

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОУ ВПО ЛНР «ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»**

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

МОЛОДЕЖЬ. НАУКА. ОБЩЕСТВО

Материалы
открытого университетского
студенческого научного форума
в рамках проведения Дней науки в университете
(11 апреля 2019 года)



Луганск
2019

УДК [001.89:378](06)
ББК 74.480.278я43
М75

Рецензенты:

- Турянская О.Ф.** – профессор кафедры педагогики ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор педагогических наук, профессор;
- Колчина Е.Ю.** – доцент кафедры физической культуры ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки», кандидат биологической наук, доцент;
- Ермолаева Т.Н.** – заведующий кафедрой истории спорта и спортивной индустрии ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля», кандидат педагогических наук, доцент.

М75 Молодежь. Наука. Общество : материалы открытого университетского студенческого научного форума в рамках проведения Дней науки в университете (11 апреля 2019 года) / под общ. ред. проф. Т.Т. Ротерс; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Книта, 2019. – 274 с.

Настоящее издание содержит материалы открытого университетского студенческого научного форума «Молодежь. Наука. Общество» представлен как результат научной работы студенческой молодежи в рамках проведения Дней науки в университете.

Издание предназначено студентам, преподавателям и специалистам, работающим в области физической культуры и спорта.

УДК [001.89:378](06)
ББК 74.480.278я43

*Рекомендовано Научной комиссией
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко
(протокол № 9 от 21 мая 2019 г.)*

© Коллектив авторов
© ГОУ ВПО ЛНР
«Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово директора Института физического воспитания и спорта Т.Т. Ротерс.....	9
---	----------

НАПРАВЛЕНИЕ 1

МОЛОДЁЖЬ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. РОЛЬ СМИ В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Бринзей Ирина Сергеевна МОТИВАЦИЯ КАК ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНОВ ВУЗА.....	10
---	-----------

Захлебная Марина Александровна ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ И ДЕЯТЕЛЕЙ КУЛЬТУРНОЙ СРЕДЫ.....	15
---	-----------

Кордик Анастасия Викторовна МОЛОДЁЖЬ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.....	20
--	-----------

Маналак Елена Александровна ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ	24
---	-----------

Меняйло Ангелина Валерьевна ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА.....	30
---	-----------

Мовчан Екатерина Сергеевна ФЕНОМЕН ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ИНТЕРНЕТЕ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	36
--	-----------

Оначук Анастасия Сергеевна РОЛЬ СМИ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ	41
--	-----------

Уразова Владислава Руслановна
РОЛЬ СМИ В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ46

НАПРАВЛЕНИЕ 2

РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ. НАУКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Андреева Юлия Витальевна
ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ВВЕДЕНИЯ ОСНОВ КРОССФИТА В
ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ51

Аникеева Валерия Евгеньевна
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
СРЕДИ МОЛОДЕЖИ57

Баракова Арина Евгеньевна
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА62

Бровенко Александр Юрьевич
ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ
КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ66

Бубнов Данил Олегович
ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ73

Горбатюк Анастасия Александровна
ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА80

Дёмин Дмитрий Сергеевич ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 13–14 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА.....86

Ершова Татьяна Владимировна
К ВОПРОСУ СОТРУДНИЧЕСТВА РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ.....94

Канашевская Элеонора Александровна
ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ... 100

Качкина Анастасия Алексеевна
РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ В АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗе..... 104

Кихтева Наталья Александровна
СОТРУДНИЧЕСТВО ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ 109

Клименко Юлия Александровна
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ..... 114

Клименко Яна Ивановна
ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ..... 120

Колбасс Ксения Андреевна
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 127

Корнев Игорь Сергеевич СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ.....	134
Красиков Борис Сергеевич ОСНОВЫ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ.....	141
Малютина Александра Николаевна ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С УЧАЩИМИСЯ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.....	148
Першина Валентина Александровна СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СЕМЬИ И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ.....	156
Приходько Дмитрий Александрович ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	162
Рзаев Турал Нураддин оглы МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ БОКСЕРОВ.....	168
Сак Елена Валериевна ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ	175
Самков Владислав Владимирович ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 1–3 КЛАССОВ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ	179

Сидельникова Юлия Евгеньевна
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛ-
АЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ..... 187

Троянова Виктория Викторовна
КАК ДОБИТЬСЯ ПЛОСКОГО ЖИВОТА..... 194

Холод Светлана Михайловна
ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ПЕДАГОГОВ КАК УСЛОВИЕ
УСПЕШНОСТИ ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ..... 200

Якушкина Татьяна Андреевна
ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА
В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ 206

НАПРАВЛЕНИЕ 3 МОЛОДЕЖЬ И СПОРТ

Болотских Игорь Геннадиевич
ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ НА ВТОРОЙ СТАДИИ МНОГОЛЕТНЕГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 214

Бутиков Владимир Александрович
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ 221

Горбань Виталий Валерьевич
ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ И
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В БОКСЕ 227

Жердева Виктория Александровна
СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА 234

Комаров Сергей Владимирович
ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПЛАВАНИИ НА
ПЕРВОЙ СТАДИИ МНОГОЛЕТНЕГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 241

Коробка Алексей Сергеевич
ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ В СИСТЕМЕ
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ 249

Лозыченко Анастасия Геннадиевна
ЖЕНСКИЙ ПАУЭРЛИФТИНГ И РАЗВИТИЕ СИЛЫ 256

Наконечный Алексей Леонидович
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БОКСЕРОВ 262

НАПРАВЛЕНИЕ 4

РАЗВИТИЕ МОЛОДЁЖНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ И ВОЛОНТЁРСКОГО ДВИЖЕНИЯ. МЕЖДУНАРОДНОЕ И МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО СТУДЕНТОВ

Воронов Игорь Игоревич
МЕЖДУНАРОДНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО СТУДЕНТОВ ... 269

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Директора Института физического воспитания и спорта Т.Т. Ротерс

Впервые за всю историю существования Института физического воспитания и спорта был организован и проведен студенческий научный форум «Молодежь. Наука. Общество» как результат научной работы студенческой молодежи в рамках проведения Дней науки в университете.

Основной целью форума явилась идея здорового образа жизни, развитие физкультурно-оздоровительного движения среди студенческой молодежи, формирование ценностей здорового образа жизни, развитие спорта. Форум дал возможность обсудить на дискуссионных площадках важные вопросы, наметить дальнейшее стратегическое развитие для того, чтобы здоровый образ жизни стал визитной карточкой каждого студента, а это является залогом здорового общества.

Форум предусматривал такие направления работы, как: молодежь и здоровый образ жизни; развитие молодежного самоуправления и волонтерского движения; международное и межрегиональное сотрудничество студентов; наука в профессиональном образовании студентов; развитие физкультурно-оздоровительного движения среди студенческой молодежи; роль СМИ в формировании ценностей здорового образа жизни студенческой молодежи; молодежь и спорт.

Участники заседаний секций представляли свои доклады на следующие темы: «Формирование здорового образа жизни студентов»; «Особенности профессиональной деятельности учителя физической культуры»; «Инновационные технологии в подготовке спортсменов»; «Студенческое самоуправление как первый шаг к формированию лидерских качеств» и др.

В научном мероприятии приняли участие около 250 студентов различных структурных подразделений университета, а также представители из ЛНУ имени Владимира Даля, Луганского национального аграрного университета и Луганского высшего училища физической культуры. Кроме того, в рамках форума в Спортивном корпусе ЛНУ имени Тараса Шевченко были проведены мастер-классы: «Силовой фитнес в физическом совершенствовании молодежи», «Функциональный тренинг как современная физкультурно-оздоровительная технология», «Показательные выступления команды воркаута» и «Скандинавская ходьба». По итогам форума был принят проект резолюции.

НАПРАВЛЕНИЕ 1
МОЛОДЁЖЬ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.
РОЛЬ СМИ В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕННОСТЕЙ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

УДК [378.015.31:613]:[378.015.3:005.32]

Бринзей Ирина Сергеевна,
студент группы 3 НО (Б) ИПШ
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель:
преподаватель кафедры физического воспитания
Колпаков Д.А.

МОТИВАЦИЯ КАК ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНОВ ВУЗА

Аннотация. В этой статье будут рассмотрены проблемы развития здорового образа жизни в повседневной жизни студентов, а также способы решения этой проблемы путем мотивационного воздействия физического воспитания

Ключевые слова: здоровье, мотивация, физическое воспитание, студент.

Нынешнее общество диктует свои правила поведения в социальной сфере окружающего нас с вами мира. Утверждая более точно и акцентируя внимание на учащихся ВУЗов можно смело сказать, что чем выше твой социальный статус, тем более уважительно отношение к тебе. Как же возможно такого добиться? Курение отдельных личностей при сверстниках, в попытке показаться старше, чем являешься. Употребление алкоголя в компаниях и культурно-развлекательных центрах, как способ расслабиться и чувствовать себя комфортно. Наркотические вещества так же имеют место быть в различных своих проявлениях и в неограниченных количествах. К

большому сожалению, но все это присутствует в нашем обществе, а как мы с вами знаем такое взаимоотношение дел не ведет, ни к чему хорошему. Здоровая молодежь – это залог будущего успешной республики! Также следует учитывать социально-психологическое состояние молодежи и ее социальной уровень. Необходимо учитывать и стрессы, которые получают студенты в образовательной сфере. Самым главным фактором, который оказывает влияние на наличие заболеваний и отсутствие здоровья у нынешней молодежи, является техногенный фактор.

В работах Семенковой Т.Н., четко просматриваются структурные аспекты отсутствия здорового образа жизни студенческой молодежи, все факторы и негативные воздействия. В одной из своих работ в соавторстве с Косаткиной Н.Э., было акцентировано внимание на том, что необходимо добиться того, чтобы нынешние ВУЗы восстановили свой статус как учреждения, которые призваны выпускать физически и психологически здоровых граждан, привить необходимость в здоровом образе жизни, а также ответственно относиться к здоровью окружающих людей. Наряду с такими высказываниями присутствует необходимость в практическом применении знаний, которые на данный момент актуальны как никогда, а именно занятия физическими упражнениями и мотивационная составляющая в их овладениями в повседневной жизни [1, с. 146].

Понятие «отношения к здоровью студента» является собой комплексной структурой, которая состоит из следующих элементов:

- когнитивного (собственные идеи, мнение окружающих, убеждения);
- эмоционального (чувства, моральные ценности, эмоции);
- поведенческого (действия, взаимодействия).

Также следует учитывать, что мотивация – по мнению многих авторов это также комплексная цепь взаимодействий студента и образовательной системы, в которой он находится [2, с. 212–217]. Следует отметить, что учитывая взаимосвязь

понятий о здоровье и мотивационных действий, направленных на его совершенствование с помощью физического воспитания, можно выделить следующие группы мотивов, которые помогут осознать всю необходимость занятий физической культурой, а именно:

- 1) физиологические (желание улучшить свои физиологические показатели, строение тела);
- 2) морально-психологические (самосовершенствование, воспитание силы воли, характера);
- 3) социальные (достижение успеха, признание со стороны друзей, чувство достоинства).

Приоритетной задачей физического воспитания в ВУЗе стоит создание благоприятных условий для образовательной деятельности, закрепление знаний умений и навыков о формировании здорового образа жизни на занятиях физической культурой. Также одним из ярких примеров ЗОЖ должен быть и сам педагог, который непосредственно проводит занятия по данной дисциплине, ведь преподаватель физического воспитания – это в первую очередь высокообразованная, морально и духовно сформированная личность. Изучая инновационные подходы, современные методики проведения занятий, различные вариации и последовательности выполнения упражнений педагог тем самым обеспечивает внимание и заинтересованность студенческой молодежи, а также вызывает интерес и дополнительный стимул в овладении системой совершенствования здорового образа жизни. Следовательно, педагог побуждает, то есть мотивирует молодежь к приобретению знаний умений и навыков. Необходимо учитывать тот фактор, при котором, даже имея хорошую мотивацию, студент не всегда имеет возможность применять знания на практике. Отсутствие свободного времени ввиду учебных пар, подготовка к сессии, ограниченный доступ в спортивный зал, несоответствующие погодные условия и так далее. Все это отбивает всякое желание к занятиям физической культурой, как во время занятий, так и в не учебное время. Соответственно преподаватель физической культуры, делая акцент на материальную базу спортивного комплекса, игрового

зала, должен путем индивидуального подхода к учащемуся определить ту сферу заинтересованности студента, в которой он хотел бы себя видеть. Помочь в приобретении знаний различного спортивного направления будь то стретчинг, йога, степ-аэробика, функциональный тренинг, элементы тяжелоатлетической подготовки. Также необходимо уделять время игровым видам спорта, так как физическая культура – это средство для снятия стресса от умственной деятельности в процессе образования. Также необходима мотивация и в не учебное время. Организация досуга, в первую очередь спортивного, целиком и полностью лежит на преподавателе физического воспитания. Секции спортивно-профессионального совершенствования должны побуждать студенческую молодежь к дополнительным занятиям физической культурой, а преподаватель, имея определенную спортивную специализацию, а также занимаясь с рядом студентов, должен в очередной раз показывать и доказывать всю необходимость занятий спортом, постоянно акцентируя внимание на приобретении знаний в сфере здорового образа жизни. Педагог также может формировать мотивационные принципы здоровой жизнедеятельности путем обсуждения и анализа необходимых условий для достижения поставленной задачи. Данный подход работает в двух направлениях: в первую очередь, позволяет развивать творческое мышление, выделять себя из окружающего общества и моделировать дальнейшие действия для решения поставленной задачи; во-вторых, позволяет привлечь максимальное количество студентов в учебный процесс, направленный на конкретное действие. Анализируя ряд компонентов, необходимых для полноценного формирования мотивации к занятиям физической культурой, педагогу необходимо помнить о компонентах, которые способствуют становлению здорового образа жизни студентов, а именно [2, с. 22]:

– потребностно-мотивационный компонент включает в себя потребности и мотивы, а также желания и интересы, которые возникают при необходимости становления здорового образа жизни;

– содержательный компонент направлен на овладение определенной системой знаний, которая наиболее конкретно решает поставленные задачи;

– практическо-деятельностный – компонент, который подразумевает использование приобретенных знаний, умений и навыков в сфере физического воспитания;

– творческий компонент характеризуется умением создавать, визуализировать систему здорового образа жизни с помощью полученных знаний;

– рефлексивный, характеризуется тем, что помогает развить такие чувства как, ответственность, сознательность при выполнении каких-либо действий. Всегда необходимо помнить о том, что использования имеющихся знаний педагогом на занятиях физической культурой, носит коррекционный характер. Необходимо учитывать, что не все студенты могут и готовы получать нагрузку, а также применять элементы ФК вне ВУЗа, поэтому педагог выступает как связующее звено между студентом и способом приобретения ЗОЖ. Также необходимо вести учет о состоянии здоровья студентов и дозировать нагрузку согласно нормам ФВ.

Таким образом, учитывая личностные мотивы и пользуясь индивидуальным подходом к студентам с помощью физического воспитания, учитывая их виды характера, отношение к занятиям физической культурой, а также факторы, которые препятствуют выполнению физических упражнений, преподавателю необходимо применять различные инновационные формы взаимодействия со студентами для их максимальной заинтересованности в занятиях. Можно уверенно сказать, что развитие интереса является ключом в желании приобрести знания в совершенствовании здорового образа жизни, а также является одним из мотивационных факторов, способствующих для выполнения физических упражнений самостоятельно, ведь здоровье на сегодняшний день очень трудно поддерживать в хорошем состоянии. ВУЗы, а также преподаватели должны работать с максимальной отдачей, чтобы современная молодежь имела возможность сохранить и

совершенствовать с помощью полученных знаний самое бесценное, что они имеют – здоровье.

Список литературы

1. **Касаткина Н.Э., Семенкова Т.Н.** Ценности здоровья студентов ВУЗа в условия современного образовательного учреждения // Вестник КемГУКИ. – 2011. – 17. – С.146.

2. **Чесибиева С.Т.** Здоровый образ жизни как приоритетная ценность в современном российском обществе // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2011.– 2. – С.212–217.

3. **Кашкаров А.А.** Формирование здорового стиля жизни студентов средствами физической культуры: автореф. дис. ...канд. пед. наук. Барнаул, 2003. С.22.

УДК 613-047.37

**Захлебная Марина Александровна,
студентка 1 курса филологического факультета
специальности «Русский язык и литература»
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»**

**Научный руководитель:
старший преподаватель кафедры физического
воспитания
Бурлакова Т.Л.**

ИССЛЕДОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ И ДЕЯТЕЛЕЙ КУЛЬТУРНОЙ СРЕДЫ

В данной статье раскрывается актуальная проблема взаимосвязи молодежи и вредных привычек, которые вызывают разные мнения исследователей. В работе рассмотрены основные критерии здоровья юного поколения, способы предотвращения зависимостей. Новизна статьи состоит в сопоставлении современных подростков с деятелями культурной среды.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежь, культура, среда.

Введение – актуальность рассматриваемой в статье проблемы. Здоровый образ жизни – это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование этого стиля жизни у населения – важнейшая социальная задача государственного значения и масштаба. Особую актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. Образ жизни – одна из важнейших биосоциальных категорий, дающая представление о жизнедеятельности человека. Образ жизни – это «лицо» человека и в то же время один из критериев общественного прогресса. При анализе образа жизни обычно рассматриваются его составные части (виды деятельности): профессиональная, общественная, социально культурная, бытовая и др. В качестве основных видов выделяют социальную, трудовую и физическую активность. Иными словами, главным в образе жизни человека является то, как он живет (или социальная группа), каковы основные способы и формы его жизнедеятельности, ее направленность [2, с. 61]. В наше время здоровье молодого поколения подвергается большой опасности, так как в современном мире существует множество факторов, прививающих вредные привычки у подростков.

Цель и задачи исследований: сопоставление современных подростков с деятелями культурной среды. Рассмотреть основные критерии здоровья юного поколения, выявить способы предотвращения зависимостей.

Результаты исследований. Молодое поколение является очень внушаемым, попадающим под дурное влияние окружающей среды, поэтому именно среди подростков большинство тех, кто употребляет алкогольные напитки и табачные изделия.

С детских лет в наше мировоззрение пытаются заложить мысль о том, что вредные привычки нужно избегать и отдаляться от тех, кто увлекается подобным. Но все же

стремление быть авторитетным, казаться более взрослым среди своих ровесников приводит к тому, что молодое поколение погружается в рутину вредных привычек, разрушающих их физическое здоровье и психику. Одной из причин юношеского алкоголизма и курения является одиночество и семейные проблемы, из-за которых подростки пытаются забыться и думают, что в этом им помогут вредные привычки. Поэтому разработка социальных программ по взаимодействию с молодежью остается актуальным для государственной политики [2, с. 58]. Хотелось бы отметить, что средства массовой информации играют немалую роль в формировании взглядов и предпочтений молодых людей. Часто с экранов телевидения нам рекламируют алкогольные напитки и табачные изделия, тем самым популяризируя их в общественных кругах. Реклама не говорит о пагубном влиянии этой продукции на наш организм. Цель производителя – продажа любой ценой, поэтому в рекламе стараются показать яркость и независимость молодых людей, у которых есть вредные привычки. Средства массовой информации стараются только заинтересовать молодое поколение, тем самым увеличить продажи и заработок определенных монопольных компаний. Подростки не должны слепо верить сказанному и вестись на яркие плакаты продаж алкоголя и сигарет. Каждому человеку нужно выработать твердую собственную позицию, которую не смогут сломить пропагандирование и чужое влияние [3, с. 420].

В истории есть множество случаев, когда человек преодолевал собственные зависимости без чьей-либо помощи, благодаря выдержки и желанию сохранить здоровье. Например, М.А. Булгаков был с юных лет любителем морфия. Врачебная деятельность будущего писателя давала ему открытый доступ к наркотическому средству. На фоне социальных потрясений и семейных проблем М. Булгаков стал морфинистом. Но желание жить и приносить пользу обществу победило в нем страшную зависимость, с которой многие не могут справиться. М. Булгаков является уникальным примером того, как человек без помощи посторонних смог преодолеть собственную проблему, которая могла стоить ему жизни [1, с. 289].

Современная молодежь увлекается творческим наследием популярных авторов, среди которых были люди, увлекающиеся спиртными напитками и табачными изделиями. Читая стихотворения С.А. Есенина, В.С. Высоцкого и В.В. Маяковского читатели перенимают их пагубные зависимости. Перед молодежью возникает красота сигаретного дыма, веселье алкогольного опьянения и радость жизни, которая доступна при этих зависимостях. Но не каждый подросток может понять, что это авторская аллюзия и некий стиль писателей. Ведь если нравятся эти авторы, то невольно хочется перенять манеру их поведения, которая не всегда соответствует здоровому образу жизни. В мировой культуре было большое количество авторов, которые пытались предостеречь своих современников и последующие поколения от воздействия алкоголя и табака. Например, еще в древние времена Аристотель сказал: «Опьянение есть добровольное сумасшествие человека». Признанный классик русской литературы Л.Н. Толстой выразил такое мнение: «Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благосостояние семей и, что всего ужаснее, губит душу людей и их потомство». Английский писатель, основоположник исторического романа В. Скотт сказал: «Из всех пороков пьянство более других несовместимо с величием духа». А немецкий философ А. Шопенгауэр утверждал: «Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем, друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья». Действительно, с А. Шопенгауэром трудно не согласиться. Ведь здоровье является основой нашей настоящей жизни и залогом счастливого будущего, в котором должна быть крепкая здоровая семья и продолжение нашего рода. «Береги здоровье смолоду!» – эта пословица имеет глубокий смысл. Соблюдая

простые правила, ведя здоровый образ жизни, читая статьи о здоровье и следуя их советам, мы можем избежать серьезных проблем со здоровьем, различными заболеваниями даже таких, как онкологические, и просто продлить себе жизнь на несколько лет [1, с. 313]. Важным критерием в формировании положительного самосознания у подростков являются занятия физической культурой. Ведь человек, который занимается спортом не станет сознательно губить свое здоровье, тем самым причиняя вред будущим достижениям и победам. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом, укрепляют здоровье и развивают физические способности молодежи, сохраняют здоровье, усиливают профилактику неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Особое значение имеет физическая активность человека, регулярная мышечная деятельность, лежащая в основе жизнедеятельности всего организма. В наши дни существует много критериев, влияющих на качество и образ нашей жизни. Взрослый человек со сформировавшимися взглядами и жизненной позицией может отказаться от сигарет или алкоголя. Но юное поколение часто попадает в зависимость по своему собственному желанию или под влиянием окружающих. Необходимо предотвратить увеличение алкоголизма среди подростков, для этого нужно разработать ряд правил, которые должны соблюдаться молодежью [3, с. 423].

Для того чтобы каждый задумался о собственном образе жизни необходимо:

- вести активную, даже агрессивную пропаганду спорта, здорового питания, чистой экологии, духовного обогащения и т.д.;

- проведение городских марафонов для обычных горожан разных возрастов с обязательной программой, рассказывающей о том, как правильно вести здоровый образ жизни и что это такое;

- проведение лекций, конференций, общественных дебатов посвященных этой проблеме.

Выводы и перспективы дальнейших исследований.

Проведенный нами анализ привел нас к представлениям о том, что здоровый образ жизни следует рассматривать как сложный феномен, имеющий социальные и личностные основания. Социальными основаниями здорового образа жизни выступают высокие уровень жизни и качество жизни как его необходимый материальный ресурс и «здоровые» уклад жизни и стиль жизни, способствующие реализации этого ресурса в практики сохранения здоровья.

Список литературы

1. **Бердяев Н.А.** Смысл творчества / Н.А. Бердяев. – М.: АСТ, 2011. – 668 с.
2. **Воробьев Р.В.** Здоровье и социум / Р.В. Воробьев, В.В. Афанасьева // Философия здоровья. – Саратов: Изд-во СГУ, 2012. – С. 58–62.
3. **Васильева О.С.** Исследование представлений о здоровом образе жизни / О.С. Васильева, Е.В. Журавлева // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, Вып.3. С. 420–429.

УДК 613-053.6

**Кордик Анастасия Викторовна,
студентка 1 курса специальности
«Профессиональное образование пищевые технологии»
Института торговли, обслуживающих технологий и туризма
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель: старший преподаватель
кафедры физического воспитания
Асташова Е.Н.**

МОЛОДЁЖЬ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аннотация. Статья посвящена изучению проблемы отношения молодежи к здоровью и к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, жизненные ценности.

Сегодня в среде современной студенческой молодежи постепенно повышается интерес к здоровью как жизненной ценности, растет понимание того, что самореализация возможна только в условиях соблюдения норм здорового образа жизни.

Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Однако это определение не представляется многим ученым исчерпывающим и удовлетворительным (Н.В. Панкратьева, В.Ф. Попов, Ю.В. Щиленко, Л.Г. Апанасенко и др.). Во – первых, потому, что оно является слишком общим и основывается на таком весьма неопределенном, имеющем относительный характер понятии, как «благополучие». Во – вторых, в рамках данного определения здоровый человек рассматривается, по существу, как статическая система. Тогда как он находится в постоянном изменении и развитии, и эта динамика – одно из обязательных условий физического и душевного здоровья [3, с. 11].

