развивающих задач.



Важным условием осуществления учебного процесса по армспорту является соблюдение дидактических принципов обучения: сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; систематичности и последовательности; прочности и научности. Творческое использование на занятиях по армспорту этих дидактических принципов требует применения адекватных методов обучения. Занятия по армспорту проводятся совместно для юношей и девушек.

**владеть навыками:** выполнения базовых физических упражнений армспорта, использования различных методик обучения специфическим упражнениям, использования средств армспорта в организации здорового образа жизни студентов, проведения профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих компетенций:

***общекультурные компетенции (ОК):***

- способность работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические и культурные различия;
- способность к самоорганизации и самообразованию;
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

***профессиональные компетенции в сфере педагогической деятельности (ПК):***

- способность воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность;

–способность проводить тренировочные занятия по армспорту с учетом особенностей занимающихся;

–способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений;

–способность использовать средства армспорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста;

–способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;

–способность организовывать и осуществлять судейство соревнований по армспорту.

Общая сумма рейтинговых баллов определяется путем сложения итоговых баллов за отдельные виды подготовки. Максимальная общая сумма рейтинговых баллов, с учетом всех тем – 200. „Зачтено” получают студенты (если формой контроля является зачет), которые набрали не менее 50% максимального количества баллов.

Техническая подготовка – 60 баллов.

Методическая подготовка – 40 баллов.

Теоретическая подготовка – 40 баллов.

Физическая подготовка – 60 баллов.

Если формой контроля является экзамен или дифференцированный зачет, то максимальную общую сумму рейтинговых баллов (200 баллов), или набранную сумму баллов, надо

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА



поделить на 2, а затем соотнести со шкалой оценивания ECTS для получения оценки.

Стоит отметить, что студенты отделения «Армспорт» Института физического воспитания и спорта активно участвуют в соревнованиях по армспорту. Так, 19 февраля 2018 года в Фитнес-центре университета состоялся ARMFIGHT до 90 кг на правую руку среди студентов отделения СПС (спортивно-педагогическое совершенствование) Кравченко Никиты (4 курс специальности «Физическое воспитание») и Хромых Дмитрия (1 курс специальности «Спорт»). ARMFIGHT проводился по правилам PAL из 6 раундов. Со счетом 6:0 победу одержал Кравченко Никита. Главными судьей соревнований был к.п.н, доцент кафедры физического воспитания, тренер по армспорту Ю.В. Драгнев. Поддержка ARMFIGHT осуществлялась председателем спортивного клуба университета А.С. Лимонченко. «Соревнования такого формата проходили впервые в Фитнес-центре университета. Отделение СПС (спортивно-педагогическое совершенствование) относится к кафедре теории методики физического воспитания (заведующий кафедры Т. Т. Ротерс). Была интересная борьба и выявлен лучший армспортсмен ARMFIGHT, который проводился по правилам PAL из 6 раундов. Со счетом 6:0 победу одержал Кравченко Никита. Знакомство студентов с такой системой соревнований за профессиональным столом является одной из основных задач профессиональной подготовки в отделении СПС «Армспорт». Основными целями и задачами соревнований были: привлечение молодежи к занятиям армспортом; популяризация армспорта среди студентов университета. В целом, соревнования прошли в простой и добродушной атмосфере. Я поздравляю Кравченко Никиту и Хромых Дмитрия, что не было травм, и что они смогли

получить первый опыт соревнований за профессиональным столом по армспорту в отделении СПС «Армспорт». Приглашаем всех заинтересованных студентов на тренировки по армспорту для подготовки к соревнованиям», – говорит судья национальной категории по армспорту, тренер, доцент кафедры физического воспитания Ю.В. Драгнев. Победители и призеры были награждены грамотами и медалями.

В отделении «Армспорт» Института физического воспитания и спорта со студентами проводится профориентационная работа. Для этого был подготовлен буклет «Армспорт» (борьба на руках))

 <p>Ю. В. Драгнев ПОДГОТОВКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧЕНИЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ЧАСТЬ 1 <b>АРМСПОРТ</b></p> <p>Выход по армспорту Драгнев Юрий Владимирович</p>	 <p>Вы сможете вступить в Федерацию армспорта Луганской Народной Республики</p> <p>ТЕЛЕФОН Кафедра теории и методики физического воспитания 53-55-15</p>	<p>Институт физического воспитания и спорта Кафедра теории и методики физического воспитания</p> <p><b>АРМСПОРТ</b> (борьба на руках)</p>  <p>Занятия проводит доцент кафедры ТМФБ Драгнев Юрий Владимирович тел. 066-699-40-28</p>
--	---	--

<p>В современном мире спорта происходит постоянное совершенствование технической, физической, тактической, психологической, тактической подготовки на высшем уровне и распространяется равномерно на все возрастные группы населения.</p> <p>Армспорт относится к достаточно молодой мировой спорту. Но это не дает основания считать его неинтересным видом спортивной соревновательной. Благодаря занятиям по армспорту все равно удается спланировать и реализовать подготовку по времени проведения победного подвига, формируются спортивная форма духа, тренируется внимательность и воля к победе.</p> <p>Но для того, чтобы занять успех именно в армспорте, необходимо иметь не только отличную физическую, психологическую, тактическую или техническую подготовку, обязательно необходимо также специальное знание и сознательное отношение спортивной и учебно-тренировочному процессу. Они являются залогом успешного выступления на соревнованиях высшего уровня. Армспорт является наиболее иметь знания представляли о системе спортивной подготовки и поощряется, но чего она поощряется и как осуществляется.</p>	<p><b>Что Вы узнаете?</b></p> <p>ТЕМА 1. Основы техники: составные части технической приемов</p> <p>ТЕМА 2. Методика обучения: методы, этапы, формы разучивания атакующих и защитных приемов борьбы</p> <p>ТЕМА 3. Физическая подготовка: развитие физических качеств по базовым (тестовым) упражнениям</p> <p>ТЕМА 4. Психологическая подготовка: тренировка психических умений и навыков</p> <p>ТЕМА 5. Тактическая подготовка: индивидуальная и командная тактика</p> <p>ТЕМА 6. Юрид. основы: тренировки: дидактические и специфические</p> <p>ТЕМА 7. Средства восстановления</p> <p>ТЕМА 8. Техника безопасности на занятиях</p> <p>ТЕМА 9. Предотвращение травматизма на занятиях</p> <p>ТЕМА 10. Правила соревнований по армспорту</p> 	 <p>Чемпион мира по армспорту Драгнев Юрий Владимирович</p> <p><b>Что Вы сможете узнать?</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Борьбу на руках на уровне Мастера спорта и выше.</li> <li>2. Пользоваться специфическими физическими упражнениями для каждого приема борьбы в спортивной тренировке</li> <li>3. Обучать техническим приемам борьбы и специфическим физическим упражнениям</li> </ol>
---	--	--

Представленные результаты работы за 2017–2018 учебный год в контексте организации и порядка проведения учебных занятий и спортивных соревнований по армспорту в ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» позволяют увидеть талантливых студентов как Института физического воспитания и спорта, так и студентов университета разных Институтів и факультетов. Занятия армспортом содействуют формированию здорового стиля жизни, повышают авторитет среди сокурсников и дают возможность повысить самооценку. Занятия по армспорту могут проводиться на протяжении всего периода профессиональной подготовки студентов на базе Фитнес-центра университета.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. 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.

Аннотация: Возобновление в университете такого вида как «Армспорт» в рамках физкультурно-оздоровительной работы дает возможность студентам зарекомендовать себя с положительной стороны, повысить уровень физической и технической подготовленности, а так же популяризировать данный вид спорта среди сокурсников. В основу статьи были положены заметки Ю. В. Драгнева о результатах организации проведения учебных занятий и спортивных соревнований по армспорту в ГОУ ВПО ЛНР

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
«Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» в  
течение 2017–2018 годов, размещенные на сайте университета.

Ключевые слова: армспорт, студенты, результаты, соревнования.

Abstract: Renewal of such kind as "Armsport" in the framework of sports and recreation work at the University gives students the opportunity to prove themselves on the positive side, to increase the level of physical and technical readiness, as well as to popularize this sport among fellow students. The article was based on notes Y.V. Dragnev about your organization's training and athletic competition in armwrestling in GOU VPO LC "Luhansk national University named after Taras Shevchenko" within 2017-2018, available on the website of the University.

Keywords: armsport, students, results, competitions.

**Елецкий С.Н.**

## **ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЕДИНОБОРСТВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

Физическое воспитание в высшем учебном заведении, в качестве неотъемлемой части процесса обучения и профессионально-прикладной подготовки, обеспечивает физическую готовность будущих специалистов к высокопроизводительной профессиональной деятельности и способствует их всестороннему и гармоничному развитию. В наше время, под влиянием научно-технического прогресса и широкого внедрения информационных технологий обучения, процесс подготовки специалиста сочетается со значительными умственными и психологическими нагрузками на организм студентов. Значительно повышаются требования к уровню здоровья специалистов в различных отраслях, уровня развития их физических и психических

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
качеств, а именно профессионально важных, таких, как способность к быстрой адаптации, работоспособность, выносливость.

За время обучения в высшем учебном заведении у студентов должна сформироваться уверенность в необходимости постоянно работать над собой, изучая особенности своего организма; умение рационально использовать свой физический потенциал, внедряя здоровый образ жизни, постоянно усваивать ценности физической культуры.

Именно поэтому, поиск новых, эффективных форм организации учебного процесса по физическому воспитанию в высшем учебном заведении является важной задачей преподавателей кафедры физического воспитания. Ведь для большинства студентов занятия физической культурой и спортом в вузе является единственным средством увеличения двигательной активности и имеют большое значение для укрепления и сохранения их здоровья [5, с. 21].

Целью работы является изучить и обобщить применение теоретических и методических разработок в физическом воспитании студенческой молодежи с элементами единоборств. Для решения поставленных задач нами использовался метод анализа специальной научно-методической литературы и Интернет-источников.

Уровень физической подготовленности студентов зависит в значительной степени от направленности учебного процесса, его структуры, содержания, методов и средств его реализации. С выбором того или иного вида спорта для занятий в вузе, студенты пытаются удовлетворить свои индивидуальные физические и психологические потребности в двигательной активности. Повышение эффективности процесса физического воспитания студентов возможно за счет увеличения двигательной активности, привлечения их к

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА систематическим занятиям спортом, в том числе единоборствами, использование современных технологий спортивной подготовки и оздоровительных занятий [6, с. 168].

На протяжении последних лет многие исследователи обращались к проблеме усовершенствования организации физкультурно-оздоровительных занятий со студенческой молодёжью с приоритетным использованием различных видов единоборств (дзюдо, ушу, тхэквондо, греко-римская борьба, каратэ-до, сумо, бокс) [3, с. 48; 4, с. 25; 5, с. 20].

Анализ научно-методической литературы показал, что на сегодняшний день проведен ряд исследований, в которых рассматривается эффективность приоритетного применения различных видов единоборств в процессе физического воспитания в вузе.

А.В. Долгановим [3, с. 36], доказана эффективность физического воспитания студентов вузов на основе средств и методов, применяемых в спортивной подготовке дзюдоистов. Полученные автором данные свидетельствуют, что организация физического воспитания студентов на основе спортизации позволяет повысить уровень физической активности, дает возможность овладеть знаниями в области физической культуры, спорта и здорового способа жизни, необходимых для поддержания высокого уровня здоровья, физического развития, физической подготовленности. Спортизация физического воспитания позволяет раскрыть и реализовать реальные и потенциальные возможности студентов, позволяющей успешно решать учебные и воспитательные задачи в сравнении с традиционными подходами к организации физического воспитания в высших учебных заведениях.



М.В. Грязев с соавторами [2, с. 56] предлагает борьбу самбо в качестве средства для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания студенческой молодежи.

А.А. Клетнева [6, с. 126] обосновала педагогическую технологию интеграции национально-исторического опыта в физическом воспитании при обучении студентов педагогических вузов единоборствам.

В.Ю. Головановым [1, с. 84] разработана методика организации занятий тэквондо со студентами нефизкультурных вузов в учебное и внеучебное время. Автором обоснована целесообразность применения средств тэквондо на учебно-тренировочных занятиях со студентами; разработано и апробировано содержание учебной программы и учебно-тренировочных занятий, способствующих повышению физической подготовленности и заинтересованности студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом. Комплекс упражнений тэквондо, примененный в физическом воспитании студентов технического вуза, повышает эффективность учебного процесса, способствует повышению физической подготовленности студентов и их интереса к занятиям физической культурой и спортом.

В работе А.Н. Леготкина [10, с. 95], рассмотрены позитивное влияние спортивных занятий с использованием средств спортивной борьбы (спортивных и подвижных игр с элементами единоборств), средств самоконтроля за физическим состоянием студентов и формирование у них устойчивой потребности к занятиям физической культурой и спортом в вузе. Автором разработана вариативную часть программы физического воспитания с использованием средств борьбы; доказана ее эффективность; обосновано целенаправленное

использование нетрадиционных для физического воспитания студентов борцовских игр (регболу и др.); выявлено их высокую эффективность для развития физических способностей студентов.

В работе О.В. Криловского [8, с. 67] экспериментально доказано преимущества применения средств бокса с целью совершенствования физической подготовленности студентов неспециализированных вузов в сравнении со стандартными занятиями по физическому воспитанию согласно учебной программы. Автором разработана программа использования средств бокса в форме учебно-тренировочных занятий для студентов 1-4 годов обучения. Они использует как альтернатива занятиям по физическому воспитанию.

На материале пляжной борьбы В.Л. Квартичем [4, с. 97] рассмотрена проблема обучения студентов педагогических заведений двигательным навыкам средствами единоборств и использование их элементов в процессе физического воспитания.

Я.В. Куликовским [9, с. 114] проведено исследование просвещённое проблеме использования реконструированных традиционных форм и методов физического воспитания (на материале борьбы на поясах). Применение разработанной автором методики использования традиционных средств физической культуры в учебном процессе педагогического вуза обусловили повышению уровня физической, технической, соревновательной подготовки и функционального состояния организма ребят из экспериментальных групп по сравнению с их сверстниками из контрольной группы. Благодаря использованию элементов традиционных средств физической культуры в преподавании физического воспитания существенно повышалась из года в год (2015 – 2017 гг.) посещаемость студентами занятий и их участие в командных соревнованиях (между

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА группами и курсами) из различных видах силового многоборья и борьбы на поясах.

С.В. Коробко [7, с. 299] в качестве действенного средства физического воспитания также предлагает борьбу сумо. Автор отмечает, что практика привлечения студентов к занятиям сумо указывает на широкий оздоровительный эффект от этих занятий. Сочетание стремления студентов к занятиям экзотическими для них видами спорта, простота двигательных действий, доступность усвоения технических приемов позволяет утверждать что сумо является вполне подходящим видом спорта для улучшения здоровья молодежи.

Привлечение студентов и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивными единоборствами, требуют изменений в методах организации учебно-тренировочного процесса, применения средств, более углубленного индивидуального подхода, основанного на изучении способностей и возможностей студентов. Комплексное решение этих вопросов в дальнейшем будет способствовать укреплению здоровья студентов, улучшению уровня физической подготовленности, достижению спортивных результатов, формированию высоких моральных и волевых качеств.

Анализ специальной литературы показывает, что проблема организации занятий с приоритетным использованием средств спортивных единоборств, как одной из форм физического воспитания и способов привлечения к систематическим занятиям физическими упражнениями в вузе, является предметом внимания многих специалистов в последнее время. В то же время, недостаточное изучение проблемы организации занятий с приоритетным использованием элементов единоборств в рамках академических

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА занятий в неспециализированном вузе на протяжении длительного времени, позволяет определить актуальность данного исследования.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем применения элементов единоборств в физическом воспитании студенческой молодежи.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Голованов В.Ю. Методика и организация занятий по тхеквондо в учебное и внеучебное время со студентами нефизкультурных вузов: Дис. ... канд. пед. наук / В.Ю. Голованов. – М., 2006. – 149 с.

2. Грязев М.В. Самбо как средство физического воспитания студенческой молодежи: Учебное пособие / М.В. Грязев, А.Н. Лотарев, И.П. Афолина. – Тула: Изд. ТулГУ, 2006. – 112 с.

3. Долганов А.В. Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов в процессе занятий борьбой дзюдо: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Долганов. – Тюмень, 2006. – 177 с.

4. Квартич В.В. Обучение двигательным навыкам студентов педагогических заведений в процессе физического воспитания средствами единоборств (на материале пляжной борьбы) / В.В. Квартич // Научный журнал Национального педагогического университета им. М.П. Драгоманова. Серия № 5. Педагогические науки: реалии и перспективы. – Выпуск 14: сб. науч трудов / под ред. А.В. Тимошенка. – К.: Изд-во НПУ имени М.П. Драгоманова, 2009. – С. 95–98.

5. Киверник А.В. Формы организации занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях / А.В. Киверник, И.Х. Турчик, М.П. Питин // Спортивная наука Украины. – 2008. – № 1 (16). – С.18–23.

6. Клетнева А.А. Педагогическая технология интеграции национально-исторического опыта в физическом воспитании при обучении студентов педагогических ВУЗов единоборствам: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.А. Клетнева. – Нижневартовск, 2006. – 233с.

7. Коробко С.В. Борьба сумо как средство совершенствования здоровья студентов / С.В. Коробко // Актуальные проблемы развития движения «Спорт для всех» в контексте европейской интеграции Украины: Матер. междунар. науч.-практ. конф. – Т.: ТДПУ, 2004. – С. 299–300.

8. Крыловский В.В. Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса / А.В. Крыловский // Физическое воспитание студентов. Научный журнал. – 2010. – № 1. – С.66–69.

9. Куликовский Я.В. Технологии обучения студентов физическим упражнениям с использованием реконструированных украинских традиций физического воспитания (на материале украинской борьбы на поясах) / Я.В. Куликовский // Научный журнал Национального педагогического университета им. М.П. Драгоманова. Серия № 5. Педагогические науки: реалии и перспективы. – Выпуск 14: сб. науч. трудов / под ред. А.В. Тимошенка. – К.: Изд-во НПУ имени М.П. Драгоманова, 2009. – С. 113–117.

10. Леготкин А.Н. Улучшение физического состояния студентов технических вузов в процессе занятий спортивно-ориентированной направленности: Дис. ... канд. мед. наук / А.Н. Леготкин. – Чайковский, 2004. – 181 с.

Аннотация. Рассматриваются аспекты совершенствования процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений. Проанализированы современные особенности организации физкультурно-оздоровительных занятий в процессе физического воспитания со студентами с приоритетным использованием различных видов единоборств. Доказана эффективность применения элементов единоборств для повышения физической подготовленности студенческой молодежи.

Ключевые слова: анализ, физическое воспитание, студенты, единоборства, физическая подготовленность.

Annotation. Aspects of perfection of process of physical training of students of higher educational institutions are considered. Modern features of the organization of physical-improving employment in the course of physical training with students with priority use of various kinds of single combats are analysed. It is proved the efficiency applications elements single combats for increase of physical readiness of student's youth.

Keywords: analysis, physical education, students, martial arts, physical fitness

**Загной Т.В.**

## **ПЕРИОДИЗАЦИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПЛАВАНИИ**

В основе рационального построения многолетней подготовки несомненно должно лежать стремление к обеспечению условий, в которых спортсмен способен проявить максимально возможный результат, вытекающий из его природных задатков и закономерно развитого на их основе широкого круга способностей. Реализация

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
этого стремления может быть обеспечена исключительно планомерной и длительной подготовкой [1, с. 7].

Спортивное плавание является одним из наиболее популярных видов спорта, а в программе Олимпийских игр разыгрывается 34 комплекта медалей, что составляет более 11% общего количества наград.

С 2010 года Международный олимпийский комитет начал проводить Юношеские Олимпийские игры, в программе которых представлено и спортивное плавание. Этот вид спорта стал очень популярным для зрителей и привлекательный для спонсоров, чему способствует рост конкуренции на спортивных аренах, появление ярких пловцов и постоянный рост рекордов.

Стремительный прогресс в спортивном плавании обусловлен многими причинами, среди которых усиленный интерес многих выдающихся тренеров – представителей различных плавательных школ мира, материально-технические составляющие процесса подготовки и соревнований, а также достаточно интенсивная коммерциализация спортивного плавания, постепенно переводит его в русло профессионального спорта [5, с. 758].

Цель исследования – провести теоретико-методологический анализ периодизация многолетней подготовки спортсменов в плавании.

Целью многолетней подготовки юных спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирования специфической структуры спортивных способностей с возрастом высших достижений, и, соответственно биологическим закономерностям роста и развития

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

организма, она делится на этапы, каждый из которых имеет свои педагогические задачи.

В тренировочной практике прошлых лет спортивное плавание рассматривалось как «спорт юных», достижения в котором преимущественно связаны с возрастным периодом 15-18 лет у женщин и 17-22 лет – у мужчин, в соответствии с чем определялась продолжительность подготовки к высшим достижениям (8-9 лет – у женщин и 10-11 лет – у мужчин) и продолжительность выступлений на уровне высоких результатов – обычно не больше – 2-3 лет [2, 7]. На этом материале базировались и программно-нормативные основы многолетней подготовки пловцов, которые действуют и в настоящее время [6, с. 34].