По данным ВОЗ, здоровье человека на 50–55% определяется условиями и образом жизни, на 25% – экологическими условиями, на 15–20% оно обусловлено генетическими факторами и лишь на 10–15% – деятельностью здравоохранения [4, с. 2].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это совокупность мероприятий, направленных на профилактику болезней, укрепление и поддержание соматического здоровья, сохранение психологического и социального благополучия.

Понятие «здоровый образ жизни», прежде всего, ориентировано на конкретного человека и его активную деятельность, направленную на осмысление здоровья как основополагающей человеческой ценности, изменение отношения к состоянию собственного здоровья, выявление факторов риска и разработку конкретных программ для снижения потенциального вреда здоровью. Главное в здоровом

образе жизни – активное творение здоровья, включая все его компоненты.

Согласно позиции Ю.А. Зубок и В.И. Чупрова, здоровый образ жизни выступает важнейшим критерием социального развития молодежи, способом нейтрализации социальных рисков, так как связан с показателями социального самочувствия, удовлетворенности условиями жизни и оценкой жизненных перспектив [2, с. 9]. Но, во взглядах современной студенческой молодежи здоровье и здоровый образ жизни разделены. Здоровье трактуется чаще как личностный ресурс, в то время как здоровый образ жизни воспринимается моделью «модного» поведения. Таким образом, в позициях студенческой молодежи содержится недооценка образа жизни как фактора, формирующего жизненные стратегии и обеспечивающего социально – психологические ресурсы индивида.

Соблюдение здорового образа жизни студенческой молодежью гарантированно оказывает содействие укреплению и сохранению физического и психического здоровья, успешному обучению, накоплению физических и духовных сил, а также создает надежные предпосылки активной жизнедеятельности, материального и семейного благополучия, высокопроизводительной профессиональной работы, успешной карьеры и творческого долголетия. Диагностическое исследование жизненных ценностей студенческой молодежи осуществлялось на базе ФГБОУ ВО «АлтГПУ». Общий объем респондентов составил 57 студентов 1 курса, обучающихся в Институте физической культуры и спорта. В процессе тестирования была использована методика С. Дерябо и В. Ясвина, предназначенная для исследования ценностных установок и жизненных приоритетов молодежи. Отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни: 39% обследуемых были отнесены к лицам, для которых отношение к «здоровью, здоровому образу жизни» является высоко доминантным (значимым); 44% – к лицам со средней доминантностью отношения к здоровью; 17% – к группе с низкой доминантностью отношения к здоровью, то есть представители данной группы находятся в «зоне риска», в этом

случае высока вероятность того, что они не будут вести здоровый образ жизни. Следует отметить, что представители первой группы не только заботятся о своем здоровье, но и активно стремятся создать вокруг себя здоровую среду, пропагандируя здоровый образ жизни. Представители второй группы больше заботятся о своем здоровье, редко стремятся как-то повлиять на свое социальное окружение. Анализируя жизненные ценности студенческой молодежи в рамках образовательного пространства учебного заведения, приходим к выводу, что вступая в самостоятельную взрослую жизнь, большая часть ее представителей ориентируется на повышение жизненных социальных позиций не только через образовательный статус, но и через осуществление своего выбора в пользу здорового образа жизни как личного ресурса и социального капитала. Здоровому образу жизни противостоит модель поведения социального индивида, в которой содержится недооценка образа жизни как фактора, формирующего жизненные стратегии и обеспечивающего социальную ресурсность индивида.

В целом можно резюмировать, что здоровье студентов – это основа их настоящего и будущего благополучия, необходимое условие активной жизнедеятельности и высокого трудового потенциала. Это накладывает на каждого студента большую ответственность за свое валеологическое поведение и отношение к своему собственному здоровью как к личной и социальной ценности [3, с. 21].

Список литературы:

1. **Казин Э.М.** Основы индивидуального здоровья человека: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.

2. **Логачева Е.А.** Здоровый образ жизни студенческой молодежи среднего российского города: автореф. дис. канд. социол. наук: 22.00.04 / Е.А. Логачева – Ростов – на – Дону, 2014. – 36 с.

3. **Раевский Р.Т.** Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский,

С.М. Канишевский / под общ. ред. Р.Т. Раевского. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

4. **Уланов Д.В.** Социальное управление формированием здорового образа жизни: дис. канд. социол. наук: 22.00.08 / Д.В. Уланов – Москва, 2006. – 164 с.

УДК 613-053.6-047.44

Маналак Елена Александровна,
студентка 1 курса специальности «Зарубежное
регионоведение» Института истории, международных
отношений и социально-политических наук
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель:
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Кострыкин В.Я.

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЁЖНОЙ СРЕДЕ

Аннотация: в данной статье рассматриваются влияние вредных привычек на здоровье молодежи.

Ключевые слова: здоровье, курение, алкоголизм.

Введение. Здоровье семьи XXI века с ее радостями и невзгодами мы закладываем уже сегодня, воспитывая своих детей и внуков. Под понятием «здоровый образ жизни» подразумевается целый комплекс аспектов человеческой жизнедеятельности начиная от определенных норм в питании до эмоционального и психологического настроя. Предпосылками к здоровому образу жизни должны стать не только улучшение социально-экономических условий жизни, но и полноценное нравственное, воспитание подрастающего поколения. Ведь 75% болезней взрослых приобретены ими в первые годы жизни. Так, 20–30 % детей уже сейчас имеют избыточную массу тела, что чревато нарушениями в работе сердечно-сосудистой системы, а в дальнейшем развитием атеросклероза, ишемической болезни

сердца. Серьезным фактором риска является и низкая двигательная активность детей и подростков: ежедневно они должны делать 23 000-30 000 шагов, а дошкольники 12 000. Наблюдения показывают: и те, и другие выполняют половину этой нормы. Весьма и неудовлетворителен уровень их закаленности. Тут уместно привести любопытные данные. Среди американских и российских школьников были проведены исследования с целью определения личностных ценностей. Американские ребята поставили здоровье на первое место, а наши-на шестое, восьмое. Общество беспокоят и проблемы алкоголизма, наркомании, особенно в среде молодежи. Между тем хорошо известно, что формирование индивидуальных алкогольных установок начинается уже с 9-10 лет. Поэтому сейчас особенно актуален вопрос не только и не столько о проведении противоалкогольной и противонаркотической пропаганды, сколько о целенаправленном воспитании, то есть выработке у ребенка с первых лет жизни резко отрицательного отношения к этим порокам. Не будем забывать и о том, что пьянство и наркомания являются важнейшими факторами, способствующими распространению венерических заболеваний, СПИДа, гепатита, туберкулеза, бесплодия. Также все это приводит к ранней смертности.

Сигарета курильщика содержит 400 вредных веществ из них самый вредный никотин и 10 канцерогенов. Вред никотина больших доз в частности на надпочечники, заключается в том, что после курения (заядлые курят 48-72 сигареты в день) выделяется в кровь большое количество гормонов: адреналина и норадреналина, которые вызывают спазмы сосудов внутренних органов (тахикардия, повышения давления, сердечные, головные боли). Расстройство нервной системы курильщика проявляется в будущем снижением работоспособности, ослаблением памяти, мужской импотенции, а риск заболеть раком возрастает в 20 раз, туберкулезом, язвенной болезнью желудка, инфарктом, инсультом головного мозга, гангрене (почернение и ампутация нижней конечности), частичная или полная слепота, за счет поражения сетчатки глаза. Следовательно, ничего хорошего в курении нет! Поэтому нет ни

одного курильщика, который не пытался бы или не хотел бросить курить.

Велика роль курения и в возникновении туберкулеза. Так, 95 из 100 человек, страдающих этой тяжелой болезнью, к моменту начала заболевания курили. Курящие часто испытывают боли в сердце. Это связано с сокращением коронарных сосудов, питающих мышцу сердца, с развитием стенокардии. Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

Курение может быть главной причиной стойкого спазма сосудов нижних конечностей. Это болезненное состояние может привести к гангрене и в итоге к ампутации (удалению) нижней конечности.

От веществ, содержащихся в табачном дыме, страдает также пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает тошноту и рвоту. Эти признаки могут быть проявлением гастрита, язвенной болезни желудка.

Курение может вызвать никотиновую амблиопию. У больного, страдающего этим недугом, наступает частичная или полная слепота. Это очень грозное заболевание, при котором даже энергичное лечение не всегда помогает.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин «пассивное курение». В организме некурящих людей после пребывания в накурленном и непроветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

Нельзя пройти мимо еще одного фактора: в результате небрежно выброшенной папиросы часто возникают пожары, взрывы.

Сегодняшние юноши мечтают иметь атлетическую фигуру, мышцы, бицепсы, отменное здоровье, а между тем курение может стать серьезной помехой в осуществлении их мечты. В молодом возрасте быстрее и сильнее наступает отравление организма никотином. Врачи-психиатры отметили, что среди курящих школьников больше нервных и недисциплинированных, чем среди тех, кто не курит. Отстают

курящие школьники и в физическом развитии. И еще: дурной запах изо рта, желтые зубы, грубый голос – все эти неизбежные последствия курения не делают юношу привлекательным.

Врачи и педагоги не устают повторять: алкоголь оказывает сильное разрушительное действие на растущий организм, калеча, губя судьбы «добровольных безумцев». По данным специалистов, более половины подростков, часто употребляющих алкогольные напитки, были лишены внимания со стороны пьющих родителей, в основном это касалось физических потребностей (одеть, обуть и т. д.). Забота же о духовном развитии ребенка, формировании его интересов, склонностей, как правило, отсутствовала, не говоря уже об активном вмешательстве в эти процессы. Подобная ситуация часто приводит к появлению среди детей так называемых групп риска в отношении алкоголизма. Дети и подростки этой группы отличаются пренебрежительным отношением к своим обязанностям, в первую очередь к учебе.

Подростки из группы риска весьма нерационально используют свободное время (только каждый восьмой из них занимается в спортивных секциях, каждый десятый – в кружках). У большинства из них нет индивидуальных увлечений, они не ходят в кино, театры, на выставки, мало читают, не интересуются общественными делами. В то же время для них характерно примитивное времяпровождение: азартные игры, посещение баров, многочасовая болтовня, праздное гуляние группами по улицам.

Родителям следует помнить, что большое значение для появления у детей пристрастия к алкоголю имеет возраст: чем раньше подросток приобщился к спиртному, тем выше риск развития алкоголизма.

Первоначальная устойчивость подростков к действию алкоголя невелика (75–100 мл водки), но в дальнейшем она быстро возрастает. Постепенно развивается так называемая астенизация личности (рассеянность, повышенная утомляемость, отсутствие интереса к окружающим, снижение социальной активности. Для «взбадривания» подростки

прибегают к спиртным напиткам. В следствии развивается алкоголизм.

Какова же профилактика этой тяжелой болезни?

С подростками необходимо проводить беседы о вредном влиянии алкоголя на развивающийся организм, об ущербе, который он приносит семье, обществу.

Итак, правильное отношение к алкоголю у детей и подростков воспитывают трезвеннические установки в семье, активная трудовая деятельность, увлеченность делом и правильно организованный досуг.

Сохранение и укрепление здоровья молодого поколения – одна из наиболее важных и сложных задач современности. В настоящее время только незначительная часть выпускников школ являются полностью здоровыми, поэтому воспитание молодёжи приобретает социальную значимость.

Здоровый образ жизни – важнейшая составляющая существования современного человека. Он обеспечивает всестороннее раскрытие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов каждого человека в интересах общества и всестороннего удовлетворения личных потребностей, основанных на высоконравственной морали. Образ жизни человека в значительной мере определяется и формируется культурой личности и общества.

Важнейшими факторами здорового образа жизни являются физическая культура и спорт. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом, укрепляют здоровье и развивают физические способности молодежи, сохраняют здоровье, усиливают профилактику неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Особое значение имеет физическая активность человека, регулярная мышечная деятельность, лежащая в основе жизнедеятельности всего организма.

Таким образом, только хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое,

физически крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья молодёжи, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

Во все времена, от того как государства и нации воспитывали свою молодежь зависело многое. От отношения к молодежи зависело как минимум будущее этих наций и государств, а порою и весь мировой порядок. Если подрастающее поколение становилось ступором, затрудняющим развитие государства и ее цивилизации, империи рисковали исчезнуть с карты мира и кануть в Лету. Если же молодежь благодаря совместным усилиям государства и общества становилась катализатором прогресса, то слава и мощь государств и наций приумножались в разы. Говоря современным языком, молодежь является важнейшим стратегическим ресурсом развития и процветания любой страны, любого общества.

Список литературы

1. **Арутюнова Н.Д.** Диалогическая цитация (К проблеме чужой речи) // Вопросы языкознания. – М., 1986. №1. – с. 50 – 64.
2. **Денисова Г.В.** В мире интертекста: язык, память, перевод / предисл. С. Гардзонио; предисл. Ю.Н. Караулова. М.: Азбуковник, 2003. 298 с.
3. **Земская Е.А.** Цитация и виды ее трансформации в заголовках современных газет / Е.А. Земская // Поэтика. Стилистика. Язык и культура. - М., 1996. – С. 12 – 18
4. **Костомаров В.Г., Бурвикова Н.Д.** Как тексты становятся прецедентными // Рус. язык за рубежом. 1994. № 1.

УДК 378.015.31:[796.035:613]

**Меняйло Ангелина Валерьевна,
студентка 1 курса
специальности «Профессиональное обучение. Декоративно-
прикладное искусство и дизайн» Института культуры и
искусств.
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель:
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Васецкая Н.В.**

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Аннотация. Физкультурно-оздоровительная деятельность и здоровый образ жизни студента. Меняйло А., Васецкая Н.В. В статье исследуется зависимость основ здорового образа жизни и самооценки социального статуса двух категорий студентов: со слабым состоянием здоровья и активно занимающихся спортом. Так же показана важность занятий спортом и влияние физической активности на организм человека в целом.

Ключевые слова: молодёжь, студент, образ жизни, спорт, здоровье, социализация, физическая культура.

Актуальность. Для нормального функционирования человеческого организма и формирования здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. Однако в современном обществе человечество резко снизило физическую (двигательную) активность, которую В.К. Бальсевич определяет как целеустремленную двигательную деятельность человека, направленную на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков и способностей с учетом личностных мотиваций и социальных потребностей [1].

Анализ полученных результатов многих исследований позволяет предположить, что большая часть данной категории молодёжи не придаёт серьёзного значения двигательной активности в процессе жизнедеятельности, в то время как студенты, активно занимающиеся спортом, вне учебной деятельности занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью два-три раза в неделю. Физкультурно-оздоровительную деятельность необходимо рассматривать как важнейшую из видов деятельности, ибо её предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека.

Цель. Определить важность занятий спортом и влияние физической активности на организм человека в целом.

Результаты исследования. Ограничение двигательной активности отражается на общей психической деятельности: появляются сонливость, вялость в движениях, раздражительность, бессонница, отсутствие аппетита, ухудшаются настроение, умственная и физическая работоспособность. Длительный недостаток физической активности является одной из главных причин ряда тяжелых хронических заболеваний.

Низкий уровень двигательной активности практически всех групп населения выражается в том, что в целом население «обеспечено» физкультурно-оздоровительной деятельностью всего на 30-40% от физиологически обоснованного объема двигательной активности, необходимого для нормального развития организма. Исключением не является студенчество как социальная группа. Оптимальным двигательным режимом для студенческой молодежи является – для юношей 8-12 часов в неделю, для девушек 6-10 часов.

Реально занятия по физической культуре стоят в расписании занятий до или после специальных дисциплин, требующих определенной концентрации, настройки и подготовки, осмысления. Обычно студенты за час до занятий по специальным дисциплинам избегают больших физических нагрузок, а после занятий стремятся «сбежать» домой. [2, с. 71]. Поэтому для нормального функционирования организма и профилактики гиподинамии преподавателям физической

культуры необходимо привлекать молодых людей в наиболее деликатной и ненавязчивой форме к дополнительным, проводимым вне расписания занятиям. Студентам важно понять, что при помощи самостоятельных занятий физическими упражнениями во внеучебное время они могут значительно улучшить не только здоровье, но и свое телосложение, осанку, приобретая столь ценную среди молодежи привлекательность, совершенство и красоту форм тела. «Внеучебные» формы физического воспитания должны занять весьма существенное место в бюджете времени студента. Только лишь 20-30 минут самостоятельных ежедневных утренних занятий физическими упражнениями плюс занятия по одному часу 2-3 раза в неделю составят от 4 до 6 часов дополнительного времени двигательной активности в неделю.

Студенческий возраст (17–25 лет) – важнейший период в становлении человека как личности и активного члена общества. Студенческая молодёжь является основой социального развития, а также воспроизводственным потенциалом нации. И в современных условиях здоровье становится фактором продолжения жизни социума.

Молодость – это определённая фаза жизненного цикла, биологически универсальная, но её конкретные возрастные рамки, связанный с ней социальный статус и социально-психологические особенности имеют социально-историческую природу и зависят от общественного строя, культуры и свойственных данному обществу закономерностей социализации [3].

Наряду с внедрением новых технологий профилактики и лечение необходимо с особым вниманием относиться к созданию мотиваций и условий для здорового образа жизни. Здоровье человека должно стать показателем личного успеха.

Здоровый образ жизни – это интегральное социологическое понятие, характеризующееся как степень реализации потенциала конкретного общества (индивида, социальной группы) в обеспечении здоровья, степень социального благополучия как единства уровня и качества жизни, так и степень эффективности функционирования

социальной организации в её отнесении к ценности здоровья. Основными его компонентами являются двигательная активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, общая гигиена, закаливание.

В принципе, любое поведение можно оценивать как здоровое, если оно ведёт к достижению желаемого оздоровительного результата. При таком подходе критерием эффективности формирования здорового образа жизни выступает не поведение, а реальное улучшение показателей здоровья. Следовательно, если здоровье человека не улучшается, не смотря на, казалось бы, разумное культурное, общественно полезное поведение, оно не может рассматриваться как здоровое [4, с.112].

В результате многих исследований была установлена тесная связь основ здорового образа жизни с уровнем удовлетворённости состоянием здоровья, а так же социальным статусом студенческой молодёжи. Деление студентов на две категории (активно занимающихся спортом и студентов медицинской группы) продемонстрировали эту связь. Тем самым реально просматривается, что физкультурно-оздоровительной деятельностью вне университета занимаются далеко не все студенты специальной медицинской группы. То же самое можно сказать и об основах здорового образа жизни, где их соблюдение в большей степени определено студентами, активно занимающимися спортом.

Физкультура имеет два облика влияния на организм человека - всеобщий и дополнительный. Всеобщий эффект физкультуры заключается в расходе активности, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергетический. Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. В результате укрепления иммунитета повышается также устойчивость к простудным заболеваниям, что зачастую обеспечивает саму вероятность вести здоровый образ жизни [5, с.43–45].

Дополнительный эффект физкультуры связан с повышением функциональной устойчивости сердечно - сосудистой системы. Он заключается в оптимизации сердечной деятельности и формированию более низкой потребности сердца в кислороде. Адекватная физическая нагрузка и физкультура способна в значительной стадии приостановить возрастные изменения различных миссий организма. В любом возрасте с помощью занятий физкультурой можно повысить вероятность быть здоровым и уровень выносливости - показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.

Таким образом, оздоровительный эффект занятий физкультурой связан в первую очередь с повышением вероятности организма усваивать кислород, уровнем общей выносливости и физической работоспособности.

Многие не занимаются физкультурой, так как думают, что очень заняты и физически не подготовлены. Одна из причин - это бытующее заключение, что для того, чтобы физкультура приносила пользу, упражнения должны быть интенсивными и их нужно делать хотя бы в период получаса ежедневно. Специалисты же думают, что не обязательно делать упражнения физкультуры непрерывно 30 минут. Занятие можно разбить на карликовые порции: например, утром вы быстрым шагом идете к автобусной остановке, а потом 10 минут прогуливаетесь днем и 15 минут вечером. Если за день набирается 30 минут средней физической нагрузки – желательно, чтобы это было ежедневно, – вы тем самым укрепляете свое здоровье. По крайней мере, можно позаниматься утром и вечером по 15 минут дома на тренажерах [6].

Выводы:

1. Наиболее сдерживающим фактором в приобщении студенческой молодежи к занятиям физической культурой является отсутствие свободного времени. В связи с этим, требуется улучшение пропаганды для осознания молодежью значимости занятий физическими упражнениями и в целом здорового образа жизни. Для этого лучше воздействовать на молодых людей беседами, правильной организацией занятий по

физическому воспитанию, а также средствами массовой информации. Кроме того, необходимо ставить каждого студента в центр внимания, индивидуально подходить при выборе физических упражнений, оценке его деятельности с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья.

2. Практические занятия по физическому воспитанию являются наиболее значимым средством формирующим интерес к ним (37,1 %). При этом ведущие цели к занятиям физической культуры у молодежи связаны с улучшением здоровья и повышением физической подготовленности. В тоже время занятия по физическому воспитанию не удовлетворяют потребность учащейся молодежи к ним в том, что они не учитывают личностных характеристик, не улучшают компоненты здоровья и не направлены на физическое совершенствование. Таким образом, содержание физического воспитания должно быть в корне пересмотрено.

3. Для эффективного внедрения компонентов здорового образа жизни нужны: многолетние исследования включающие изучение в динамике влияния различных факторов на развитие и формирование у молодежи положительного отношения к занятиям физической культурой, поиск и разработку оздоровительных, педагогических и психологических основ и механизмов воздействия для физического совершенствования учащейся молодежи и методов управления ею, а также определения причин, объективно препятствующих этому процессу.

Поэтому, задача современных педагогов по физическому воспитанию состоит в том, чтобы как можно раньше помочь человеку понять важность занятий спортом и сформировать положительно отношение к физической активности.

Список литературы

1. **Бальсевич В.К.** Феномен физической активности как социально-биологическая проблема / В.К. Бальсевич // Вопросы философии. 1981. № 8. С. 78–89.

2. **Виленский М.Я.** Основы здорового образа жизни студентов: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М: МПЗПУ, 1995. – 96 с.

3. **Гарькин В.П.** Динамика учебно-познавательной деятельности студентов / В.П. Гарькин, И.Е. Столярова // Социологические исследования. 2000. № 12. С. 70–74.

4. **Лисицын Ю.П.** Здоровье человека социальная ценность Текст. / Ю.П. Лисицын, А.В. Сахно. – М.: Мысль, 1987. – 270 с.

5. **Николаев Ю.М.** Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю.М. Николаев. – СПб.: Питер, 2000. – 386 с.

6. **Чоговадзе А.В.** Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни студентов //Теория и практика физ. культуры / А.В. Чоговадзе, М.Ш. Рыжак. – 1993. – № 7. – С. 8–9.

УДК [613:004.738.5]-048.67-053.6

Мовчан Екатерина Сергеевна,
студентка 2 курса
специальности «Издательское дело»
Филологического факультета
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет
имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель:
преподаватель кафедры физического воспитания
Мартыненко Е.Н.

ФЕНОМЕН ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ИНТЕРНЕТЕ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

Аннотация: в данной статье совершается попытка установить отношение молодежи (студентов) к здоровому образу жизни, выявить способы и методы влияния на

формирование понятия о ЗОЖ средствами массовой коммуникации (Интернетом), определить положительные и отрицательные аспекты такого влияния.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, Интернет, социальные сети, пропаганда, молодежь.

Термин «здоровый образ жизни» появился относительно недавно. Это связано с глобальными изменениями условий человеческой жизни. Так, наряду со значительным прорывом в области медицины, здравоохранения, науки и технического прогресса, наблюдается стремительное ухудшение экологии. Сочетание данных тенденций создает негативные условия для физического и психологического здоровья.

Актуальность данной статьи заключается в выявлении причин повышенной популярности пропаганды основ здорового образа жизни у молодежи в социальных сетях и прочих площадках сети Интернет, а также представлении противоположных взглядов на этот процесс.

Целью исследования является попытка изучения влияния и популяризации культуры ЗОЖ в Интернете. Задачи данной работы состоят в детекции влияния Интернета на студентов, а также в определении положительных и отрицательных сторон данного феномена.

Вопрос соблюдения, а также продвижения в массы здорового образа жизни необычайно популярен не только в сообществе дипломированных медиков и профессиональных спортсменов, но и среди прочего населения, а особенно в молодежной среде. Ученые акцентируют внимание на том, что студент – это развивающаяся личность, нуждающаяся в особо продуманной системе поддержки здоровьесбережения, легкоранимый с позиций здоровья контингент [1]. В возрастной периодизации человека студенческий возраст (17–25 лет) определяется как поздняя юность или ранняя зрелость. Помимо интенсивного физиологического созревания организма, в этот период активно происходят: оформление личности и мировоззрения; проявление своей индивидуальности; гражданское и социальное становление личности; стремление к

постижению целей своего развития; становление самосознания и образа своего «Я» и, наконец, профессиональное становление. Среди последних тенденций, в мире на первое место выходит соблюдения элементарных правил сохранения и поддержания уровня здоровья, что включает в себя умеренное и сбалансированное питание, закаливание, соблюдение личной гигиены, отказ от вредных привычек, правильно поставленный режим труда и отдыха, прогулки на свежем воздухе, достаточная двигательная активность, позитивное восприятие окружающего мира и культура половой жизни. Однако, не смотря на всеобщий курс на соблюдение правил здорового образа жизни, состояние здоровья такой части молодежи, как студенты, вызывает ряд опасений у медиков и педагогов. Исследователи Н.И. Пономарев и Н.В Филиппов отмечают, что одним из важнейших векторов развития ценностных ориентаций личности в молодом возрасте является формирование потребности в здоровом образе жизни [2].

Справедливо будет отметить, что наиболее масштабная пропаганда здорового образа жизни исходит в первую очередь от государства. Регулярно проводятся спортивные мероприятия на школьном, университетском, городском и республиканском уровнях; организуются профессиональные и любительские спортивные секции; создаются благоприятные зоны для психологического и культурного отдыха. Однако все вышеперечисленное не может сравниться с массовостью и популярностью средств массовой коммуникации, а именно Интернет-площадками. Несомненно, положительным фактором в этой ситуации стала легкость донесения информации до широкой аудитории. Любой человек, который обладает некими знаниями в той или иной теме, может свободно высказаться на просторах Интернета. Практически из ниоткуда появилось множество людей, которые стали примером для подражания, а восприимчивая ко всему новому молодежь легко возвела их в разряд кумиров. Вести здоровый образ жизни стало модно, а это одна из сильнейших мотиваций для молодежи. Так, в социальной сети Instagram по хештегу (англ. hashtag от hash – знак «решётка» + tag –метка) – ключевое слово или несколько

слов сообщения, тег (пометка), используемый в микроблогах и социальных сетях. [3]) здоровый образ жизни можно обнаружить более пятнадцати миллионов публикаций [4].

Однако в наблюдаемой популярности здорового образа жизни в социальных сетях есть и отрицательная сторона. Далеко не все люди, пишущие о ЗОЖ, компетентны в этой теме, а большинство из них, не имея должного образования, не имеют прав консультировать обращающихся. Массовость некоторых ошибочных суждений заставляет молодежь думать, что таковы являются истинными. Так, благодаря социальным сетям стали популярны такие явления, как детокс, воркаут, веганство и сыроедение, кроссфит, вейпинг и т.д. Но далеко не все из них являются полезными, и абсолютно все из них требуют не только серьезного и осмысленного подхода, но и разрешения врача на ведение такого образа жизни. Исходя из этого следует сделать вывод, что данные направления несколько отличаются от классического понимания здорового образа жизни, а значит и результаты будут другими. Рассматривая красивые фотографии и читая убедительные тексты, молодежь ошибочно полагает, что нужно идти на крайние меры для быстрого достижения результата, демонстрируемого их кумирами. Вводя себя в состояние стресса, молодежь забывает, что неотъемлемой частью здорового образа жизни является духовное развитие и гармония.

Таким образом, в ходе анализа положительных и отрицательных аспектов феномена популяризации ЗОЖ в Интернете, нет сомнений в том, что для молодежи социальные сети являются быстрым способом передачи информации и, несомненно, лучшим инструментом для пропаганды здорового образа жизни. Кроме того, стоит отметить, что со временем популярность социальных сетей будет только расти, а их значимость увеличиваться с возрастающей прогрессией. Социальные сети действительно могут быть полезными в популяризации здорового образа жизни. Однако следует помнить, что информация, располагаемая в сети, в большинстве случаев не является проверенной, поэтому не стоит слепо следовать советам виртуальных медиков и инструкторов. Внося

резкие или значительные изменения в свой образ жизни, необходимо обращаться к серьезной литературе и советоваться с компетентными специалистами.

Список литературы

1. **Перминова М.С., Переселкова З.Ю.** К вопросу о формировании здорового образа жизни студенческой молодежи (на примере Оренбургского государственного университета) // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Социология. Политология. 2018. Т. 18, вып. 1. С. 30–36.

2. **Филиппова С.О., Пономарев Г.Н.** Учебно-исследовательская деятельность студентов в области физической культуры: Учеб.-метод. пособие. – СПб.: Белл, 2006. – 247 с

3. **Словарь** языка интернета.ru / под редакцией М.А. Кронгауза. М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2016. 288 с.

4. **Instagram.** [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.instagram.com/explore/tags/здоровыйобразжизни> / (дата обращения: 29.03.2019).

5. **Щелина Т.Т., Чудакова А.О.** Использование возможностей социальных сетей в формировании установки на ведение здорового образа жизни // Молодой ученый. – 2015. – №23.2. – С. 41–43.

6. **Дегтярёва В.В.** Образовательный потенциал социальных сетей // Философия образования. – 2010. – Вып. 3. – С. 30–35

7. **Щелина Т.Т., Маслова В.С.** Феномен интернет-зависимости как причина девиантного поведения подростков // Молодой ученый. – 2014. – № 21-1 (80). – С.143–145.

УДК [(37.015.31:613)-053.6]:[316.77:СМИ]

**Оначук Анастасия Сергеевна,
студентка 2 курса
специальности «Издательское дело»
Филологического факультета
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель:
преподаватель кафедры физического воспитания
Мартыненко Е.Н.**

РОЛЬ СМИ В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Данная статья посвящена теме популяризации культуры здорового образа жизни среди молодежи с помощью средств массовой информации. Автором рассмотрены основные методы пропаганды здорового образа жизни, повышенного внимания к здоровью и полезных привычек. В статье выявлено место СМИ в формировании определенного образа жизни общества.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, средства массовой информации, молодежь, здоровье, Интернет, телевидение, пропаганда.

Актуальность проблемы, рассматриваемой в статье, заключается в необходимости пропаганды здорового образа жизни среди людей, так как на современном этапе этот вопрос стоит достаточно остро и приобретает глобальный масштаб. Это обосновывается все более высоким уровнем развития цивилизации, который, в свою очередь, провоцирует возникновение ряда серьезных проблем. Наиболее значительными из них являются: возникновение патологических состояний организма человека вследствие сниженной двигательной активности, частые случаи развития хронических заболеваний, употребление нездоровой пищи, большое количество эмоциональных нагрузок, из-за чего возрастает

число случаев формирования вредных привычек и развития психических заболеваний.

Целью данной статьи является выявление места СМИ в пропаганде и становлении культуры здорового образа жизни среди современной молодежи.

Исходя из цели, обозначим задачи исследования:

– определить уровень влияния СМИ на современную молодежь;

– раскрыть значение СМИ в формировании здорового образа жизни;

– выявить основные методы пропаганды здорового образа жизни через СМИ.

Здоровье человека в настоящее время является не только проблемой, свойственной отдельной личности, но и приобретает характер государственной проблемы, так как под влияние от успешного или неблагоприятного ее решения попадет целое общество. Важное место в урегулировании данного вопроса занимает популяризация здорового образа жизни и полезных привычек, в большей мере среди молодых людей. Распространение знаний о важности повышенного внимания к здоровью имеет принципиально серьезное значение среди молодежи. В подростковом возрасте на развитие детей и формирование у них определенных привычек в выполнении оздоровительных мер влияет старшее поколение, представленное родителями и педагогами образовательных учреждений. Тогда как в молодом возрасте люди самостоятельно определяют для себя более предпочтительный стиль жизни и начинают развиваться в этом направлении. Оказать благоприятное влияние и участие в мотивации здесь может помочь пропаганда здорового образа жизни. Под этим понятием подразумевается способ жизнедеятельности, направленный на сохранение здоровья, профилактику заболеваний и укрепление организма человека в целом. По результатам оценок Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье людей зависит от образа их жизнедеятельности примерно на 50–55%.

На сегодняшний день роль СМИ в формировании у людей мысли, вкусов, определенного типа сознания, мировоззрения, отношения к чему-либо довольно существенна. СМИ воспроизводят и отражают условия и уровень жизни населения, их структуру и степень взаимозависимости, тем самым ориентируясь на развитие интересов, как целого общества, так и отдельной личности. В данном процессе наличествует взаимосвязь социальных и психологических факторов, которые лежат в основе подходов, используемых для достижения цели. Посредством технических средств происходит подача информации, сведений, новостей, включающих в себя идеи для последующего становления установок и мнений общества. В таком случае довольно часто СМИ выполняет не столько уведомительные и культурологические задачи, сколько идеологические. Поэтому обилие содержания материалов СМИ должно представлять собой основу совершенствования духовных ценностей людей. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что СМИ являются достаточно продуктивной площадкой для пропаганды здорового образа жизни среди населения. Пропаганда использует различные приемы в целях достижения результата. Под методами пропаганды здорового образа жизни следует понимать способы воздействия на людей для формирования у них интересов, потребностей и убеждений в отношении необходимости уделять большое значение здоровью. По способу распространения информации существуют такие методы пропаганды: устная, печатная, наглядная и комбинированная. Метод устной пропаганды подразумевает проведение тематических бесед, дискуссий (в том числе и на радио), конференций, групповых занятий и т.п. Данный метод является самым распространенным и применяется очень часто. Однако, этот прием является более подходящим для уже заинтересованных кругов людей и не слишком эффективен среди молодежи.

Печатная пропаганда предполагает распространение тематических листовок, брошюр, буклетов, газет, журналов, плакатов и многих других видов печатной продукции. К примеру, на сегодняшний день существует множество журналов

и газет, посвященных темам здоровья и спорта («Про здоровье», «Yoga», «Здоровье и фитнес» и др.). К этому методу пропаганды также можно отнести частое использование в общественных местах табличек с надписями «Не курить!», «Распитие алкогольных напитков запрещено!», «Курение вредит вашему здоровью!» и им подобных. Наглядный метод включает в себя довольно большое количество вспомогательных средств. Чаще всего здесь представлено использование творческого потенциала для выражения определенной идеи с помощью искусства. Сюда входят различные видеоролики, самодельные плакаты, арт-объекты, выставки и многое другое. Такой метод способствует осознанию важности освещения данной темы в творческих проектах школьников и студентов. К данному методу пропаганды целесообразно отнести и телевидение, как один из самых эффективных приемов распространения информации. Большинство современной молодежи проводят достаточно много времени за просмотром телевизора и еще больше за экраном компьютера, где на сегодняшний день немало программ и эфиров посвящено темам здоровья, спорта, здорового питания, борьбе с заболеваниями и т.д. Важное место занимает социальная реклама, которую также можно отнести к наглядному методу пропаганды.

Комбинированный метод пропаганды использует одновременное воздействие на зрительные и слуховые анализаторы человека. Сюда, в основном, относятся различные социальные мероприятия, направленные на непосредственное участие в них. В качестве примера можно привести акцию «Меняй сигареты на конфеты», цель которой состоит в искоренении такой вредной привычки как курение. Такие и подобные социальные мероприятия зачастую освещаются СМИ (на телевидении, в печатных и электронных периодических изданиях), которые призывают к распространению культуры здорового образа жизни современную молодежь.

В последнее время молодые люди отдают большее предпочтение Интернету, чем телевидению, что оправдано практически безграничными возможностями всемирной паутины. И интернет, несомненно, может быть вполне

продуктивным средством пропаганды здорового образа жизни, однако, несмотря на большое количество качественной, полезной информации, в сеть помещены много ошибочных, непроверенных советов и рекомендаций.

Еще одной площадкой для популяризации здорового образа жизни можно считать социальные сети, которые сейчас занимают отдельное место в жизни современных молодых людей. В социальных сетях сейчас очень популярно создание тематических групп, посвященных спорту, правильному питанию и т.п., мотивирующих обратить внимание на значение ведения здорового образа жизни. Это постепенно становится модным течением и тем более эффективно оказывает влияние на людей.

Таким образом, мы определили место СМИ в пропаганде и становлении культуры здорового образа жизни среди молодых людей, выявили основные методы этой пропаганды и уровень воздействия СМИ на молодежь. Мы обнаружили, что любые средства массовой информации достаточно сильно могут воздействовать на сознание человека, а значит, являются одними из главных методов популяризации культуры здорового образа жизни. Кроме того, информация о большом значении спорта, двигательной активности, здорового питания, умеренных нагрузок в жизни человека уже активно распространяется через СМИ и привлекает внимание все большего количества молодых людей. Можно установить, что на данном этапе СМИ выступают достаточно существенным фактором влияния на формирование особого стиля, здорового образа жизни среди молодого поколения.

Список литературы

- 1. Могунова М.Н., Сикорская Г.М., Валиев С.К.** Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование // Актуальные направления научных исследований XXI века: теория и практика. – 2016. – Т. 4. – № 1 (21). – С. 181–185.
- 2. Филиппев Н.Н., Часнойть Р.А., Павлович Т.П.** Здоровый образ жизни – ведущий фактор, обуславливающий

здоровье // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. – 2016. – № 2. – С. 55–61.

3. **Завьялов А.Е.** Проблемы формирования здорового образа жизни в среде молодежи // [Электронный ресурс]/Режим доступа: <http://www.systempsychology.ru/journal/2015-13/256-zavyalov-ae-problemy-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-v-srede-molodezhi.html>

4. **Основные** формы и методы пропаганды здорового образа жизни. // [Электронный ресурс] /Режим доступа: http://studopedia.ru/8_67845_osnovnie-formi-i-metodi-propagandi-zdorovogo-obraza-zhizni.html

5. **Калина М.С.** Здоровый образ жизни в информационную эпоху: между ценностью и модой // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2014. – № 2. – С. 47–50.

УДК [378.015.31:613]:[316.77:СМИ]

**Урзова Владислава Руслановна,
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет
имени Владимира Даля»
Научный руководитель:
преподаватель кафедры олимпийского
и профессионального спорта
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет
имени Тараса Шевченко»
Елецкий С.Н.**

РОЛЬ СМИ В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Аннотация. В статье рассмотрено современное состояние информационного пространства и воздействие средств массовой информации на формирование образа жизни молодого поколения. Проанализированы особенности

современных средств массовой информации, определены формы и степень информационного воздействия на формирование у молодежи социально значимых мотивов и ценностей, которые, в конечном счете, ведут к выбору жизненной стратегии.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежь, интернет, коммуникации, средства массовой информации, личность, психология, технология, социум, социальные сети.

Эпоха, в которую мы живем, наполнена стремительными изменениями, постоянным прогрессом, новыми вызовами и новыми ответами. Привычные модели поведения, стандарты, ценности претерпевают трансформации, возникают новые противоречия, которые должна решить культура, чтобы выйти на новый уровень. Логично предположить, что в таких условиях здоровый образ жизни людей должен стать важной ценностью, которая обеспечивает процветание, творческую реализацию, материальное, а главное – духовное развитие. Однако, логика не всегда даёт адекватный ответ в условиях сложных трансформаций и быстро протекающих нелинейных процессов.

Данная статья посвящена проблеме влияния СМИ на организацию спортивно-массовой работы с населением и формирование здорового образа жизни. Средства массовой информации занимают в медиаландшафте принципиально важное место, выполняет такие коммуникативные функции, как консолидация местного сообщества, развитие экономического и социокультурного потенциала населения. До сих пор нет исчерпывающего определения понятия «здоровье». В литературе содержится более 100 его формулировок. Наибольшее распространение получило определение здоровья в Уставе ВОЗ (1948): «Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Здоровый образ жизни в последние годы рассматривается как типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизни личности, объединяющей нормы, ценности, смыслы реализуемой ими деятельности и её результаты, укрепляющие и сохраняющие оптимальный уровень здоровья, способствующие

полноценному выполнению учебно-профессиональной деятельности, социальных функций. Органы управления, различные общественные объединения, работники здравоохранения, специалисты учебно-воспитательных учреждений формируют и развивают понимание необходимости и важности здорового образа жизни. Когда речь заходит о здоровом образе жизни и о возможности заниматься двигательной активностью, как о ценностях, то возникает вопрос о том, насколько подобные ценности уже распространены в обществе и какие перспективы их распространения среди разных социальных групп. Базовый консенсус в обществе по поводу ценности здоровья и активной жизни необходим, но, очевидно, пока отсутствует. Бесспорно, что СМИ занимают особо значимое место в развитии общества. С самого раннего возраста и на протяжении всей жизни СМИ оказывают воздействие на человека. Формирование сознания, воспитание, вкусы, привычки и взгляды – всё это прививают человеку, в большей степени, средства массовой информации – чем и определяется актуальность статьи. На сегодняшний день существует немало противоречий между слабой разработкой способов и методов воздействия на молодое поколение и самой необходимостью формирования осознания необходимости здорового образа жизни у молодежи. Кроме того, необходимо и воспитание к потребности здорового образа жизни. Для того, чтобы общество было здоровым, необходима не только реклама известных молодых людей, которые пропагандируют здоровый образ жизни, но и разработка программ в сфере социальной политики, которая будет направлена на привитие здорового образа жизни.

В формировании здорового образа жизни человека мощным инструментом являются средства массовой информации. Поэтому богатство содержания средств массовых информационных – источник и основа развития духовности личности. Духовное богатство общества – не просто сумма знаний или культурных ценностей личностей. Оно объединяет совокупность знаний, которые человечество получило в течение всего исторического развития и проявляется в различных

формах, на разных уровнях сознания. С помощью технических средств происходит распространение сообщений, информации, содержащих определенные идеи для дальнейшего формирования (или влияния на формирование) установок, оценок, мнений и поведения людей. Нередко в таком случае средства массовой информации выполняют не столько информационные и культурологические, сколько идеологические функции. Природа феномена средств массовой информации заключается в том, что в их деятельности находят широкое освещение и отражение, поиски и достижения самых гуманитарных, общественных наук, главной задачей которых является разработка общечеловеческих проблем и проблем отдельного человека. Важнейшей задачей здорового образа жизни является формирование личности, обладающей высокой социальной активностью, способностью к творчеству, чувством коллективизма, уважением к окружающим, стремлением к нравственному самосовершенствованию, идейностью, высоким уровнем интеллектуального, эстетического и физического развития, крепким здоровьем.

А социальное развитие человека сегодня невозможно без средств массовой информации. Благодаря возможностям средств массовой информации формируется духовная и нравственная единство в человеке, что, безусловно, накладывает на них особую ответственность. Разумеется, средства массовой коммуникации – это не единственный фактор, влияющий на социализацию личности, однако их влияние особенно силно.

Подводя итог, можно констатировать, что средства массовой информации сегодня является весомым фактором влияния на человеческое сознание вообще, а особенно – на сознание и формирование определенного стиля, здорового образа жизни молодого поколения страны.

Список литературы

1. **Василова Д.** Использование методов скрытой пропаганды в теленовостях. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. – 60 с.

2. **Зимбардо Ф., Ляйппе М.** Социальное влияние. – СПб.: Питер, 2011. – 448 с.
3. **Калина М.С.** Здоровый образ жизни в информационную эпоху: между ценностью и модой // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2014. – № 2. – С. 47–50.
4. **Лукашук В.** Тенденции развития спорта в условиях рыночных преобразований. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2011. – 228 с.
5. **Могунова М.Н., Сикорская Г.М., Валиев С.К.** Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование // Актуальные направления научных исследований XXI века: теория и практика. – 2016. – Т. 4. – № 1 (21). – С. 181–185.
6. **Пилипцев Н.Н., Часнойть Р.А., Павлович Т.П.** Здоровый образ жизни – ведущий фактор, обуславливающий здоровье // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. – 2016. – № 2. – С. 55–61.

НАПРАВЛЕНИЕ 2
РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
ДВИЖЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.
НАУКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

УДК [378.016:796]:[796.88/.89+796.41]

Андреева Юлия Витальевна
студентка магистратуры 1 курса
направления подготовки 49.04.01 Физическая
культура, магистерская программа Физическое воспитание.
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет
имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель:
к. п. н., доцент кафедры теории и методики
физического воспитания
Андросова А.П.

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ВВЕДЕНИЯ ОСНОВ
КРОССФИТА В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы современного физического воспитания в высших учебных заведениях и способы их решения. Представлено краткое описание системы кроссфит, обосновывается целесообразность включения ее основ в процесс физического воспитания студентов.

Ключевые слова: студенческая молодежь, процесс физического воспитания, инновационные направления физического воспитания, кроссфит.

В настоящее время культура здорового образа жизни и занятия спортом набирают популярность в кругах молодежи, в том числе и среди студентов. Но зачастую преподаватели отмечают факт возникновения проблем с посещаемостью и заинтересованностью студентами предметом «Физическая

культура». Причиной тому служат различные факторы: нерациональная организация системы занятий, отсутствие достаточной профессиональной подготовки преподавателей, недостаточное материально-техническое оснащения ВУЗов. К тому же, действующая система физического воспитания не всегда справляется с существующими проблемами ухудшения уровня физического здоровья студентов [2]. На сегодняшний день актуальными и перспективными являются инновационные технологии физкультурного образования, а также методы формирования общей физической подготовленности, ориентированные на личностно-центрированный, комплексный характер образования [5]. К таким технологиям следует отнести функциональное многоборье – кроссфит, актуальную технологию с идеологическими установками на здоровый образ жизни, привлекательной соревновательной программой и разнообразными упражнениями, направленными на коррекцию и укрепление телосложения [4]. Кроссфит (с англ. Cross – «объединять», и fit – «быть в форме») – это относительно новое спортивное направление, сочетающее в себе упражнения из различных видов спорта, начиная от силовых, заканчивая борьбой и легкой атлетикой. Основателем данного спортивного направления является гимнаст и тренер Грэг Глассман. Он предложил программу функциональных упражнений, которые выполняются с высокой интенсивностью и непрерывно сменяют друг друга с минимальным перерывом в течение нескольких минут [9]. Явное отличие используемых функциональных движений от обычных, это то, что они не изолированные, как, например, в бодибилдинге (на бицепс, трицепс и т. п.), а, в основном, это движения, с которыми человек часто сталкивается в жизни: приседания, выпады, прыжки, броски, различные подъемы свободного веса, подтягивания, отжимания. В системе кроссфит также присутствует набор упражнений, заимствованных из гимнастики (движения с собственным весом), тяжелой атлетики (движения с весом, штангой, мячом, мешком) и кардио (движения из циклических видов спорта: гребля, велосипед, скакалка, плавание) [6].

В настоящее время кроссфит принял форму социального движения и быстро распространился по всему миру благодаря своей высокой технологичности, практичности и высокоэффективному подходу к тренировкам [11]. Предпринимаются попытки введения кроссфит-тренировок в процесс обучения в образовательных заведениях при составлении занятий по физической культуре, с целью внесения коррективов в настоящую систему образования повышения общих показателей здоровья, улучшения физического и психического состояния студентов.

В процессе тренировок в стиле кроссфит, у занимающихся растут показатели развитости таких составляющих:

- сердечно-сосудистая система (аэробные и анаэробные возможности организма);
- общая и специальная силовая выносливость;
- гибкость;
- мощность;
- скоростно-силовые качества;
- координационные способности;
- точность.

Методами тренировки являются: «круговой метод», метод интервальной тренировки и многоповторный метод, выполняемые в темповом режиме. Используются упражнения различной направленности, собранные в комплексы таким образом, чтобы разносторонне развивать все физические качества и функциональные системы организма. Упражнения чередуются в зависимости от задействованных в работе мышц. Варьируется вес снарядов, нагрузка и интенсивность [3].

Другой отличительной чертой кроссфита является разнообразие физических упражнений и значительное влияние на функциональное состояние занимающихся, наличие соревновательного элемента в контексте каждой тренировки, а самое главное – возможность подстраивать тренировочный процесс под любой начальный уровень занимающихся [6]. Так, в соответствии с исходными данными, для занимающихся составляются «Тренировки дня» или WOD (с англ. Workout of

the day – тренировка на сегодняшний день), включающие в себя: саму тренировку, изучение и отработку новых движений, работу над ошибками (индивидуально и/или коллективно) [8].

Кроме определенной системы тренировок, Г. Глассман также призывает занимающихся пересмотреть свое питание. Он советует придерживаться палеодиеты («диеты предков»), исключить обработанные, богатые углеводами продукты, и увеличить в своем рационе количество свежих овощей, фруктов, семян и орехов, мяса и рыбы [9]. Сочетание палеодиеты с функциональными тренировками позволит значительно улучшить состояние и повысить результативность занимающихся [10].

Неоспоримым преимуществом является то, что для занятий не обязательно наличие в спортивном зале специального оборудования. Тренировки можно проводить как в помещении, так и на открытой спортивной площадке, с минимальным количеством инвентаря, или даже собственным весом тела. В комплексах можно использовать то, что находится в расположении материально-технической базы любого ВУЗа: маты, канаты, шведская стенка, скакалки, мячи, обручи и т. д. [1]. Комбинированные упражнения, которые могут быть включены в программу занятий в ВУЗах – это прыжки через скакалку, бег по пересеченной местности на разные дистанции, упражнения на турнике, на кольцах, элементы эстафеты, различные прыжки, лазание по канату, приседания, скручивания на пресс и др. Вместе с тем, тренировки в стиле кроссфит являются отличным инструментом для поднятия уровня внутренней мотивации студентов, воспитания у них навыков самодисциплины и стимулирования желания к самообразованию и самосовершенствованию [7]. Студенты получают возможность узнать больше о своих способностях, объективно оценить свою физическую форму, изучить технику упражнений, постоянно совершенствоваться и соревноваться как с самим собой, так и с другими студентами. Студенты также могут заниматься в соответствии со своими потребностями, целями, интересами, выбирать упражнения по вкусу и силе, что позволяет им чувствовать самостоятельность и главенство в

учебно-воспитательном процессе, а также поддерживать социализацию с другими студентами [5, 10].