Однако для современного плавания характерно существенное увеличение возраста, в котором пловцы достигают высоких результатов, и продолжительность их выступлений на самом высоком уровне. В частности, в соревнованиях многие пловцы независимо от пола устанавливают мировые рекорды в возрасте 24-27 лет и старше, что противоречит представлениям о продолжительности и содержании многолетней подготовки и соревновательной деятельности пловцов. Так, на XXIX Олимпийских играх в Пекине (2008) из 150 чемпионов и призеров Олимпийских игр, в женских и мужских номерах программы, включая эстафетное плавание, доля пловцов старше 20 лет у женщин составила – 77,4%, а у мужчин – 94, 7%. При этом среди женщин старше 24 лет чемпионами и призерами стало – 29,3%, а среди мужчин – 49,3% [3, с. 75].

Среди факторов, обуславливающих продолжение спортивной карьеры, Л. Драгунов называет увеличение политической значимости достижений и создание условий для стимулирования спортсменов,



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

развитие спортивной науки и достижения спортивной медицины в сфере профилактики и лечение травм и профессиональных заболеваний, непрерывную направленность пловцов на подготовку и выступления в очередных соревнованиях.

На современные тенденции в развитии спортивного плавания обратили внимание специалисты и начали широко обсуждать необходимость внесения изменений в периодизацию многолетней подготовки пловцов [1, с. 9]. Научные подходы к периодизации тренировочного процесса спортсменов заложены выдающимися учеными Л. Матвеевым, Ю. Верхошанским, В. Платоновым, Н. Озолиным в различных видах спорта и В. Шаповаловым, И. Большаковой в плавании в частности, создают предпосылки для построения тренировочного процесса в плавании в соответствии современным требованиям спорта высших достижений.

В совершенствовании планирования учебно-тренировочного процесса есть большие резервы повышения эффективности подготовки спортсменов. Перспективные планы разрабатываются с учетом передового тренерского опыта, систематизированного опыта подготовки чемпионов (призеров) Европы, мира и Олимпийских игр, новых научно-методических разработок и направлений развития спорта.

Направления дальнейшего совершенствования управления тренировочными и соревновательными нагрузками спортсменов высокого класса связаны с возможностью использования различных дополнительных факторов, способных поддержать работоспособность спортсменов на уровне, соответствующем характеристикам соревновательной деятельности [6, с. 24].

Современная наука о спорте обнаружила основные тенденции, которые объективно существуют в спортивной деятельности, в системе подготовки спортсменов [4, 5].

Система подготовки спортсменов состоит из трех подсистем: соревнования, тренировки и восстановления. И хотя тренировка занимает в системе подготовки наибольшее время, соревнования является основной структурой (стержнем) деятельности в спорте. Конечно тренировки и соревнования тесно взаимосвязаны с восстановлением. Поэтому принципы подготовки спортсменов и методические положения, вытекающие из них, касаются всех составных частей системы подготовки.

Принципами системы подготовки спортсменов являются:

- принцип направленности к высшим достижениям;
- принцип взаимосвязи структур соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов;
- принцип цикличности и непрерывности подготовки.

Понятно, что перечисленные принципы не содержат всех различных закономерностей, характерных для современной подготовки спортсменов, поскольку теория спорта – область знаний, постоянно развивается.

Бурный рост спортивных результатов, новации процесса подготовки спортсменов ставят новые проблемы перед исследователями, тренерами и спортсменами, и круг специфических принципов подготовки спортсменов продолжает расширяться и уточняться.

Впрочем, несмотря на коренные изменения, наблюдаемые на соревновательных аренах, подходы к планированию и периодизации многолетней подготовки спортивного плавания и по сей день часто

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА остаются стандартными и предполагают в среднем 10 летний период 1-2-й год – начальная техническая и физическая подготовка; 3-4-й год – базовое обучение техники и развитие двигательных качеств; 5-6-й год – специфическая базовая подготовка к напряженной специальной подготовке; 7-8-й год – совершенствование техники, специальная подготовка к соревнованиям; 9-10-й год – специальная подготовка к важнейшим соревнованиям [5, с. 432].

Такие результаты требуют дополнительных исследований предложений, выдвигаемых специалистами по изменениям периодизации многолетней подготовки пловцов.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Большакова И.В. Оптимальный возраст для реализации максимальных индивидуальных возможностей в плавании у женщин / И.В. Большакова // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – № 2. – С. 5–9
2. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 273 с.
3. Драгунов Л.О. Сучасні тенденції багаторічної підготовки плавців / Л.О. Драгунов // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2013. – Вип. 13 (40). – С. 72–78.
4. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л.П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – №3. – С. 28–37.
5. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 1093 с.
6. Шкретій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
процесу підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора  
наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична  
культура, фізичне виховання різних груп населення / Ю.М. Шкретій.  
– Київ. – 2006. – 48 с.

Аннотация. В статье «Периодизация многолетней подготовки спортсменов в плавании» Т.В. Загной проведен теоретико-методологический анализ периодизации многолетней подготовки спортсменов в спортивном плавании. Выявлено, что обострение конкурентной борьбы и повышения плотности спортивных результатов в плавании предъявляет качественно новые, более жесткие требования к эффективности процесса подготовки.

Ключевые слова: спортсмен, плавание, многолетняя подготовка, периодизация, соревнования.

Abstract. The article is «Periodization of long-term training of athletes in swimming» Т.V. Zagnoy devoted to the theoretical and methodological analysis of the periodization of long-term training of athletes in sport swimming. It was revealed that the aggravation of competition and the increase in the density of sports results in swimming presents qualitatively new, more stringent requirements for the effectiveness of the training process.

Keywords: students-athletes, training, motivation, socio-psychological factors of the effectiveness of vocational training.

**Крещук Е. П.**

## **ТРЕБОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТРЕНЕРА**

Успешность любых мероприятий в области физической культуры, эффективность физкультурно-спортивных занятий в значительной степени зависит от состава соответствующих специалистов, уровня их профессиональной подготовки, отношения к делу.

Основной успеха тренера в работе и важнейшим качеством, определяющим его авторитет у учеников, бесспорно, является уровень профессиональной подготовленности, т.е. наличие необходимых знаний и опыта и умения наиболее рационально их применить.

Тренер, желающий добиться успеха, должен в совершенстве знать свой вид спорта, быть в курсе всех новинок методики тренировки, техники, тактики.

Цель исследования – провести теоретико-методологический анализ требований к профессиональной подготовленности тренера.

Результаты исследования. На первой стадии работы с новичками недостаточная теоретическая и практическая подготовленность тренера в глаза не бросается, однако через некоторое время, с ростом спортивных результатов учеников, круг их специальных вопросов расширяется, а сами вопросы становятся более глубокими и сложными. Многие спортсмены начинают интересоваться вопросами теории своего вида спорта, читают специальную литературу и часто обсуждают её в своей среде. В этот период всякое отставание тренера в теории и практике может оказаться роковым и привести к снижению или полной утрате авторитета.

Как следует из результатов исследований многих авторов (Г. Андреева, И. Волков, С. Гуськов, Р. Кричевский, А. Леонтьев, В. Платонов), мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учениками, определяют быстроту и степень овладения им различными умениями, навыками, а также определенными свойствами личности. Того же мнения придерживается и ряд известных ученых и практиков. Мастерство тренера имеет сложный характер, обусловленный необходимостью решения бесчисленного ряда логически взаимосвязанных педагогических задач. В свою очередь, педагогическая задача предполагает осознание тренером конечной цели своей деятельности и способов решения в процессе профессиональной деятельности соотнесенных между собой стратегических, тактических и оперативных задач [1, 3, 4].

В этой связи, А. Деркач, А. Исаев отмечают, что на различных уровнях мастерства тренера ведущими становятся разные компоненты структуры его деятельности: «Мастерство в воспитании и обучении юных спортсменов предполагает высокую степень развития педагогических знаний, умений и навыков. Если какой-либо компонент в структуре педагогической деятельности тренера развит недостаточно, педагогические воздействия оказываются малоэффективными» [2].

Не случайно выдающиеся тренеры отличаются исключительно высоким уровнем профессиональных знаний, являются крупнейшими теоретиками своего вида спорта, авторами многих высококачественных учебников, статей, лекций, докладов.

Вот что говорит об авторитете тренера выдающийся голландский конькобежец Кейс Феркерк: «На мой взгляд, авторитет тренера очень важен в спорте. Истины, которые воспринимает ученик,

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

только тогда достигают цели, когда они преподносятся авторитетами. Когда учитель химии опытами доказывает справедливость теории, он становится авторитетом. Следующая его словесная информация воспринимается на веру, как аксиома, не требующая доказательств. Она автоматически становится в ряд добытых собственным опытом знаний» [6].

Успех тренировки всецело зависит от того, насколько тренер овладел всем многообразием знаний, необходимых для грамотного построения тренировочного процесса и управления им. Тренер, безусловно, должен хорошо знать современную теорию физического воспитания, основы анатомии, педагогики, психологии, физиологии, биохимии, биомеханики. Это, так сказать, фундамент теоретической педагогики. Тренер должен также уметь работать с книгой, знать хотя бы основные сведения из наук, близких его виду спорта, овладеть техникой кино- и фотосъемки и уметь анализировать киноматериалы, иметь представление об основных методах исследования и контроля и применяемой для этих целей простейшей аппаратуре. Все это ставит тренера перед необходимостью непрерывно расширять свои знания.

Большой помощник в работе тренера – его личный спортивный опыт. Он позволяет, во-первых, правильно оценивать реакцию спортсмена на предлагаемые нагрузки, во-вторых, понять все тонкости психологии тренировки, в-третьих, дает определенное «моральное право» считаться «профессором своего дела» в работе со спортсменами любого уровня подготовленности. Однако далеко не все большие спортсмены становятся хорошими тренерами. Более того, бывают случаи, когда обширный личный опыт, успехи, достигнутые в свое время в спорте, становятся для тренера высшим критерием системы тренировки, мешают правильно оценить непрерывную

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА эволюцию спорта. Тренер, главный педагогический принцип которого заключен в формулировке «делай, как делал я», не понимает, что те средства и методы, которые 5 – 10 лет назад привели его к рекорду, в наше время значительно устарели и во многом потеряли эффективность.

Не меньшим пороком, чем «культ собственного опыта», является, и слепое копирование чужого опыта и особенно попытка перенести опыт тренировки сильнейших спортсменов непосредственно в тренировку спортсменов низших разрядов. Нередко тренер, следуя очередной моде, ежегодно меняет систему тренировки и свои взгляды на нее – и, естественно, не добивается успеха [5].

Неумение тренера критически относиться к опыту тренировки, и распознать индивидуальные особенности атлета порождает и другую серьезную ошибку – стремление любой ценой и любым путем выполнить определенный план, буквально, не считаясь ни с самочувствием спортсмена, ни с предупреждениями врачей, ни со здравым смыслом. В этом случае тренер превращается в «раба программы», подчиняя свою деятельность погоне за выполнением цифровых показателей плана.

Обе эти ошибки при всем их принципиальном различии содержат в своей основе общие признаки: низкую профессиональную грамотность, неумение мыслить творчески, нежелание или боязнь идти на смелый экспериментальный риск, без которого успешный тренировочный процесс просто немыслим.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.



2. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
3. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание / Д.Е. Каунсилмен. – М.: физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
4. Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. – К.: Вища школа, 1987. – 424 с.
5. Платонов В.Н. Олимпийский спорт: учебник для студентов вузов: в 2 кн. / В.Н. Платонов, С.И. Гуськов. – М.: Олимпийская литература, 1992. – 495 с.
6. Третьяк В.В. Верность / В.В. Третьяк. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 144 с.

Аннотация. В статье «Требования к профессиональной подготовленности тренера» Крещук Е.П. проведен теоретико-методологический анализ требований к профессиональной подготовленности тренера. Выявлены профессионально важные качества личности тренера и пути формирования этих качеств.

Ключевые слова: тренер, профессиональная подготовка, личность, профессиональные качества.

Abstract. The article «Requirements for the professional preparedness of the coach» Kreschuk E.P. contains a theoretical and methodological analysis of the requirements for the professional preparedness of the trainer. Professionally important qualities of the trainer's personality and ways of forming these qualities are revealed.

Keywords: Coach, professional training, personality, professional qualities.

**Николаева Е.А., Васецкая Н.В.**

## **МОДЕЛЬ КОРРЕКЦИОННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

Многолетняя практика работы отечественных и зарубежных специалистов с людьми, которые имеют психофизические ограничения в состоянии здоровья, показывает, что наиболее действенным и эффективным методом реабилитации данного контингента является реабилитация средствами адаптивной физической культуры и спорта. Систематические занятия доступными физическими упражнениями не только повышают адаптацию людей с ограничениями жизнедеятельности к жизненным условиям, расширяют их функциональные возможности, помогая оздоровлению их организма, но и способствуют координированию в деятельности опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, влияют на психику этих людей, мобилизуют их волю, возвращают людям чувство социальной полноценности [1, с. 43].

Целью данной статьи является доказать, что эффективным методом реабилитации являются средства адаптивной физической культуры и спорта. В связи с этим перед учеными возникает чрезвычайно важная задача относительно научного обоснования системы физического воспитания людей с ограниченными психофизическими возможностями (в том числе студентов с ограниченными возможностями здоровья), способной обеспечить, в комплексе с другими методами, их профессиональную и социальную реабилитацию, что и является предметом нашего исследования. Эффективная методика локального использования унифицированных физических нагрузок позволит также ускорить процесс восстановления фонда жизненноважных умений и навыков, необходимых в сфере

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
повседневной деятельности этой категории людей.

Целью физического воспитания в ВУЗах является формирование всесторонне развитой личности студента, подготовка к высокопродуктивной работе по выбранной специальности, способности использовать средства адаптивной физической культуры и спорта в условиях будущей профессиональной деятельности, предоставление знаний по основам организации и методике наиболее эффективных видов и форм рациональной подвижной деятельности и умений применять их на практике, выполнение государственных нормативов физической подготовленности [2, с. 276].

Разработанная модель коррекционного физического воспитания студентов высших учебных заведений с ограниченными психофизическими возможностями должна способствовать решению следующих задач:

*общие:* укрепление здоровья, улучшение физического развития, совершенствование двигательных способностей, увеличение уровня приспособленности организма относительно факторов внешней среды, формирование стойкого желания и осведомленного отношения к выполнению физических упражнений;

*коррекционные:* нормализация двигательной активности в восстановлении мышечной силы, предупреждении развития атрофии мышц, профилактики и лечении спастичности мышц, контрактур и деформаций костно-суставного аппарата, выработке способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;

*специальные:* создание гибкой системы оптимума объема и режима двигательной активности, способствующей развитию компенсаторных механизмов в организме инвалидов, восстановлению

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

способности к манипулятивным действиям, которые включают вопросы бытового и профессионального обучения и переобучения, необходимости и возможности социально полезной трудовой деятельности и сохранения семьи при наличии стойкого ограничения способности самостоятельного передвижения; разработка нормативных требований, которые позволяют оценить уровень развития двигательных способностей инвалидов, форм, методов и средств организации занятий физическими упражнениями, а также содержания и требований относительно проведения этих занятий с учетом индивидуальных способностей инвалидов, уровня и степени поражения и нарушений двигательной активности

Процесс физического воспитания студентов с особыми образовательными потребностями может состоять из трех уровней, которые характеризуют состояние двигательной сферы этих людей. Каждый из уровней является определенным качественным показателем их двигательных возможностей в возрастном аспекте: а) низкий уровень, б) средний уровень, в) высокий уровень.

Этот процесс может включать четыре взаимосвязанных раздела: 1) знания, 2) умения, 3) требования к двигательному режиму, 4) виды испытаний и нормы (А. Глоба, В. Григоренко).

Раздел знаний может состоять из четырех тем:

Физическая культура – самый важный составной компонент жизнедеятельности человека; физическая культура как одно из основных средств коррекции двигательной сферы людей с ограниченными психофизическими возможностями; место физической культуры и спорта в решении задач социальной, бытовой и профессиональной реабилитации студентов с особыми образовательными проблемами; сознательное активное отношение

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА студентов с особыми образовательными проблемами к физическому воспитанию – фактор, который определяет успех реабилитационных мероприятий.

Раздел умений будет предусматривать: овладение практическими навыками использования разных средств и форм адаптивной физической культуры в режиме обучения, работы и отдыха; умения применять физические упражнения для коррекции двигательной сферы с целью обеспечения возможности бытовой и трудовой деятельности; особенность употребления гигиенических процедур, средств самоконтроля за состоянием здоровья в процессе групповых и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел требований к двигательному режиму будет определять минимальный недельный объем физических упражнений, который рекомендуется выполнять при подготовке к выполнению норм и обеспечит достижение физического совершенства по уровням качественных групп.

Раздел видов испытаний и норм может состоять из видов испытаний (тестов), которые позволяют определить разностороннее развитие физических качеств студентов с особыми образовательными проблемами, степень овладения ими прикладными бытовыми и трудовыми навыками, а также из нормативов, при помощи которых оценивается фонд жизненно важных двигательных навыков и умений, уровень развития физических качеств студентов (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) в соответствии с их возрастом, полом, состоянием здоровья [2, с. 112].

Организация занятий физическими упражнениями базируется на системе методических принципов. Эффективность физического воспитания студентов с особыми образовательными проблемами

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

зависит, в первую очередь, от того, насколько сознательно и активно относятся они к занятиям физическими упражнениями. Специалист должен перед началом занятий рассказать про оздоровительное, спортивное и профилактическое значение того или иного физического упражнения, объяснить, что занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, способствуют всестороннему физическому развитию. Проведение таких бесед способствует продуманному и осведомленному освоению физических упражнений, формированию стойких мотивов к систематическим занятиям. Сознание – один из самых важных принципов физического воспитания людей с ограниченными психофизическими возможностями. Он обязывает специалиста строить занятия таким образом, чтобы студенты, которые занимаются, могли бы творчески осваивать запланированный для них учебный материал.

Комплексы физических упражнений, рекомендованные студентам с особыми образовательными проблемами, должны быть доступными и соответствовать их физической и двигательной подготовленности. Принцип доступности тесно связан с принципом последовательности изучения тех или иных упражнений. Нарушение принципа доступности создает негативный психологический настрой. Мастерство специалиста заключается в том, чтобы подобрать студентам посильное интересное задание.

Наочность в процессе обучения обеспечивается, в первую очередь, демонстрацией отдельных упражнений или техники отдельных элементов. Для этого необходимы образцовый показ физических упражнений преподавателем, использование кинограмм, рисунков, макетов, плакатов и других наочных пособий [3, с. 78].

Объяснение станет по-настоящему образным и сможет вызывать

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

нужные ассоциации, если оно будет опираться на жизненный опыт студентов с особыми образовательными проблемами. Мастерство специалиста в этом случае будет в умении найти похожие, знакомые им признаки физических упражнений с учетом их двигательного опыта. Чем ярче, эмоциональнее будут приведены эти ассоциативные «мосты», тем эффективнее будет осваиваться новый двигательный материал (В. Григоренко). При изучении комплекса упражнений преподаватель должен расширять свой диапазон сравнений и наочных задач. Такая форма объяснения, как сравнение и образцовый показ физических упражнений, наиболее адекватная для восприятия студентами с особыми образовательными проблемами.

Формирование двигательных навыков у студентов с ограниченными психофизическими возможностями происходит в соответствии с закономерностями условно-рефлекторной деятельности. Известно, что условные рефлексы носят характер временных связей. Они угасают или даже совсем исчезают в тех случаях, когда не повторяются условия, которые их порождают. Поэтому любые непредвиденные перерывы в занятиях, как и недостаточная дозировка (повторность) упражнений в каждом из них, нежелательные, поскольку студенты будут терять умения четко выполнять отдельные двигательные действия, хуже будут согласовывать их, они теряют так званое «мышечное ощущение» пространства и времени в условиях двигательной деятельности.

Однако подготовка студентов с особыми образовательными проблемами не может быть сведена к хаотическому повтору разных упражнений. Она представляет сложную систему взаимообусловленных средств и методов обучения двигательным качествам. Согласно этой системе последовательность основных

упражнений должна отвечать решению конкретных задач каждого из этапов двигательной подготовки студентов, подбор и повторность упражнений должны соответствовать закономерностям «переноса» двигательных навыков и физических качеств.

При систематических занятиях студенты с особыми образовательными проблемами достаточно эффективно осваивают навыки, а также получают оптимальную функциональную подготовку. Вместе с постепенным усложнением задач от занятия к занятию увеличивается и физическая нагрузка. Поэтому специалист должен регулировать физические нагрузки сменой интенсивности упражнений, темпа их выполнения, продолжительностью отдыха между упражнениями [5, с. 177].

Процесс адаптивного физического воспитания следует строить так, чтобы знания, двигательные умения и навыки осваивались основательно и прочно. Прочность отдельных навыков играет важную роль в дальнейшем изучении нового типа двигательной деятельности: когда, вследствие ряда обстоятельств, недостаточно укрепленный навык расстраивается, возникают условия формирования двигательных ошибок.