Занятия в стиле кроссфит будут также полезны и в работе преподавателя, для произведения диагностики возможностей и физических показателей студентов; проведения более эффективных и интересных занятий; наблюдения за прогрессом в уровне физической подготовки занимающихся; постоянной мотивации к самообразованию и повышению квалификации. Однако, проведение таких занятий требует тщательной подготовки со стороны педагога. Главная задача – правильно определить уровень физической подготовки студентов и в процессе выполнения упражнений постоянно следить за состоянием занимающихся [3]. Также рекомендуется разделить студентов на условные группы согласно уровню подготовленности. Упражнения комплекса должны учитывать не только физическое состояние студентов, но включать различные их вариации. Преподаватель должен хорошо знать технику используемых упражнений, отводить несколько отдельных занятий для их подробного разбора. Только в этом случае данная система тренировок будет эффективной, безопасной и полезной для занимающихся.

Подводя итоги всему вышесказанному, следует отметить, что для нашей страны кроссфит – это новое спортивное направление, которое с каждым днем становится все популярнее. По своей сути кроссфит – это система общей физической подготовки, которая создана таким образом, чтобы произвести максимально широкую адаптационную реакцию организма на различные физические нагрузки. Большой выбор упражнений и временных рамок занятий позволяет использовать любой спортивный инвентарь и любую материальную базу образовательного учреждения, а также позволит создать эффект «новизны» уроков, и повысит их эффективность. Введение принципов системы кроссфит в процесс физического воспитания студенческой молодежи сможет не только эффективно продвигать здоровый образ жизни, но и сплотить студенческое сообщество, предоставив студентам возможность принимать участие в спортивных

массовых мероприятиях и мотивировать их к самостоятельным занятиям.

Список литературы

1. **Давыдов В.Ю., Шамардин А.И., Краснова Г.О.** Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) Учебное пособие. – 2-е изд.-е – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.

2. **Жук В.А.** Инновационные технологии в сфере физического воспитания студенческой молодежи. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.). Харків: ХДАФК, 2016. С. 62–69.

3. **Кокорев Д.А.** Содержание физического воспитания студентов на основе функционального многоборья (кроссфита) // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2017. №1. С. 44–50.

4. **Осипов А.Ю.** Проблемы физического воспитания студентов и поиск их решения // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: Сборник статей по материалам междунаучно-практич. конф. / под ред. В.С. Макеевой. – Орел, Госуниверситет–УНПК. – 2015.

5. **Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н.** Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. – 2012. С. 890–894.

6. **Сеенов Д.В.** Организация физического воспитания студентов ВУЗа на основе инновационной системы физической подготовки Кроссфит: магистерская диссертация / Д.В. Сеенов; Национальный исследовательский Томский политехнический университет (ТПУ). – Томск, 2018.

7. **Davies, M.J., Coleman, L., & Babkes Stellino, M.** (2016). The relationship between basic psychological need satisfaction, behavioral regulation, and Participation in CrossFit. *Journal of Sport Behavior*, 39(3), 239–254.

8. **Glassman, Greg.** Guidelines for CrossFit workouts, 2008. – 124 p.

9. **Glassman, Greg.** "Understanding CrossFit". *The CrossFit Journal*. Retrieved February 18, 2012. – 186 p.

10. **Köteles, F. et al.** Psychological concomitants of crossfit training... // Kinesiology, 48(1), 2016. P. 39-48.

11. **Kuhn, Steven**, "The Culture of CrossFit: A Lifestyle Prescription for Optimal Health and Fitness" (2013). Senior Theses – Anthropology. 1.

УДК 796.011.1-048.67-053.6

**Аникеева Валерия Евгеньевна
Кубряк Анастасия Юрьевна**
студентки 2 курса специальности «Издательское дело»
Филологического факультета
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет
имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель: преподаватель кафедры
физического воспитания Мартыненко Е.Н.

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье рассматривается вопрос значимости популяризации среди молодежи спорта и физической культуры, рассказывается об их влиянии на состояние здоровья молодых людей, описываются методы, способствующие привлечению молодежи к занятиям спортом и физической культурой.

Ключевые слова: здоровье, молодежь, популяризация, спорт, физическая культура.

Актуальность рассматриваемой темы обусловлена тем, что влияние научно-технического прогресса приобретает особую важность в современном обществе, отодвигая на задний план значимость физического воспитания, особенно у молодежи. Все чаще у молодых людей наблюдается практически полный отказ от занятий физической культурой и спортом в пользу проведения времени за телефонами и компьютерами, что негативно сказывается на физическом

состоянии и здоровье людей. Вследствие этого возникает необходимость популяризации физической культуры и спорта среди молодого поколения.

Цель исследования – изучить способы популяризации активного образа жизни среди молодежи.

Для достижения данной цели следует выполнить ряд следующих задач:

1. Дать определение понятиям «популяризация», «спорт», «физическая культура».
2. Отметить влияние занятий спортом и физической культурой на состояние здоровья молодых людей.
3. Выявить наиболее эффективные способы привлечения молодежи к активному и здоровому образу жизни.

Здоровье современного человека несомненно связано с физической культурой и спортом, которые позволяют повысить защитные функции организма, способствуют улучшению его способности противостоять пагубному воздействию агрессивных микроорганизмов, неблагоприятной экологической обстановке и другим негативным факторам, которые постоянно окружают современного человека.

В физкультурно-спортивной сфере через многообразие ее организационных форм максимально сбалансированы и приближены личные и общественные интересы. Она способствует формированию здорового, морально-психологического климата в различных социально-демографических группах и в стране в целом, долголетию человека, сплочению семьи, снижению травматизма, заболеваемости [2].

Физическая культура – активность, направленная на восстановление, укрепление и развитие здоровья. Используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, что отражает степень физических возможностей личности. К явлениям физической культуры (как элемента общей культуры) относятся те способы, виды и результаты человеческой деятельности, которые направлены на преобразование человеком своей

собственной природы. Это та часть общей культуры, которая воздействует непосредственно не на предметы внешней природы, а на самого человека, являющегося частью этой природы, на его качества, возможности, способности [1, с. 67].

Спорт – особый род активности, призванный сопоставить интеллектуальные и физические способности людей путем командной игры или одиночных состязаний. Конечная цель заключается не только в развитии своих физических навыков, но и победе соперников. Занятия спортом предполагают целенаправленные тренировки по определенным программам, диетическое питание, полный отказ от алкоголя, курения, ненормированного образа жизни.

Однако, к сожалению, активное развитие технологий препятствует развитию спортивной сферы жизни. Технический прогресс затронул все сферы деятельности: появление смартфонов, компьютеров и других устройств оказало существенное влияние на образ жизни современного человека, и физическая активность общества резко снизилась. Поскольку движения сведены к минимуму из-за огромного количества «умных» устройств, помогающих нам в организации собственной жизни, низкий уровень энергетических затрат влечет за собой сбои в мышечной, сердечной, сосудистой и дыхательной системах.

Спорт же позволяет компенсировать недостаток движения, повысить энергетические затраты. Именно занятия физической культурой и спортом становятся единственными доступными способами проявления активности, позволяющими восполнить естественную потребность в определенном количестве нагрузок.

Популяризация – деятельность, целью которой является сделать что-либо, в данном случае спорт и физическую активность, более распространенным.

Основным средством популяризации является формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Основными методами, которые используются при формировании положительной мотивации, являются:

- похвала или порицание;
- соревнования с другими;
- влияние успехов и неудач;
- влияние общественного внимания;
- наличие конкретной цели и перспективы развития.

Также существуют следующие способы привлечения молодежи к участию в спортивных мероприятиях:

1. Популяризация спорта и физической культуры в вузах и рабочих местах (коллективная организация спортивных мероприятий).

2. Создание в вузах бесплатных спортивных секций.

3. Встречи с известными спортсменами.

4. Организация волонтерского движения, активно пропагандирующего занятия спортом и физической культурой.

5. Организация соревнований с призовым фондом.

6. Привлечение молодежи с помощью рекламных средств: билбордов, листовок, флаеров, информационных стендов.

7. Привлечение посредством СМИ: газет, радио, телевидения, интернета.

8. Строительство спортивных площадок во дворах и микрорайонах.

Резюмируя всё вышесказанное, можно сделать вывод, что, несомненно, физическая культура является основой здорового образа жизни человека. Она является средством укрепления здоровья, физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей. К тому же спорт существенно влияет на такие стороны человеческой жизни как трудовая деятельность, нравственные и интеллектуальные качества.

Для совершенствования условий здорового образа жизни среди молодых людей необходимо повышение уровня физкультурного образования студентов, аспирантов, преподавателей; активизация внеучебных форм физкультурно-оздоровительной работы среди молодежи. Привлечение их к

участию в массовых оздоровительных и спортивных мероприятиях.

Предложение о мероприятиях и учреждениях, посвященным физической культуре и спорту должно быть интересным, убедительным и доходчивым, чтобы на него быстро реагировало как можно большее количество людей.

В последнее время существует множество спортивных секций, фитнес-клубов, которые способствуют активному развитию здоровой личности.

Список литературы

1. **Барчуков И.С.** Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

2. **Васильева О.С., Правдина Л.Р., Литвиненко С.Н.** Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры). Коллективная монография. Ростов-н/Д.: Изд-во «Центры валеологии ВУЗов России», 2001. – 141 с.

3. **Николаев Ю.М.** Теретико-методологические основы физического воспитания в преддверии XXI века: монография. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1998. – 217 с.

4. **Наговицын Р.С.** Мониторинг формирования физического воспитания студента в вузе // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2014. – № 3. – С. 10–16.

УДК [(37.015.31:613)-053.6]:796.011.1

**Баракова Арина Евгеньевна,
студентка 2 курса
специальности «Издательское дело»
Филологического факультета
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель:
преподаватель кафедры физического воспитания
Мартыненко Е.Н.**

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В данной статье раскрывается доля физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни молодежи. Представлен анализ влияния двигательной активности на показатели жизнедеятельности студента.

Ключевые слова: здоровье, спорт, молодежь, физическая культура, здоровый образ жизни.

«Энциклопедия социологии» дает такое определение молодежи: «Социально-демографическая группа, переживающая период становления социальной и психофизиологической зрелости, адаптации к исполнению социальных ролей взрослых» [1].

Пора студенчества, охватывающая возраст с 17 до 25 лет, предполагает становление личности, нахождение ценностных ориентиров и социальное развитие человека. Именно от молодежи зависит дальнейшее социальное развитие и воспроизводственный потенциал государства.

Формирование здорового образа жизни в молодежной среде может послужить подспорьем для укрепления здоровья в целом, куда входит, согласно уставу Всемирной организации здравоохранения, не только физическое благополучие человека, но и его душевное, а также социальное равновесие.

Актуальность затронутой в статье проблемы состоит в том, что студенческая молодежь, как представители наиболее активной части общества, нуждаются в формировании здорового образа жизни. Занятия физической культурой и спортом позволяют студентам развить высокую требовательность к себе, умение придерживаться здорового образа жизни, а также увеличивают потребность студентов в самосовершенствовании и трудовой деятельности.

Цель нашего исследования – выявить значимость физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни молодежи.

В ходе исследования проблемы были поставлены следующие исследовательские задачи:

1. Выяснить место физической активности среди прочих факторов формирования здорового образа жизни.
2. Выяснить место и роль здоровья в системе ценностей.
3. Выявить закономерность между уровнем физической активности и социальной адаптацией студентов.

К составляющим здорового образа жизни можно причислить: соблюдение достаточной нормы сна, поддержание массы тела на определенном уровне, исключение из жизни вредных привычек, занятие регулярной физической активностью, следование режиму питания, отказ от частых перекусов и неполноценных приемов пищи, обращение за лечением или советом к специалистам, равномерное чередование труда и отдыха, санитарное просвещение.

Двигательная активность выступает одной из основных форм улучшения здоровья человека, «поддерживающей и обеспечивающей нормальное функционирование всех органов и систем его организма и влияющей, тем самым, на его физическое состояние» [2, с. 259]. Кроме вышперечисленного, двигательная активность обладает определенным влиянием на адаптационные возможности организма, способность противостоять различным неблагоприятным внешним факторам.

Уровень здоровья, его повышение, зависит от множества факторов, важнейшим из которых является поведение самого

человека, его позиция и отношение к здоровью. Физическую культуру и спорт можно рассматривать как деятельность, способствующую развитию самого человека, то есть она имеет открытый социально-культурный характер.

Как упоминалось ранее, здоровый образ жизни нельзя сводить только к «отдельным формам медико-социальной активности» [3, с. 107]. Вместе с непосредственно двигательной активностью необходимо создавать надлежащие условия для возникновения у молодежи мотивации. Личное благополучие должно видаться им не в материальном успехе, а в сфере индивидуального здоровья. Многие социальные проблемы могут быть решены посредством регулярных занятий спортом, приобщения к коллективной активной деятельности.

На формирование здорового образа жизни, помимо факторов, зависящих от человека, влияют регион проживания, уровень социализации молодежи. С каждым годом все больше возрастают связи между здоровьем человека и социокультурными факторами, к которым относят: «культурные традиции, уровень образования и характер труда родителей, культура здоровья и восстановления собственных ресурсов. Отсутствует прямая зависимость между ростом благосостояния семьи и улучшением здоровья детей» [3, с. 111].

Занятия физической культурой в совокупности с соблюдением прочих составляющих здорового образа жизни способствуют улучшению физической и умственной активности, повышению академической успеваемости. Нормальный двигательный режим, необходимый для поддержания здоровья, можно начать формировать на академических занятиях по физкультуре. Молодежи прививается желание заниматься спортом, устанавливаются ориентиры на успех, что влияет и на образовательный процесс, поскольку студенты чувствуют уверенность в своих силах. Большое значение для ежедневного самочувствия имеет утренняя зарядка, в которую входит целый комплекс задач, среди которых – нормализация режима сна, «завершение же зарядки водными процедурами, самомассажем положительно отразится на самочувствии и на состоянии здоровья» [2, с. 262].

Эффективным будет дополнение академических часов самостоятельными занятиями, куда можно отнести бег, гимнастику, активные игры. Потребность в компенсации затраченной энергии будет способствовать нормализации режима питания.

Физическая культура и спорт обладают значительным влиянием в формировании здорового образа жизни человека. Необходимо соблюдать режим сна и питания, рационально организовывать учебный труд и отдых для достижения наиболее высоких результатов во всех сферах жизни.

Список литературы

1. **Антинази. А.** Энциклопедия социологии / А. Антинази. – 2009.
2. **Семенова М.А., Железнякова М.В., Щербакова Е.Е.** Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни человека / М.А. Семенова, М.В. Железнякова, Е.Е. Щербакова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – №5 (159).
3. **Букин В.П., Егоров А.Н.** Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурнооздоровительной деятельности / В.П. Букин, А.Н. Егоров // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Общественные науки. – 2011. – №2.
4. **Чесебиева С.Т., Удычак М.М.** Мотивация формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи / С.Т. Чесебиева, М.М. Удычак // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2014 – №4.

УДК 796.70.12.68

Бровенко Александр Юрьевич,
магистрант 2 курса направления подготовки
49.04.01 Физическая культура
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»

Научный руководитель:
д. п. н., профессор кафедры
теории и методики физического воспитания
Матвеев А.П.

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ

Аннотация. Проблема развития морально-волевых качеств школьников является предметом изучения многих исследователей в связи с тем, что настойчивость, упорство, решительность, выдержка являются важнейшими составляющими морально-волевой сферы для успешной учебной деятельности, в том числе по физической культуре и развитию ребёнка. В статье рассматриваются теоретические аспекты формирования морально-волевой сферы учащихся основной школы.

Ключевые слова: Морально-волевые качества, воспитание, воля, физическая культура, развитие, школьный возраст.

Введение

Формирование волевых качеств личности старшего школьного поколения актуально во все времена. В процессе воспитания волевых качеств основную роль играет преодоление постепенно нарастающих трудностей в тренировках и соревнованиях. Это приводит к настойчивости, целеустремленности, воле к победе, создает уверенность в себе. Волевые качества проявляются в строгом соблюдении режима, в регулярном выполнении утренних упражнений, внимательном посещении занятий, самостоятельном выполнении заданий

тренера, в преодолении трудностей, возникающих на тренировках и соревнованиях. Основная цель его функционирования – это всесторонне развитая и гармонично развитая личность, способная приносить пользу обществу благодаря длительной эффективной профессиональной и личной жизнедеятельности, а конечным результатом является физическое, духовное, интеллектуальное здоровье и благополучие не только человека, но общества в целом. У каждого человека есть большой потенциал, который не появляется в нормальных условиях. Для их раскрытия необходим мощный эмоциональный подъем, значительно повышающий эффективность центральной нервной системы.

Актуальность

Задача социального становления подростка стала особенно важна для общества. Именно молодые люди должны готовить себя к новым социальным отношениям, учиться умению преодолевать и разрешать конфликты в обществе, развивать общественные процессы в позитивном русле, объективно приносить пользу обществу, утверждать идеи мира, добра, справедливости, совершенствоваться и саморазвиваться.

Цель: Исследование условий формирования морально-волевых качеств школьников старшего возраста.

Объект исследования: Процесс формирования морально-волевых качеств школьников старшего возраста.

Предмет исследования: Условия формирования морально-волевых качеств школьников старшего возраста.

Гипотеза исследования: Развитие морально-волевых качеств школьников старшего возраста при занятиях физической культурой и спортом будет осуществлено, если:

– педагоги будут заинтересованными руководителями процесса развития и формирования морально-волевых качеств подростков;

– будут организованы систематические занятия физкультурой и спортом по формированию морально-волевых качеств школьников старшего возраста.;

Задачи исследования:

- раскрыть сущность и содержание развития нравственно-волевых качеств в структуре личности школьника;
- определить педагогические условия формирования нравственно-волевых качеств личности школьников старшего возраста при занятиях физической культурой и спортом;
- разработать формы и методы формирования нравственно-волевых качеств личности школьника старшего возраста при занятиях физической культурой и спортом.

Морально волевые особенности учеников старшего возраста.

Волевые качества – это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности.

Воля как сознательная организация и саморегуляция деятельности, направленная на преодоление внутренних трудностей, это, прежде всего, власть над собой, над своими чувствами, действиями. Общеизвестно, что у разных людей эта власть обладает разной степенью выраженности.. Человек, обладающий сильной волей, умеет преодолевать любые трудности, встречающиеся на пути к достижению поставленной цели, при этом обнаруживает такие волевые качества, как решительность, мужество, смелость, выносливость и т. д. Слабовольные люди пасуют перед трудностями, не проявляют решительности, настойчивости, не умеют сдерживать себя, подавлять сиюминутные побуждения во имя более высоких, нравственно оправданных мотивов поведения и деятельности.

Воспитание моральных качеств заключается в формировании у подростка представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу.

Морально-волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания подростков органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки. Практической основой методики морально-волевой подготовки

в учебно-воспитательном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению образовательной программы; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов – убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает подростков к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях учебных занятий или соревнований.

Воспитание морально-волевых качеств школьников на уроках физической культуры.

Волевые качества лежат в основе практически всех действий человека. Развитие морально-волевых качеств учащихся может успешно проходить на уроках физкультуры, т. к. сама физкультурная деятельность создает для этого всевозможные ситуации. Честность, вежливость, уважение к людям, трудолюбие, взаимопомощь, целеустремленность, настойчивость, смелость, самостоятельность, самообладание-все эти качества ярко проявляются во время занятий физическими упражнениями, в игровых ситуациях, во время сдачи контрольных нормативов.

Во время уроков физкультуры я часто прошу ребят поднять руку и честно сказать, сделали ли они ошибки в заданных упражнениях или эстафетах. Тех, кто не стесняется признавать свои ошибки, хвалю за смелость и честность. Такие дети всегда пользуются уважением в классе.

Воспитание различных волевых проявлений личности школьников- трудоемкий процесс, который должен постоянно осуществляться на уроках физической культуры, на удлиненных переменах, во время внеклассной и самостоятельной

деятельности учащихся. Волевые качества постепенно снижают свой уровень, и их воспитание перестает давать нужный эффект, если это делать нерегулярно. Для успешного воспитания воли учителю физической культуры нужно постоянно изучать своих учеников, подбирая для них индивидуальные задания. Постепенно нужно сформировать способность к мобилизации своих возможностей, основанной на знании своей личности, своих слабых и сильных сторон.

Формирование морально-волевых качеств старших школьников.

В 7–8 классах школы некоторые подростки начинают систематически и целенаправленно заниматься *самовоспитанием*. Это особенно характерно для мальчиков, в среде которых идеал мужественности становится одним из основных идеалов, порождающих критерии оценок окружающих людей. Подростки любят приключенческие, романтические фильмы и соответствующую литературу, так как именно в них встречаются герои, обладающие нужными качествами мужественности, смелости, характером и силой воли. Подростки пытаются подражать этим героям в жизни, воспроизводя в играх и создаваемых ими ситуациях сцены, прочитанные в книгах или увиденные в фильмах. Это особенно типично для младших подростков в возрасте от 11 до 13 лет.

В старшем подростковом возрасте многие мальчики начинают заниматься *саморазвитием* у себя необходимых волевых качеств личности. Объектом для подражания для них становятся товарищи, более старшие по возрасту, – юноши и взрослые мужчины. В компаниях с ними подросток принимает участие в делах, требующих проявления воли.

Весьма распространенным среди современных подростков способом развития у себя волевых качеств личности являются занятия видами спорта, связанными с большой физической нагрузкой и риском, такие, где требуются незаурядная сила и мужество. Это – бокс, борьба, тяжелая атлетика, хоккей. Увлекаясь многими видами спортивных занятий вначале ради развития волевых личностных качеств, некоторые подростки затем продолжают заниматься ими же для

достижения высоких результатов. Благодаря этому получает дальнейшее развитие мотивация достижения успехов.

Став привычными, занятия физической культурой и спортом в зрелом возрасте иногда превращаются в эффективное средство поддержания здоровья и работоспособности, а полезные волевые качества личности, первоначально сформировавшиеся и закрепившиеся в ходе этих занятий, затем переходят на другие виды деятельности, в частности на профессиональную работу, определяя вместе с мотивацией достижения успехов ее практические результаты.

Имеется определенная последовательность в выработке волевых качеств личности у подростка. Вначале развиваются в основном динамические физические качества. Это – сила, быстрота и скорость реакции. Затем вырабатываются качества, связанные со способностью выдерживать большие и длительные нагрузки: выносливость, выдержка, терпение и настойчивость. Вслед за этим наступает черед формирования более сложных и тонких волевых качеств, таких, например, как концентрация внимания, сосредоточенность, работоспособность.

Заключение

Анализ литературы по исследуемой проблеме показал, что волевые качества – это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности.

Морально-волевые качества подростка рассматриваются нами как совокупность свойств его внутреннего мира, определяющих гуманное отношение к сопернику по спорту и окружающим, способность правильного выбора действий и их реализация, как в спортивных состязаниях, так и в различных жизненных ситуациях. Системообразующими морально-волевыми качествами при этом выступают самостоятельность, организованность, ответственность, требовательность к себе и др.

Задача морально-волевой подготовки состоит в целенаправленном формировании моральных и волевых качеств, черт характера подростка, которые позволили бы ему с одной стороны гармонично сочетать занятия физической

культурой и спортом с другими занятиями, а с другой - успешно реализовать свои специальные навыки и умения, как на занятиях, так и во время соревнований.

Морально-волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания подростков органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки. Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-воспитательном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению образовательной программы; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Список литературы

1. **Аплетаев М.Н.** Система воспитания личности в процессе обучения. – Омск: Изд-во ОмГПУ, 1998
2. **Брихцин М.** Воля и волевые качества // Психология личности в социалистическом обществе. – М., – №4. – 1999.
3. **Селиванов В.И.** Воля и ее воспитание / В.И. Селиванов. – Рязань. 2011.
4. **Виноградова Н.Д.** Волевые качества личности / Н.Д. Виноградова. – Москва. – 2013. – 163

УДК 378.011.3-051:796.071.4

Бубнов Данил Олегович,
магистрант 2 курса направления подготовки
49.04.01 Физическая культура
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»

Научный руководитель:
к. п. н., доцент кафедры теории и методики физического
воспитания
Чорноштан А.Г.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Бубнов Д.О. «Особенности профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры». В статье исследуется специфика процесса профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре. Для определения соответствия требованиям современной педагогической деятельности в статье систематизируются и сопоставляются подходы к сущности индивидуализации процесса обучения.

Ключевые слова: индивидуализация, самореализация, физическая культура.

Основные направления реформирования профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры находят отражение в законодательных документах большинства развитых стран. Это законы об образовании, о высшем образовании, о физической культуре и спорте, государственные программы развития физической культуры и спорта, национальные доктрины развития физической культуры и спорта. Человек, как уникальная личность, провозглашен главной ценностью современной цивилизации. В этом контексте ведущие ученые описывают сегодня различные пути, которые позволили бы обеспечить реализацию указанного тезиса во все сферы жизнедеятельности человечества.

Одним из перспективных путей решения этой проблемы является реализация идеи индивидуализации процесса обучения молодежи в образовательных учреждениях всех типов. Особенно значимой данная идея является для высших учебных заведений, которые готовят специалистов для различных профессиональных областей. Согласно современным требованиям, студенты должны не только овладеть необходимыми профессиональными компетенциями, но и воспитать в себе необходимые морально-волевые качества, готовность добросовестно работать для своей страны, а также быть способными к полноценной самореализации как личности [4]. Выполнение последнего требования связано с таким психолого-педагогическим феноменом, как индивидуализация. Известно, что понятие «индивидуализация» тесно связано с понятием «личность». В научных трудах В.В. Серикова, личность описывается как феномен, который связан со спецификой человеческой адаптации к социуму, к собственным возможностям действовать и преобразовывать мир. У человека есть потребность быть личностью [3, с. 56]. Согласно стратегическим положениям реформирования высшего образования, особого внимания требует процесс усвоения будущими тренерами и учителями физической культуры профессиональных знаний и умений, а так же формирование профессионально-личностных качеств, которые дают им возможность обеспечивать эффективное влияние на личностное становление своих воспитанников. Одним из эффективных путей повышения уровня профессиональной подготовки студентов вузов физической культуры и спорта является индивидуализация процесса их обучения.

Цель статьи заключается в исследовании современных подходов к индивидуализации процесса обучения будущих учителей физической культуры.

Задачи исследования: на основе анализа философской, психолого-педагогической и методической литературы обобщить концептуальные подходы к процессу индивидуализации процесса обучения будущих учителей

физической культуры; проанализировать сущность понятия «индивидуализация обучения».

Для достижения цели были использованы следующие методы исследования: системный анализ психолого-педагогической литературы – для сопоставления подходов к определению сущности проблемы; анализ современной практики и нормативных документов (национальных программ, образовательно-квалификационных характеристик, образовательных стандартов, программ профессиональной подготовки учителей физической культуры) – для определения их соответствия требованиям современной профессиональной педагогической деятельности.

При обеспечении индивидуализации процесса обучения будущих специалистов по физической культуре важно учитывать рекомендации ученых, в которых раскрываются различные аспекты организации этого процесса в вузах, в частности: научно-методическое обеспечение; пути совершенствования структуры и качества подготовки будущего специалиста; обеспечение максимальной эффективности педагогического процесса; внедрение инновационных образовательных технологий и форм обучения. Для диагностики состояния индивидуализации процесса обучения будущих специалистов современные исследователи предлагают использовать такие критерии и показатели [4].

Первый критерий – мотивационно-ценностный. Он конкретизируется с помощью таких показателей как характер мотивов профессионально-личностного самосовершенствования и уровня стремления к проявлению индивидуальности на основе социально значимых ценностей будущих специалистов по физической культуре и спорту. Для диагностики характера мотивов профессионально-личностного самосовершенствования будущих специалистов по физической культуре и спорту ученые предлагают использовать такой комплекс методов: наблюдение, беседы, анкетирование, методика привлекательности профессии Н.В. Кузьминой, методика ценностных ориентаций А. Реана. С целью определения у студентов стремления к проявлению индивидуальности на основе социально значимых ценностей

можно использовать шкалу ценностных ориентаций М. Рокича (ранжирование представленных ценностей в соответствии с порядком их личностной значимости).

Второй критерий – когнитивно-деятельностный. Этот критерий характеризуется с помощью следующих показателей: уровень усвоения будущими специалистами по физической культуре и спорту знаний и уровень сформированности у них умений профессионально-личностного характера. Для определения динамики изменения показателей следует учитывать, что важными характеристиками знаний любого вида являются: полнота (определяется объемом, количеством знаний об определенном объекте); глубина (характеризует количество осознанных существенных связей в пределах данных знаний); системность (мера количества осознанных связей). Для диагностики уровня сформированности умений профессионально-личностного характера рекомендуется использовать такие методы и методики: наблюдение, опрос, решение проблемных ситуаций, методика диагностики уровня эмпатических способностей В. Бойко.

Третий критерий – индивидуально-персонализированный. Указанный критерий содержит следующие показатели: уровень сформированности профессионально-личностных качеств будущих специалистов по физической культуре и спорту и уровень проявления ими способности осуществлять рефлексию процесса индивидуализации. Диагностика уровня сформированности профессионально-личностных качеств может осуществляться посредством проведения наблюдения, опроса преподавателей и методики выявления коммуникативных и организаторских склонностей. Диагностику уровня проявления студентами способности осуществлять рефлексию процесса индивидуализации обучения желательно осуществлять с помощью самооценки, а также использования методики В. Стефансона, позволяющей определить основные тенденции поведения в реальной группе и степень представления о себе. Методика В. Стефансона, диагностирующая основные тенденции поведения в реальной группе и представления о себе,

позволяет определить шесть основных тенденций поведения человека в реальной группе: зависимость, независимость, общительность, необщительность, принятие «борьбы» и избегание «борьбы». Тенденция к зависимости определена как внутреннее стремление индивида к принятию групповых стандартов и ценностей: социальных и морально-этических. Тенденция к общительности свидетельствует о контактности, стремлении образовать эмоциональные связи, как в своей группе, так и за ее пределами. Тенденция к «борьбе» – активное стремление личности участвовать в групповой жизни, добиваться более высокого статуса в системе межличностных взаимоотношений; в противовес этой тенденции избегание «борьбы» показывает стремление избежать этого взаимодействия, сохранить нейтралитет в групповых спорах и конфликтах, склонность к компромиссным решениям.

Ученые [4] выделяют три уровня индивидуализированности будущих специалистов по физической культуре.

Высокий уровень индивидуализированности характеризуется тем, что на занятиях и во внеаудиторное время студенты регулярно пытаются повышать свой профессиональный уровень, развивать личные способности и общественно полезные свойства; студенты всегда демонстрируют желание к индивидуализированному взаимодействию с другими людьми; их знания профессионально-личностного характера, а также знания о процессе индивидуализации отличаются полнотой, глубиной и системностью; у студентов диагностируются сформированные умения профессионально-личностного характера, а также умение обеспечивать собственную индивидуализацию; у студентов наблюдаются хорошо развитые личностно-профессиональные качества.

Средний уровень индивидуализированности студентов характеризуется тем, что они в большинстве случаев демонстрируют имеющиеся мотивы по различным аспектам профессионально-личностного самосовершенствования, а также стремление к индивидуализации на основе социально значимых

ценностей; в подавляющем числе ситуаций проявляют полные, глубокие и системные знания профессионально-личностного характера; в большинстве случаев проявляют умения профессионально-личностного характера, а также способность осуществлять рефлексию процесса индивидуализации.

Низкий уровень констатируется тогда, когда студенты почти не демонстрируют наличие мотивов к самосовершенствованию и стремления к индивидуализации, не проявляют интерес к сопоставлению своих действий с социально значимыми ценностями; знания и умения профессионально-личностного характера студентов оказываются на репродуктивном уровне сформированности; студенты имеют низкий уровень сформированности профессионально-личностных качеств.

Анализ научных данных о современных подходах к индивидуализации процесса обучения будущих специалистов по физической культуре и спорту позволяет сделать следующие выводы:

1. На основе анализа современной научной литературы установлено, что индивидуализация – это процесс, имеющий для человека глубокий личностный смысл, поскольку именно в этом процессе формируется его целостная структура как личности, что, в свою очередь, стабилизирует его функционирование. В ходе анализа научных данных было выяснено, что индивидуализация благоприятна не только для развития общества в целом, но и для развития самого индивида, поскольку она является источником проявления уважения, заботы и внимания к нему со стороны других людей.

2. Анализ научных исследований показал, что индивидуализация тесно связана с такими процессами как социализация, дифференциация, персонализация обучения и личностно ориентированное образование. Установлено, что «индивидуализация процесса профессиональной подготовки» это процесс создания в вузе условий, которые бы способствовали развитию личности каждого студента как уникальной индивидуальности путём раскрытия в процессе профессиональной подготовки их личностного потенциала.

3. Для измерения уровня индивидуализированности студентов в процессе обучения в вузе ученые предлагают использовать следующую систему критериев и показателей: мотивационно-ценностный критерий (стремление к индивидуализации на основе социально значимых ценностей; характер мотивов профессионально-личностного самосовершенствования); когнитивно-деятельностный критерий (уровень усвоения знаний профессионально-личностного характера; уровень сформированности умений профессионально-личностного характера); индивидуально-персонализированный критерий (уровень сформированности профессионально-личностных качеств; способность осуществлять рефлекссию процесса индивидуализации).

Список литературы

1. **Данилко М.Т.** Формирование готовности к профессиональной деятельности будущих учителей физической культуры / М.Т. Данилко // Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2001. – № 4. – С. 40–44.
2. **Лубышева Л.И.** Теоретико-методологическое обоснование физкультурного воспитания студентов / Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 6. – С. 9–12.
3. **Сериков В.В.** Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В.В. Сериков. – М.: Логос, 1999. – 272 с.
4. **Шапошникова И.И.** К вопросу дифференциации обучения студентов-спортсменов / И.И. Шапошникова // «Перспективные разработки науки и техники» : материалы науч.-практ. конф. (г. Белгород, 22 окт. 2004 г.) – Т. 15 : Педагогика. – С. 81–82.

**Горбатиук Анастасия Александровна,
магистрантка 1 курса
специальности «Физическая культура»
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»**

**Научный руководитель:
к. п. н., доцент кафедры теории и методики физического
воспитания Богданова А.С.**

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В данной статье раскрывается необходимость формирования двигательных способностей у детей в дошкольном возрасте, что является важнейшим условием, определяющим здоровье, физическую и умственную работоспособность, творческое долголетие каждого человека.

Ключевые слова: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, двигательные способности.

Современное подрастающее поколение все чаще можно встретить во дворе скучающих, равнодушных к спортивным и подвижным играм. Многие ребята предпочитают малоподвижные виды деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. Это вызывает озабоченность педагогов и врачей, ведь для ребенка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития. С ростом ребенка быстро расширяется круг доступных движений. Чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности. Развитие умения действовать экономно, проявляя необходимый в конкретных условиях уровень быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости повышает физическую работоспособность, адаптационные возможности детей.

Целью данной статьи является изучение формирования двигательных способностей у детей дошкольного возраста. Задачи статьи заключаются в изучении научно-теоретических и методических основ развития двигательных способностей у детей дошкольного возраста; определении влияния физических упражнений на формирование двигательных способностей.

В дошкольном возрасте с помощью двигательной деятельности ребёнок приспосабливается к окружающей жизни, познает мир. Двигательная деятельность тренирует и совершенствует физиологические функции организма, развивает мышечную и центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат, обеспечивает усвоение ребёнком доступных ему по возрасту движений. Физическое воспитание помогает ребёнку раскрыть свои двигательные способности, мобилизовать психические и физические силы. Для расширения диапазона двигательных возможностей детей необходима и специальная целенаправленная работа по развитию двигательных способностей. Применение простых, в то же время разнообразных упражнений, не предъявляющих больших требований к технике, приводит к свободному владению телом, увеличивает возможность более правильно распоряжаться своими движениями в пространстве. Для развития двигательных способностей необходимо использовать свойственную детям активность, стремление действовать и особенно желание играть. Во всей педагогической работе, важно учитывать индивидуальные особенности детей, помочь каждому ребёнку развить свои способности и проявить их в движениях. Необходимо создавать условия, чтобы не только слабые, но и сильные дети могли развивать свои способности. Направлять их энергию и физические силы на овладение новыми движениями и на совершенствование уже сформированных. Упражнения, направленные на развитие двигательных способностей, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Выделяют три основные формы проявления быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость отдельного движения, частота движений [5].

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям в возрасте от 3 до 6 лет. Для развития скоростных качеств Е.Н. Вавилова предлагает использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом [2]. В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя на корточках и т.д.). Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам. При подборе упражнений уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании по вертикальной и

наклонной лестнице. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, т.е. проявлять скоростно-силовые качества. Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность. Е.Н. Вавилова предлагает применять спрыгивания с небольшой высоты с последующим отскоком вверх или вперед, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент скакалок или палки. Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения включаются в общеразвивающие упражнения в возрасте от 3 до 6 лет [2].

Выносливость – способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности в данный момент. Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию и воспитанию [3]. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье ребенка, в целом способствуя его всестороннему гармоническому развитию. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых

качеств личности, черт характера ребенка: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Этому очень важно научить в дошкольном возрасте от 3 до 7 лет. Лучшими средствами в развитии выносливости являются циклические движения: ходьба, бег, лазание по гимнастической лестнице. Учитывая особенности дошкольного возраста, в котором основным видом деятельности является игра, рекомендуется включать игровые задания, эстафеты для развития всех двигательных способностей. Существенная роль в этом должна принадлежать играм с включением в них длительных циклических движений небольшой интенсивности. Однако важно постоянно помнить о реакции детского организма на продолжительную мышечную нагрузку. Ее необходимо увеличивать очень осторожно и постепенно [4].

Гибкость – это способность выполнять движение с максимальной амплитудой, важное психофизическое качество, которое наряду с быстротой, силой, выносливостью и ловкостью определяется морфофункциональными биологическими особенностями человека [2]. Дети, не обладающие гибкостью в достаточной степени, имеют пониженную способность мышц к растягиванию и повышенный мышечный тонус. Это приводит к координационным нарушениям в процессе выполнения движения. Негибкий ребенок тратит гораздо большее количество энергии, из-за чего у него быстрее наступает утомление, а травмы зачастую являются результатом недостаточного развития гибкости. Гибкость определяется анатомическими возможностями человека: формой суставов и степенью соответствия сочленяющихся поверхностей друг другу. Чтобы быть гибким и иметь хорошую подвижность во всех суставах, необходимо использовать широкий спектр упражнений. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок в возрасте 4-5 лет. Методическими приемами, рекомендуемыми для развития гибкости: упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно; чередовать упражнения на

силу и гибкость, не допуская преобладания одного вида упражнения над другим [2].

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [3]. В понятие ловкость входят следующие компоненты: быстрота реакции на сигнал; координация движений; быстрота усвоения нового; осознанность выполнения движений и использования двигательного опыта. В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются следующие приемы: применение упражнений с необычными исходными положениями; зеркальное выполнение упражнений; изменение скорости движений; варьирование пространственными границами, в которых выполняется упражнение; усложнение упражнений дополнительными движениями. Благоприятный период развития ловкости у детей в возрасте 7 лет [1].

Таким образом, можно сделать вывод, что двигательные способности формируются у ребенка комплексно, развитие одного из качеств, способствует улучшению других двигательных способностей. Развитие двигательных способностей, происходит в процессе выполнения постоянных упражнений, что уменьшает вероятность появления у детей ошибок в технике движений. Формирование двигательных способностей способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, достижение высокой устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов, повышению адаптивных свойств организма.

Список литературы

1. **Аксенов В.П.** Развитие двигательных способностей старших дошкольников / В.П. Аксенов Ю.И. Родин: учебное пособие. – Тула. : ТГПУ им.Л.Н. Толстого, 2011. – 120 с.
2. **Вавилова Е.Н.** Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: пособие для воспитателя детского сада / Е.Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 1981. – 96 с.

3. **Матвеев Л.П.** Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

4. **Рунова М.А.** Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ / М.А. Рунова. – М. : Мозаика-Синтез, 2004. – 256 с.

5. **Степаненкова Э.Я.** Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М. : Воспитание дошкольника, 2006. – 368 с.

УДК 373.3.016:796.325

**Дёмин Дмитрий Сергеевич,
магистрант 2 курса направления подготовки
49.04.01 Физическая культура
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»**

**Научный руководитель:
к. п. н., доцент кафедры теории и методики физического
воспитания
Чорноштан А.Г.**

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ВОЛЕЙБОЛА

Аннотация. Дёмин Д.С. «Основы спортивной подготовки учащихся 13-14 лет средствами волейбола». В статье исследуются основы занятий волейболом в процессе физического воспитания в современной общеобразовательной школе и теоретические основы использования волейбола, как средства повышения двигательной активности учащихся основной школы. В статье анализируются общие основы методики организации и проведения занятий по волейболу с учащимися 13-14 лет.

Ключевые слова: волейбол, физическая культура, методика, двигательное умение.

Одним из основных принципов теории и методики физической культуры является то, что обучение двигательным действиям успешно лишь тогда, когда оно строится с учётом возрастных особенностей занимающихся. Безусловно, что знание особенностей, свойственных тому или иному периоду детского возраста, является необходимым условием для правильной организации учебно-тренировочного процесса с юными волейболистами. Волейбол – одна из спортивных игр, изучаемых в школах. Основу прочно сформированных умений и навыков составляет мотивационно-интеллектуальная сфера, где важную роль играют интерес к предмету изучения и знание его основ. Эти очевидные факторы успешного обучения элементов волейбола, довольно сложно развить у школьников. Как показали наблюдения, преимущественно раздельное обучение технических элементов, а также традиционная форма организации учащихся (выполнение упражнений, стоя боком к сетке; в парах), не способствуют прочности формирования технико-тактических навыков. Возникает необходимость нестандартного подхода в изложении программного материала по спортивным играм. Поэтому применение эффективной технологии обучения приемам волейбола всегда находится в сфере пристального внимания тренеров, учителей, преподавателей. Тактику игры можно рассматривать как рациональную методику по формированию у школьников знаний, умений и навыков.

Цель статьи – теоретически обосновать психолого-педагогические основы спортивной подготовки учащихся 13-14 лет средствами волейбола.

В настоящее время в физическом воспитании все активнее осуществляется конверсия спортивных технологий. По мнению В.К. Бальсевича, предмет конверсии – оптимизация процесса физического воспитания путем адекватной его задачам модификации рабочих операторов – систем упражнений, принципов и методов их применения [1]. Поэтому закономерным является то, что в процессе проведения учебных занятий по игровым видам спорта преподавателями широко используются упражнения, составляющие основу спортивной

тренировки. Для того чтобы стать волейболистом, необходимо овладеть соответствующими двигательными навыками. К 12-14 годам двигательное развитие детей достигает высокого уровня. В этом возрасте должна закладываться основа техники движений, которая позже будет совершенствоваться, шлифоваться, обраться новыми качествами, характеризующими мастерство [2].

В период от 11 до 14 лет наблюдается особенно большой рост показателей быстроты движений. В этом возрасте должны закладываться основы будущих высоких достижений в волейболе, где решающее значение имеет быстрота, тонкая координация, и не требуется выносливости в монотонных действиях. Рост интеллекта у детей школьного возраста позволяет им сознательно усваивать учебный материал, а не идти по пути механического подражания. В возрасте 13-14 лет ярче проявляются черты индивидуальных особенностей детей, типы нервной системы, что заметно влияет на быстроту и прочность формирования двигательных навыков, на уровень и устойчивость общей работоспособности. Это вызывает необходимость с самых начальных этапов обучения детей движениям широко использовать индивидуальный подход к ним. Таким образом, с самого начала спортивной подготовки юных волейболистов разносторонняя физическая подготовка должна развёртываться вокруг двигательных навыков. Благоприятное воздействие оказывает разносторонняя тренировка, построенная с учётом взаимодействия применяемых средств с основными двигательными навыками [3; 4].

В обучении юных волейболистов большое значение придаётся специальным упражнениям. Их роль заключается в том, что дети при изучении технического приёма поставлены в такие условия, которые заведомо исключают появление целого ряда ошибок и неточностей в выполнении движения. Следовательно, в процессе обучения технике и совершенствования надо помнить, что двигательные навыки должны быть гибкими, легко приспособляющимися к изменяющимся условиям игры. Волейболист должен обладать

способностью к изменению движений, к включению новых двигательных актов, позволяющих правильно решать возникающие перед ним задачи. Специфика игры обуславливает следующие основные направления методики обучения волейболу:

1. Развитие у учащихся способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча.

2. Развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент собственно воздействия руками на мяч.

3. Развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки и наблюдательности, которые лежат в основе тактических способностей.

4. Овладение широким арсеналом (набором) технико-тактических действий, необходимых для успешного ведения игры [2; 4].

Отмеченные особенности игры предъявляют исключительно высокие требования к разносторонней подготовке занимающихся: уровню их физических и интеллектуальных качеств, навыков игры. Понятно поэтому, что высокая степень мастерства в волейболе может быть достигнута только при длительном, планомерном и квалифицированном обучении начиная с детского возраста. Начинать заниматься волейболом предпочтительно с 10-12 лет. В этом возрасте уровень развития высшей нервной деятельности позволяет успешно формировать у детей «волейбольные» двигательные навыки и обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем новичков более старшего возраста и взрослых. Объясняется это большей пластичностью нервной системы детей. Развитие интеллекта, волевых качеств, способностей к более устойчивому вниманию также дает возможность проводить занятия достаточно эффективно. Уровень физического развития и двигательных качеств позволяет (при соблюдении определенных методических правил) успешно овладеть рациональной техникой волейбола. У детей 13-14 лет имеются благоприятные физиологические условия для деятельности

организма благодаря гармоничности в развитии внутренних органов по сравнению с последующим периодом – периодом полового созревания.

Следует добавить, что вообще игры у детей составляют одну из основных форм проявления их жизненной активности. Благоприятен для детского возраста и сам характер двигательной деятельности в спортивных играх, в первую очередь наличие частых остановок, пауз. Волейбол, можно рассматривать как высшую форму спортивных игр, включенных в мировую систему спортивных соревнований. Волейбол, широко представлен в программе Олимпийских игр, а также в профессиональном спорте. Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены [2]. Сложный характер соревновательной игровой деятельности, например, в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций. Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности и стабильности навыков. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка). В

командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень – «техничко-физическая», нужна еще организация действий спортсменов – индивидуальных, групповых и командных. Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним. В число объективных показателей в спортивных играх входят элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др.

Спортивные игры широко представлены в физическом воспитании в учреждениях общего и профессионального образования: в учебной работе это баскетбол, волейбол, гандбол, футбол [2]. В системе дополнительного образования спортивные игры представлены достаточно широко: в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, детско-юношеских клубах физической подготовки, различных оздоровительных клубах, на физкультурно-спортивных занятиях в местах отдыха и т.п. Говоря о спортивной подготовке волейболистов в условиях школы, необходимо отметить, что это многолетний процесс. Он строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе. Продолжительность многолетней подготовки резервов

находится в пределах границ: верхняя – период включения в составы команд высших разрядов и нижняя – предельный возраст, позволяющий успешно решать задачи специализированной спортивной подготовки (правильное овладение спортивной техникой, прежде всего). При определении оптимальной нижней возрастной границы для начала занятий волейболом важно учитывать два важнейших фактора: занятия не должны наносить ущерб здоровью занимающихся и должны быть эффективными с точки зрения решения специальных задач спортивной подготовки.

Анализ научных данных о современных подходах к основам спортивной подготовки учащихся 13-14 лет средствами волейбола позволяет сделать следующие **выводы**:

1. Достаточная двигательная активность является объективным условием гармоничного развития личности и поддержания организма в работоспособном состоянии. Двигательная активность детей 13-14 лет связана с оздоровительно-профилактическим эффектом, который обеспечивается занятиями физической культурой. 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 школьников, несомненно, являются спортивные игры и, в частности волейбол, который в последние годы получил мощное распространение в мире.

2. В современных научных исследованиях освещен опыт организации занятий по волейболу спортивной направленности, однако оздоровительное и образовательное влияние этого вида двигательной деятельности остается недостаточно исследованными. В то же время создание школьных секций по волейболу может решить ряд как личных, так и общественно необходимых задач. В связи с этим, существует необходимость обоснования и разработки новых положений, методических и организационных основ процесса привлечения учащихся среднего школьного возраста общеобразовательных школ к

систематическим занятиям волейболом. Уроки физической культуры с элементами волейбола, а так же внеклассные секционные занятия, несомненно, позволят повысить уровень сформированности прикладных и спортивных двигательных умений и навыков, а также уровень развития двигательных качеств школьников.

Список литературы

1. **Бальсевич В.К.** Очерки по возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 2009. – 220 с.
2. **Беляев А.В.** Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – Москва : ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
3. **Железняк Ю.Д.** Волейбол: Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 157 с.
4. **Железняк Ю.Д.** Волейбол. У истоков мастерства / Ю.Д. Железняк, А.В. Кунянский. – М.; 1999. – 145 с.