Использование физических нагрузок разного содержания в профилактических и коррекционных целях должно строиться на основе глубокого знания специалистом функционального состояния нервно-мышечной системы студентов с особыми образовательными проблемами. Знания закономерностей функционирования этой системы в условиях двигательной деятельности обеспечит употребление оптимальных локальных и интегральных физических нагрузок.

Качественные изменения в организме студентов, достигнутые



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

путем оптимального уровня действия силы физических нагрузок разного содержания, локального действия при формировании фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, развития их функционального потенциала в единстве, является основой для формирования резервных возможностей. Через развитие системы основных двигательных качеств формируется интегральный эффект в достижении функционального резерва на функциональном уровне (А. Глоба) [1, с. 13 - 14].

Мы считаем целесообразным систематизировать средства физического воспитания студентов с особыми образовательными проблемами по следующим признакам:

- по преимущественному проявлению двигательных способностей: а) упражнения силового характера; б) упражнения скоростного характера; в) упражнения скоростно-силового характера; г) упражнения для развития общей и специальной выносливости; д) упражнения для развития гибкости; е) упражнения для развития ловкости;

- по биомеханическим признакам: а) физические упражнения циклического характера; б) физические упражнения ациклического характера; в) двигательные действия смешанного характера;

- по историческому признаку: а) гимнастические упражнения; б) плавание; в) спортивные и подвижные игры; г) туризм и экскурсии; д) элементы тяжелой атлетики и атлетической гимнастики; е) элементы легкой атлетики; ж) ориентирование.

Основными формами физического воспитания студентов с особыми образовательными проблемами являются:

Самостоятельные занятия физическими упражнениями (утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки, ближний туризм,

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧЕГО ВОСПІТАННЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖІ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА  
коррекционные занятия с использованием методических материалов).

Организованные занятия адаптивной физической культурой (специальные коррекционные индивидуальные и групповые занятия согласно разработанной рабочей учебной программе в ВУЗах; ЛФК в лечебно-санаторных учреждениях и реабилитационных центрах; производственная гимнастика для людей, занятых в сфере материального производства).

Инваспорт (занятия доступными видами спорта в группах и секциях общественных физкультурных организаций, организация и проведение соревнований по доступным видам спорта) [6, с. 194].

Таким образом, рассмотренные содержание и задания основных видов адаптивной физической культуры студентов ВУЗов с ограниченными психофизическими возможностями здоровья раскрывают потенциал средств и методов адаптивной физической культуры, каждый из которых, имея специфическую направленность, способствует в той или иной мере не только максимально возможному увеличению жизнедеятельности студента, а и всестороннему развитию его личности, приобретению самостоятельности, социальной, бытовой, психической активности и независимости, совершенствованию в профессиональной деятельности.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Глоба О.П. Педагогічні умови соціальної інтеграції дітей і молоді з обмеженими психофізичними можливостями. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка, № 14 (225). Педагогічні науки, частина 3, 2011., – 295 с.

2. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.: Навчальний посібник / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. –

Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220 с.

3. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. / В.П. Мурза. – К.: Здоров'я, 1991. – 256 с.

4. Синьов В.М. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка: підручник / НПУ імені М.П. Драгоманова. – К., 2009. – Ч. 2: Навчання і виховання дітей. – 224 с.

5. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие / Под ред. Булич Э.Г. – М.: Высш. шк., 1986. – 255 с.

6. Шевцов А.Г. Освітні основи реабілітології: [монографія] / А.Г. Шевцов. – К.: «МП Леся», 2009. – 483 с.

Аннотация. В статье «Модель коррекционного физического воспитания студентов ВУЗов» Е.А. Николаева и Н.В. Васецкая рассматривают вопросы социальной адаптации и самореализации личности людей с ограниченными возможностями средствами физической культуры и спорта.

Ключевые слова: психофизическая реабилитация, социальная адаптация, инклюзия, интеграция, медико-психолого-педагогическое сопровождение.

Annotation. In the article "The model of corrective physical education of university students" E.A Nikolaeva and N.V Vasetskaya consider the issues of social adaptation and self-realization of the personality of people with disabilities by means of physical culture and sports.

Keywords: psychophysical rehabilitation, social adaptation, inclusion, integration, medico-psychology-pedagogical support.

**Олефир А.В.**

**ПРИБЛИЖЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К  
САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ  
УПРАЖНЕНИЯМИ, КАК НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТИ  
ЗДОРОВОГО СПОСОБА ЖИЗНИ**

По причине технического прогресса двигательная активность человека снижается с каждым годом, в связи с этим роль физической культуры и спорта возрастает. Научными исследованиями доказано, что систематические занятия физическими упражнениями повышают психическую устойчивость к эмоциональным стрессам, поддерживают умственную работоспособность на оптимальном уровне, способствуют повышению успеваемости студентов. Однако обязательных занятий физическими упражнениями недостаточно для улучшения физического состояния молодежи. Особенно это важно для студентов, в жизни которых постоянный недостаток времени и насыщенный эмоциональный фон. На сегодня отсутствуют унифицированные объемы двигательной активности. Поэтому значительно повышается ценность индивидуальных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Поэтому актуальным вопросом становится проблема разработки технологии формирования у студентов потребностей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В работах Арефьева В.Г, Песочной Д.А. самостоятельные занятия физическими упражнениями рассматриваются как средства оптимизации физического воспитания студентов или как средства дифференциации и индивидуализации обучения. В научно-методической литературе постоянно обращают внимание на необходимость самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Разработаны отдельные методики для самостоятельного выполнения физических упражнений. Данной теме посвящены многие публикации, при написании статьи обращались к трудам таких ученых: Ильинич В.И., Сафронов А.А., Волков В.Л., Носов В.В., Григорьев В.И., Давиденко Д.Н.

На незаменимость и неизбежность самостоятельных занятий физическими упражнениями студенческой молодежи указывали работы украинских исследователей Шияна Б.М., Дубогай А.Д., Ивановой Е.В.

Следует определить мотивацию и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями, как формирование культуры молодежи.

Студенческая молодежь – это особая социальная группа, объединенная определенными возрастными границами, специфическими условиями обучения, работы и жизни. В этом возрасте завершается созревание организма, сохраняется относительно высокий уровень работоспособности, общий высокий уровень функциональной активности. Все это следует учитывать при формировании у студентов мотивации к систематической физкультурной активности, привлечения их к так называемым "малых форм" занятий физическими упражнениями [2, с. 158].

Ознакомление студенческой молодежи с физической культурой – имеет важное значение в формировании здорового образа жизни. В то же время с широким развитием и дальнейшим совершенствованием различных форм занятий физической культурой, первенствующее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями [1, с. 16].

Самостоятельной считают деятельность, в процессе которой студент, зная конечную ее цель, сам ставит перед собой задачу, подбирает необходимые для этого средства и способы действий, сам контролирует их правильность. Предлагаются различные варианты "наполнение" рациональных норм двигательной активности. Среди них важное место отводится: гигиенической гимнастике, гимнастике на занятиях, физкультпаузы, физкультминутки, прогулкам в режиме дня. Также следует отнести сюда занятия атлетической гимнастикой, занятия с целью активного отдыха, занятия по общей физической и спортивной подготовки, ритмичную и дыхательную гимнастики. Отдельные формы индийской, китайской, японской, американской физической культуры и другие.

При выборе видов спорта или физических упражнений у большинства отсутствует четкая и обоснованная мотивация. В основном выбор происходит случайно (за компанию с друзьями, более удобное расписание или симпатичен преподаватель), реже присутствует интерес к определенному виду спорта или понимание необходимости выполнения физических упражнений.

Основные мотивации это укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития, повышение функциональных возможностей организма, активный отдых.

Организацию самостоятельных занятий студентов следует направить на то, чтобы они хотели физически к саморазвитию, знали, как это делать, умели правильно подбирать и выполнять физические упражнения, самостоятельно контролировать и корректировать свою физическую подготовленность [4, с. 691].

Рассмотрим некоторые из вышеперечисленных пунктов подробнее.

1. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, исправления недостатков физического развития.

Виды спорта, связанные с активной двигательной деятельностью, благоприятствуют нормальному функционированию организма, а также поддерживают и укрепляют здоровье. Занятия фиксированными видами спорта и физическими упражнениями содействуют развитию определенных систем организма. На поддержание здоровья, его укрепление направлены в основном виды спорта и упражнения, регулярные занятия которыми относительно равномерно влияют на все системы и органы, например, такие как шейпинг или атлетическая гимнастика[4, с. 690].

2. Выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха.

Многие студенты воспринимают занятия спортом как активный отдых. Если такие занятия вызывают интерес у студента, то такие занятия, несомненно, приносят больше пользы. Занятия нужно подбирать индивидуально в зависимости от психологической настроенности и темперамента человека:

– для студентов, которые легко отвлекаются от работы, а затем быстро в нее включается – игровые виды спорта или единоборства;

– для усидчивых, которые сосредоточены на работе и склонны к однообразной деятельности – бег, лыжный спорт, плавание;

– замкнутым, необщительным, неуверенным в себе не стоит заниматься постоянно в группах. [2, с. 288]

Перспективное планирование самостоятельных занятий студенты осуществляют под руководством преподавателя, чтобы определить последовательность решения задач для овладения техникой различных физических упражнений и повышения уровня

функциональной подготовленности студентов. Документы планирования разрабатывают на основании программы по физическому воспитанию для студентов высших учебных заведений. Перспективное планирование самостоятельных занятий целесообразно осуществлять на весь период обучения. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты планируют достижения результатов в процессе обучения в вузе.

Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями направлено на достижение единой цели, заключается в укреплении здоровья, поддержанию высокого уровня физической и умственной работоспособности. Во время планирование и проведение многолетних занятий за основу нужно брать летний тренировочный цикл. Студентам при планировании и проведении самостоятельных занятий необходимо учитывать, что в период подготовки и сдачи экзаменов их интенсивность и объем целесообразно несколько уменьшать [3, с. 16].

Организация и структура самостоятельных занятий предусматривали комплексное развитие ведущих функциональных систем и физических свойств организма. Установлено, что достичь оздоровительного эффекта в процессе самостоятельного выполнения физических упражнений можно только при соблюдении основных принципов: постепенности, систематичности, адекватности и разносторонней направленности тренировок.

В современных условиях используют, как правило, три варианта основных физкультурно-оздоровительных программ. Первый вариант программы предусматривает использование физических упражнений преимущественно циклического характера, проводимых непрерывным



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
методом в течение 10-30 мин с мощностью 60 – 70% от максимального потребления кислорода.

Второй вариант физкультурно-оздоровительных программ предусматривает использование упражнений скоростно-силового и силового характера. Величина нагрузки достигает 80 – 85% от максимальных величин. Количество упражнений не превышает 5 – 10, а дозировка – 3 – 6 повторов.

В третьем варианте используют комплексный подход, предусматривающий сочетание разнообразных нагрузок, которые привлекают к работе как можно больше мышц, обеспечивает совершенствование органов и систем студента и всестороннее физическое развитие.

По нашему мнению, в программу самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов целесообразно включать третий вариант оздоровительных программ [2, с. 319].

Итак, если рассматривать формы самостоятельных занятий физической культурой поподробнее, можно выделить следующие: ходьба и бег, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипед, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, занятия на тренажерах.

Ходьба и бег. Ходьба – естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью организма. Эффективность воздействия ходьбы на организм человека зависит от длины шага, скорости ходьбы и ее продолжительности.

Увеличение дистанции и скорости ходьбы должно нарастать постепенно. При хорошем самочувствии и свободном выполнении тренировочных нагрузок по ходьбе можно переходить к чередованию бега с ходьбой, что обеспечивает постепенное нарастание нагрузки и дает возможность контролировать ее в строгом соответствии со своими индивидуальными возможностями.

Бег – наиболее эффективное средство укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности, а так же укрепления сердечно-сосудистой системы.

Из всего богатого арсенала тренировочных средств бегунов на средние и длинные дистанции для любителей оздоровительного бега подходят только три.

1. Легкий равномерный бег от 20 до 30 мин.
2. Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 до 120 мин раз в неделю. Применяется для развития и поддержания общей выносливости.
3. Кроссовый бег от 30 до 90 минут. Применяется для развития выносливости только хорошо подготовленными бегунами.

Занятие начинается с разминки продолжительностью 10 – 15 мин. Она необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке, предотвратить травмы [3].

Плавание. Плаванием занимаются в летние периоды в открытых водоемах, а в остальное время – в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды.

В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде. Для тех, кто плавает плохо, сначала следует проплыть дистанцию 25, 50 или 100 м, но повторять

ее 8-10 раз. По мере овладения техникой плавания и воспитания выносливости переходить к преодолению указанных дистанций. Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью.

Велосипед. Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное вращение педалей увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает легкие. Езда на велосипеде хорошо дозируется по темпу и длине дистанции. Хорошо иметь велосипедный спидометр, с помощью которого можно определить скорость передвижения и расстояние[1, с. 14].

Ритмическая гимнастика. Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, приседах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направлениях, танцевальными элементами.

Благодаря быстрому темпу и продолжительности занятий от 10 – 15 до 45 – 60 мин ритмическая гимнастика, кроме воздействия на опорно-двигательный аппарат, оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. В зависимости от

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

решаемых задач составляются комплексы ритмической гимнастики разной направленности, которые могут проводиться в форме утренней гимнастики, физкультурной паузы на производстве, спортивной разминки или специальных занятий. Располагая набором обычных гимнастических упражнений, каждый может самостоятельно составить себе такой комплекс. [3]

Проанализировав работы Ильинича В.И., Сафронова А.А., Носова В.В., Григорьева В.И., Давиденко Д.Н., мы можем с уверенностью сказать, что существует очень широкий спектр упражнений, которые можно выполнить самостоятельно и даже дома. Предложить единый вид самостоятельных занятий, не учитывая индивидуальных особенностей студенческой молодежи невозможно, поскольку каждый вид занятости имеет свои индивидуальные различия. Ознакомиться с основными видами занятий возможно, как на просторах интернет ресурсов, так и в научных публикациях.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента/ М.Я. Виленский – М.: Кнорус, 2013. – 21 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: Учебник. / В.И. Ильинич – М.: Гардарики, 2005. – 366 с.
3. Мотивация, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.bestreferat.ru/referat-250286.html>. – 1 с. (дата обращения: 25.03. 2018).
4. Сафронов А.А. Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни учащейся молодежи / А.А. Сафронов // Молодой ученый. – 2014. – №20. – С. 690 – 692.

Аннотация. Олефир А.В. Приобщение студенческой молодежи к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, как неотъемлемой части здорового способа жизни. Запланированные учебной программой занятия по физическому воспитанию в учебных заведениях не всегда способны восполнить дефицит двигательной активности студенческой молодежи. В статье рассматривается значение физической культуры в жизни молодежи, а также приводятся примеры физических упражнений, которые можно выполнять самостоятельно.

Ключевые слова: приобщение, студенческая молодежь, здоровье, самостоятельно, мотивация.

Abstract. Olefir V.A. Introduction of students to independent occupations by physical exercises as an integral part of a healthy way of life. Planned training program physical education classes in schools are not always able to fill the deficit of motor activity of students. The article discusses the importance of physical culture in the life of young people, as well as examples of physical exercises that can be performed independently.

Keywords: inclusion, student youth, health, self-motivation.

**Оплетин А.А.**

## **НОРМАЛИЗАЦИЯ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ АЭРОБИКИ**

Психическое здоровье студентов – это главное условием как духовного, так и нравственного развития личности. От состояния психо-эмоционального здоровья зависит способность человека продуктивно работать, противостоять повседневным стрессам, реализовывать свои способности в какой-либо деятельности. Нормализация психического состояния редко происходит сама по себе,

и поэтому требует поддержки со стороны воспитательной системы вуза. Анализируя исследования учёных (В.В. Маркелова, А.А. Оплетина, А.С. Ромена, Л.И. Зеленина, В.С. Макеевой, В.Д. Паначева и др.), можно сделать вывод, что постоянное напряжение вызывает усталость, утомление, депрессию, тревожность [3; 6; 7; 9; 11].

На психо-эмоциональное состояние студентов влияют многие факторы, например, большие умственные нагрузки, задолженности по учебе, малоактивный образ жизни, недостаток сна. Все это отрицательно сказывается как на физическом, так и на психическом состоянии учащихся.

Как правило, по направлению подготовки «Библиотечно-информационная деятельность» обучаются преимущественно девушки, поэтому, наиболее подходящим средством стабилизации их эмоционального состояния является аэробика [2, с. 253].

В ходе нашего исследования необходимо рассмотреть аэробику как средство, способствующее нормализации психического и эмоционального состояния студентов направления подготовки «Библиотечно-информационная деятельность».

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие задачи: проанализировать и изучить научно-методическую и специальную литературу по теме исследования; дать определение понятию «аэробика»; представить результаты анкетирования, направленного на изучение влияния занятий аэробикой на эмоциональное состояние студентов.

В современное время в сфере физической культуры наиболее острой является проблема сохранения и нормализации психического и эмоционального состояния студентов. Поэтому данный вопрос сейчас

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА является актуальным. Важная роль в решении этого вопроса отводится использованию оздоровительных технологий, например аэробики.

На современном этапе развития аэробика является одним из наиболее популярных видов спорта. Под аэробикой понимается гимнастика, которая состоит из упражнений, выполняемых под определенную ритмичную музыку. Аэробика влияет на все группы мышц человека, а также на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Улучшается не только общее физическое состояние организма, но и усиливаются такие качества, как выносливость, быстрота, гибкость, точность движений. При занятиях аэробикой в организме вырабатываются эндорфины – гормоны счастья. Это благотворно влияет на состояние организма в целом [1; 4; 5; 8; 10].

С целью выявить насколько эффективно занятия аэробикой влияют на психо-эмоциональное состояние студентов библиотечной специальности было проведено анкетирование. В нем приняли участие студенты 1–4 курсов направления подготовки «Библиотечно-информационная деятельность» в количестве 25 человек, которые посещают занятия по аэробике. Анализ полученных результатов показал, что 91% студентов в целом удовлетворены занятиями аэробикой («да, абсолютно» – 80%, «да» – 11%), остальные 9% затруднились ответить. На вопрос «Оцените своё самочувствие по 5-бальной шкале» 98% студентов выбрали цифру 5. Также студентам до и после занятий предлагалось пройти опросник «Самочувствие – Активность – Настроение». Результаты показали значительное улучшение настроения и самочувствия после занятий. Наблюдалось заметное улучшение эмоционального и психического состояния.

Таким образом, аэробику можно считать одним из самых эффективных методов улучшения состояния студентов. В результате

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА занятий аэробикой организм потребляет большое количество кислорода, соответственно улучшается и состояние организма человека в целом.

Результаты проведенного исследования показали, что студенты, обучающихся по направлению подготовки «Библиотечно-информационная деятельность» удовлетворены занятиями аэробикой. Аэробика оказывает положительное влияние на психо-эмоциональное состояние студентов. У студентов улучшается самочувствие, повышается самооценка. Это благотворно сказывается на их работоспособности и обучении в целом.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Костюнина Л.И. Моделирование процесса развития ритмичности движений у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой: дис. ... канд. пед. наук / Л.И. Костюнина. – Ульяновск, 2006. – 195 с.
2. Макеева В.С. Индивидуально-типологический подход в физическом воспитании студенток вуза / С.В. Макеева, С.И. Шавырина // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2011. – № 2. – С. 253–258.
3. Макеева В.С. Управление психофизическим состоянием студентов в процессе физического воспитания / В.С. Макеева, С.В. Шавырина // Образование и саморазвитие. – 2010. – Т. 1. – № 17. – С. 225–230.
4. Оплетин А.А. Гендерные особенности в процессе саморазвития личности на занятиях физической культуры / А.А. Оплетин, В.К. Пельменев // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2017. – № 3 – С. 172–176



5. Оплетин А.А. Гендерные особенности занятий по физической культуре / А. А.Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 9. – С. 8.

6. Оплетин А. А. Нормализация психических состояний студентов на занятиях физической культурой при формировании физкультурно-спортивной компетенции саморазвития / А.А. Оплетин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – № 1. – С. 146–152.

7. Оплетин А.А. Обусловленность студентов вуза к саморазвитию психологическими особенностями возраста юности / А.А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 11. – С. 11–15.

8. Оплетин А.А. Особенности использования музыки в процессе тренировочной деятельности спортсменов / А.А. Оплетин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировки. – 2017. – № 2. – С. 58–60.

9. Оплетин А.А. Саморегуляция в системе средств физической культуры как ведущий регулятивный механизм и важный компонент структуры саморазвития личности / А.А. Оплетин // Педагогико-психологические и медико – биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013.–№ 2 (27). – С. 165–174.

10. Оплетин А. А. Фитнес как эффективная система физического развития студентов : метод. разработка / сост. А.А. Оплетин, В.Д. Паначев, Д.Н. Кончурова. – Пермь : Перм. нац. исслед. политехн. ун-та, 2017. – 68 с.

11. Соснин В. П. Влияние оздоровительной физической культуры на организм : учебно-метод. пособие для студентов /

В.П. Соснин; Рубцовский индустриальный институт. – Рубцовск, 2014.  
– 51 с.