УДК 373.29.064.1

**Ершова Татьяна Владимировна,
магистрант 1 курса направления подготовки
«Педагогическое образование. Дошкольное
образование»
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет
имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель:
к. п. н., доцент кафедры дошкольного образования
Павлова Н.А.**

К ВОПРОСУ СОТРУДНИЧЕСТВА РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ

Статья Т.В. Ершовой посвящена актуальной проблеме – сотрудничеству родителей и педагогов дошкольного образовательного учреждения в воспитании, развитии и подготовке детей к учебной деятельности. В статье представлена краткая характеристика основных направлений работы родителей и воспитателей детских садов в подготовке детей к школе.

Ключевые слова: семья, детское образовательное учреждение, воспитание, учебная деятельность, сотрудничество, дети дошкольного возраста

Взаимодействие семьи и педагогов – это процесс, при котором создаются положительные условия для развития ребенка. Успешное решение проблемы воспитания детей зависит от уровня и понимания взаимодействия родителей и воспитателя.

За воспитание детей несут ответственность родители, а социальные институты должны поддерживать, направить, помочь, дополнить их воспитательную деятельность. Дошкольное учреждение не только воспитывает ребенка, оно еще и консультирует родителей по вопросам воспитания детей [1].

На сегодняшний день открылось множество образовательных структур: лицеев, гимназий, центров разными направлениями и др., поэтому родители очень озабочены проблемой подготовки к школе. Многие родители намеренно подбирают себе дошкольные учреждения с усложненной программой, наличия специальных предметов: компьютерной грамоты, иностранных языков, раннего чтения и математики и т.д. Часто это обучение не приносит желаемых результатов, потому что ребенок, имея избыточный объем знаний, не умеет их применять на практике, в школе. Зачастую, ребенок перестает хотеть учиться, т.к. ему становится неинтересно заниматься деятельностью, которая приводит к неудачам. Вся дошкольная жизнь ребенка это и есть подготовка к школе. Неотъемлемой частью всей образовательной вертикалью является дошкольное образование, оно включает в себя: приобретение навыков нахождения в коллективе, приобретение необходимых для первоклассника знаний, приучение дисциплине и труду [1].

Семья, детский сад и общество – это три стороны, которые участвуют в воспитании детей. Все эти стороны что-то свое привносят в воспитание детей, и если одну из них убрать, то это приведет к негативным последствиям для подготовки ребенка к школе и для дальнейшего его воспитания. Самую важную роль в этом процессе играет семья. Первыми и главными воспитателями своего ребенка на всю жизнь являются родители. Для дошкольника семья – жизненно необходимая социальная среда, определяющая путь развития его личности [5].

Первый социальный институт, первое воспитательное учреждение, с которым родители дошкольников вступают в контакт – это детский сад. Развитие ребенка зависит от совместной работы сотрудников детского сада и родителей. При согласованных действиях семьи и детского сада, при большом интересе родителей к вопросам воспитания можно достичь положительных и успешных результатов в воспитании ребенка.

Родители имеют неверное представление о подготовке детей к школе. По их мнению, сначала необходимо формировать учебные умения и навыки: читать, писать, считать. Об интеллектуальных навыках родители все таки задумываются, учат детей писать, считать, развивают воображение и т.д., но о коммуникативных навыках забывают. А это, очень важный параметр готовности к школе [2].

Педагоги дошкольного учреждения должны участвовать в психологическом просвещении родителей, изучать семьи, их воспитательные возможности для решения задач взаимодействия и сотрудничества между родителями и воспитателями. Исходя из-за усложнившейся программы школьного обучения, требования к уровню подготовленности ребенка к школе значительно возросли. Существует множество вариантов подготовки ребенка к школе: занятия в детском саду, дошкольные гимназии, клубы творчества, детские центры, репетиторы. Некоторые родители занимаются с ребенком самостоятельно. Какой способ выбрать для подготовки своего ребенка к школе?

В подготовке к школе важны не только базовые знания, как считают многие родители, огромнейшую роль в успешной адаптации ребенка играют психологические факторы, такие, как: социализация, мотивация, внутренняя позиция школьника. Не стоит говорить ребенку, что «В школе ты будешь играть с друзьями, там будет весело» или «В школу ходят за пятерками» и т.д. Этими высказываниями вы даете ребенку неправильные представления о школе, которые мешают детям правильно относиться к процессу обучения [3].

Стремление к познанию нового необходимо формировать постепенно, еще до начала подготовки ребенка к школе. Необходимо посещать детские спектакли, выставки – которые развивают эстетическое и этическое восприятие к творчеству, также следует ходить в обсерваторию, смотреть документальные фильмы о живой природе и т.д., для развития естественнонаучных познаний ребенка.

Для того, чтобы малыш чувствовал себя увереннее в первые дни в школе, отличным вариантом является подготовка

на базе образовательного учреждения, в котором в дальнейшем и будет учиться ваш ребенок. Благодаря этому ребенок познакомится со своими будущими одноклассниками, со своим будущим учителем (как правило, занятия ведут учителя начальных классов), постепенно привыкнет к школьному распорядку. Подготовительные занятия на базе школы проводятся, как правило, согласно реализуемой программы в данном образовательном учреждении. Обычно занятия на базе школы длятся на протяжении года, поэтому к окончанию подготовительного курса школа станет для вашего малыша «родной», что снизит тревожность и отсутствие мотивации к учению. Таким образом, для удачной познавательной и психологической адаптации наиболее удачным является вариант подготовки на базе школы.

Еще можно порекомендовать – подготовительные занятия в детском саду (если ребенок ходит в детский сад). Единственный минус таких занятий это то, что на них не реализуется подготовка по соответствующей школьной программе (потому что, малыши в будущем пойдут в разные школы). Если вы решили обратиться за помощью к частному репетитору, то стоит пригласить преподавателя из школы, в которую вы решили поступать. Такой специалист предложит вам качественную подготовку с учетом реализуемой в школе образовательной программы. Не стоит так же забывать, что полученные на дополнительных занятиях знания, нужно в домашних условиях повторять для глубокого усвоения материала.

Задача, которая охватывает все сферы жизни ребенка – это подготовка к школе. Психологическая готовность является одним из главных аспектов готовности к школе. Психологическая подготовка детей к школе необходима в семье. Главное требование – это постоянное сотрудничество с членами семьи. Следующим требованием развития и воспитания является выработка у ребенка умения преодолевать трудности. Необходимо учить доводить начатое дело до конца. Рассказы родителей о школе, об учителях и о знаниях, приобретаемых в

школе, вызывают желание учиться, создают положительное отношение к школе [2; 3].

Роль родителей в подготовке дошкольника к обучению в школе не должна сводиться только к словесным указаниям, взрослые должны поощрять, руководить, организовывать игры, посильный труд, занятия.

Необходимым условием всестороннего развития ребенка (физического, нравственного, умственного) и подготовки к школе – является переживание успеха. Нужно создавать ребенку условия деятельности, где он обязательно встретится с успехом. Успех должен быть реальным, а похвала заслуженной.

Эмоционально-волевая сфера, воспитание чувств, умение ориентироваться в своем поведении на окружающих имеет особое значение в психологическом развитии школьника. В самооценке проявляется рост самосознания, в том, как ребенок оценивает свои достижения и неудачи, ориентируясь на то, как оценивают его поведение другие. Это и является показателем психологической готовности к школьному обучению. Адекватная реакция на порицание и одобрение вырабатывается на основе правильной самооценки [4].

Только объединенные усилия родителей и воспитателей, учителей могут обеспечить всестороннее развитие ребенка и правильную подготовку его к школе. Первая и наиболее важная среда развития ребенка – это семья, однако в дошкольном учреждении так же формируется и развивается личность ребенка. Единство воздействий семьи и детского сада на практике сказывается на развитии ребенка. Общение с детьми это немало важный аспект подготовки к школе, а детский сад может обеспечить возможность его реализации. Итогом всей работы дошкольного учреждения является формирование готовности к школе. Решение этой задачи является приоритетным в подготовительных группах и поэтому количество времени на проведение занятий с дошкольниками увеличивается.

Подражая окружающим, манипулируя предметами, занимаясь изобразительной деятельностью и играя, у ребенка усваиваются знания и представления об окружающем мире. Чем

бы, не занимался ребенок, в любой деятельности присутствует элемент познания, малыш все время узнает что-то новое о предметах, с которыми он играет [6].

В большинстве случаев дети посещающие детские сады оказываются наиболее подготовленными в плане обучения и воспитания, а так же по части психологической, так как они имеют навыки совместной коллективной работы с учебным материалом.

Можно сделать вывод, что задачу всесторонней подготовки детей к школе в процессе целенаправленного и систематического педагогического воздействия выполняет дошкольное учреждение. Знания детей, полученные в дошкольном учреждении, в семье дополняются, в процессе повседневного общения формируются психологические качества будущего школьника, расширяется кругозор детей.

Оптимальный вариант формирования готовности к школе у дошкольников – это тесное взаимодействие и сотрудничество по всем аспектам подготовки к школьному обучению детского сада и семьи.

Список литературы

1. **Андриеш В.А.** Аспекты взаимодействия ДОО и семьи / В.А. Андриеш, С.Ю. Бубнова, И.А. Зайцева – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2010, – 112 с.
2. **Арнаутова Е.П.** Преемственные связи ДОО, школы и родителей будущих первоклассников / Под ред. Е.П. Арнаутовой. – М.: ТЦ «Сфера», 2006. – 128 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОО»)
3. **Осипова Л.Е.** Работа детского сада с семьёй / Л.Е. Осипова. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008. – 72 с.
4. **Царегородцева Е.А.** О родительской оценке: значимость и риски / Е.А. Царегородцева // Воспитатель дошкольного образовательного учреждения. – 2012. – №10, с. 94 – 99.
5. **Далинина Т.И.** Современные проблемы взаимодействия дошкольного учреждения с семьёй /

Т.И. Далинина // Дошкольное воспитание. 2000. – № 1. – С. 41 – 49

6. **Доронова Т.Н.** Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями / Т.Н. Доронова. – М., 2002. – 225 с.

УДК 37.015.311:796.011.1

**Канашевская Элеонора Александровна,
студентка 2 курса
специальности «Издательское дело»
Филологического факультета
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель:
преподаватель кафедры физического воспитания
Мартыненко Е.Н.**

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

В статье анализируется влияние спорта на формирование различных качеств человека с позитивной и негативной точки зрения. Описываются области, влияющие на становление человека как личности в психологическом аспекте. Ключевые слова: спорт, личность, физическая деятельность, соревнование, самосовершенствование.

Актуальность рассматриваемой темы обусловлена нарастанием проблемы развития личности в спорте как в социальном институте.

Цель исследования – изучить влияние спорта на формирование личности в позитивном и негативном аспектах. Задачи проистекают из целей.

Данная проблема активно исследовалась Е.Л. Захаровой, И.А. Ильиным, Ю.Я. Киселевым, Л.П. Матвеевым, Л.К. Серовым, Е.Н. Толстой.

Спорт – деятельность, способствующая улучшению физической и интеллектуальной активности посредством физических упражнений. Как личность человек формируется в

процессе общественной жизни, находясь в той или иной социальной группе. Такой социальной группой может выступать спортивная команда. Занятия в команде дают возможность человеку не только поддерживать себя в отличной физической форме, укрепить здоровье, но и сформироваться как личность, анализируя свое поведение и поступки в процессе коммуникации.

Занятия спортом помогают развить в личности следующие качества: коммуникабельность, дисциплинированность, уверенность в себе, целеустремленность, решительность, смелость, самостоятельность и многие другие. Процесс регулярных целенаправленных физических нагрузок предполагает не только развитие определенных умений и навыков, физических качеств, но и появление психологических установок, позволяющих личности самосовершенствоваться и развиваться. Физическая культура неразрывно связана с общей культурой личности, отсюда следует, что она влияет и на другие аспекты жизнедеятельности – нравственные, эстетические, психологические и социальные.

С каждым годом появляются различные виды спорта. Некоторые из них достаточно безобидны и интересны, но есть и более сложные. Особенностью любого спорта являются соревнования. Соревнования отличаются от тренировочной деятельности, прежде всего тем, что это трудное условие для выполнения физических упражнений. Каждому спортсмену необходимо реализовать свои физические, технические и тактильные способности, но для достижения результата он должен быть психологически подготовленным к определенным условиям спортивной деятельности. Это условие должно быть выполнено, прежде всего, потому, что во время соревнования у спортсмена возникает психологическое напряжение, вызывающее длительное рефлекторное напряжение групп мышц, которые регулируют наиболее важные функции в выполнении необходимых физиологических нагрузок. Соревнование – не только способ достижения высот и

получения наград, но и то, что влияет на воспитание морально-этических принципов.

Изо дня в день тот или иной субъект подвергается оценке со стороны других людей. И это влияет на личность по-разному. У человека складывается определенная самооценка. Завышенная или заниженная самооценка определенным образом влияет на плодотворность выполняемой работы, на волевые стремления, цели и задачи, поставленные личностью. Спорт позволяет личности здраво оценивать свои возможности и придает ей уверенность в себе. Также на человека определенным образом влияют победы, принося запас дополнительной энергии, положительно сказываются на его жизни и помогают в становлении личности. Однако победа нужна не для появления чувства превосходства над соперником, она выступает как средство достижения цели. Любая победа не должна превозносить личность над другими индивидуумами, ибо при любом исходе соревнований они равны.

Исследования ученых в этой области показали, что субъекты, занимающиеся спортивной деятельностью, часто испытывают радость и азарт от тех или иных физических нагрузок. В то же время у людей, занимающихся боевыми искусствами, «отсутствует восприятие духовной стороны движений»[6; с. 294–296], проявляются такие эмоции как агрессия, вспыльчивость, нестабильность, неуравновешенность и жестокость; те, кто занимается хореографией наоборот расслаблены, эмоционально устойчивы и не агрессивны.

В спорте важен не уровень мастерства, а способность личности развиваться и самосовершенствоваться. На начальном этапе спортивной деятельности некоторые спортсмены сталкиваются с рядом проблем, мешающих в их росте и продвижении. Во-первых, чувство «легкости». Когда все дается слишком просто, спортсмен не прилагает достаточного количества усилий для достижения каких-либо результатов. Следует помнить, что только преодоление препятствий мотивирует и закаляет волю и дух, ведь спорт – это не забава. Во-вторых, завышенная самооценка. Когда спортсмен достигает высот, не прилагая к этому усилий, он теряет способность к

самокритике, перестает самосовершенствоваться и стоит на месте. Подобные заблуждения приводят к тому, что личность перестает развиваться и теряет жизненные ориентиры.

Спортивная деятельность, по мнению ученых, способствует улучшению интеллектуальных способностей за счет постоянных физических нагрузок. Физические нагрузки стимулируют обменные процессы в организме, вследствие чего питательные вещества и кислород попадают в мозг и обеспечивают хорошую работу. Постоянные занятия спортом стимулируют рост нервных клеток, за счет этого улучшается память, способность усваивать информацию и развивается способность к интенсивному обучению. Спортсмены выносливы, меньше устают и больше времени тратят на обучение и интеллектуальную деятельность.

Таким образом, спорт – метод становления человека как личности, улучшение физической и интеллектуальной активности, развитие многих качеств, отличное проведение досуга, способ самосовершенствования и укрепления здоровья.

Список литературы

1. **Захарова Е.Л.** Как спорт помогает оценивать себя. – М., 1988.
2. **Ильин И.А.** Я вглядываюсь в жизнь. Книга раздумий. – М.: ЭКСМО, 2011. – 342 с.
3. **Киселев Ю.Я.** Влияние спорта на формирование личности. – М., Знание 1987.
4. **Матвеев Л.П.** Влияние спорта на формирование воли. – М., 1987.
5. **Серова Л.К.** Психология личности спортсмена. – М.: АСТ, 2013. – 116 с.
6. **Толстая Е.Н.** Влияние спорта на формирование личности // Молодой ученый. – 2018. – №43. – С. 294–296.

УДК 378.091.212-044.332:796.011.1

Качкина Анастасия Алексеевна
студентка 2 курса
специальности «Издательское дело»
Филологического факультета
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет
имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель:
преподаватель кафедры физического воспитания
Мартыненко Е.Н.

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ В АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗе

Аннотация. Данная научная статья посвящена проблеме адаптации студентов первых курсов к обучению в вузе и непосредственной необходимости физической культуры на первом этапе обучения. В статье также выявляются проблемы, возникающие у студентов в процессе адаптации и рассмотрены пути их решения. Автор делает вывод, что физкультура как общеобразовательный предмет является необходимой составляющей в процессе обучения.

Ключевые слова: адаптация, образование, физическое воспитание, вуз, студент, личность.

Адаптация – это важнейший процесс приспособления человека к новым условиям жизни. Можно сказать, что это протекание психологической перестройки личности в новых условиях социальной жизни. Она предполагает усвоение норм, ценностей, установок и правил поведения, которые существуют в той или иной области человеческой деятельности. Социальный аспект рассматриваемого явления предполагает способность учиться, работать, создавать отношения с другими людьми и корректировать линию поведения, учитывая ожидания и требования иных участников социума. Особенности адаптации объясняются способностями организма отвечать на

внешние факторы. В ходе взаимодействия человека с обществом происходит постепенное привыкание.

Данной теме посвящены исследования М.Я. Басова, В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, К.К. Платонова, рассматривающих с различных позиций психологические механизмы адаптации человека к внешним условиям и связи понятий развитие и адаптация. Также в последнее время процесс адаптации школьников и студентов к обучению активно исследовался такими психологами, медиками, педагогами, как О.Ф. Алексеева, Д.А. Андреева, И.А. Варламова, К.И. Гладкова, П.К. Зайцев, и многими другими.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что система образования затрагивает все стороны жизнедеятельности человека, и цель её состоит во всестороннем обучении и воспитании личности, поэтому перед вузами стоит важная задача поиска эффективных подходов, форм, средств и методов работы, способствующих адаптации студентов первого курса к обучению в вузе.

Цель моего исследования – обоснование необходимости развития физической культуры для адаптации студентов первого курса к обучению в вузе.

Задачи – выявить возможности физической культуры в решении проблемы адаптации студентов, и подвести итоги общей востребованности физкультуры как общеобразовательного предмета.

Резко меняющаяся обстановка всегда стресс для человека, особенно, если этому человеку едва исполнилось 18 лет. За 11 лет обучения в школе ребенок, несомненно, привыкает к периоду обучения, системе оценивания, учителям и классу. Обучение в вузе – совершенно другое. Анализ научной литературы показал, что на процесс адаптации студентов влияют многочисленные факторы, такие как экология, проблемы межличностных отношений, нарушения режима питания и сна. Также анализ проведенных исследований показывает, что адаптация студента на первом этапе обучения в вузе во многом зависит от характера его личности, способности организовывать своё время и планировать предстоящий день,

умения приспосабливаться и быть устойчивым к стрессовым ситуациям.

Отмечено, что одной из причин ухудшения здоровья студентов является их безразличие к нему или неготовность к организации жизнедеятельности в новых условиях. Несмотря на появление инновационных концепций и моделей, раскрывающих различные подходы к преподаванию предмета «Физическая культура», вопросам адаптации студентов к обучению в вузе уделено недостаточно внимания. [6]

В связи с этим возникло противоречие между пониманием необходимости использования средств физической культуры для повышения эффективности процесса адаптации студентов первого курса к обучению в вузе и недостаточно разработанной технологии реализации этого процесса в педагогической теории и образовательной практике.

Чем короче и менее затруднительно пройдет процесс привыкания вчерашнего школьника к среде обучения в вузе, тем он будет эффективней, и на общем фоне психологического состояния личности скажется менее болезненно. В связи с этим важным является тот факт, чтобы ребенок как можно скорее включился в процесс обучения и налаживания отношений со сверстниками. В этом плане такая дисциплина, как физическая культура является очень значимой и необходимой для освоения. В процессе непосредственной физической активности человек накапливает кислород в мышцах, и как следствие, является более работоспособным. Обучение в высшем учебном заведении требует полной отдачи сил и времени, и порой на личные интересы не хватает времени, или же сразу после рабочего дня у студента не остается сил и желания что-либо делать и таким образом притупляется чувство собственного достоинства перед обстоятельствами, желание самосовершенствоваться, учиться чему-то новому и искать для развития свой личности новые интересы и увлечения.

Занятие физической культурой, отказ от вредных привычек, рациональная организация питания и сна способствуют поддержанию организма в оптимальной физической форме. Утренняя гимнастика, применение

физических упражнений в качестве средств активного отдыха повышают уровень физической подготовленности и устойчивости организма к воздействию учебных нагрузок и к стрессовым ситуациям в период экзаменационной сессии. Правильно организованное физическое воспитание, использование физических упражнений как средств эмоциональной разрядки и активного восстановления повышают показатели умственной и физической работоспособности и являются важным фактором развития и адаптации в новой среде. [4]

Занятия физкультурой, пусть только в специально отведенное для него время, поможет справиться с застенчивостью, наладить общение с одногруппниками, добавит уверенности в себе и позволит открыться для общения с другими людьми. Так как большое количество времени студенты проводят, сидя за книгами и конспектами, это отрицательно сказывается на функциональных способностях, ослабляет скелетно-мышечный аппарат. Спорт же позволяет компенсировать недостаток движения, повысить энергетические затраты. Кроме того, в реалиях современности, именно занятия спортом и физкультурой становятся единственными доступными способами проявления активности, позволяющими восполнить естественную потребность каждого человека в определенном количестве нагрузок и движения.

Но здесь появляется ещё одна проблема: недостаточная мотивация. Большое количество студентов посещают физкультуру только ради зачета и избегания возможных в дальнейшем наказаний. Это является следствием непонимания студентами необходимости данного предмета. Ведь целью физкультуры является не только порядок проведения определенных физических нагрузок и последующей сдачи нормативов. Самое главное – это воспитать в личности волевые качества, создать такого специалиста, который смог бы быть устойчивым к учебным нагрузкам, стрессу и так далее.

Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства личности, которые позволяют ей развиваться не только в единстве с культурой общества, но и достигать

единство знаний и творческого действия. Это в свою очередь обеспечивает социальную устойчивость личности, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психическую стабильность и комфорт.

В заключении хотелось бы сказать, что физическая культура – неотъемлемая часть в жизни каждого человека, независимо от его социального статуса или положения в обществе. Физкультура в вузе призвана стать залогом дальнейшего развития каждого студента не только как человека, но и как будущего специалиста. Мы выяснили, что существует ряд проблем, которые возникают у студентов на начальном этапе обучения.

Адаптация – очень сложный и иногда длительный процесс приобщения человека в новым условиям жизни. Самое важное, что нужно студенту вначале, это коммуникабельность, спокойствие и работа над собой. И физкультура нужна в первую очередь для того, чтобы направить человека на правильный путь развития и самосовершенствования. Успешной адаптации также способствует участие студентов в различных спортивно-оздоровительных мероприятиях, проводимых внутри вуза. Физическая культура является одним из связующих звеньев системы высшего образования и выступает мощным фактором в адаптации студентов к условиям обучения, способствует их личностному развитию.

Перспективы дальнейших исследований достаточно широки, ведь каждый год в вуз поступает большое количество людей, и у каждого из них может возникнуть проблема привыкания к новой обстановке. А такой предмет, как физическая культура сможет с каждым годом вносить новые изменения в систему своего обучения, чтобы качественно и эффективно помогать студентам в становлении и развитии, создавая в итоге специалиста высокого уровня.

Список литературы

1. **Андреева Г.М.** Социальная психология: Учебник М.: Аспект Пресс, 1996. – 376с.

2. **Асеев В.Г.** Мотивация поведения и формирование личности. М.:1. Мысль, 1976. – 158с.
3. **Балл Г.А.** Понятие адаптации и ее значение для психологии личности //Вопр. психологии. – 1989. –№1. С. 92 – 101.
4. **Кузьмина А.А.** Физическая культура как средство адаптации студента к обучению в вузе // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 2(13).
5. **Налчаджян А.А.** Личность: групповая социализация и психическая адаптация. Ереван, 1988.
6. **Удалова Е.П., Кокурина Е.Н., Лихоманов Е.А.** Занятия по физической культуре как средство социальной адаптации студентов-первокурсников // Молодой ученый. – 2017. – №15. – С. 679–681.

УДК 373.2.064.1:613.954

Кихтева Наталья Александровна
магистрант 2 курса, направления подготовки
«Педагогическое образование.
Дошкольное образование»
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет
имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель:
к. п. н., доцент кафедры дошкольного образования
Павлова Н.А.

СОТРУДНИЧЕСТВО ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Статья посвящена сотрудничеству педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей в области формирования здорового образа жизни у дошкольников. В статье представлены результаты исследовательской работы по повышению уровня

валеологической грамотности родителей по формированию здорового образа жизни у дошкольников путем сотрудничества с педагогами.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, сотрудничество, субъекты образовательного процесса, валеологическая компетентность, валеологическая грамотность.