Аннотация: В статье представлены результаты анкетирования, направленного на изучение влияния занятий аэробикой на эмоциональное состояние студентов. Дано определение понятия «аэробика».

Ключевые слова: психическое состояние, эмоциональное состояние, аэробика, физическая культура.

Abstract: the article presents the results of a survey aimed at studying the impact of aerobics classes on the emotional state of students. The definition of "aerobics" is given.

Keywords: mental state, emotional state, aerobics, physical culture.

**Савко Э.И.; Гаптарь В. М.**

## **ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ И ИХ СОЦИАЛИЗАЦИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ**

В настоящее время в молодежной среде можно констатировать следующие тенденции: углубление деформации ценностных ориентаций молодежи, резкое вытеснение индивидуализмом коллективных и общественных интересов, падение престижа и привлекательности армии, нежелание большинства молодых людей нести службу в Вооруженных Силах.

Наиболее сложные проблемы в сфере образования связаны с размытостью целевых установок, нечеткостью в определении концепции воспитания, слабостью управления молодежной политикой. События последних лет показали, что девальвация духовных

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ценностей, экономическая дезинтеграция, обрушивающийся поток низкопробной продукции, пропаганда насилия, террора, извращений, отсутствие культуры и бездуховность, идущая через желтую прессу, телевидение, интернет оказывают разрушительное влияние на общественное сознание молодежи. Образование нуждается в новой теории воспитания, а воспитание учащейся молодежи всегда нелегкий процесс и сегодня тем более.

Все это усложняет процесс воспитания. А ведь каждый молодой человек – индивидуален, уникален и неповторим. Уважение достоинства и доверие к личности, учет его личных целей, запросов и интересов, создание условий для его максимального творческого и физического развития на основе всестороннего гармонично развитой личности, в учреждении образования (УО), осуществляется воспитание личности, для которой важны интересы коллектива [4].

Анализ специальной литературы, социально-педагогическая практика в отрасли физической культуры, спорта и туризма, показывают, что эффективной социализации подростков способствует физкультурно-спортивная и туристско-краеведческая деятельность, приобщение их к ценностям сферы физической культуры, спорта и туризма [1,2,3,4,5,6].

Значительные потенциальные возможности направленного педагогического воздействия на подростков лежат в сфере туристско-краеведческой деятельности. Комплексная систематическая работа, сочетающая элементы духовно-нравственного и физического воспитания, а также оздоровления посредством туристской работы, является самой приемлемой формой, а мероприятия, в которых напрямую контактируют различные социальные группы подростков, – наиболее действенными [4,5].

Участие в спортивно-оздоровительной туристской деятельности, особенно в подростковом возрасте мотивировано потребностью в общении в коллективе сверстников. Взаимопомощь, взаимоподдержка, терпимость к позиции другого – качества, которые участникам туристских мероприятий приходится проявлять. Важным качеством субъекта является способность поддерживать коммуникационные контакты в совместной деятельности в условиях преодоления трудностей, физических и психологических нагрузок [5].

В туристских походах, даже небольших по протяженности и продолжительности, рождаются чувство коллективизма, любовь к природе, расширяется кругозор участников. Каждый пройденный километр пути укрепляет уверенность в своих силах, приносит большое моральное удовлетворение.

Туризм обладает огромными возможностями в сплочении молодежи. В сплочении туристского коллектива важную роль играет совместная деятельность в походе, в процессе которой возникают отношения взаимозависимости. А.С. Макаренко считал отношения взаимозависимости важнейшим рычагом сплочения коллектива. «Члены коллектива, – говорил он, – «не свободны», «не вращаются в пустом пространстве», они связаны своими обязательствами или отношениями с коллективом, своим долгом по отношению к коллективу... вопрос отношения товарища к товарищу – это вопрос ответственной зависимости» [2,5].

Пришли на ум слова К.Д. Ушинского из книги «Человек как предмет воспитания»: «Нет сомнения, что дети более всего учатся, подражая, но ошибочно было бы думать, что из подражания сама собой может вырасти самостоятельная деятельность. Подражание дает много материала для самостоятельной деятельности». Ведь главная

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
задача, стоящая перед учителем физической культуры – Научить учиться и познавать себя, преодолевать трудности и негативы, созидать себя и свое здоровье.

Отличным средством на наш взгляд, является туризм. Отличительной чертой его как средства сплочения коллектива является то, что в походе молодые люди выступают как представители УО, района, области. Это заставляет юных туристов быть ответственными, дисциплинированными и подтянутыми, следовать символике и традициям группы, выступая на соревнованиях и слётах, бороться с нарушителями порядка. Коллектив, в котором находятся учащиеся, способствует: формированию чувства долга, чести, гордости за свою группу и т.д. [2,3,5].

В силу специфики спортивно-оздоровительной туристской работы, появляется особая возможность содействия личностному самоопределению подростков, их адаптации к жизни в динамично меняющемся обществе, приобщения к здоровому образу жизни. В наши дни, когда в общении между подростками, молодежью вторглась нетерпимость, агрессия, туризм и краеведение могут выступить как средство сглаживающие конфликты. Можно смело отнести туристскую работу к средствам реабилитационной педагогики, так как ее использование создает наилучшее условие для эмоционально положительной атмосферы, общения с подростками [5].

Важным моментом является включение подростков в среду общения со сверстниками, которые увлечены и занимаются туризмом давно. В совокупности с общей, увлекательной деятельностью создают условия для снятия напряженности, стресса, агрессии, проявления положительных качеств личности, стремление «тянуться» к лучшему. В общении со сверстниками, старшими товарищами легче усваиваются

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

нормы поведения, жизненные принципы. Происходит осознание подростком себя как части социума и своего места в нем, что создает условия для реализации устойчивой жизненной перспектив [3].

Широкие возможности для практической подготовки детей, молодежи к самостоятельной жизни открывает спортивно-оздоровительный туризм. Приобщение подростков к активной, насыщенной интересными событиями жизни через туристско-краеведческую деятельность позволяет повысить им уровень коммуникативных навыков, обрести уважение окружающих, чувство собственного достоинства, приобрести жизненно важные умения и навыки.

Например, если рассматривать отдельное туристское мероприятие как относительно замкнутое звено воспитательного процесса, то основной формой управления этим процессом окажутся положение о слете, соревновании, план маршрута, которые играют роль педагогических программ, обеспечивающих решение конкретных воспитательных и других задач. Нужно отметить, что существуют специфические принципы, методы и формы туристской работы [2,3].

Главное, чтобы сверстники были позитивно направлены и стремились к развитию и самосовершенствованию. Приобщение подростков в туристско-краеведческую работу происходит накопление социально значимого опыта, знаний и умений, совершенствование творческих и физических сил.

Краеведческая деятельность восполняет пробелы изучения краеведения в УО, обеспечивает комплексное освоение окружающей действительности (природы, культуры, истории, географии, экономики), ориентацию на духовные ценности общества. Снижается количество образовательных учреждений, ведущих краеведческую

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

работу [1,4]. Экскурсионно краеведческая работа несет в себе мощный воспитательный компонент: прививается любовь, гордость и бережное отношение к родному краю, его культуре, стремление его изучать. Развивается экологическое мышление, чувство сопричастности и личной ответственности за судьбу своего города, района и республики [1,4].

Приобщение подростков к активной, насыщенной интересными событиями жизни через туристскую деятельность позволяет повысить уровень коммуникативных навыков, привить любовь к природе, обрести уважение окружающих и приобрести жизненно важные умения и навыки [1,2,3,4].

Экскурсионная деятельность – основной продукт индустрии историко-культурного туризма, важная составляющая культуры региона. Эффективность экскурсионной деятельности позволяет осмыслить значение гуманитарных ценностей, возрастающую роль исторического наследия и является важным элементом воспитания молодого поколения, формирования его толерантности и самоидентификации в пространстве мирового глобального процесса. Экскурсионно-краеведческая деятельность, продуктивно раскрывает культурно-исторический ресурс региона как народное достояние и духовно-нравственную основу Отчества, направлена на самосохранение и развитие современного общества. Экскурсия как специфический вид краеведческой деятельности усиливает вариативную составляющую УО, позволяет им удовлетворять свои индивидуальные познавательные, эстетические, творческие запросы и исследовательские потребности; предоставляет свободу выбора, что способствует гармоничному и творческому развитию личности. Одновременно, вследствие специфики туристско-краеведческой

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА деятельности, осуществляется воспитание личности, для которой важны интересы коллектива [1,2,4].

Педагогические формы организации социализации подростков средствами туризма: походы выходного дня; многодневные походы; туристские слеты; туристские викторины; школы туристской подготовки; школы спортивного ориентирования; туристские лагеря.

Критериями оценки подростков были следующие: социальная адаптивность, автономность и активность; нравственная воспитанность, любовь к Родине.

В работе, перед нами была поставлена задача социализации подростков, во время занятий в спортивно-оздоровительном туристском клубе.

Нами были использована методика М.И. Рожкова для изучения социализации личности молодого подрастающего поколения, для выявления уровня социальной адаптации, активности, автономности и нравственной воспитанности в Минском государственном профессионально-техническом колледже железнодорожного транспорта им. Е.П. Юшкевича.

В исследовании приняло три группы испытуемых по 15 человек: 1 группа – занимающиеся в туристском клубе, 2 группа – занимающиеся только в рамках обязательных занятий по дисциплине «Физическая культура». Исследование проводилась 2 раза в начале учебного года (сентябрь 2016 г.) и в апреле 2017 г.

Подростки, занимающиеся в оздоровительно-туристском клубе приобрели определенные социальные установки, устойчивые нравственные качества и разнообразные средства и методы нравственного воспитания. По мере накопления знаний у них в процессе двухлетних занятий в клубе, и проверки их знаний и умений



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
на практике, мы заметили, что нравственные принципы становятся достоянием их личности и стремлением к самовоспитанию, самосовершенствованию и самосозиданию.

Разработанная программа социализации подростков средствами туризма была единственным звеном всего воспитательного процесса в исследуемом УО.

Сравнив полученные результаты с помощью критерия Стьюдента установлено, что до внедрения ПЭ социализации личности подростков в исследуемых выборках находится приблизительно на одинаковом уровне ( $P > 0,05$ ). После завершения исследования социализации личности подростков, занимающихся туризмом, достоверно различается по всем четырем исследуемым критериям ( $P < 0,05$ ). Результаты проведенного эксперимента показаны в таблице.

*Таблица 1*

#### Результаты исследования социализации личности

Группа	Социальная адаптивность		Социальная автономность		Социальная активность		Нравственная воспитанность	
	до	после	до	после	до	после	до	после
1	2,0± 0,4	2,6± 0,28	2,4± 0,42	1,97± 0,3	2,39±0,39	2,8±0,4	2,3±0,34	2,69± 0,25
2	2,1±0,3	2,25±0,35	2,3±0,3	2,20±0,30	2,16±0,41	2,3±0,3	2,22±0,32	2,30± 0,25

Сравнив полученные результаты по критерию Стьюдента установлено, что: внедрения экспериментальной программы социализации личности подростков в исследуемых выборках находится приблизительно на одинаковом уровне ( $P < 0,05$ ). После ее завершения социализация личности подростков, занимающихся туризмом, достоверно различается по всем четырем исследуемым критериям по сравнению с учащимися второй группы исследования ( $P > 0,05$ ). Рассмотрим отдельно каждый критерий.

По критерию «социальная адаптивность» получены следующие результаты: бралась среднее арифметическое значение до начала занятий в первой группе испытуемых Социальная адаптивность во всех группах испытуемых до начала и после окончания исследования находилась на среднем уровне.

В результате проведенного тестирования по социальной автономности получены следующие результаты: среднее арифметическое значение до начала занятий в первой группе испытуемых равнялось  $2,4 \pm 0,42$  балла, после завершения исследования –  $1,97 \pm 0,3$ , во второй группе:  $2,3 \pm 0,3$  и  $2,20 \pm 0,30$  соответственно. Социальная автономность во всех группах испытуемых до начала исследования находилась на среднем уровне, после окончания исследования в первой группе – на высоком уровне, во второй – на среднем уровне.

По критерию «социальная активность» получены следующие результаты: среднее арифметическое значение до начала занятий в первой группе испытуемых равнялось  $2,39 \pm 0,39$  балла, после завершения исследования –  $2,8 \pm 0,4$ , во второй группе:  $2,16 \pm 0,41$  и  $2,3 \pm 0,3$  соответственно.

По критерию «нравственная воспитанность» получены следующие результаты: среднее арифметическое значение до начала занятий в первой группе испытуемых равнялось  $2,3 \pm 0,34$  балла, после завершения исследования –  $2,69 \pm 0,25$ , во второй группе:  $2,22 \pm 0,32$  и  $2,30 \pm 0,25$  соответственно. Следует отметить, что социальная активность во всех группах испытуемых до начала и после окончания исследования находилась на среднем уровне.

В результате проведенного исследования статистически достоверно установлено, что занятия туризмом способствуют

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА социализации подростков и могут быть рекомендованы для повсеместного внедрения в учреждения образования. В дальнейшем, собираемся внедрить программу социализацию спортивно-оздоровительным туризмом в другие УО.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бушманова Н.В. Туристско-краеведческая деятельность как средство социализации и воспитания подростков: Автореферат дис. ... к.п.н. / Н.В. Бушманова. – Ставрополь, 1998. – 21 с.

2. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский, Е.Я. Безносиков, В.Г. Булатов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.

3. Гордина М.А. Туристская деятельность как средство воспитания личности старшеклассников: Автореферат дис. ... к. п. н. / М.А. Гордина. – СПб., 2005. – 23 с.

4. Дворянинова Е.В. Туристско-краеведческая деятельность как фактор социализации старших подростков: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.01 / Е.В. Дворянинова. – Пенза, 2007. – 22 с.

5. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.

Аннотация. В данной статье говорится о молодежи, их проблемах и роль туризма в социализации. Приводятся данные литературы, социально-педагогическая практика показывает, что эффективной социализации подростков способствует физкультурно-спортивная и туристско-краеведческая деятельность, приобщение их к ценностям сферы физической культуры, спорта и туризма.

Ключевые слова: современная молодежь, спортивно-оздоровительный туризм.

Annotation. This article deals with youth, their problems and the role of tourism in socialization. Data of the literature are given, social and pedagogical practice shows that physical culture, sport and tourism and local lore activities, and their involvement in the values of the sphere of physical culture, sports and tourism contribute to the effective socialization of adolescents.

Keywords: modern youth, sports and health tourism.

**Фоменко А.В., Дроздов Д.В.**

### **РОЛЬ БАСКЕТБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ ВУЗов**

Физическая культура является значительным фактором в обучении любого специалиста информационных структур потому, что их обучение связано с огромным влиянием на внимание, зрение, активное использование интеллектуальной деятельности и сравнительно небольшой подвижностью.

В таких ситуациях физические упражнения снижают утомляемость нервной системы и человека в целом, стимулируют работоспособность, и стимулируют закалку иммунитета. Уровень здоровья современной студенческой молодежи вызывает серьезные опасения со стороны сотрудников медицинских учреждений и педагогических систем. Состояния здоровья студентов, свидетельствуют не только о значительных отклонениях в здоровье, но и показывают динамику снижения уровня здоровья за период обучения их в высших учебных заведениях. Обучение в ВУЗе характеризуется хроническим эмоциональным и интеллектуальным напряжением на

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

фоне дефицита двигательной активности, в связи, с чем существенно замедляется процесс адаптации студентов к обучению в вузе. Поскольку необходимыми условиями нормального функционирования организма является оптимальная двигательная активность, то становится очевидным, что повышение уровня физической культуры у студенческой молодежи и их приобщение к активному образу жизни является социально-педагогической проблемой, решение которой возложено на физическое воспитание учащихся в ходе их профессиональной подготовки. При этом специалисты утверждают, что совершенствование системы спортивной подготовки и показателей физического развития студентов положительно влияет на повышение уровня их профессиональной подготовки. Современная система физического воспитания студенческой молодежи не физкультурных вузов является приоритетной в формировании физической культуры как вида общей культуры личности, здорового образа и спортивного стиля жизнедеятельности будущих специалистов. Физические нагрузки стимулируют передачу нервных импульсов от мышц и суставов, активизируя центральную нервную систему и переводя её в состояние повышенной активности. Следовательно, стимулируется работа организма, способствуя повышению способности к восприятию различной информации.

Также большая часть упражнений является профилактикой хронических заболеваний и предупреждению проблем с опорно-двигательным аппаратом.

В современном обществе произошли существенные изменения, связанные с использованием компьютера, увеличилось количество профессий, связанных с операторским трудом, требующих от человека

быстро ориентироваться и переключаться от одних действий к другим, большого внимания, умения выполнять сложные и точные движения.

Для того чтобы стать профессионалом и овладеть сложнейшей бытовой техникой студенту необходимо развивать координационные способности для умения точно управлять двигательными действиями, зачастую в условиях дефицита времени, сохранения статической устойчивости и работоспособности. Наряду с этим, во многих современных профессиях требуется проявление таких качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, а так же концентрация и распределение внимания, оперативная память и мышление, скорость приема и переработки информации, развитие волевых качеств. Не зря многие рассматривают спортивную игру, как модель современной жизни, пользующиеся такой большой популярностью у молодежи и взрослых.

Физическая активность играет важную роль в становлении крепкого физического здоровья, формировании различных двигательных способностей, а также способствует укреплению общего эмоционального фона, даёт психологическую разрядку и просто приносит удовольствие. Студентам высших учебных заведений просто необходима физическая активность: постоянные умственные перегрузки, многочасовое сидение за книгами, кропотливая работа над контрольными и курсовыми работами, нехватка сна, – всё это приводит к эмоциональной неустойчивости, срывам и истерикам, нежеланию что-либо делать дальше. И здесь на помощь приходит физкультура и спорт. Большинство студентов ВУЗов предпочитают активные виды спорта такие как, футбол, волейбол, пляжный волейбол, баскетбол, коньки. Девушки большее предпочтение отдают фитнесу, спортивным

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА танцам и плаванию. Юноши – футболу, баскетболу, походам в тренажёрный зал [1].

Баскетбол, именно тот вид спорта, который развивает у человека множество различных двигательных способностей. Баскетбол - популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

В процессе игры в баскетбол, развиваются двигательные (физические) способности:

- скоростные;
  - скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи и т. д.);
  - выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто с высокой скоростью).
- А так же всевозможные сочетания двигательных способностей:

- «взрывная сила»;
- силовая и скоростная выносливость.

Система физических упражнений, основанных на баскетболе, также оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов в организме студента. Они улучшают восприятие, внимание, память, развивают воображение и мышление, что является основой для качественного восприятия и соблюдения правил, и условий, как самих упражнений, так и игры, согласование действий, как индивидуального игрока, так и всей команды в целом.

Баскетбол изначально был задуман в качестве игры для студентов, которым попросту надоело в зимнее время года заниматься исключительно гимнастикой, которая повсеместно была распространена в спортивных клубах, школах, ВУЗах США XIX века.

Баскетбол в нашем современном понимании характеризуется высоким уровнем двигательной активности и большими физическими нагрузками. Он сочетает в себе ходьбу, бег, остановки, повороты, прыжки, ловлю, броски и ведение мяча в окружении множества соперников. Баскетбол сегодня — это не только игра, вид спорта, но и особая система упражнений, позволяющая выработать определённый пласт физических навыков у человека.

Для студентов ВУЗов баскетбол является не только увлекательной атлетической игрой, включенной в учебную программу института, но и эффективным средством физического воспитания.

Баскетбол как особо подвижная игра с максимальным уровнем физической нагрузки решает задачи по укреплению здоровья студентов, развитию ловкости и координации, быстроты реакции, а также закаливанию их характера, воспитанию духа коллективизма и соперничества, ответственности [2].

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Особенностью спортивной игры баскетбол является



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
мгновенная смена ситуаций, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Развитие двигательных способностей или навыков – это долгий, сложный и кропотливый процесс, позволяющий довести выполнение некоторых простых актов до автоматизма. Посредством игры в баскетбол студенты развивают такие навыки как ведение мяча, точная передача мяча товарищу по команде, обход соперника, попадание в кольцо с трёх зон (штрафной, двух-, трёх- очковой), которые оцениваются разным количеством очков. Однако чтобы эти навыки были предельно точны и эффективны во время игры, студентом необходимо иметь хотя бы базовый уровень физической подготовки.

Основная задача физической подготовки – это постоянное повышение функциональных возможностей, которые обеспечивают рост специальной работоспособности занимающихся, а также достижение оптимальных спортивных результатов. Именно физическая подготовка способствует развитию быстроты, силы, ловкости, выносливости.

Не менее важной особенностью физической подготовки являются затруднения в отделении её от остальных видов подготовки, в частности от овладения специальными двигательными навыками. Поскольку сила, выносливость, быстрота не проявляются сами по себе, следовательно, их существование возможно только в рамках активных действий. Таким образом, ядро любого двигательного навыка составляют физические качества. И эффективность этих движений зависит не только от правильности их выполнения, но и от степени проявления физических качеств. Поэтому физическая подготовка

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
непосредственно связана с овладением техникой и тактикой игры и призвана обеспечить их оптимальное достижение.

Для студентов, желающих овладеть навыками игры в баскетбол, разработаны общие и специальные методики физической подготовки.

Общая физическая подготовка представляет собой комплекс упражнений, необходимых для развития физических качеств базового характера или разносторонней физической подготовленности и нацеленные на переход к предстоящей более сложной специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка включает в себя, прежде всего:

- разностороннее физическое развитие занимающихся;
- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей;
- приобретение спортивной работоспособности;
- развитие основных физических качеств и т. д.

Специальная физическая подготовка – то подготовка, направленная на непосредственное овладение навыками игры (ведением мяча, передачей пасов, забрасыванием мяча в корзину и т.д.).

Более того физическая подготовка располагает спектром средств, необходимых для достижения оптимального результата. В частности, это:

- силовые и скоростно-силовые упражнения общего и специального воздействия для развития силы мышц ног, рук и туловища;
- упражнения общего и специального воздействия для развития выносливости (скоростной и скоростно-силовой);

- упражнения общего и специального воздействия для развития быстроты и скорости передвижения (быстрота является ключевым элементом в баскетболе, а также является одним из важнейших качеств баскетболиста;

- упражнения общего и специального воздействия для развития ловкости (ловкость – это совершенная координация, подконтрольность действий в соответствии с изменяющейся обстановкой игры;

- упражнения общего и специального воздействия для развития гибкости (чем больше амплитуда движений отдельного игрока, тем эффективней игра всей команды).

Таким образом, невозможно развить двигательные способности без соответствующей физической подготовки, которая является сердцевиной физических навыков.

Для студентов ВУЗов физическая активность является не просто способом поддержать форму, но и средством эмоциональной разгрузки, и зарядом энергии.

Игра в баскетбол поистине является таким средством. Более того баскетбол развивает у студентов целый комплекс полезных двигательных способностей, таких как быстрая передача мяча, обход соперника, попадание мячом в корзину и т.д. Также физические упражнения, основанные на данной игре способствуют поддержанию и улучшению физической формы студентов, положительно влияют на их здоровье.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аракчеев Д.А. Развитие двигательных способностей у студентов посредством игры в баскетбол / Д.А. Аракчеев, И.А. Зуева // «Молодежный научный форум: гуманитарные науки»: матер XV студенческой международной заоч. науч.-практ. конф. (август 2014г) /

[Электронный ресурс]. – Режим доступа: – URL: [http://www.nauchforum.ru/archive/MNF\\_humanities/8\(15\).pdf](http://www.nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/8(15).pdf) – С. 55–61/

2. Галкин А.Р. Баскетбол как средство развития двигательных способностей у студентов [Электронный ресурс]: доклад / А.Р. Галкин, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, Е.В. Егорычева // Студенческий научный форум 2015: VII междунар. студ. электрон. науч. конф., 15 февр. 31 марта 2015 г. Направл. «Педагогические науки» / Рос. акад. Естествознания М.,2015.

3. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под.ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и Спорт, 1997.– 480с.

Аннотация. В статье «Роль баскетбола в физическом воспитании студентов гуманитарных ВУЗов» А.В. Фоменко, Д.В. Дроздов обсуждают вопросы баскетбола в физическом воспитании студентов. Выделяются общие и специальные методики физической подготовки для студентов, желающих овладеть навыками игры в баскетбол. Рассмотрены методики обучения и роль баскетбола в физическом воспитании студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, баскетбол, физические упражнения, подготовка, физические навыки.

Annotation. In the article «The role of basketball in the physical education of students of Humanities» A.V. Fomenko discusses basketball in the physical education of students. There are General and special methods of physical training for students wishing to master the skills of playing basketball. The methods of teaching and the role of basketball in the physical education of students.

Keywords: physical education, basketball, exercise, training, physical skills.

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ  
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ  
И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ.**

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ.**

**ГУМАНИТАРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Бергина Р.Н.**

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА НАШЕГО ВРЕМЕНИ**

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, направленная на рациональное удовлетворение врожденных биологических и социальных потребностей, вызывающих положительные эмоции, способствующие профилактике болезней. Здоровые привычки, здоровое поведение, здоровое питание – то о чем человек не должен никогда забывать, чтобы его жизнь была полноценной, здоровой и долгой. Здоровый образ жизни – это самостоятельный выбор каждого человека. Важно понять взаимосвязь между условиями формирования и реализацией образа жизни, наметить пути и средства его организации. Здесь важны: способность к рефлексии, приемлемый режим труда и отдыха, состояние среды обитания. Изучению и описанию образа жизни человека, в том числе – здорового, посвящены многие социально – психологические исследования, практический опыт, наблюдения.

Еще с XIX в. существует аксиома, которая, на наш взгляд, не требует доказательств, что здоровье грядущих поколений людей зависит от здоровья ныне живущих [2, с. 127]. С момента рождения человеку присуща некая резервная мощность функциональных возможностей, это, в свою очередь определяет продолжительность жизни. Реализация этого потенциала зависит от самого человека и окружающего общества, в котором он существует. И.П. Павлов считал, что человек мог бы прожить до 100 лет, если бы бережно обращался со своим организмом, не сводил этот срок жизни до меньших цифр.

По мнению британских ученых в ближайшее десятилетие появятся медицинские технологии, способные продлить человеческую

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
жизнь минимум на 30 лет. В современном обществе, появляются новые направления, влияющие на здоровье и на формирование здорового образа жизни:

– технический прогресс, с масштабным усложнением среды обитания, социального пространства жизни, бытия человека;

– ускорение темпов общественного развития, социокультурных изменений, требует от современного человека новых индивидуально-личностных и социальных характеристик;

– с возрастанием роли социальной сферы, радикально меняются образ жизни людей и жизненные ценности.

Данные факторы, с одной стороны оказывают положительное влияние, т.к. у человека появились новые возможности для формирования собственного здоровья. А с другой стороны – отрицательное, т.к. у человека стало меньше времени уделять формированию индивидуального здоровья, и, как следствие, происходит увеличение количества заболеваний и стрессовых ситуаций, неблагоприятно влияющих на его здоровье.

Цель исследования. Определить социальную значимость здорового образа жизни для человека.

Задачи исследования. Выявить основные негативные направления в жизни современного общества. Изучить пути воспитания здорового отношения к двигательной активности.

Движение всегда являлось катализатором продолжительной и здоровой жизни. Известные слова французского врача Тиссо, жившего в восемнадцатом столетии: «Движение как таковое может заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения». Сегодня мы можем привести множество примеров, подтверждающих эти слова, начиная от Валентина Дикуля,

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

известного циркового артиста, получившего тяжелейшую травму, когда сила воли и физические упражнения полностью восстановили его физическую работоспособность.

Все изложенное нами выше подтверждается сегодня виднейшими специалистами медицины. Так, директор научно-исследовательского центра сердечно-сосудистой хирургии имени Бакулева академик Лео Бокерия, внесенный в список 100 лучших хирургов мира, в одном из интервью на вопрос, как приумножить здоровье, отметил, что определяющее значение имеет то, что заложено в детстве. Уже доказано, что сердечная патология у детей, родившихся у здоровых родителей, чаще всего вызвана инфекционными заболеваниями матери в первые месяцы беременности. Родители до 10-12 лет должны успеть привить ребенку тягу к движению, спорту. Он вырабатывает выносливость и координацию, что очень важно для работы сердца. Если человека не приучить к этому в детстве, во взрослой жизни заставить его следить за собой и своим здоровьем практически невозможно. По его словам, специалисты знаменитой кардиологической клиники братьев Мейо рекомендуют взрослым людям, которые никогда не занимались спортом, начинать с одного часа активной ходьбы в неделю. Через месяц продолжительность прогулок можно увеличить до двух часов. Вот так потихоньку у человека возникает потребность к физической нагрузке. Ученый отметил, что цикл сердечных сокращений имеет две особенности – он учащается в течение дня и замедляется вечером, когда человек ложится спать. Это дает сердцу возможность восстановиться [1, с. 26]. Поэтому очень важно всегда ложиться спать в одно и то же время – чтобы не ломать свои биологические часы постоянно. Очень важное условие – соблюдать правильный режим питания. Поговорка «Завтрак съешь сам,



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

обед раздели с другом, ужин отдай врагу» с точки зрения кардиологии – полная чушь. Наедаться с утра, когда организм еще не проснулся, анти физиологично. Голодая вечером, мы не даем возможности восстановления нервной системе. Есть нужно ровно столько, чтобы спокойно дожить до следующего приема пищи. Необходимое условие сохранения здоровья – поддержание постоянного веса тела. Почему же человек часто попадает в критические ситуации? Лео Бокерия отметил, что его зарубежные коллеги, которым приходилось оперировать россиян, говорили о высокой степени запущенности их болезней, сравнимой лишь с таковой у пациентов из Африки [1, с. 17]. Во многом это объясняется национальными особенностями, главная из которых – низкая физическая активность.

Своим здоровьем нужно заниматься постоянно. Многое нужно знать и многое нужно делать: для этого нужны терпение, волевые усилия и действия человека. Изучая опыт прошлых поколений, можно отметить, что питание человека было без химических добавок, атмосфера без радиации и озоновых дыр. Пить и курить для женщины считалось позорным, наркотиков не было в помине. Сегодня нам эта «манна небесная» свалилась на голову как результат неразумной цивилизации, и, похоже, все эти «приобретения» мы оставим будущему поколению.

Вопросы ЗОЖ приобрели особую актуальность, однако они часто решаются акциями, т. е. разовыми мероприятиями, туристическими слетами, турпоходами, днями здоровья. Каждый день должен быть здоровым. В настоящий период, в эпоху экономического кризиса, о котором много говорят СМИ, и в который попало наше поколение, мы должны противостоять укреплению воли (духа) и здоровья. Среди людей не часто, но бытует такое высказывание «Если

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

к 40 годам не станешь себе врачом, то к 60 годам будешь больным человеком». Те люди, которые пристрастились к наркотикам, спиртному, курению, а число таких с каждым годом увеличивается, редко доживают до пенсионного возраста [4, с. 32].

Что же делать? Где искать выход? Надо учить людей здоровому образу жизни с самого раннего детства. Главная роль в этом деле должна принадлежать родителям, воспитателям детских садов, учителям физической культуры школы, их личному примеру. Надо изучать строение и физиологические функции своего организма, влияние физических упражнений на их совершенствование и резервные возможности, научиться распознавать свои недуги, заранее проводить профилактические мероприятия. Говоря о факторах здоровья, общеизвестно, что на 60-70 % оно зависит от самого человека и только на 10-15 % – от медицины.

За здоровье нужно бороться! Не случайно в нашем обществе существует разделяемая как больными, так и врачами идея о необходимости неустанной борьбы за свое здоровье. Понимание своего здоровья должно быть в голове, а не в аптеке. Существует мнение о том, что здоровье – это бесплатный ресурс, который дается нам от рождения. А раз он бесплатный, то можно тратить его как попало. Вот и получается, что в молодости мы тратим здоровье, не задумываясь о последствиях [3, с. 57].

Что показывает наш практический опыт – на примере опыта преподавателей физической культуры вузов? К нам приходят почти сформировавшиеся в социальных вопросах молодые люди – студенты. Меньшая часть из них занимается спортом и физическими упражнениями добросовестно. Это стало их полезной потребностью и стилем жизни. Вторая – большая часть студентов – не имеет

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

внутреннего морального убеждения важности двигательной активности для профессиональной деятельности и укрепления здоровья. Не секрет, что они занимаются физической культурой для получения зачета. В этом вопросе преподаватели физической культуры, не должны ограничиваться практическими занятиями, а проводить индивидуальную разъяснительную работу [5, с. 219]. Надо надеяться, что это даст положительный результат. Учителям школ и преподавателям вузов необходимо иметь твердые убеждения и подавать пример здорового образа жизни.

Выводы. Работа по привитию здорового образа жизни должна начинаться с формирования моральных качеств, привития здоровых привычек и навыков в быту и общественной работе, соответствующих убеждений, формирования высокой двигательной активности и на этой базе формирования профессиональных и нравственных качеств личности. Научными исследованиями доказано, что человек, занимающийся физической культурой и спортом, ведущий здоровый образ жизни, меньше болеет, а то и вообще не болеет, производительность труда его значительно выше. Социальное самочувствие молодежи является одним из главных показателей развития общества. Для того чтобы формирование молодежи происходило адекватно общественным процессам, необходимо определить ее роль и место в обществе, выяснить ее проблемы. Среди них есть традиционные – любовь, дружба, поиски смысла жизни, создания семьи и т.д. Решение многих проблем зависит от факторов социальной жизни. Не менее актуальными являются здоровье.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский М.Я. Физическая культура студента / М.Я. Виленский – М.: Народное образование, 2001. – С.12-34.

2. Гогоулан М.Д. Как быть здоровым / М.Д. Гогоулан – М.: Физическая культура, 2003. – 380 с.
3. Кряж В.Н. Физическое упражнение – основное средство физического воспитания / В.Н. Кряж // Сб. Науч. Трудов. – Выпуск 1. – Минск: АФВ и СРБ, 1997. – 57с.
4. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология, развитие и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка – М., 1996. – №1. – 46 с.
5. Матвеев Л.П. Теоретико-методические основы формирования учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе / Л.П. Матвеев – М., 1997. – 227с.

Аннотация. В статье «Здоровый образ жизни – социальная проблема нашего времени» Р.Н. Бергина определяет значение, и специфику здорового образа жизни, как одной из основных социальных проблем нашего времени. Обозначается отношение различных возрастных групп к своему здоровью.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни (ЗОЖ), здоровье, двигательная активность.

In this article «Healthy lifestyle as a social issue of our time» R.N. Bergina defines the value and specificity of a healthy lifestyle as one of the major social issues of our time and analyzes the relation of different age groups to their health.

Keywords: healthy lifestyle (HLS), health, physical activity.

**Бурлакова Т.Л., Максимова Н.В.**

## **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ И СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

Здоровье – одна из важнейших ценностей человеческого общества. Сегодня здоровье нации – это показатель цивилизованности государства, а состояние здоровья населения, в свою очередь, как индикатор общественного развития, отражение социально-экономического развития страны. Многочисленные исследования и опыт ведущих в экономическом отношении стран показывают, что единственными реальными средствами профилактики болезней органов кровообращения и укрепления здоровья населения являются занятия физической культурой, адекватный двигательный режим в сочетании с рациональным питанием и здоровым образом жизни. В работах известных специалистов по физиологии физической культуры А.Н. Крестовникова, Н.В. Зимкина, В.С. Фарфеля, В.В. Васильевой, Я.А. Эголинского и других убедительно доказано, что в процессе физической тренировки в организме человека происходят прогрессивные структурные и функциональные изменения. Они охватывают все важнейшие системы, участвующие в жизнеобеспечении организма: мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, пищеварительную, выделительную и др.

Цель исследования: определить значимость здорового образа жизни в укреплении здоровья человека.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие задачи: 1. Определить роль двигательной активности в жизни человека. Последствия недостаточной двигательной активности. 2. Определить влияние оздоровительной физической культуры на

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
сохранение здоровья и формирование основ здорового образа жизни человека.

Здоровый образ жизни – типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма. Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности человек, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у человека как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, вся совокупность достижений общества в создании и рациональном использовании социальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека [1, с. 85].

Физическое воспитание – педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучение двигательным действиям и формирования специальных знаний [1, с. 86].

Задачи, реализуемые на уроках физической культуры таковы:

- развивать познавательный интерес к процессам, происходящим в организме занимающихся при физической нагрузке;
- ориентировать учащихся на здоровьесбережение и здоровьесбережение;
- создавать ситуации успеха, стимулировать желание заниматься самостоятельно;
- воспитывать у учащихся положительные качества личности, нормы.

Двигательная активность – это вид деятельности, направленный на улучшение или сохранение физической формы и здоровья человека в целом. Может включать в себя:

– Повседневную деятельность. Например, ходьба, работа по дому или любая другая активная работа, которую вы можете сделать частью вашей двигательной активности.

– Активные виды отдыха и развлечений. Это могут быть танцы, активные игры с детьми, пешие и велосипедные прогулки

– Спорт. Примером могут быть занятия фитнесом, занятия в тренажерном зале, бассейн и вообще любые виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол и т.д. [2, с. 102].

Основные преимущества двигательной активности и здоровья человека: снижается риск преждевременной смерти человека; уменьшается вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний; помогает снижение высокого артериального давления у лиц имеющих высокое давление; способствует избавлению от стресса и депрессий; помогает контролировать свой вес; благоприятно сказывается на поддержании здоровых костей, мышц и суставов; улучшает психическое состояние и благополучие.

Потребность в движении – одна из общебиологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и формировании человека на всех этапах его эволюционного развития. Развитие происходит в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Регулярная двигательная активность в жизни человека повышает физические показатели у людей, страдающих хроническими заболеваниями.

Однако полученные к настоящему времени данные не позволяют с уверенностью заявить о преимущественной эффективности физических упражнений какой-либо одной определенной (аэробной или силовой) направленности. Кроме того, не определена зависимость выявленных эффектов от интенсивности упражнений. Жизненная энергия, физическое, психологическое и социальное благополучие, которые дает нам двигательная активность, являются причиной, достаточной для того, чтобы начать заниматься физическими упражнениями [2, с. 110].

Двигательная активность в жизни человека позволяет снизить риск преждевременных заболеваний и увеличить продолжительность жизни. Исследования показали, что двигательная активность в жизни человека наряду с высоким уровнем кардиореспираторной подготовленности (способность более длительное время выполнять тест на тредмиле) являются основными факторами профилактики заболеваний сердца и общей смертности.

На основании ряда исследований влияния физических упражнений на людей, страдающих депрессией, можно сделать следующие выводы:



– Физические упражнения – более эффективное антидепрессивное средство, чем релаксация и другие подобные методы;

– Физические упражнения – такое же эффективное средство снижения депрессивного состояния, как и психотерапия;

– Физические упражнения анаэробного характера (например, занятия силовой направленности, спринт) – такое же сильное антидепрессивное средство, как и упражнения аэробной направленности (ходьба, бег трусцой).

Исследованиями Н.Ф. Гордона установлено положительное влияние двигательной активности на лиц, страдающих синдромом хронического утомления (СХУ) – совокупности симптомов и явлений, среди которых преобладает стабильное необъяснимое утомление, длящееся более 30 дней.

Установлено, что скелетные мышцы, если их не тренировать, дряхлеют уже у 30-летнего человека. Таким образом, недостаточная двигательная активность является серьезной угрозой здоровью и долголетию человека. В результате длительного сидения и согнутого положения одни части тела и группы мышц напрягаются слишком сильно, а другие – в недостаточной степени. Это ведет к застойным явлениям и развитию заболеваний позвоночника, органов малого таза, легких, сердца и сосудов нижних конечностей. Мышцы, не имеющие достаточной физической нагрузки, плохо снабжаются кровью, постепенно атрофируются их структура и трофика. В предупреждении болезней и сохранении на долгие годы работоспособности большое значение имеют такое развитие двигательной активности, как ежедневные пешие прогулки. Благодаря последним снимается чрезмерное напряжение отдельных органов и систем. Улучшается

циркуляция крови и газообмен, интенсивнее происходят процессы обмена веществ [4, с. 89].

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Учение М.Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечнососудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат [3, с. 200].

Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12-16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880-3840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5,0-9,0 МДж (1200-1900 ккал); остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА дыхания и кровообращения, обменные процессы и т. д. (энергия основного обмена) [3, с. 90].

Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста. Так, например, величина МПК у здоровых мужчин снизилась примерно с 45,0 до 36,0 мл/кг. Таким образом, у большей части современного населения экономически развитых стран возникла реальная опасность развития гипокинезии. Синдром, или гипокинетическая болезнь, представляет собой комплекс функциональных и органических изменений и болезненных симптомов, развивающихся в результате рассогласования деятельности отдельных систем и организма в целом с внешней средой. В основе патогенеза этого состояния лежат нарушения энергетического и пластического обмена (прежде всего в мышечной системе). Механизм защитного действия интенсивных физических упражнений заложен в генетическом коде человеческого организма. Скелетные мышцы, в среднем составляющие 40 % массы тела (у мужчин), генетически запрограммированы природой на тяжелую физическую работу. «Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечнососудистой систем», – писал академик В.В. Парин (1969). Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают сильный поток нервных импульсов для поддержания оптимального тонуса ЦНС, облегчают движение венозной крови по сосудам к сердцу («мышечный насос»), создают необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата. Один из важнейших эффектов физической тренировки - упражнение частоты сердечных сокращений в покое

(брадикардия) как проявление экономизации сердечной деятельности и более низкой потребности миокарда в кислороде [3, с. 110].

Таким образом, с ростом уровня тренированности потребность миокарда в кислороде снижается как в состоянии покоя, так и при субмаксимальных нагрузках, что свидетельствует об экономизации сердечной деятельности. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Например, у хорошо тренированных бегунов среднего возраста максимально возможная ЧСС примерно на 10 уд/мин больше, чем у неподготовленных. Такие физические упражнения, как ходьба, бег (по 3 ч. в неделю), уже через 10-12 недель приводят к увеличению МПК на 10-15% [4, с. 120].

Таким образом, оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности.

Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека.