Проблема здоровья детей дошкольного возраста всегда находилась в центре внимания педагогов, интерес к ней не ослабевает и сегодня. Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребёнка, им не всегда удаётся грамотно решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более, что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому дошкольное образовательное учреждение должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребёнка [1]. Актуальность данной темы обусловлена имеющимся потенциалом семьи в воспитании здорового поколения и недостаточной степенью использования его в деятельности дошкольного образовательного учреждения. Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во благо полноценного развития ребенка-дошкольника [4]. Только в условии сотрудничества родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Цель исследования: научно обосновать и экспериментально выявить педагогические условия совместной деятельности педагогов и родителей по формированию здорового образа жизни у дошкольников.

Задачи исследования: 1. На основе анализа психолого-педагогической литературы выявить сущностные характеристики здорового образа жизни. 2. Изучить психолого-педагогические особенности формирования здорового образа жизни у дошкольников. 3. Охарактеризовать основные

проблемы сотрудничества педагогов и родителей по формированию здорового образа жизни у дошкольников.

Главной целью работы с педагогическим коллективом была подготовка к сотрудничеству с родителями и повышение валеологической компетентности педагогов. Для реализации этой цели использовались такие формы работы, как анкетирование и практический семинар.

На первом этапе работы с родителями нами было проведено анкетирование с целью определения уровня валеологической грамотности. В опросе приняли участие родители детей старшей группы – 40 человек. Результаты исследования выявили в целом ограниченность знаний в вопросах укрепления, сохранения, формирования здоровья, организации здоровой жизнедеятельности для себя и своего ребенка.

Средний показатель, характеризующий грамотность современных родителей по данным вопросам, составил лишь 14% из числа опрошенных. Выяснилось, что они понимают, от чего зависит здоровье, отмечая ведущую роль полноценного питания (32%), психоэмоционального равновесия (27%) и наследственных факторов в укреплении здоровья. Наряду с этим очевидна недооценка двигательной активности в системе основных факторов обеспечения здоровой жизнедеятельности человека. Лишь 5% родителей отметили важность данного компонента в формировании здоровья.

Результаты анкетирования выявили недостаточную уверенность родителей в овладении практическими действиями по оздоровлению ребенка (28%) и повышению своего физического состояния (22%).

Оценивая уровень валеологической грамотности в целом, подавляющее большинство опрошенных (68%) признались в недостаточно уверенном владении знаниями и практическими умениями по оздоровлению себя и своего ребенка.

Результаты опроса показали неосведомленность родителей, ограниченность в целом уровня их знаний о здоровье

ребенка, его физическом состоянии и средствах воздействия на них.

По данным исследования, больше всего родителей (60%) отнесены к низкому уровню. Это семьи, отличающиеся низким уровнем валеологической культуры. Высокий уровень характерен лишь для 27% родителей, средний – для 13%.

На втором этапе нашего исследования мы проанализировали различные формы работы педагогов с родителями и пришли к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают равноправными субъектами образовательного процесса [2;3]. Нами проведены следующие формы сотрудничества педагогов с родителями: родительское собрание, педагогическая беседа, семейный спортивный праздник, совместное оформление стенгазеты, день открытых дверей, организован семейный клуб.

Для проверки эффективности проведенной работы на последнем этапе было проведено повторное анкетирование с использованием тех же вопросов.

Результаты опроса показали, что родители стали более внимательно относиться к своему здоровью и здоровью своих детей. Родители осознали свою ответственность за здоровье ребенка, подчеркивая при этом, что забота о здоровье – важный показатель культуры человека.

Следует отметить, что повысился уровень валеологической грамотности родителей.

Первый – высокий – уровень (37%) составили родители, которые стали систематически выполнять профилактические и оздоровительные мероприятия, активно участвовать в процессе воспитания здорового ребенка.

Родители, которые продолжают принимать ситуативное, эпизодическое участие в оздоровлении ребенка, от случая к случаю, отнесены ко второму – среднему – уровню (39%).

И третий – низкий – уровень (24%) характеризует родителей, не принимающих участия в организации здоровой жизнедеятельности своих детей.

По данным исследования, количество родителей с низким уровнем грамотности снизилось в два раза (с 60% до

24%), соответственно увеличилось количество родителей с высоким (37%) и средним уровнем (39%).

Таким образом, полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о повышении уровня валеологической грамотности родителей и позволяют утверждать, что проведенная работа была проведена эффективно, цели и задачи экспериментальной работы выполнены.

Проведенная работа позволяет сделать следующие выводы:

1. Приоритетным направлением работы дошкольного образовательного учреждения является работа по формированию здорового образа жизни дошкольников [5]. Особая роль отводится валеологически компетентному педагогу.

2. Работа по формированию здорового образа жизни дошкольника должна проводиться со всеми субъектами образовательного процесса: педагогами, детьми и их родителями.

3. Здоровый образ жизни дошкольника успешно формируют его родители при условии оказания им своевременной методической помощи со стороны педагога.

4. Эффективное взаимодействие педагогов с родителями должно осуществляться на позициях сотрудничества.

Список литературы

1. **Ввозная В.И.** Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ / В.И. Ввозная, И.Т. Коновалова. – М.: Сфера, 2006. – 135 с.

2. **Давыдова О.И.** Работа с родителями в детском саду: Этнопедагогический подход / О.И. Давыдова, Л.Г. Богославец, А.А. Майер. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 144 с.

3. **Зверева О.Л.** Общение педагога с родителями в ДОУ: Методический аспект / О.Л. Зверева, Т.В. Кротова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 80 с.

4. **Новикова И.М.** Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников / И.М. Новикова. – М.: Мозаика-синтез, 2010. – 96 с.

5. Терпугова Е.А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста / Е.А. Терпугова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 254 с.

УДК 373.2.015.31:613.954

Клименко Юлия Александровна
магистрант 2 курса, направления подготовки
«Педагогическое образование. Дошкольное
образование»
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет
имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель:
к. п. н., доцент кафедры дошкольного образования
Павлова Н.А.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

В статье рассматривается проблема формирования представлений о здоровом образе жизни детей в условиях дошкольного учреждения. Выделяются основные формы и методы по формированию здорового образа жизни у детей с учетом межпредметных связей. Описываются формы работы с семьей воспитанника.

Ключевые слова: дошкольное образовательное учреждение, здоровый образ жизни, межпредметные связи, дети дошкольного возраста.

Жизнь в 21 веке ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни. Наши дети – это наше будущее. Наша страна только тогда будет сильной, процветающей и конкурентоспособной страной, когда будет здоровым её подрастающее поколение. Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. Как

укрепить и сохранить здоровье детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это начинать? Как помочь подрастающему ребёнку реализовать своё право на здоровье и счастливую жизнь? Ответ волнует как педагогов, так и их родителей.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот в этот период идёт интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Вот почему, так важно сформировать привычку к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте [2].

Формирование потребности в здоровом образе жизни должно вестись легко и незаметно, ненавязчиво, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребёнка.

Для формирования здорового образа у дошкольников необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группах детского садика проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что благоприятно влияет на эмоциональную сферу старшего дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о здоровом образе жизни [4].

Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования представлений о здоровом образе жизни. Основными формами работы являются занятия, досуги, режимные моменты, спортивные соревнования и праздники [3].

На занятиях детям сообщают новые сведения и закрепляют полученные представления. Закреплять представления лучше в продуктивной и предметно-практической деятельности, поэтому занятия могут строиться как интегрированные. Некоторые занятия с использованием продуктивных видов деятельности могут быть полностью посвящены тематике ЗОЖ, что способствует формированию представлений в наглядной форме при опоре на чувственный опыт ребенка.

На занятиях по ознакомлению с окружающим миром формируют представления детей о человеке как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни; о влиянии различных факторов на здоровье и образ жизни человека; о здоровом образе жизни; о поведении человека, способствующем здоровью и здоровому образу жизни.

На занятиях по ознакомлению с окружающим миром экологической направленности и практических занятиях формируют представления дошкольников об условиях, необходимых человеку для жизни; о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды.

В ходе физкультурно-оздоровительной работы развивают физические, психические и нравственные качества детей, воспитывают самостоятельность, творчество. Занятия по физической культуре способствуют формированию потребности в двигательной деятельности, совершенствованию техники основных движений, развитию психофизических качеств, закреплению навыков выполнения общеразвивающих и спортивных упражнений, развитию интереса к спортивным и подвижным играм.

Воспитание культурно-гигиенических навыков предусматривает формирование привычки правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чихании.

На занятиях с психологом у детей формируют представления о различных состояниях и чувствах человека, о

потребности человека в общении, психологическом комфорте. На некоторых занятиях по развитию элементарных математических представлений в качестве раздаточного и демонстрационного материала могут быть использованы предметы личной гигиены, спортивный инвентарь, овощи, фрукты, а также изображения этих предметов. Занятия по изобразительной деятельности следует направлять на реализацию продуктивной деятельности дошкольников, способствующей выражению их представлений о здоровом образе жизни в рисунках, аппликациях, поделках из пластилина, теста, глины. На музыкальных занятиях у детей формируют представления о значении для здорового образа жизни развития творческих возможностей человека [7; 8].

Досуги способствуют созданию условий эмоционального восприятия детьми сведений о здоровом образе жизни, закреплению полученных представлений и их систематизации. Используются следующие методические приёмы: 1) рассказы и беседы воспитателя; 2) заучивание стихотворений; 3) моделирование различных ситуаций; 4) рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; 5) сюжетно-ролевые игры; 6) дидактические игры; 7) игры – тренинги; 8) подвижные игры; 9) пальчиковая и дыхательная гимнастика; 10) самомассаж; 11) физкультминутки [5].

В работе с семьей используются как традиционные, так и нетрадиционные формы работы [6; 7]:

1. Дни открытых дверей. Родители могут присутствовать на любом оздоровительном и физкультурном занятиях, на утренней гимнастике, ознакомиться с формами оздоровительной работы в ДООУ.

2. Дни здоровья, совместные праздники и развлечения. Целью таких мероприятий является пропаганда здорового образа жизни. Вовлечение родителей в такие формы досуга, когда они вместе с детьми бегают, прыгают, соревнуются, полезно всем, а особенно детям – это создаёт хороший эмоциональный настрой и дарит огромную радость от взаимного общения.

3. Изготовление нестандартного физкультурного оборудования, зимних построек на участке детского сада.
4. Выпуски семейных газет «Путь к здоровью».
5. Встречи за круглым столом, родительские собрания с привлечением специалистов ДОУ и медицинских работников.
6. Совместные походы и туристические прогулки на природу.
7. Индивидуальные педагогические беседы и консультации, по вопросам здоровья.

Наглядная информация даёт возможность приобщить родителей к вопросам физического воспитания. При проведении работы используют положительную оценку, похвалу, поощрение. Известно: похвала подстегивает, а сердитое слово, наоборот, обижает. Практика показывает, что мероприятия по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми [4].

Находясь в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, обширное умывание прохладной водой, босоножье, сон при открытой форточке, активное занятие физкультурой на воздухе – всё это моменты закаливания, которые активно используются в работе по формированию здорового образа жизни [3].

Итак, процесс формирования здорового образа жизни дошкольников связан с формированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований, с подвижным образом жизни, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Формирование здорового образа жизни осуществляется в процессе занятий, режимных моментов, прогулки, в игре, в трудовой деятельности.

Список литературы

1. **Прищепа С.С.** Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / С.С. Прищепа. – М.: Сфера 2009 [Текст]. – 128с.

2. **Стожарова М.Ю.** Формирование психологического здоровья дошкольников [Текст] / М.Ю. Стожарова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 208 с.
3. **Сухарев А.Г.** Здоровье и физическое воспитание детей и подростков [Текст] / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 2003. – 270 с. 57.
4. **Татарникова Л.Г.** Валеология – основы безопасности жизни ребенка /Л.Г. Татарникова, Н.Б. Захарович, Т.О. Калинина. – СПб.: РЕТРОС, 2005. – 128 с.
5. **Филиппова Ю.В.** Ребенок учится общаться [Текст] / Ю.В. Филиппова. – Екатеринбург: У-Фактория, 2005. – 244 с.
6. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы [Текст] / авт. – сост. Т.Г. Кареева. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2014. – 170 с.
7. **Хакимова Г.А.** Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста.: дис. . канд. пед. наук: 13.00.07 [Текст]/ Г.А. Хакимова. Екатеринбург, 2004. – 259 с.
8. **Ясвин В.А.** Образовательная среда: от моделирования к проектированию. [Текст] / В.А. Ясвин. М., 2001. – С. 12–16.

УДК 796.071.4:005.32-043.83

Клименко Яна Ивановна,
студентка 2 курса магистратуры направления подготовки
49.04.01 Физическая культура
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»

Научный руководитель:
к. п. н., доцент кафедры теории и методики физического
воспитания
Завадич В.Н.

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. Клименко Я.И. «Основы формирования мотивации педагогической деятельности специалиста по физической культуре». В статье исследуются пути формирования мотивации педагогической деятельности и педагогической направленности специалиста по физической культуре.

Ключевые слова: учитель, физическая культура, мотив, педагогическая направленность.

Исследователи утверждают, что настроенность на педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта проявляется еще в школьном возрасте в мотивах выбора одной из физкультурно-педагогических профессий, которая трансформируется в мотивацию учебной деятельности в вузе и, далее в педагогическую направленность профессиональной деятельности [2; 3].

Мотив – это внутренняя побудительная причина к действию, желание удовлетворить какую-либо потребность, а также – материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности. Мотивы характеризуются эмоциями от ожидания достижения данного предмета. Мотивы выбора педагогической профессии в сфере

физической культуры, можно условно разделить на две подгруппы. Они продиктованы либо желанием связать свою дальнейшую жизнь со спортом в качестве педагога по физической культуре (тренера, инструктора), либо сущностью педагогической деятельности, ее социальной значимостью и пониманием своего педагогического призвания [1].

Цель статьи – исследовать пути формирования мотивации педагогической деятельности и педагогической направленности специалиста по физической культуре.

Задачи исследования: 1) исследовать мотивы выбора профессии учителя физической культуры; 2) проанализировать этапы формирования мотивации к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Методы исследования: системный анализ и систематизация философской, научно-методической и психолого-педагогической литературы; сравнение и обобщение с последующим синтезом его результатов.

По результатам многолетних исследований было выявлено, что мотивы выбора педагогической профессии в сфере физической культуры абитуриентами, составляют следующий ряд [4; 5]: желание продлить собственную спортивную карьеру, достичь в ней наибольших результатов; интерес к физической культуре как учебному предмету, желание обучать данному предмету; личный пример тренера, учителя физической культуры, знаменитого спортсмена или тренера, старших членов семьи (семейная династия); любовь к детям; осознание педагогических способностей в сфере физической культуры; представление о важности педагогической профессии в современном обществе, о значимости оздоровления населения; стремление к материальной обеспеченности; стремление в рамках профессиональной деятельности сохранить свое здоровье и физическую активность; по совету друзей, родителей.

Все вышеуказанные мотивы во многом предопределяют и мотивы получения высшего образования, и становятся основой формирования мотивации педагогической

деятельности. Мотивация педагогической деятельности в сфере физической культуры – это сложный многокомпонентный процесс по оцениванию жизни, следствием которого является формирование профессиональной направленности на педагогическую деятельность в сфере физической культуры, спорта и молодежной политики. Формирование мотивации к профессиональной педагогической деятельности – процесс динамический. Рассмотрим его этапы [2; 3; 5].

Первый этап. Школьники-спортсмены являются произвольными наблюдателями деятельности, выполняемой их тренером. На данном этапе формируется положительное отношение к профессии, уверенность в правильном ее выборе, удовлетворенность выбором. Так появляется эмоциональный компонент профессионального интереса к физкультурно-педагогической деятельности.

Второй этап. Учащийся осознает, чем ему нравится профессия учителя физической культуры или тренера, он приводит аргументы в пользу выбора этой профессии для себя в дальнейшем. Это мотивационный компонент профессионального интереса к выбору педагогической профессии в сфере физической культуры.

Третий этап начинается, как правило, в то время, когда ребенок принял твердое решение стать абитуриентом факультета физической культуры педагогического вуза. В этот момент он начинает активный поиск информации, связанной с выбранной профессией, формирует первичные знания о ее особенностях и социальной роли. Так начинает формироваться интеллектуальный компонент профессионального интереса.

Четвертый этап. Абитуриент, а затем и студент начинает прикладывать волевые усилия для овладения выбранной профессией. Таким образом, формируется волевой компонент профессионального интереса.

Выделяют два вида мотивов, которые по-разному влияют на успешность обучения в профильном вузе [1; 3; 4].

1. Первая группа профессионально важных мотивов в сфере физической культуры – это внутренние мотивы. Они связаны с сущностью различных видов будущей

профессиональной деятельности специалиста по физической культуре. Эту группу условно можно представить в виде двух подгрупп:

1.1. Интерес к физкультурной деятельности, любовь к спорту, осознание социальной важности физкультуры и спорта, значения занятий физической культурой для здоровья населения, осознание своих спортивных способностей.

1.2. Интерес к работе с детьми, любовь к детям, осознание своих педагогических способностей, познавательный интерес.

2. Вторая группа профессионально значимых мотивов в сфере физической культуры – это мотивы, которые не связаны с содержанием определенной педагогической деятельности в сфере физической культуры, и обусловленные влиянием разных социальных групп:

2.1. Мотив самоутверждения – стремление получить статус в обществе, желание человека, чтобы его уважали и ценили за его профессионализм.

2.2. Мотив идентификации с другим человеком – стремление быть похожим на определенную авторитетную личность (знаменитого тренера, своего учителя или тренера, отца и т.д.). Другой формой мотива идентификации является мотив идентификации индивида с группой. Студент, считая себя членом учебной и спортивной группы, живет ее проблемами, интересами и целями. Идентификация с группой позволяет сформировать чувство долга и ответственность.

2.3. Мотив власти – стремление индивида влиять на людей, быть для них важным, ответственным за их судьбу. Формирование этого мотива происходит в ходе различных форм учебной деятельности в вузе, особенно в рамках непрерывной педагогической практики.

2.4. Мотив аффилиации – стремление к установлению или поддержанию отношений со спортсменами, тренерами, преподавателями, самооценку общения, которое приносит удовлетворение, захватывает, нравится человеку вне зависимости от обсуждаемых тем.

2.5. Мотив достижения – стремление достичь высоких результатов и мастерства в деятельности, которое проявляется в выборе сложных заданий. В спортивной борьбе он проявляется в стремлении к победе, а в тренировочном процессе – в виде стремления к спортивному совершенствованию.

2.6. Мотив избегания неудачи заключается в побуждениях, вызываемых осознанием неприятностей, неудобств, которые могут возникнуть в случае невыполнения деятельности.

Специфика мотивации к педагогической деятельности в сфере физической культуры заключается в том, что она начинает формироваться еще в то время, когда ребенок начинает заниматься в спортивной секции, проявляет интерес к двигательным действиям, испытывает необходимость в информации, связанной со спортом. Таким образом, у некоторых спортсменов довольно рано начинает формироваться профессиональная педагогическая направленность.

Профессиональная педагогическая направленность – это совокупность устойчивых мотивов к осуществлению педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта, относительно независимая от конкретных ситуаций и определяющая пути формирования профессиональной деятельности и личности педагога. Педагогическая направленность может быть истинной, формальной и ложной. Все они различаются по ведущим (главным) мотивам, которые движут педагогом при выполнении его профессиональной деятельности. В структуре истинной педагогической направленности выделяют следующие группы мотивов: деловая направленность (мотивы раскрытия содержания учебного предмета для всех групп учащихся); гуманистическая направленность (мотивы педагогического общения с учащимися и их родителями в интересах физического, духовного и интеллектуального развития и оздоровления учащихся); индивидуалистическая направленность (мотивы педагогического и спортивного самосовершенствования с целью повышения эффективности педагогической деятельности).

Истинная педагогическая направленность учителя физической культуры формируется на базе трех мотивационных «китов» – трех мотивов: любви к детям, интереса к физической культуре и престижа профессии учителя физической культуры и тренера, который в настоящее время укрепляется в Луганской Народной Республике благодаря государственной политике, направленной на оздоровление населения нашей республики.

Любовь к детям означает чуткое и внимательное отношение к каждому ребенку, вне зависимости от его способностей, учебных успехов и поведения. Это наличие чувства удовлетворения, радости от общения с детьми, от проникновения в своеобразный детский мир, психологию ребёнка. В работе тренера оно также выражается в требовательности и неукоснительном соблюдении спортивной дисциплины на благо ребенка.

Интерес к физической культуре – это увлечённость педагога своей работой, творческий подход к выполнению всех видов педагогической деятельности. Любовь к своему делу заставляет учителя постоянно совершенствовать своё мастерство, интересоваться работой своих коллег, оказывать им помощь, самому выбирать полезное для своей работы. У учителей – мастеров своего дела отмечается большая удовлетворённость своей профессией, которая не мешает испытывать в ряде ситуаций неудовлетворение проведённым занятием, результатами своих учеников и т. д. Для учителя-мастера эта неудовлетворённость служит не источником разочарования в профессии учителя, а стимулом для постоянного самосовершенствования.

Престиж педагогической профессии в сфере физической культуры можно определить как авторитет, уважение к профессии со стороны общества (репутацию профессии), ее положение в иерархии профессий. Престиж профессии в обществе включает доходы, авторитет, круг общения, карьерный рост и статус, которые она предоставляет выбравшим ее людям.

Анализ научных данных, раскрывающих сущность формирования мотивации педагогической деятельности и

педагогической направленности специалиста по физической культуре, позволяет сделать следующие выводы:

1. Педагогическая деятельность, является полимотивированной. В структуре профессиональной физкультурно-педагогической мотивации существуют доминирующие мотивы и зависимые. Профессиональная деятельность в сфере физической культуры является успешной в случае сформированности у специалиста истинной педагогической направленности.

2. Профессиональная педагогическая направленность учителя физической культуры – это совокупность устойчивых мотивов к осуществлению педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Она является относительно независимой от конкретных ситуаций и определяет пути формирования профессиональной деятельности и личности педагога. Истинная педагогическая направленность учителя физической культуры формируется на базе трех основополагающих мотивов: любви к детям, интереса к физической культуре и престижа профессии учителя физической культуры.

Список литературы

1. **Абдуллина О.А.** Мониторинг качества профессиональной подготовки / О.А. Абдуллина // Высшее образование в России. – 1998. – № 3. – С. 35–39.

2. **Данильченко В.М.** Модель индивидуально-творческой подготовки будущего учителя / В.М. Данильченко // Формирование личности учителя: Сб. науч. тр.– М., 2005.– С. 101–108.

3. **Железняк Ю.Д.** Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в системе педагогического образования / Ю.Д. Железняк // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 5. – С. 47–51.

4. **Ильин Е.П.** Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.

5. Петунин О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры / О.В. Петунин. – М. : Просвещение, 1980. – 112 с.

УДК 373.2.015.31:796.012.2

Колбасс Ксения Андреевна,
студентка 2 курса магистратуры направления подготовки
49.04.01 Физическая культура
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель:
к. п. н., доцент кафедры теории и методики физического
воспитания
Завадич В.Н.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО- КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Колбас К.А. «Особенности развития двигательного-координационных способностей у детей младшего школьного возраста». В статье исследуются анатомо-физиологические и психологические особенности развития детей младшего школьного возраста, а так же основы методики развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста на уроке гимнастики.

Ключевые слова: физическая культура, методика, координация.

Координация движений является первоосновой фундамента любой физической деятельности, связанной с общей жизнедеятельностью человека. По мнению ряда авторов, понятие «координационные способности» следует обязательно выделять из общего и менее определенного понятия «ловкость», которое широко распространено в обиходе и в литературе по физическому воспитанию. Ловкость – это сложное комплексное двигательное качество, которое проявляется в способности

человека наиболее рационально осваивать новые двигательные действия и успешно решать задачи в изменяющихся условиях. Основу ловкости составляют координационные способности. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим, в соответствии с требованиями меняющихся условий. Эти особенности в значительной мере совпадают, но имеют и свою специфику. Нетрудно представить себе, допустим, ученика, который успешно справляется с разучиванием новой комбинации движений, но оказывается не в состоянии качественно продемонстрировать ее, как только внезапно меняются условия выполнения. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент для развития этих способностей, кроме того, в процессе выполнения упражнений на координацию формируются определённые знания, умения и навыки.

Ведущую роль в проявлении координационных способностей отводят координационным функциям центральной нервной системы. Координационное совершенствование направлено также на подготовку учащихся основной школы к усложняющимся условиям современной жизни. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения техники физических упражнений, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта. Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей – гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в любой деятельности. Поэтому совершенствование координационных способностей, помимо

остальных физических качеств, в школьном возрасте является актуальной задачей процесса физического воспитания.

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Еще П.Ф.Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность «умения изолировать отдельные движения, сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью» [1, с. 89]. Координационные способности человека выполняют важную функцию в управлении его движениями, а именно: согласование, упорядочение разнообразных двигательных действий в единое целое, в соответствии с поставленной задачей.

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

Задачи исследования:

1. Обобщить теоретические знания об особенностях развития координации движений у учащихся младшей школы.
2. Исследовать анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста.