Во время занятий физической культурой реализуется последовательная целенаправленность оздоровительно-развивающих средств, включая:

а) в физическом становлении – образование верной осанки и телосложения, индивидуальная корректировка отклонений в физическом становлении, содействие индивидуальному физическому становлению, образование телосложения в соответствии с индивидуальным типом;

б) в физической подготовке – истребление отставания в становлении двигательных способностей, их оптимальное комплексное воспитание во связи с улучшением техники знаний и навыков, и постигаемых вилах спорта;

в) при отклонениях в состоянии здоровья – локальное влияние на больные органы и системы организма, направленное на совершенствование здешнего кровоснабжения и создание благоприятных условий; для их работы, коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья отдельных органов и систем организма за счет средств двигательной активности, целеустремленное комплексное влияние на имеющиеся отклонения в органах и системах организма, их индивидуальная корректировка [5, с. 12].

Важнейшая, уникальная особенность учебного предмета «Физическая культура» состоит не в процедурах двигательного натаскивания, а в имеющемся у него потенциале для формирования особенных компетенций, специальных знаний, практико-методических умений, способов познания собственного организма и целесообразного воздействия на его функции. Всё это может быть реализовано только в процессе полноценного преподавания данного учебного предмета в качестве общеобразовательной дисциплины.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье. А знание особенностей влияния на организм человека различных видов мышечной деятельности позволяет правильно строить тренировочные программы для улучшения здоровья людей в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности. Для обеспечения разностороннего влияния на организм занимающихся, исключения монотонности занятий в течение многолетних тренировок целесообразно временное переключение с одного вида упражнений на другие или же их различные сочетания.

Двигательная активность человека, физические упражнения, навыки гигиены и здорового образа жизни являются незаменимым средством профилактики заболеваний, укрепления здоровья и развития личности.

Физическая культура, в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Способствуя физическому развитию, расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

Способ достижения гармонии человека – систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность учебной деятельности. Важнейшей задачей физической культуры является целенаправленное управление этим процессом с помощью специальных оздоровительных программ, комплексов физических упражнений, обладающих избирательной направленностью для людей разного возраста и состояния здоровья.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни.

Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение двигательной активности в жизнедеятельности людей играет значимую роль.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Белов В.И. Энциклопедия здоровья / В.И. Белов. – М., 1993. – 412 с.

2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М., 1990. – 510 с.

3. Булич Э.Г. Здоровье человека / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – К.: Олимп. л-ра, 2003. – 424 с.

4. Гордон Н.Ф. Хроническое утомление и двигательная активность / Н.Ф. Гордон. – К.: Олимп. л-ра, 1999 – 128 с.

5. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: автореф. дис. канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02 / Е.А. Захарина. – К., 2007. – 22 с.

Аннотация. В статье «Роль физической культуры в формировании и сохранении здоровья человека» определяется значимость здорового образа жизни в укреплении здоровья человека. Авторами рассматривается вопрос о роли физической культуры в формировании и сохранении здоровья человека. Определена роль двигательной активности в жизни человека. А также определено влияние оздоровительной физической культуры на сохранение здоровья и формирование основ здорового образа жизни человека.

Ключевые слова: формирование, сохранение, здоровье человека, двигательная активность, здоровый образ жизни.

Annotation. The article "The role of physical culture in the formation and preservation of human health" determines the importance of a healthy lifestyle in strengthening human health. The authors consider the question of the role of physical culture in the formation and preservation of human health. The role of motor activity in human life has been determined. And also the influence of improving physical culture on the preservation of



health and the formation of the foundations of a healthy lifestyle of a person is determined.

Keywords: formation, preservation, human health, motor activity, healthy lifestyle.

**Завадич В.Н.**

### **Сущность и структура понятия «культура здоровья»**

Общая культура личности и ее формирование выступает, центральной проблемой системы образования и воспитания. Одно из ведущих мест в контексте этой проблемы должно занимать формирование культуры здоровья личности, которая является составным компонентом, общей культуры человека.

Интерес к проблеме здоровья личности существенно возрос. Культура, как универсальное явление, пронизывает все сферы общественной жизни и виды человеческой деятельности.

В специальной литературе, пока нет единого подхода в трактовке самого понятия «культура здоровья», ее структурных компонентов и содержания. Цель работы состоит в том, чтобы дать теоретическое обоснование понятию «культура здоровья», определить структурные элементы и сущностную характеристику этого явления.

Понятие «культура» чрезвычайно многогранно, на протяжении многих столетий создавались различные теоретические концепции сущности культуры. Термин «культура» впервые использовал Цицерон с целью определения качества умственного развития и духовности личности.

В римской античности термин культура имел другое значение – воспитатель, наставник. Это свидетельствует о его наполненности

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
общечеловеческим содержанием -человеческая ученость, образованность [7].

Наиболее же привычное для нас значение «культуры» (в смысле воспитания и образования) в этом контексте воспринимается как нечто дополняющее, а иногда и исправляющее человеческую природу.

М.С. Колесов дает такое определение: «Культура есть особенный деятельный способ освоения человеком мира, включающий как весь внешний мир, природу и общество, так и внутренний мир самого человека в смысле его формирования и развития» [3].

В энциклопедическом советском словаре говорится: «Культура – возделывание, воспитание, образование, развитие, почитание, исторически определенный уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, а также в создаваемых ими материальных и духовных ценностях» [5].

Термином «культура» характеризуется как исторически определенный уровень общественного развития, наличие творческих сил и способностей человека, выражающийся в типах и формах организации жизни и деятельности людей. Всё это выражается и проявляется в создаваемых ими материальных и духовных ценностях.

С. Булгаков Культуру, определяет как творческое отношение человека к миру и самому себе, когда человек на свой труд в мире накладывает отпечаток своего духа [1].

Идея здоровья личности запрограммирована в самом укладе ее жизни и общества, в общечеловеческой культуре. Здоровье есть правильная, нормальная деятельность, гармония духовного, психического и физического начал человека. Достижение иерархической гармонии духовного, психического, физического в

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
каждом человеке, через всемерное, гармоническое развитие личности составляют основную задачу воспитания культуры здоровья.

«Здоровье – это состояние организма, определяющее его адаптивные возможности и составляющие потребностно-мотивационную и информационную основу жизнедеятельности организма. Оно может быть выражено интегральными характеристиками взаимопроникновения состояния отдельных органов и систем организма» [2].

А.Н.Щетинин полагает, что здоровье человека есть процесс свободного функционирования всех систем организма в условиях взаимодействия с внешней средой; а болезнь есть процесс ограниченного функционирования системы организма в условиях взаимодействия с внешней средой.

По словам Сухомлинского В.А., «свежий воздух, полноценное питание, богатая духовная жизнь – это животворные источники физического и морального здоровья» [6].

Если определить, что основная сущность здоровья заключается в активной жизнедеятельности индивида, то можно утверждать, что одним из главных показателей уровня здоровья выступают функциональные резервы адаптации организма.

Физический аспект здоровья это достижение высокого уровня физической работоспособности, адаптации к условиям меняющейся внешней и внутренней среды, устойчивости к заболеваниям на сроки, приближающиеся к максимальной для человека естественной продолжительности жизни.

Под физическим аспектом здоровья, по нашему мнению, следует понимать нормальное функционирование всех органов и систем

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
организма человека, в условиях равновесия с внешней средой и самим собой.

Понятие психического здоровья вытекает из самих условий человеческого существования и едино для всех времен и всех культур.

Под психическим аспектом здоровья следует понимать развитие психических процессов и свойств соответственно возрасту, полу, индивидуальным особенностям организма и адекватное поведение человека в окружающем мире.

Духовное здоровье рассматривается в науке как наличие смыслообразующих жизненных целей и движение к ним. Цель жизни - познать себя, поверить в свои реальные силы и жить на основе осознания себе как космопланетарного, биосоциального и национально-личностного существа.

Уместно будет напомнить высказывание Сухомлинского В.А. «мне казалось очень важным, чтобы понимание человека как высшей ценности было основой духовной и моральной культуры» [6]. Это, безусловно, касается и духовного аспекта культуры здоровья личности.

Компонентами духовного здоровья являются ценности, нормы, идеальные образы, наиболее соответствующие современному социуму способствующею активной, созидательной человеческой деятельности.

Одним из важнейших моментов, влияющих на формирование культуры здоровья личности, являются установившаяся в обществе система ценностей. Ценности являются регулятором человеческих стремлений и поступков. Они определяют в конкретной ситуации мотивацию ведения здорового образа жизни.

Показателем здоровья человека выступает его целостность. Если ему удастся установить отношения с людьми на принципах любви, уважения друг к другу, он приобретёт чувство единства с

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
окружающими, уверенности, сохраняя вместе с тем свою целостность [4].

Компонентом духовного здоровья являются гуманистические ценностные ориентации, которые становятся основой развития здоровой личности школьника.

Под духовным аспектом здоровья следует понимать осознание человеком себя как целостной личности, сформированность гуманистических ценностных ориентаций, осознание смысла и понимание ценности жизни, сформированность оптимистического мироощущения.

Философы Древней Греции рассматривали человека как природное и социальное существо, подчеркивая связь его с Космосом. Античные мыслители видели идеал человека в духе «калокагатии» – прекрасного духом и телом. Термин «калокагатия» использовался Сократом для понимания гармонии телесного и духовного. Он утверждал целостность духовно-телесного равновесия: жить в согласии не только с естественной природой, но и в согласии с собой, со своей общественной природой [5].

В подтверждение иерархичности духовного, психического, физического в человеке еще античные философы утверждали, что духовные качества человека являются его определяющим началом.

Е.И. Рерих указывала, что любой врач должен уметь члнить, прежде всего, духовные причины болезней, потому что все болезни находятся в тонком теле. Гармония духовного, психического, физического в каждом человеке, через всемерное, гармоническое развитие личности составляют основную задачу воспитания культуры здоровья.

Объединяя два общечеловеческих понятия, какими являются культура и здоровье мы отмечаем не просто их механическую связь, а синтез, образующий новое качество, новый смысл. Прежде всего, культура здоровья должна пониматься нами как часть общей культуры личности.

Основные философские, социологические, культурологические и педагогические концепции культуры вообще и культуры личности в частности дает нам научную основу для понимания сути категории «культуры здоровья личности». Как отмечает В.А. Скумин , «культура здоровья» , возникшая на стыке десятков и даже сотен наук о человеке и его здоровье, вместе с тем является стройным самостоятельным учением, имеющим четкий концептуальный подход к изучению и решению стоящих перед ним задач.

По мнению Л.Г.Татарниковой, под «культурой здоровья» следует понимать степень достаточности в овладении валеологическими знаниями, самокоррекцией психологического состояния, включением в процесс овладения знаниями [7].

Индивидуальный уровень здоровья означает, что человек находясь в обществе, испытывает влияние, в зависимости от уклада жизни, моды, окружения. В зависимости от этого у него меняются взгляды и методы укрепления здоровья. Любой человек должен осознавать себя как индивидуальность, имеющую определенный уровень здоровья, реализующую себя на основе этого уровня в творческой деятельности, обладающую определенной степенью духовного, интеллектуального, психического и физического развития, осознающую своё бытие и место в Мире. Усвоение человеком понятия «культура здоровья» является основой формирования здоровой и всесторонне развитой личности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Булгаков С. Сочинения. В 2-х т. / С. Булгаков – М.: Наука. 1993. – Т.1 – 345с.
2. Давыдова Г. Творчество и диалектика / Г. Давыдова – М.: Наука 1976. – 175с.
3. Колесов Ш. Человек и культура: философские размышления. / Ш. Колесов – К.; Из-во общества «Знание» Украины 1994 – 48с.
4. Психоанализ и культура: Избранные труды Карен Хорни и Эриха Фронна. –М; Юрист. 1995. – 623с. – (Лики культуры)
5. Советский энциклопедический словарь/ Гл. ред. А. Прохоров; редкол.: А.А. Гусев и др. Изд. 4-е. – М.: Сов.энциклопедия,1987. – 1600 с.
6. Сухомлинский В. Сердце отдаю детям. 3-е издание. / В. Сухомлинский – К.: Радянська школа, 1973 – 244с
7. Татарникова Л. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. / Л. Татарникова – СП-б: Изд «Петровский и К<sup>о</sup>», 1995. – 352с.

Аннотация: Цель работы состоит в том, чтобы дать теоретическое обоснование понятия культуры здоровья, определить динамику этого явления. Культура здоровья человека, понимается как часть общей культуры личности, но она существенно отличается от других разновидностей культуры своими структурными элементами и содержанием.

Ключевые слова: культура, здоровье, культура здоровья, физическая культура, структура культуры здоровья.

Annotation: Purpose of work consists of that, to give the theoretical ground of concept of culture of health, define the dynamics of this

phenomenon in a historical aspect. Culture of health of man, understood as edge part cultures of personality, but she substantially differs from other varieties of culture the structural elements and maintenance.

Keywords: culture, health, culture of health, physical culture, structure of culture of health.

**Лаврухин В.В.**

### **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Роль уроков физической культуры на современном этапе развития школы связана с проблемой сохранения здоровья и развития физических качеств и потенциала учащихся. Здоровье школьников с возрастом ухудшается: их функциональные возможности снижаются, что приводит к трудностям в усвоении учебной программы. Концепция модернизации современного образования дало старт нового этапа в формировании школы. Поэтому одна из первоочередных задач учителя физической культуры – сохранение и укрепление здоровья школьников. Эту задачу на современном этапе развития образования уже невозможно эффективно решать только традиционными методами. Важнейшей составляющей современного образовательного процесса является инновационная деятельность. Известно, что Инновация (анг. innovation -нововведение) – изменение внутри системы (in – внутри); создание и внедрение различного вида новшеств, порождающих значимые прогрессивные изменения в социальной практике. В данной статье мы сделаем акцент на педагогической инновации. Педагогическая инновация – это педагогическое нововведение; целенаправленное прогрессивное изменение, вносящее в образовательную среду стабильные элементы (новшества),



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
улучшающие характеристики отдельных частей, компонентов и самой образовательной системы в целом [1, с. 102].

Автор Тагариев Р.З. считает: «Организация процесса физического саморазвития учащихся будет успешной при соблюдении следующих педагогических условий: изучение (мониторинг) физического потенциала и нравственного уровня учащегося на всех этапах педагогического процесса; взаимосвязь физического и нравственного воспитания; использование спортивно-видовой, общеразвивающей и оздоровительной направленности физического воспитания с учётом уровня физической подготовленности, мотивов физкультурно-спортивной деятельности, спортивных интересов, психофизиологических особенностей; направленность педагогического процесса на преобразование потребностно-мотивационной среды, стимуляцию саморазвивающей деятельности; личностно-деятельностный подход; наполнение содержания учебно-воспитательной работы исследовательскими формами работы; применение уровневой дифференциации; гуманизация межличностных отношений; готовность преподавателей физической культуры и спорта к реализации модели физического саморазвития учащихся» [2, с. 92-93].

Инновационная деятельность учителя на новом этапе современного образовательного процесса характеризуется следующими направлениями: инновации в целях обучения; инновации в содержании; инновации в методах и формах обучения; инновации в совместной деятельности учителя и ученика; инновационные методы оценивания и как следствие – повышение научно-методического мировоззрения учителя, которое обязательно приводит к развитию его творческого потенциала, а как необходимое условие – обмен и

распространение опыта. Любая инновационная технология включает в себя все вышеперечисленные направления и её эффективность зависит от учителя физической культуры. Какие же наиболее эффективные инновационные технологии, получившие наибольшее распространение, можно выделить? Это здоровьесберегающие технологии, технологии дифференцированного обучения, информационно-коммуникативные технологии, технологии компетентностно-ориентированного обучения, технологии личностно-ориентированного обучения, технологии игрового моделирования, тестовые технологии – и это далеко не полный перечень технологий, получивших развитие. Остановимся сейчас на перечисленных. При применении здоровьесберегающих технологий выполняются следующие требования:

1. учёт индивидуальных особенностей школьника;
2. деятельность учителя в плане реализации на практике здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры обязательно должна опираться на результаты медицинских осмотров учащихся, которые необходимо учитывать как в учебно-воспитательной работе, так и при оказании помощи родителям в построении здоровой жизнедеятельности семьи в целом;
3. категорически не допускать изнуряющей физической и эмоционально-психологической нагрузки ученика при освоении учебного материала;
4. обеспечение благоприятного морально-психологического климата в ученическом коллективе.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

1. средства двигательной направленности;

2. оздоровительные силы природы;
3. гигиенические факторы [3].

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

Технологии дифференцированного обучения позволяют учитывать индивидуальные особенности уровня физической подготовленности детей, определение дозированной нагрузки, возможность наметить для каждого индивидуальную траекторию продвижения в освоении учебной дисциплины.

Продуманность методики применения современных информационных технологий не только не искажает сугубо консервативного, традиционного представления об уроке физической культуры, но и делает его в полном смысле этого слова современным. Повышается качество и точность выполнения заданий учителя, а, как следствие, существенно уменьшается травматизм при проведении уроков и внеурочных занятий. Значительно возрастает плотность урока и, безусловно, это приводит к расширению кругозора и дает толчок в интеллектуальном развитии школьников.

Как основные формы работы на уроке физической культуры с применением информационных технологий можно выделить:

- фиксирование техники и точности выполнения учебных заданий;
- демонстрация кинестетической активности групп мышц в ходе выполнения упражнений;
- опережающие задания для учащихся;
- включение музыкального сопровождения [4].

В технологии компетентностно-ориентированного обучения используется метод проектов. В процессе подготовки проектов

учащиеся учатся определять проблему, над которой работают, производят поиск информации по интересующей проблеме, проводят анализ и систематизацию найденной информации.

Технология личностно-ориентированного подхода в обучении направлена на удовлетворение потребностей и интересов ребенка. При использовании данного подхода прилагаются основные усилия к развитию в каждом из них уникальных личностных качеств.

При технологии игрового моделирования происходит повышение эффективности урока, качества усвоения учебного материала учащимися, реализация потребности личности учащегося в самовыражении, самоопределении, саморегуляции, усилении здоровьесберегающего аспекта.

Тестовая технология – текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков, тестовый контроль в компьютерном варианте по определению уровня физической подготовленности школьников, что позволяет повысить эффективность контроля знаний, умений, навыков, объективность контроля.

Внедрение инновационных педагогических технологий существенно изменило образовательно-развивающий процесс, что позволяет решать многие проблемы развивающего, личностно-ориентированного обучения, гуманизацию, формирование индивидуальной перспективы учащихся [5].

Целостная система применения современных педагогических технологий в работе учителя физической культуры создает максимально благоприятные условия для развития как физических, так и духовных способностей ученика, дает возможность для их творческого применения. Полученные знания, умения и навыки дают

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
задел для поддержания высокого уровня физического и нравственного  
здоровья, способствует формированию личной физической культуры.

Использование инновационных технологий в физической культуре – это творческий подход к педагогическому процессу, его основная цель – повысить интерес к занятиям физической культуры и спортом. Это первоочередная цель для решения задачи повышения уровня процесса обучения физической культуре и сохранения здоровья школьников.

Развитие школы, прогресс в большинстве направлений ее работы могут осуществляться только через инновационный процесс, знаменующий собой замену устаревших и неэффективных средств новыми эффективными средствами в современных условиях, использование новых идей, педагогических приемов и технологий.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Общая и профессиональная педагогика: Учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности «Профессиональное обучение»: В 2-х книгах / Под ред. В.Д. Симоненко, М.В. Ретивых – Брянск: Изд-во Брянского государственного университета, 2003. – Кн.1 – 174 с.

2. Тагариев Р.З. «Новые образовательные технологии и принципы организации учебного процесса в сфере физической культуры» / Р.З. Тагариев, С.Е. Шихов // Современные наукоемкие технологии. – 2007. – № 6. – С. 92-93

3. Бажулин А.Ю. Педагогические здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры в 5–7 классах, выпускная квалификационная работа» [Электронный ресурс]. – [https://knowledge.allbest.ru/pedagogics/2c0b65635a3bd78b4c43a88421216c36\\_0.html](https://knowledge.allbest.ru/pedagogics/2c0b65635a3bd78b4c43a88421216c36_0.html)

4. Корчинский Ю.Ю. Методика применения современных информационных технологий на уроках физической культуры в средней школе [Электронный ресурс]. – [yspu.org/images/1/13/Корчинский\\_Ю.Ю..pdf](http://yspu.org/images/1/13/Корчинский_Ю.Ю..pdf)

5. Фролова О.А. Технологическое образование в современной общеобразовательной школе: проблемы и перспективы развития» [Электронный ресурс]. – [http://ggaliba.ucoz.ru/publ/stati\\_sorokinoj\\_n\\_n/statja\\_quot\\_tekhnologicheskoe\\_obrazovanie\\_v\\_sovremennoj\\_obsheobrazovatelnoej\\_shkole\\_problemy\\_i\\_perspektivy\\_razvitija\\_quot/3-1-0-13](http://ggaliba.ucoz.ru/publ/stati_sorokinoj_n_n/statja_quot_tekhnologicheskoe_obrazovanie_v_sovremennoj_obsheobrazovatelnoej_shkole_problemy_i_perspektivy_razvitija_quot/3-1-0-13)

Аннотация. В статье «Актуальность применения инновационных технологий на уроках физической культуры» В.В. Лаврухин рассматривает вопрос важности применения системы современных технологий, рассказывает о направлениях инновационной деятельности учителя. Дается анализ эффективности применения инновационных технологий.

Ключевые слова: инновационные технологии, здоровьесберегающие технологии, эффективность, модернизации образования.

Annotation. In this article "The importance of using innovative technologies at physical training lessons" V.V. Lavrukhin touches upon the issue of the important using modern technologies in practical teaching systems, speaks about main directions in teacher's innovative activity. The analysis of innovative technologies' efficiency is given.

Keywords: innovative technologies, health-saving technologies, efficiency, modernization of education.

Лукиянчук М.А.

## **НЕСТАНДАРТНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ «КООРДИНАЦИОННАЯ ЛЕСТНИЦА» И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность [4, с. 7].

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость [1, с. 3].

Учитель физической культуры обязан хорошо владеть разнообразными средствами и методами развития двигательных качеств, а также способами организации занятий. Так он сумеет оптимально сочетать различные формы, методы и средства физического совершенствования, беря в расчет конкретные условия и материально-техническую базу. Также должен уметь контролировать уровень развития двигательных качеств, опираясь на соответствующие тесты и контрольные нормативы.

С каждым годом мы ставим задачу разнообразить занятия физической культуры, пытаемся отыскать новые пути для развития физических качеств, применяемые на уроках. Для повышения заинтересованности и мотивации к занятиям стараемся использовать не только традиционные средства, но и подбираем новые, нестандартные, которые будут повышать физическую

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
активность, интерес и потребность к физкультурной деятельности. Одним из возможных способов реализации такой задачи мы выбрали использование координационных (скоростных) лестниц как нестандартного оборудования на занятиях физической культуры [5, с. 342].

Координационная лестница – это достаточно простое, распространенное и эффективное устройство, применяемое многими учителями и тренерами во многих видах спорта во всем мире. Лестница представляет собой конструкцию из нейлоновых лент и поперечен из пластика, металла или дерева. Ширина между лентами около 50 см, на них закрепляются планки, расстояние между которыми можно варьировать, обычно это 40-45 см, возможны и иные технические варианты конструкции (сдвоенная, крест и пр.). Такая лестница просто раскладывается по, например, беговой дорожке и готова к использованию. Ключевой особенностью «лестницы» является возможность тактильно ощущать границы ячеек, задача занимающихся это постановка стопы строго в ячейку, не наступая на разграничение, что обеспечивает большую «строгость» и, соответственно техничность и точность движений; в иных ситуациях можно, наоборот давать упражнения с нашагиванием только на перекладыны, таким образом количество вариантов упражнений увеличивается.

Преимуществами такого вида дополнительного оборудования являются простота, компактность, мобильность, относительно низкая стоимость и возможность использования на разнообразных покрытиях. Использование стоит рекомендовать для групповых занятий и индивидуальных тренировок [2, с. 182].



Координационная лестница является ничем иным как тренажёром, предназначенным для развития скоростных качеств, маневренности, силы, выносливости, координационных качеств и для синхронизации двигательных навыков. Лестница работает по принципу развития общих спортивных умений, которые затем могут быть перенесены уже в какую-то специфическую спортивную отрасль.

Активно используется это устройство и в подготовительной части занятия для разминки, и в основной, для активного развития необходимых качеств и умений.

Работая на координационной лестнице, занимающийся учится контролировать баланс тела, отрабатывать скоростные навыки, чувство ритма, быстроту реакции и общий контроль над положением тела, что является неотъемлемой частью тренировок в игровых видах спорта и функциональном тренинге. Такой тренажер имеет возможность широкого применения в тренировках спортсменов в игровых и индивидуальных видах спорта, таких как футбол, баскетбол, волейбол, бокс и единоборства, а также в легкой атлетике.

Работая на этом тренажере особое внимание уделяется технике и правильности выполнения, освоив техническую модель движений следует наращивать темп исполнения. Упражнений на координационной лестнице существует достаточно, часть из них являются специальными, предназначенными для конкретного вида спорта, другие – универсальные, но практически все они направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники передвижений и баланса.

Упражнения на координационной (скоростной) лестнице можно условно разделить на группы: беговые, прыжки, упражнения в упорах,

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
упражнения с партнером и специальные (учитывающие спецификацию по видам спорта) [3, с. 179].

Дозировку удобно регулировать и подбирать для учащихся разного уровня подготовки, любого возраста, возможно применение в работе с детьми отнесенными к СМГ. Например, работая с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, мы рекомендовали бы разновидности эстафет и подвижных игр, используя координационную лестницу, для средней школы включать упражнения на лестнице как общеразвивающие, и с предметами (мячами и т.п.), а уроки в старшей школе разнообразить более сложными упражнениями в основной части урока для стимуляции развития координационных и скоростных способностей.

Проводя занятия в СМГ, уменьшить длину ячейки и использовать как специальное средство коррекции развития и здоровья, повышения функциональных возможностей организма. Подбирая соответствующие упражнения есть возможность воздействовать на опорно-двигательную систему, органы дыхания, развивать выносливость и пространственную ориентацию.

Анализируя первый опыт использования этого тренажера, мы обратили внимание на повышение эмоциональности занятий за счет новизны и повышения интенсивности. Также отмечается значительный положительный эффект на развитие координационных способностей и скоростных качеств.

При изучении специальной научной и методической литературы мы пришли к выводу об остром недостатке отечественных источников по применению такого нестандартного оборудования и исследований в данном направлении.

В дальнейшем планируется провести детальное исследование эффективности этого тренажера в развитии физических качеств и умений при регулярном использовании в контрольной группе, а также разработать комплексы упражнений для включения в уроки физической культуры различной тематики, согласно программе, и продолжать использовать в своей практике.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012. – 171 с.
2. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры./ Ю.Д. Железняк., Ю.М. Портнов – М.: Академия, 2002. – 518 с.
4. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учебн. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

Аннотация. В статье раскрывается понятие «координационная лестница» и возможности ее использования на уроках физической культуры. Автором дается краткая характеристика данного оборудования и варианты его использования.

Ключевые слова: нестандартное оборудование, координационная (скоростная) лестница, физические качества.

Annotation. The article deals with the definition of the ‘agility ladder’ and opportunities of using it at the physical culture lessons. The author highlights brief description of such equipment and ways of applying it.

Keywords: non-standard equipment, agility ladder, physical qualities.

**Максимова Н.В., Бурлакова Т.Л.**

### **ПРОБЛЕМА НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

У нашей республики должно быть здоровое, гармонично развитое и умное поколение. И важную роль в развитии детей играет правильное питание – в семье, в школе. Большинство детей и их родители не знают, как влияет витаминизированное питание на организм человека.

Разные типы питания оказывают различное влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, преимущественно в детском и подростковом возрасте. Для нормального кровотока, зрения, полового развития и здорового состояния кожных покровов питание человека должно быть сбалансированным и витаминизированным. С помощью витаминизированного питания мы приобретаем с пищей и белки, и протеины, из которых состоят примерно 85% тканей и органов человека. Однако, если их в организме не хватает, то это может понизить иммунитет, а также вызвать слабость, ломкость ногтевой пластины и другие негативные последствия.

Правильное питание – это питание, которое гарантирует рост, планомерное развитие и жизнедеятельность человека, укрепляет его

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

здоровье и способствует профилактике заболеваний. При всем этом только питание может определять стадию проявления защитной функции организма, увеличивать выносливость к инфекциям, угрожающему воздействию окружающей среды и другим отрицательным воздействиям.

Витаминизированная пища гарантирует сильную иммунную систему и прочное здоровье. Такая пища обеспечивает правильный обменный процесс и позволяет организму человека усвоить массу полезных веществ, вследствие чего организм работает прочно и без отклонений. Невзирая на пол или возраст, организм каждого из нас построен одинаково, и для правильной его работы необходимы биологические активные вещества, получаемые во время употребления правильной пищи.

Наше здоровье закладывается в раннем возрасте и, по большей части, вследствие правильного и сбалансированного питания, в котором достаточно витаминов. Если бы в раннем возрасте все люди питались тем, что соответствует их физиологическим потребностям, то сейчас было бы намного меньше людей с хроническими болезнями. Вопросом о правильном питании школьников интересуются все родители, заботящиеся о здоровье своих детей. Карманные деньги, которые они дают детям на пищу в школе, тратятся на вредные продукты. Вспомните старое выражение – «Ты есть то, что ты ешь»? Как бы странно это не звучало, но питание детей школьного возраста играет важнейшую роль. Правильное питание школьника – залог его здоровья, успешности и нормального развития.

Целью работы является выяснение влияния правильного и витаминного питания на организм детей школьного возраста.

Задачи исследования:

- установить режим питания учащихся;
- скомпоновать правила питания для сохранения здорового образа жизни школьника.

Зачастую в наше время обсуждается проблема неправильного питания детей школьного возраста. Фастфуд, завтраки всухомятку, а также недостаток горячей уравновешенной пищи подвергают к различным тяжелым последствиям, а также к различным болезням [1, с. 33].

Насчитывается ряд основных характерных черт неправильного питания:

- употребление в пище большого соли, сахара, разных пищевых добавок и нежелательных жиров;
- перекусы по-быстрому, сухой перекус перед компьютером, книгой, телефоном.
- неуравновешенные приемы пищи – завтрак, обед, ужин;
- недостаток или лишение здоровой пищи, в которой присутствуют витамины.

Витамины – это вещества, которые необходимы для стабилизации главных функций организма человека. Недостаток витаминов приводит к накладкам в работе разных систем, спаду защитной силы и стойкости организма к различным болезням, отрицательным воздействиям внешней среды, старению организма [2, с. 120].

Витаминизированное питание – это питание, которое гарантирует нормальное развитие, содействует крепости здоровья в системе организма. Главные факторы правильного питания:

- норма калорий, которые поступают в организм;
- поддержка витаминов и минеральных веществ;

- режим приема пищи;
- занятие спортом;
- составленный план рациона.

Исследования показывают, что у большинства детей в период учебы в школе происходит упадок здоровья. Проблема ухудшения здоровья школьников получила социальное значение. Причинами являются не только социально-экономические условия, но и безработные родители и вредные привычки у школьников. Неспособность к адаптации в разных ситуациях и нагрузках происходит из-за увеличения учебных нагрузок, применения новых технологий и форм обучения. Вследствие чего снижается иммунитет, увеличивается количество болезней, снижается активность ребенка на уроках и его успеваемость [3, с. 98].

Для стабилизации здоровья, постоянного развития и энергичности, взрослеющий организм нуждается в витаминах. Большая часть витаминов должны приниматься в виде овощей, фруктов и комплекса витаминов. Ежедневно ребенок должен принимать витамин С, витаминизируется третье блюдо, кроме того случая, когда выдают чай с лимоном или сок из фруктов. Для получения витаминов можно применять аскорбиновую кислоту [4, с. 38].

Для того, чтобы у детей не было дефицита йода в школах и детских садах используют в приготовлении пищи йодированную соль, а еще продукты, которые обязательно нужны для питания детей, насыщенные витаминами и микронутриентами (молочные и кисломолочные продукты и кисель).

Для оберегания и поддержки здоровья учеников в рационе школьного питания применяются полезные продукты.

Помимо овощей, фруктов, каши компотов меню столовых в образовательных учреждениях расширено выпечкой из льняной муки, салатами из морской капусты, которые заправлены льняным маслом и добавлены витаминизированные напитки.

Учеными установлено, что среди школьников широко развит гиповитаминоз. Причиной этого является неправильное питание и структура рациона, которая не меняется. Это из-за употребления в пищу продуктов, в которых недостаточно или совсем отсутствуют витамины. Вследствие чего появляется резкая потребность в употреблении природных витаминов, насыщенных витаминами и витаминными комплексами, а также использование специально изданных витаминных препаратов, преимущественно в зимне-весенний период, когда в пищевых продуктах недостаточное количество витаминов [2, с. 356].

У школьников и подростков формируется половое развитие, активный рост, увеличение в весе и мышечной массе. Нервная система у школьников этого возраста максимально напряжена из-за непростой учебы и воздействия напряженной знаменательной информации. Это дает нам понять, что снабжение школьников полноценным питанием и витаминами весьма важно.

В школе № 6 г. Краснодона на качество питания было опрошено 40 человек, которые учатся в 5-7 классах (таблица № 1).

Таблица 1

Итоги опроса среди школьников на качество питания (n – 40)

Ответ / Вопрос	Да, часто	По возможности	Очень редко
Как часто вы посещаете школьную столовую?	12	22	6
Всегда ли вы получаете полноценный обед (первое, второе, компот)?	7	16	17
Часто ли вы перекусываете?	18	16	6



Часто ли вы принимаете нездоровую пищу (сухарики, чипсы и т.д.)?	20	12	8
Часто ли вы употребляете свежие овощи и фрукты?	7	22	11
Часто ли вы питаетесь белковыми продуктами (мясо, рыба, яйца, молоко и т.д.)?	11	25	4

Проведя анализ ответов школьников был сделан вывод, что большая часть современных школьников не следят за режимом и правильностью питания, используют в пище нездоровые продукты, которые не только не содержат благоприятные вещества, но и приносят вред детскому взрослому организму. Вследствие чего, для здоровья нашей республики, в частности благодаря будущему поколению, нужно осуществлять беседы и мероприятия с подростками. В результате школьники получают больше витаминов и перестанут или хотя бы будут меньше употреблять вредную для здоровья пищу.

Современные школьники питаются бесполезной пищей, в которой нет витаминов. Такое питание портит здоровье растущего организма. Чтобы повысить качество питания среди учащихся, необходимо беседовать с родителями в пользу правильного питания в столовых образовательного учреждения, воздержания от сухих перекусов. Современные родители обязаны пересмотреть привычки в питании детей и ввести в него четкие правила: непременно должен быть завтрак, обогащенный медленными углеводами; полноценный горячий обед в школьной столовой; ужин не позже, чем за два часа до сна; вычеркивание из рациона фастфуда; проверка состава купленных продуктов и принятие здоровой свежей пищи.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Беляков В.Д. Качество и эффективность противоэпидемических мероприятий / В.Д. Беляков., А.А. Дегтярев. – М., «Медицина», 1991. – 72 с.

2. Инфекционные заболевания: профилактика и лечение: Сборник нормативных документов. – М., Элиста: АПП «Джангар», 2000. – 600 с.

3. Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг тестов и их оздоровление в условиях детского сада, школы. Метод. пособие под редакцией Г.Н. Сердюковской. – М., «Медицина», 1996. – 122 с.

4. Питание детей в дошкольных учреждениях и школах / Сост. С.Г. Таблиашвили и др. – Тбилиси, 1990. – 54 с.

Аннотация: В данной статье «Проблема неправильного питания детей школьного возраста» авторы обсуждают проблему употребления правильного питания и его значимости в организме школьников. Питание влияет на рост, физическое и нервно-психическое развитие человека, преимущественно в школьном возрасте. В одной из школ г. Краснодона был проведен научный анализ, где было выявлено насколько уравновешено питание детей и подростков.

Ключевые слова: питание школьника; здоровье; витамины; детский организм; сбалансированное питание.

Annotation: In this article "The problem of malnutrition in school-age children" the authors discuss the problem of eating proper nutrition and its importance in the body of schoolchildren. Food affects the growth, physical and neuropsychic development of a person, mainly at school age. In one of the schools in Krasnodon, a scientific analysis was conducted,

where it was found out how balanced the nutrition of children and adolescents.

Keywords: schoolchild feeding; health; vitamins; children's body; balanced diet.

**Олефир А.В.**

## **СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД ПО РИНГО**

Спортивно-массовые студенческие соревнования имеют большую значимость, главное их предназначение вызвать положительные эмоции, укрепить здоровье, преодолеть собственные барьеры, ощутить радость общения, мотивировать учащихся к регулярным, самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Студенческий спорт активно развивается и в процессе спортивной деятельности у учащихся появляются возможности для разностороннего развития. Система спортивной подготовки в высших учебных заведениях направлена на самореализацию и самоутверждение средствами избранных видов спорта [4, с. 96].

Сложность в системе подготовки студенческих команд, обусловлена с одной стороны, разной квалификацией, которой обладают студенты, ежегодным обновлением состава команд в спортивных играх, это все напрямую зависит от заинтересованности студентов в посещении спортивных тренировок, а так же сроков обучения. С другой стороны, это выбор тренировочных занятий по профилю. Многие виды спорта попросту не включены в перечень спортивных секционных занятий. Одним из таких видом спорта является ринго.

Данной проблемой, и различными ее аспектами занимались такие ученые как: И.И. Колтун, В.У. Агеевец, И.И. Баринов, В.М. Выдрин, М.Я. Виленский, И.П. Лопатин, А.В. Лотоненко, С.И. Гуськов, В.В. Кузин, А.Д. Новиковым, С.Г. Сейранов, Ф.П. Шувалов, а так же и зарубежные авторы: В.В. Стрижевский, В.В. Староста, А.Г. Поник, Е.М. Аекен, А.Ф. Адер, Х.Р. Билер, С.Г. Коуэлл, Э.Л. Райс.

Спортивная игра ринго сегодня очень интересна, доступна, динамична и не требует больших материальных затрат. Она актуальна, так как с помощью спортивной игры ринго можно решать как оздоровительные, так и воспитательные задачи.

Ринго способствует формирование определённых технических навыков, развитие двигательных качеств, оздоровлению учащихся. Этот вид спорта похож на волейбол, только игроки бросают друг другу не мяч, а резиновые кольца. Главная задача игры – ловить кольца и не давать им упасть на своей части площадки. Ринго, или её элементы, также можно использовать в тренировочном процессе других видов спорта, как подводящую игру [5, с. 201].

Преимущество игры заключается: практическим отсутствием травматизма или тем, что он сведён до минимума. Физическая активность, требуемая во время игры в ринго, оказывает положительное влияние на все человеческие системы и органы. Преимущество ринго – универсальность движения. Эта игра требует большой универсальности двигательных действий и в то же время способствует их формированию и укреплению [5, с. 264].

Процесс организации и осуществления спортивной подготовки учащихся в условиях вузов разработан, но научно не систематизированы, в этот процесс не включены некоторые виды

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА спорта, которые культивируются в высших учебных заведениях, что обуславливает актуальность наших исследований.

Поэтому целью нашей статьи выступает поиск путей оптимизации тренировочного процесса, новые тренировочные методы, новые технологии и системы работы. Необходимо разработать систему подготовки тех, кто занимается ринго, на основе учёта их игровой и физической подготовленности.

Анализ литературных источников и публикаций свидетельствует о том, что при планировании тренировки студенческой команды необходимо учитывать уровень физической и технической подготовки рингистов, способность к овладению техникой игры, способность к тактическому мышлению в игре, уровень овладения навыками игры в ринго.

Тренерское мастерство позволяет целенаправленно определить наиболее оптимальное соотношение количества и качества тренировочных упражнений, принимая во внимание специфические особенности спортивной игры ринго. В данной статье рассмотрим вопросы методики формирования основ технико-тактической подготовки, структуру и содержание игры рингистов-студентов.

Решение проблем совершенствования самой технологии спортивно-технической подготовки студентов по спортивным играм в настоящее время, по-видимому, должно строиться на базе методологии программно-целевого управления учебно-тренировочным процессом [2, с. 114]. Это объясняется тем, что наиболее рациональные и эффективные образцы технических действий, как правило, имеют в своей структуре многоцелевую, многоуровневую, иерархическую организацию элементов, следовательно, и сама методика их освоения в тренировочном процессе должна отражать это явление, а программа

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА обучения и двигательного совершенствования должны носить целевой многоступенчатый характер.

Разносторонность технической подготовленности определяется по степени разнообразия технических действий и элементов, которыми владеет спортсмен и которые он использует в соревновательной деятельности.

Обучение техническим действиям в спортивной игре ринго, и начальное их совершенствование основывается на том, что методы, материал и средства обучения напрямую зависят от уровня освоения пройденного материала, что выявляется в игровых условиях (игровые упражнения, упрощенная игра, учебная игра, свободная игра).

Эффективность средств в обучении технико-тактическим действиям в спортивной игре ринго во многом зависит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учётом задач, уровня физической подготовленности занимающихся. Методы, применяемые в процессе обучения, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

Первый этап – ознакомление с разучиваемым приёмом. Используют показ, объяснение, показ. Второй этап – изучение приёма, технического элемента в упрощённых условиях. Успех обучения зависит от правильного подбора подводящих упражнений, по своей структуре они должны быть близки к техническому приёму или тактическому действию и посылны для занимающихся. Третий этап – изучение приёма или действия в усложнённых условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приёма, игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка [1, с. 158]. При изучении сложных по структуре приёмов и действий (атакующий бросок) их

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

разделяют на составные части, выделяя основное звено. Занимаясь данной проблемой, И.И. Колтун рекомендует на стадии обучения использовать методы управления (команды, распоряжения, сигналы, зрительные ориентиры, технические средства), двигательной наглядности (непосредственная помощь тренера), информации (позиция пальцев на кольце, сила толчка кольца, мощность и т.д.) [3, с. 31].

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предлагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приёма, включая выполнения его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники спортивной игры ринго и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки.

Четвёртый этап предполагает закрепление приёма в игре. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование.

Так, по мнению В.В. Старосты основными принципами системы построения учебно-тренировочной работы со студенческой командой по ринго является универсальность в постановке задач, выборе средств и методов обучения в соответствии с контингентом занимающихся, соблюдение требований индивидуальности обучения. В зависимости от задач одни и те же средства можно использовать по-разному, применив различные методы. Последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определённую логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, создавая основу для другого вида подготовки.

Так подготовительные упражнения заканчивают упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приёма (например подбрасывание кольца в воздухе над собой переходит в разучивание броска) [5, с. 237].

Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода к специально-технической подготовке. Упражнения по технике, построенные в определённом порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений в ринго. В конечном счёте одна составная часть подготовки, качественно преобразуясь, как бы переходит в другую, следующую в методическом ряду.

Следует отметить, что методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учётом специфики игры в ринго.

Первый этап тактической подготовки направлен на развитие у занимающихся определённых физических и интеллектуальных качеств. Эффективными средствами являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют появления быстроты реакции и ориентировки, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Второй этап представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения тактическим приёмам по спортивной игре ринго. Обучение следует построить так, чтобы в игре появилось единство техники и тактики. Третий этап – изучение собственно тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. На первый план выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и двусторонняя игра [1, с. 197]. Формирование тактических умений формируется еще с подготовительных и подводящих упражнений, продолжается в



упражнениях по технике, достигая наивысшего выражения в упражнениях по тактике, в учебных контрольных играх и соревнованиях.

Техническую и тактическую подготовку студенческих команд по ринго целесообразно осуществлять в постепенно усложняющихся условиях, сначала относительно стандартные, не меняющиеся, затем частично изменяющиеся, а затем уже неограниченно изменяющиеся.

Исходя из вышеизложенного, следует отметить, что система подготовки студенческих команд имеет свои особенности. Необходимо использовать опыт подготовки студенческих команд накопленный специалистами, значительно повышая качество всего педагогического процесса. Нет сомнений, что вдумчивый тренер создаёт свою стандартную концепцию спортивной подготовки, которая до определённой степени соответствует общим принципам и методам тренировочной работы по ринго. Но, кроме этого тренеру совершенно необходимо выбрать специфические элементы для каждой конкретной ситуации, зная набор тренировочных методов необходимо выбрать наиболее оптимальный их баланс в тренировочной работе. Повышение эффективности технической и тактической подготовленности студенческих команд по ринго должны обеспечиваться на основании осмысленного подбора и использование в практике учебно-тренировочного процесса наиболее передовых технологий, которые бы учитывали стратегию и тенденции развития спортивной игры ринго.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: АСАДЕМА, 2002. – 308 с.

2. Колтун И.И. Методика обучения спортивной игре «Ринго» и роль отбора в определении специализации в этом виде спорта / И.И. Колтун // Сборник материалов научно-практической конференции. – Минск БГУФК, 2010. – С. 114 – 116.

3. Колтун И.И. «Спортивная игра ринго. Учебная программа факультативных занятий для V-XI классов» / И.И. Колтун // Вестник образования ежемесячный научно-практический и информационно-методический журнал №2. – Минск, 2014. – С. 30 – 35.

4. Лапутин А.П. Обучение спортивным движениям / А.П. Лапутин – Киев, 1986. – С. 96–98.

5. Aniol-Strzyżewska, K. [2010]: Ringo – jeszcze jedna pasja sportowo-organizacyjna prof. W. Starosty. [W:] Kariera naukowa czy pasja życia? W. Starosta., Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Instytut Sportu w Warszawie. Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. Warszawa, 418.

Аннотация. В статье Олефир А.В. «Система спортивной подготовки студенческих команд по ринго» обозначены общие характеристики студенческого спорта, проанализирована система организации технико-тактической подготовки команд по ринго. Для изучения качества подготовки студенческих команд рекомендовано, шире использовать современные спортивные технологии.

Ключевые слова: спортивные игры, ринго, система, студенты

Abstract. In article Olefir A.V. "system of sports training of student teams on Ringo" the General characteristics of student sport are designated, the system of the organization of technical and tactical training of teams on Ringo is analyzed. To study the quality of training of student teams, it is recommended to use modern sports technologies more widely.

Keywords: sports games, Ringo, system, students

**Парнева А.В.**

## **ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Сегодня мы с вами живем в удивительное время. Несмотря на все сложности и проблемы нынешнего положения Луганской Народной Республики (ЛНР) как никогда актуально и остро стоит проблема формирования культуры здоровья и здорового образа жизни молодежи Республики.

Произошедшие события, а именно военные действия и послевоенные условия жизни, оказали негативное влияние на многие аспекты жизни большинства людей. Ухудшили их материальное положение, моральный дух и особенно здоровье.

Многовековой, передающийся от поколения к поколению житейский опыт привел к однозначному пониманию и признанию того, что в многообразном спектре человеческих ценностей приоритетное, особо важное место занимает здоровье [5, с. 156].

Социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей. В оздоровлении общества медицина пошла главным образом путем «от болезни к здоровью», превращаясь все более в чисто лечебную, госпитальную. Социальные мероприятия направлены преимущественно на улучшение среды обитания и на предметы потребления, но не на воспитание человека [2, с. 58].

Как же сохранить здоровье и добиться высокой работоспособности, профессиональной успешности и долголетия?

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно полезной деятельности – занятия физкультурой и спортом.

Актуальность этой темы – бесспорна, т.к. здоровые люди могут принести наибольшую пользу, как на предприятиях, так и в быту. Да и сам человек будет чувствовать себя в этом состоянии гораздо лучше и удовлетвореннее.

Потому что здоровые работники и физически выносливые люди нужны всем, если они еще и психоэмоционально устойчивы, то это замечательно. Люди с неустойчивой психикой, конечно же, подрывают в какой-то мере себе здоровье и мешают спокойно работать, учиться и жить окружающим людям. Мне кажется, что хорошее здоровье – наиважнейшая составляющая в любой жизни. Если по состоянию здоровья приходится пропускать занятия, лекции – это отражается на уровне знаний. Если приходится пропускать работу – отражается на заработной плате. Поэтому чтобы приносить максимальную пользу обществу, производить здоровое потомство – отсюда пользоваться благами жизни и воспитывать подрастающее поколение нужно, конечно, иметь крепкое здоровье и только полезные привычки. А так как все мы хотим быть успешными в учебе и на работе (карьера, заработная плата, уважение коллег и т.д.), то нам необходимо быть здоровыми и сильными, морально устойчивыми к стрессам, закаленными, выносливыми.

По роду своей деятельности я более 20 лет работаю с молодежью, а именно с учащейся молодежью. В данный момент наблюдаю наибольшую необходимость в формировании культуры

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
здоровья и здорового образа жизни методами физической культуры.  
Потому что сегодняшние студенты – это наше завтрашнее бедующее.

Приоритетной задачей системы физического воспитания в настоящий момент обозначено формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью как к высшей индивидуальной и общественной ценности. Таким образом, для обеспечения эффективного функционирования системы физического воспитания учащихся в условиях радикальной изменчивости современного общества возникает острая проблема поиска новых оптимальных и эффективных систем физического воспитания и оздоровления молодого поколения [3, с. 281].

В настоящее время, примерно со второй половины XX века в физическом и нравственном развитии молодежи имеются серьезные проблемы, а именно:

- ухудшение здоровья, заболеваемость, неудовлетворительное физическое развитие;

- прямо-таки эпидемическое распространение курения, алкоголя, наркотиков;

- увеличение числа психически нездоровых молодых людей, групп молодежи с девиантным поведением.

Можно сказать, значительная часть молодежи школьного возраста и студентов ведет нездоровый образ жизни: недостаточность физических нагрузок, пребывание в закрытом помещении, в том числе у компьютера, отсутствие контактов с живой природой, нездоровое питание, отсутствие социально ценной деятельности, смысла жизни, пустое времяпрепровождение, табак, пиво, грубая речь.

В широкой печати и в специальной литературе сообщается о наиболее распространенных болезнях молодежи: хронические болезни

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

желудка и органов дыхания, зрения, нарушение осанки и др. Делаются пугающие выводы о том, что очень мало детей школьного возраста практически здоровы. Еще более тревожат данные о росте показателей по венерическим заболеваниям, ВИЧ-инфекции, гепатитам, абортam, беременности школьниц. Эти заболевания и явления есть прямой результат образа жизни, в которой для многих на первом месте «психотропные удовольствия» и ранняя половая жизнь. Подобное медики называют болезнями поведения. Все эти «увлечения» несовершеннолетних граждан общество должно считать отклоняющимся поведением, т.е. противоречащим социальным нормам.

Следует указать на две основные группы причин нездорового состояния части детей и учащейся молодежи. Это социальные и педагогические причины. К первым относится общее социально-экономическое положение, низкий уровень жизни большинства населения и нездоровая морально-психологическая атмосфера в обществе, в том числе безответственное поведение взрослых. Среди педагогических причин надо назвать такие: перегрузка учебных планов школ и вузов (слишком много дисциплин и аудиторных занятий); мало уроков физкультуры и внеурочных оздоровительных и спортивных занятий; в больших городах часто нет условий для проведения уроков физкультуры на воздухе [4, с. 42]. Все сказанное делает проблему физического воспитания сложной и комплексной.

Тем не менее, образовательные учреждения всех уровней, а также учреждения дополнительного образования, общественные, спортивные организации, предприятия, органы местного управления проводят работу по физическому воспитанию.

Физическое воспитание – это процесс организации оздоровительной и познавательной деятельности, направленной на развитие физических сил и здоровья, выработку гигиенических навыков и здорового образа жизни. Физическая культура – одна из ценностей общества, комплекс представлений об идеале, гармонически развитом человеке, знание о единстве тела и духа и система деятельности по сохранению здоровья, развитию духовных и физических сил [2, с. 119].

Поставим сразу вопрос шире: речь следует вести не только о развитии у человека двигательных умений, силы, ловкости, которые во многом формируются естественно при нормальном образе жизни, и не о здоровье в узком смысле, т.е. отсутствии морфологических и функциональных изменений. Речь должна идти о формировании здорового образа жизни, культуры тела и духа. По существу, вопрос полноценного физического развития растущих поколений – это проблема экологии человека, сохранения его как вида. Не случайно и в античной Греции, и в культурах других народов физическое воспитание стояло наряду с умственным, нравственным и эстетическим. О связи физического развития с интеллектом и сознанием писал создатель научной системы физического воспитания в России П.Ф. Лесгафт. Современные психолого-педагогические и медико-биологические исследования убедительно доказывают единство физического, умственного, эмоционального развития человека.

На первое место среди задач физического воспитания современная педагогика, в союзе с другими социальными и медицинскими отраслями знаний, ставит вопрос о здоровье людей [3, с. 265]. Недавно возникла межнаучная дисциплина валеология,

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

изучающая проблемы здоровья человека. В России с 1994 г. выходит журнал «Школа здоровья», публикующий материалы по разным аспектам здоровья школьников, в том числе по образовательным программам в области здоровья, т.е. о том, как обучать детей и взрослых сохранению и укреплению здоровья. Медики, психологи и социологи различают, кроме физического и физиологического здоровья, психическое, нравственное, духовное. Наука понимает здоровье не как отсутствие болезни, а как способность активно жить, как состояние благополучия, которое только изначально и отчасти дается природой, но в основном достигается правильным образом жизни. Таким образом, можно видеть связь физической культуры, развития организма, здоровья и образа жизни, поведения человека.

Ученые доказывают, что здоровье не столько счастливая случайность, сколько следствие самовоспитания, поведения, стиля жизни, взглядов на жизнь, это способность к развитию, совершенствованию. Поэтому здоровью надо учить.

К задачам и содержанию физического воспитания относятся:

- развитие основных двигательных качеств, умений и навыков;
- обеспечение правильного физического развития, укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, спортом;
- формирование взглядов и нравственных качеств, ведущих к пониманию значения физкультуры и пробуждающих стремление к здоровому образу жизни;
- формирование знаний в области здоровья, гигиены, спорта.

Систему физического воспитания составляют физические упражнения, а также знания, приобретаемые в учебном процессе, на



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

уроках физкультуры, биологии и некоторых других, во внеурочной деятельности. Исторически сложившиеся средства физического воспитания включают гимнастику, игры, туризм, спорт. К ним относятся также природные силы (солнце, воздух и вода), гигиенические факторы (режим труда и отдыха, питание, одежда, санитарные нормы в устройстве помещений) [3, с. 47].

Основными методами физического воспитания являются физические упражнения, тренировки наряду с убеждением, инструкциями, положительным примером взрослых. С помощью последних у учащейся молодежи формируются знания, потребности, личные качества, способствующие их правильному физическому и общему развитию. Стимулирующее значение имеют одобрение, соревнование и контроль за выполнением режима дня в течении учебного дня и дома [4, с. 179].

К сожалению, уроки физкультуры в учебных заведениях носят излишне академический, спортивный характер, т.е. у нас больше искусственных гимнастических упражнений. Это имеет отрицательные стороны: не все дети могут выполнить нормы и потому негативно относятся к занятиям; кроме того, на уроке слишком мало времени для активной работы каждого ребенка, если снаряд один на тридцать человек. Более активное использование подвижных, народных и спортивных игр целесообразно на уроках физической культуры. Большие возможности для физического развития и просвещения детей в области физического самосовершенствования имеет внеучебная работа: ежемесячные дни здоровья, кружки, секции, соревнования, туристические походы, прогулки, игры на воздухе и др.

Физическое воспитание, как мы сказали, тесно связано с формированием здорового образа жизни учащейся молодежи.

Напомним, речь идет о предупреждении, профилактике вредных привычек и поведения, которые оказывают разрушительное воздействие на физическо-физиологическое здоровье и имеют серьезные морально-психологические и социальные последствия [4, с. 190]. К этим привычкам и поведению относятся: курение, употребление алкоголя, наркотиков, ранняя половая жизнь и неразборчивое сексуальное поведение, сексуальная распушенность [5, с. 232]. Такое поведение ведет к противоправным действиям, к беременности несовершеннолетних и социально незрелых девочек, соответственно к абортam, к оставленным в Доме малютки детям, к заболеваниям, передающимся половым путем. Следовательно, задача учебного заведения и общества по формированию здорового образа жизни – это привитие резко негативного отношения к такому поведению и образу жизни, его категорического неприятия и одновременно утверждение в сознании молодежи социально одобряемых ценностей и поведения, не вредящего здоровью.

Основой формирования здорового образа жизни в деятельности учителей должны быть глубокие мировоззренческие, культурологические идеи о смысле человеческой жизни, идеалах, морали. Содержание такого обучения и воспитания не должно сводиться к «анти», т.е. к тому, чего не надо делать. Оно должно быть построено на утверждении идеала и норм здоровой, гармонической и счастливой жизни каждого. Учителя должны использовать все средства просвещения и пропаганды: не только лекции и объяснения, но и наглядные пособия, аудиовизуальные материалы, дискуссии, игры, в том числе и личное влияние, пример.

Во внеурочной работе также имеются значительные возможности для антиотравляющего воспитания, для предупреждения

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА губительного поведения подростков. Главным условием такой работы, помимо пропаганды и просвещения, является создание условий для альтернативного поведения, свободного от вредных модных увлечений, от зависимости. Имеется в виду главный закон воспитания – воспитывать, вовлекая в деятельность. Лучшее, что мы с вами можем сделать, – организовать интересную и содержательную жизнь детей, подростков и учащейся молодежи, предоставить возможности для разнообразных занятий: познавательных, исследовательских, художественных, технических, спортивных и др. Конечно, в этом мы должны тесно сотрудничать с общественными организациями и государственными учреждениями, а также обучать и привлекать родителей.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Владиславский В.И. Человек сам себе друг, сам себе враг / В.И. Владиславский. – Мн. : Выш. Шк., 1988. – 173 с.
2. Гендин А.М. Условия и факторы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи в современных условиях / А.М. Гендин, И.М. Сергеев, В.И. Усаков и др. Красноярск : РИО КГПУ, 2004. – 228 с.
3. Загорский Б.И. Физическая культура: практ. пособие / Б.И. Загорский, И.П. Залетаев, Ю.П. Пузырь и др. 2-е изд., перераб. и допол. – М. : Высшая школа., 1989. – 383 с.
4. Коробейников Н.К. Физическое воспитание: Учеб. пособие для средн. спец. учебн. заведений / Н.К. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Выш. шк., 1989. – 384 с.

5. Отрощенко П.Г. Хочу быть здоровым: справ. изд. / П.Г. Отрощенко, В.О. Мовчанюк, И.И. Никберг и др. – К.: Лыбидь, 1991, – 336 с.

Аннотация. В статье «Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни учащейся молодежи» А.В. Парнева рассматривает роль двигательной активности в жизни человека, вопросы физического и духовного здоровья учащейся молодежи, пропаганды здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, двигательная активность, физическая нагрузка, физическое воспитание, здоровый образ жизни.

Annotation. In the article "Formation of health culture and healthy lifestyle of students" A.V. Parnieva examines the role of motor activity in a person's life, physical and spiritual health of students, promote a healthy lifestyle.

Keywords: health, motor activity, physical activity.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**Асташова Елена Николаевна** – старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

**Афтимичук Ольга Евгеньевна** – доцент Государственного университета физического воспитания и спорта Республики Молдова, доктор педагогических наук.

**Бабешко Александр Петрович** – руководитель физического воспитания Луганского медицинского колледжа ГОУ ВПО «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки, председатель Республиканского методического объединения преподавателей физического воспитания среднего профессионального образования.

**Бобрик Татьяна Здиславовна** – старший преподаватель Белорусского государственного университета физической культуры Республики Беларусь, г. Минск

**Богданова Анна Степановна** – доцент кафедры теории и методики физического воспитания Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», кандидат педагогических наук.

**Бурлакова Татьяна Леонидовна** – старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

**Васецкая Наталья Валерьевна** – старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

**Гаптарь Виталий Марьянович** – аспирант Белорусского государственного университета физической культуры.

**Горностаева Юлия Викторовна**, преподаватель ФГБОУ ВО «Московский государственный университет путей сообщения Императора Николая II» (МГУПС (МИИТ))

**Драгнев Юрий Владимирович** – доцент кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», кандидат педагогических наук, доцент.

**Дроздов Дмитрий Вячеславович** – старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

**Елецкий Сергей Николаевич** – преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

**Завадич Валентина Николаевна** – доцент кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», кандидат педагогических наук, доцент.

**Загной Татьяна Владимировна** – старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

**Заколотная Елена Евгеньевна** – заведующая кафедрой педагогики Белорусского государственного университета физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

**Зенченков Илья Петрович** – заведующий кафедрой адаптивной физической культурой Государственной образовательной организации высшего профессионального образования «Донецкий институт физической культуры и спорта» кандидат педагогических наук.

**Зюзюков Александр Васильевич** – заведующий кафедрой спортивных дисциплин ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», кандидат педагогических наук, доцент.

**Лаврухин Василий Викторович** – учитель физической культуры ГБОУ ЛНР «Кировская СОШ№1»

**Лукьянчук Михаил Александрович** – преподаватель ПЦК «Физического воспитания» ОП «Стахановский педагогический колледж» ЛНУ имени Тараса Шевченко».

**Малахова Ольга Николаевна** – преподаватель физического воспитания высшей категории ОСП «Индустриальный техникум», ГОУ ВПО ЛНР «Донбасский государственный технический университет».

**Матченко Роман Георгиевич** – руководитель физического воспитания ОП «Колледж технологий и дизайна ЛНУ имени Тараса Шевченко»

**Метель Александр Иванович** – преподаватель Лицея Белорусского государственного университета, г.Минск.

**Николаева Елена Александровна** – старший преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

**Оксенюк Марина Борисовна** – руководитель физического воспитания ГОУ СПО ЛНР «Краснолучский приборостроительный техникум»

**Олефир Анна Витальевна** – преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

**Оплетин А.А.** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры ФГБ ОУВО «ПГИК» г. Пермь (Российская Федерация)

**Парнева Анна Васильевна** – преподаватель физической культуры ОП «Колледж технологий и дизайна ЛНУ имени Тараса Шевченко»

**Ротерс Татьяна Тихоновна** – заведующая кафедрой теории и методики физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор педагогических наук, профессор.

**Савко Эмилия Иосифовна** – кандидат педагогических наук, доцент Белорусского государственного университета

**Соломатина Н.В.** – преподаватель ОП «Стахановский педагогический колледж ЛНУ имени Тараса Шевченко» Луганской Народной Республики.

**Фоменко Анна Валериевна** – преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

**Хвостиков Игорь Петрович** – преподаватель кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко».

**Чайкина О.А.** – преподаватель ОП «Стахановский педагогический колледж ЛНУ имени Тараса Шевченко» Луганской Народной Республики.

**Чорноштан Артур Григорьевич** – доцент кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», кандидат педагогических наук, доцент.

**Шкурин Александр Иванович** – доцент кафедры спортивных дисциплин ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», кандидат педагогических наук, доцент.

**Юрченя Инна Николаевна** – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета Республики Беларусь, г. Минск

*Научное издание*

*Коллектив авторов*

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

*Материалы*

*Республиканской научно-практической конференции*

*с международным участием*

*5 апреля 2018 года*