Методы исследования:

- анализ и обобщение данных научных и учебно-методических литературных источников;
- изучение и обобщение прогрессивного педагогического опыта по вопросам внедрения различных методик воспитания координационных способностей детей младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст ребенка – это период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств, в том числе и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся

учителю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка. Анатомо-физиологические особенности учащегося младшей школы, уровень его физического развития должны учитываться при организации педагогической работы в начальных классах. Ни в каком другом школьном возрасте учебная деятельность не находится в такой тесной связи с состоянием здоровья и физическим развитием [4, с. 66].

Для применения рациональной методики обучения необходимо знать закономерности возрастного развития главных систем организма. Изменения, происходящие в строении и функциональном состоянии организма школьников, обусловлены не только воздействием систематических занятий физическими упражнениями, но и возрастными особенностями.

Уровень координационных способностей определяется следующими способностями индивида: быстро реагировать на различные сигналы, в частности, на движущийся объект; точно и быстро выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени; дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движения; приспосабливаться к изменяющимся ситуациям, к необычной постановке задачи; прогнозировать (предугадывать) положение движущегося предмета в нужный момент времени; ориентироваться во времени при выполнении двигательной задачи, направленной на развитие координационных способностей. Только сформированные координационные способности являются необходимым условием подготовки детей к жизни, труду, службе в армии. Они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышают возможности человека в управлении своими движениями. Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

Координация движений – это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. И чем большим запасом двигательных навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности. Координационная способность человека 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 координацию движений 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) возбудительных и тормозных процессов [5, с. 81]. Рассматривая этот вопрос с точки зрения освоения техники физических упражнений, ученые считают, что в уроки следует включать максимально разнообразные движения с тем, чтобы обеспечить наилучшее развитие координационных возможностей. Используя активную двигательную деятельность как форму тренировки, можно ускорить и усовершенствовать процесс развития координации движений. Однако следует помнить, что это должен быть не хаотический набор движений, а правильно и строго организованный педагогический процесс, в котором физические упражнения выполнялись бы с определенной нагрузкой и дозировкой соответственно возрасту занимающихся [3, с. 99].

Как доказано наукой и практикой, обучение новым упражнениям протекает значительно легче, если к этому времени в коре больших полушарий головного мозга ребенка имеются установившиеся условные связи, которые стали звеньями двигательного стереотипа [2, с. 119]. Если на первых этапах занятий обучение движениям играет положительную роль в развитии координации, то в дальнейшем при повторении

одних и тех же действий обогащение новыми и разнообразными навыками отсутствует. Вместе с тем известно, что только по мере такого обогащения расширяется база для возникновения новых координационных отношений, повышается пластичность нервной системы, улучшаются общие координационные возможности. Для развития координации движения могут быть использованы любые физические упражнения, но лишь постольку, поскольку они включают в себя элементы новизны и представляют для занимающихся определенную координационную трудность. По мере автоматизации навыка значение данного физического упражнения как средства развития координации движений уменьшается.

При формировании того или иного двигательного навыка всегда важно выяснить его прочность, устойчивость и длительность сохранения. Это позволит правильно строить педагогический процесс. В научной литературе имеются данные, которые говорят о том, что дети, как правило, затрачивают много времени на овладение тем или иным сложным движением, но, овладев им, сохраняют двигательный навык надолго. На основании этих данных можно прийти к заключению, что дети, занимавшиеся специальными упражнениями и превосходившие по развитию координационных способностей детей из контрольной группы, длительное время после окончания специальных занятий остаются координационно более развитыми. Это можно объяснить длительностью сохранения временных связей в коре больших полушарий, а, следовательно, и координационных способностей, развитых раньше.

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

способностей не существует, и поэтому есть основание заниматься упражнениями, направленными на развитие координации движений, со всеми учащимися без исключения.

Выводы:

1. Физическое развитие учащихся младшей школы существенно отличается от развития детей, как среднего, так и старшего школьного возраста. Недостаточное знание учителем особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике физического воспитания и, как следствие, к перегрузке детей и нанесению ущерба их здоровью.

2. Положительное влияние физических упражнений достигается лишь при правильном педагогическом руководстве со стороны учителя. На уроках физической культуры необходимо: широко использовать доступные физические упражнения и подвижные игры, как незаменимые средства развития координационных способностей учащихся младшего школьного возраста; обращать особое внимание на формирование правильной осанки у детей и обучение правильному дыханию при выполнении физических упражнений; уделять особое внимание симметричному развитию мышц правой и левой стороны туловища и конечностей.

3. Формирование двигательного навыка у учащегося младшего школьного возраста представляет собой целую цепь последовательно сменяющих друг друга фаз разного смысла и качественно различных механизмов. По мнению исследователей, среди множества двигательных функций, которые развиваются в младшем школьном возрасте, особое место занимают функции движения пальцев рук, которые оказывают огромное влияние на развитие всей высшей нервной деятельности школьника.

Список литературы

1. **Бернштейн Н.А.** О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: «ФиС», 2001. – 186 с.

2. **Григорян Э.А.** Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом / Э.А. Григорян. – Киев, 2006. – 134 с.

3. **Двигательные** качества и моторика их развития у младших школьников. / Сост. Н.А. Ноткина. – СПб: Образование, 2003. – 164 с.

4. **Минаева Н.А.** Педагогическая характеристика проявления координационных способностей гимнастов / Н.А. Минаева // Ежегодник: Гимнастика. – М.: Физическая культура и спорт, 2004. – Вып.1. – 136 с.

5. **Сулейманов И.И.** Основы воспитания координационных способностей: Лекция / И.И. Сулейманов. – Омск: ОГИФК, 2001. – 46 с.

УДК [378.011.3-051:796.071.4]:005.336.5

Корнев Игорь Сергеевич,
магистрант 2 курса направления подготовки 49.04.03 Спорт
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель:
к. п. н., доцент кафедры
спортивных дисциплин Шкурин А.И.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ

Аннотация. Корнев И.С. «Современные технологии оценивания уровня профессиональной подготовки будущих тренеров». В статье исследуются общие подходы к оцениванию профессиональных знаний и умений студентов, и современные подходы к процессу рейтингового оценивания ведущих компонентов профессиональной подготовки будущих специалистов в сфере спортивной тренировки.

Ключевые слова: спортивная тренировка, рейтинг, спорт, оценивание, критерий, профессиональная подготовка.

Анализ современного состояния и развития научно-педагогической мысли свидетельствует о том, что все чаще высказывается мнение об исчерпанности существующей просветительской модели образования и приближения прогрессивного мира к осознанию необходимости радикального изменения основ действующей образовательной практики, что, безусловно, сказывается и на системе профессиональной педагогической подготовки. Социально-педагогические изменения, которые происходят в современном обществе, поставили вопрос о необходимости совершенствования как всей системы образования в целом, так и педагогической системы высшего образования в частности. Особенно значимыми для развития новых подходов к обучению являются изменения социальной и жизненной роли знаний и познавательнотворческих возможностей человека. Решению этой проблемы, безусловно, будут способствовать исследования в области инновационных технологий образования, касающиеся, прежде всего новых подходов к профессионально-педагогической подготовке. Качество усвоения знаний и умений студентами традиционно определяется в процессе выполнения учебных задач, которые в данном контексте выступают как характеристики, подлежащие контролю. Современные технологические требования предусматривают реализацию различных методик контроля и оценки знаний студентов. Особого внимания заслуживают те, которые направлены на повышение мотивации учебной деятельности и интенсификацию самостоятельной работы студентов.

Каждая оценка направлена на определение уровня результативности определенного предмета или явления. При этом актуальным является определение инструментария, который обуславливает процесс соответствующего оценивания. На современном этапе развития педагогической науки определились различные подходы к структурированию оценочного акта.

По данным ученых [1], вариативность различных подходов определяет и наличие нескольких типов оценочных

шкал. По мнению исследователей [2; 3], пятибалльная система оценки знаний студентов является, по сути, автоматическим переносом школьной практики оценки и не учитывает в достаточной степени высокий уровень самосознания, самооценки и самоорганизации студенческой аудитории. Кроме того, она не является достаточным мотивационным фактором, стимулирующим к постоянной работе, самосовершенствованию и проявлению собственной инициативы.

Цель статьи заключается в исследовании современных технологий оценивания уровня профессиональной подготовки будущих тренеров в процессе обучения в вузе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать современные тенденции разработки и внедрения инновационных технологий оценивания в процесс профессиональной подготовки студентов институтов физической культуры и спорта.

2. Исследовать и обобщить основные функции рейтинговой системы педагогического контроля ведущих аспектов профессиональной подготовки будущих тренеров по спортивно-педагогическим дисциплинам.

Для достижения цели были использованы следующие методы исследования: а) теоретические: сравнительный анализ – для сопоставления имеющихся психолого-педагогических подходов к определению и обоснование теоретических основ рейтинговой системы педагогического контроля; системно-структурный анализ – для выявления признаков технологий оценивания; б) эмпирического характера: праксиметрические методы – для анализа прогрессивного педагогического опыта.

Известно, что различные общественные объединения и спортивные организации устанавливают рейтинг своих субъектов оценивания в зависимости от суммарного количества баллов, которые набраны по объективным или субъективным критериям. Мы понимаем рейтинг как место (ранг) студента, определенное по результатам субъективной оценки знаний и комплексной (субъективной и объективной) оценки профессиональных умений и навыков (по спортивно-

педагогическим дисциплинам) будущих тренеров. Рейтинговая система оценки знаний и умений студентов применяется во многих высших учебных заведениях, что свидетельствует о преимуществах именно такой системы оценки качества профессиональной подготовки будущих специалистов [3; 4]. Внедрение рейтингового контроля успеваемости будущих тренеров вызывает необходимость реструктуризации программного учебно-методического материала в направлении активного обеспечения самостоятельного усвоения студентами необходимых знаний, создания условий для самостоятельного формирования и совершенствования базовых двигательных умений и навыков, развития основных двигательных качеств, формирования и развития системного мышления. Эффективность работы студентов при такой организации учебного процесса будет базироваться на их устойчивом познавательном интересе, стремлении к самосовершенствованию, творческой инициативе. При рейтинговом контроле преподаватель будет иметь возможность оперативно управлять учебно-познавательной деятельностью студентов, а дифференциация усвоения ими учебного материала при этом будет обеспечиваться свободным выбором уровня усвоения и способа получения итоговой оценки (в зависимости от уровня сформированности системы профессиональных знаний и двигательных умений, уровня развития двигательных качеств, творческого потенциала и т.д.). Таким образом, в значительной степени индивидуализируется учебная деятельность каждого студента, а преподаватели избавляются от принуждения их к обучению. В процессе занятий спортивно-педагогическими дисциплинами надо создать условия, при которых каждый студент может себя профессионально реализовать, и чем больше вариативность созданных преподавателем дидактических условий, тем выше уровень продуктивности обучения. Стимулирующим фактором в системе рейтинга должна стать значительная объективизация оценки при известных и преподавателю и студентам условиях. Анализ современной научной литературы [1; 3; 4] показывает, что при разработке методики рейтингового оценивания

результатов обучения будущих тренеров по спортивно-педагогических дисциплинам, целесообразно учитывать следующие аспекты:

–содержание профессиональных знаний, умений и навыков студентов институтов физического воспитания и спорта должны базироваться на требованиях специальных и смежных дисциплин (в соответствии с уровнем овладения профессиональными знаниями, умениями и навыками);

–объем умений и навыков, подлежащих рейтинговому контролю, необходимо согласовывать с возможностью студентов формировать их при имеющемся материальном и программно-методическом обеспечении;

–оценочная часть ориентируется на уровень усвоения материала, весомость ошибок и влияние их на общий результат.

Изучение опыта ученых позволило выделить основные функции рейтинговой системы педагогического контроля ведущих аспектов профессиональной подготовки студентов по спортивно-педагогическим дисциплинам: учебная, развивающая, воспитательная, проверочная, организационная, коррекционная и мотивационная функции. В зависимости от этапа обучения, цели проверки и сферы оценки, та или иная функция может выступать как самостоятельно, так и в сочетании с любой из них.

Анализ научных исследований позволил описать сущность основных функций рейтинговой системы педагогического контроля:

–учебная, сущность которой заключается в том, что преподаватель предполагает такую организацию проверки и оценки знаний, умений и навыков, которая способствует прочному закреплению, существенному углублению и расширению объема профессиональных знаний, двигательных способностей, воспитанию морально-волевых личностных качеств;

–развивающая, которая способствует решению ряда педагогических задач, а именно – развитию анатомо-физиологических функций, систем и органов; развитию функциональных возможностей организма; развитию

творческого мышления; формированию и развитию двигательных умений, навыков, двигательных качеств, организационных способностей;

–воспитательная, основными целями которой являются повышение учебной мотивации студентов, формирование личностной ответственности за результаты учебной деятельности, создание условий для самоорганизации учебного процесса;

–проверочная, которую можно рассматривать как средство измерения и оценки степени соответствия знаний, умений и навыков студентов цели, задачам и требованиям квалификационной характеристики специалиста в области физической культуры и спорта;

–организационная, которая предоставляет преподавателю возможность принимать решения о необходимости проведения дополнительных занятий и применении дополнительных контрольных мероприятий (изменение ритма обратной связи);

–коррекционная, которая позволяет студентам в процессе обучения последовательно приближаться к эталону с внесением соответствующих коррективов в процесс усвоения учебного материала;

–мотивационная, которая, учитывая необходимость постоянного набора все большего количества баллов, стимулирует познавательные интересы студентов, их стремление к самосовершенствованию, а также обеспечивает развитие системного, творческого мышления.

Рейтинговая система педагогического контроля вполне естественно сочетается с другими компонентами учебного процесса и, по сравнению с традиционной системой оценивания профессионально-педагогической подготовки студентов, на наш взгляд, имеет ряд существенных преимуществ, к которым относятся: возможность объективной проверки сформированности профессиональных качеств студентов в полном объеме; высокая степень дифференциации результатов контроля; вариативность и надежность усвоения базовых физических упражнений; увеличение объема двигательной

активности и запаса двигательных действий; высокий стимулирующий эффект, связанный с постоянным набором все большего количества баллов по ведущим аспектами профессиональной подготовки; обеспечение унифицированных критериев оценки; повышение активности студентов; возможность самоуправления студентами учебным процессом (планирование личной профессионально-педагогической деятельности); расширение возможностей сравнительного анализа успеваемости студентов; повышение самостоятельности студентов в процессе изучения учебного материала; обеспечение реализации принципа завершенности обучения (переход к следующему уровню возможен только после усвоения предыдущего). В современной высшей школе применяются различные шкалы рейтинговой оценки учебной деятельности студентов, но, несмотря на разнообразие подходов к этой процедуре, все оценочные рейтинговые шкалы функционально обеспечивают измерение объема и уровня усвоения студентами учебного материала.

1. Анализ современных образовательных тенденций в практической педагогике, исследование процессов разработки и внедрения инновационных технологий в области профессиональной подготовки будущих тренеров показали, что необходимо совершенствовать систему контроля знаний и умений студентов по дисциплинам, определяющим их будущую специализацию.

2. Одним из эффективных видов педагогического контроля для кредитно-модульной организации учебного процесса является рейтинговая система оценивания успеваемости будущих специалистов в сфере спортивной тренировки (в соответствии с содержательно-структурными компонентами профессиональной подготовки), которая позволяет с высокой степенью дифференциации объективно проверить уровень сформированности профессиональных умений студентов в полном объеме.

3. Оценка успеваемости будущих тренеров в значительной мере обуславливается функциями рейтинговой системы контроля, а именно: учебной, развивающей,

воспитательной, проверочной, организационной,
коррекционной, мотивационной.

Список литературы

1. **Беспалько В.П.** Слагаемые педагогических технологий / В.П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.
2. **Вербицкий А.А.** Активное обучение в высшей школе: Контекстный подход / А.А. Вербицкий. – М.: Высшая школа, 1991. – 204 с.
3. **Готлиб В.М.** Исследование эффективности тестового контроля в институтах физической культуры / В.М. Готлиб, А.Н. Мокров // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 11. – С. 35-36.
4. **Корнилов В.М.** Контроль профессиональных знаний и умений в процессе обучения студентов педагогического факультета института физической культуры: Дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.М. Корнилов. – М., 1986. – 151 с.

УДК 378.091.26

Красиков Борис Сергеевич,
магистрант 2 курса направления подготовки
49.04.01 Физическая культура
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель:
к. п. н., доцент кафедры теории и методики физического
воспитания
Чорноштан А.Г.

ОСНОВЫ РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Красиков Б.С. «Основы рейтинговой системы педагогического контроля и оценивания успеваемости студентов». В статье исследуются общие подходы к оцениванию профессиональных знаний и умений студентов, и

современные подходы к процессу рейтингового оценивания ведущих компонентов профессиональной подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту.

Ключевые слова: физическая культура, рейтинг, оценивание, критерий, профессиональная подготовка.

Качество усвоения знаний и умений студентами традиционно определяется в процессе выполнения учебных задач, которые в данном контексте выступают как характеристики, подлежащие контролю. Современные технологические требования предусматривают реализацию различных методик контроля и оценки знаний студентов. Особого внимания заслуживают те, которые направлены на повышение мотивации учебной деятельности и интенсификацию самостоятельной работы студентов.

По данным ученых [1], вариативность различных подходов определяет и наличие нескольких типов оценочных шкал, прежде всего – количественных и порядковых. В качестве множества величин количественной шкалы выступает числовое множество. Система школьных и вузовских балльных оценок, выводит объект оценки (ученика, студента) за пределы отсчета и определяет только его место на этой шкале и является ярким примером количественной шкалы. При демократизации учебно-воспитательного процесса и вариативности образовательных форм такая система оценки знаний и умений будущих специалистов, на наш взгляд, является достаточно необъективной и формализованной.

Особенно это касается оценивания учебных достижений студентов в профессиональных спортивно-педагогических дисциплинах, когда необходимо оценить в условиях ограниченной традиционной пятибалльной шкалы такие разные по форме и содержанию аспекты подготовки будущих специалистов, как: теоретические знания; технику выполнения отдельных спортивных упражнений или их сочетаний; уровень развития основных двигательных качеств (или ведущих для данного вида спорта); уровень развития методического

мышления; уровень сформированности профессионально значимых личностных качеств.

По мнению исследователей [2; 3], современная традиционная система оценки знаний студентов является, по сути, автоматическим переносом школьной практики оценки и не учитывает в достаточной степени высокий уровень самосознания, самооценки и самоорганизации студенческой аудитории. Кроме того, она не является достаточным мотивационным фактором, стимулирующим к постоянной работе, самосовершенствованию и проявлению собственной инициативы.

Цель статьи заключается в исследовании теоретических основ рейтинговой системы педагогического контроля и оценивания знаний студентов институтов физической культуры и спорта.

Задачи исследования:

1. Проанализировать современные тенденции разработки и внедрения инновационных технологий оценивания в процесс профессиональной подготовки студентов институтов физической культуры и спорта.

2. Исследовать и обобщить основные функции рейтинговой системы педагогического контроля ведущих аспектов профессиональной подготовки студентов по спортивно-педагогическим дисциплинам.

Для достижения цели были использованы следующие методы исследования: а) теоретические: сравнительный анализ; системно-структурный анализ; б) эмпирического характера: праксиметрические методы – для анализа прогрессивного педагогического опыта.

В отличие от количественных шкал определенную значимость (в последнее время) приобретают порядковые оценочные шкалы, которые предусматривают сопоставление объекта оценки с подобными объектами и распределяются на ранговые и дескриптивные. Именно ранговая оценочная шкала, на наш взгляд, может стать ведущей в оценке успеваемости студентов на этапе внедрения модульной технологии преподавания спортивно-педагогических дисциплин.

Характерной чертой ранговой шкалы является рейтинговая система оценивания. Хотя в основе рейтинга лежит число (основа количественной шкалы), он все же соответствует требованиям ранговой шкалы, поскольку оценка производится на базе или субъективных мнений преподавателя (субъективный уровень), или путем набора суммарного количества очков по определенным критериям (объективный уровень). Мы понимаем рейтинг как место (ранг) студента, определенное по результатам субъективной оценки знаний и комплексной (субъективной и объективной) оценки профессиональных умений и навыков (по спортивно-педагогическим дисциплинам) студентов определенной специализации на контрольном занятии. Рейтинговая система оценки знаний и умений студентов применяется во многих высших учебных заведениях, что свидетельствует о преимуществах именно такой системы оценки качества профессиональной подготовки будущих специалистов [3; 4]. Применение модульного принципа в организации учебной деятельности и рейтингового контроля в системе профессиональной подготовки будущих специалистов в области физической культуры и спорта исследовали В.М. Корнилов, В.И. Куриш, А.Ю. Сидорко, А.Г. Черноштан.

Внедрение рейтингового контроля успеваемости будущих специалистов по физическому воспитанию вызывает необходимость реструктуризации программного учебно-методического материала в направлении активного обеспечения самостоятельного усвоения знаний, создания условий для самостоятельного формирования и совершенствования базовых двигательных умений и навыков, развития основных двигательных качеств, формирования и развития системного мышления. Эффективность работы студентов при такой организации учебного процесса будет базироваться на их устойчивом познавательном интересе, стремлении к самосовершенствованию, творческой инициативе. При рейтинговом контроле преподаватель будет иметь возможность оперативно управлять учебно-познавательной деятельностью студентов, а дифференциация усвоения ими учебного материала при этом будет обеспечиваться свободным выбором уровня

усвоения и способа получения итоговой оценки (в зависимости от уровня сформированности системы профессиональных знаний и двигательных умений, уровня развития двигательных качеств, творческого потенциала и т.д.).

Таким образом, в значительной степени индивидуализируется учебная деятельность каждого студента, а преподаватели избавляются от принуждения их к обучению. В процессе занятий спортивно-педагогическими дисциплинами надо создать условия, при которых каждый студент может себя профессионально реализовать, и чем больше вариативность созданных преподавателем дидактических условий, тем выше уровень продуктивности обучения. Стимулирующим фактором в системе рейтинга должна стать значительная объективизация оценки при известных и преподавателю и студентам условиях.

Изучение опыта ученых позволило выделить основные функции рейтинговой системы педагогического контроля ведущих аспектов профессиональной подготовки студентов по спортивно-педагогическим дисциплинам: учебная, развивающая, воспитательная, проверочная, организационная, коррекционная и мотивационная функции. В зависимости от этапа обучения, цели проверки и сферы оценки, та или иная функция может выступать как самостоятельно, так и в сочетании с любой из них.

Анализ научных исследований позволил описать сущность основных функций рейтинговой системы педагогического контроля:

–учебная, сущность которой заключается в том, что преподаватель предполагает такую организацию проверки и оценки знаний, умений и навыков, которая способствует прочному закреплению, существенному углублению и расширению объема профессиональных знаний, двигательных способностей, воспитанию морально-волевых личностных качеств;

–развивающая, которая способствует решению ряда педагогических задач, а именно – развитию анатомо-физиологических функций, систем и органов; развитию функциональных возможностей организма; развитию

творческого мышления; формированию и развитию двигательных умений, навыков, двигательных качеств, организационных способностей;

–воспитательная, основными целями которой являются повышение учебной мотивации студентов, формирование личностной ответственности за результаты учебной деятельности, создание условий для самоорганизации учебного процесса;

–проверочная, которую можно рассматривать как средство измерения и оценки степени соответствия знаний, умений и навыков студентов цели, задачам и требованиям квалификационной характеристики специалиста в области физической культуры и спорта;

–организационная, которая предоставляет преподавателю возможность принимать решения о необходимости проведения дополнительных занятий и применении дополнительных контрольных мероприятий (изменение ритма обратной связи);

–коррекционная, которая позволяет студентам в процессе обучения последовательно приближаться к эталону с внесением соответствующих коррективов в процесс усвоения учебного материала;

–мотивационная, которая, учитывая необходимость постоянного набора все большего количества баллов, стимулирует познавательные интересы студентов, их стремление к самосовершенствованию, а также обеспечивает развитие системного, творческого мышления.

Рейтинговая система педагогического контроля вполне естественно сочетается с другими компонентами учебного процесса и, по сравнению с традиционной системой оценивания профессионально-педагогической подготовки студентов, на наш взгляд, имеет ряд существенных преимуществ, к которым относятся: возможность объективной проверки сформированности профессиональных качеств студентов в полном объеме; высокая степень дифференциации результатов контроля; вариативность и надежность усвоения базовых физических упражнений; увеличение объема двигательной

активности и запаса двигательных действий; высокий стимулирующий эффект, связанный с постоянным набором все большего количества баллов по ведущим аспектами профессиональной подготовки; обеспечение унифицированных критериев оценки; повышение активности студентов; возможность самоуправления студентами учебным процессом (планирование личной профессионально-педагогической деятельности); расширение возможностей сравнительного анализа успеваемости студентов; повышение самостоятельности студентов в процессе изучения учебного материала; обеспечение реализации принципа завершенности обучения (переход к следующему уровню возможен только после усвоения предыдущего).

В современной высшей школе применяются различные шкалы рейтинговой оценки учебной деятельности студентов, но, несмотря на разнообразие подходов к этой процедуре, все оценочные рейтинговые шкалы функционально обеспечивают измерение объема и уровня усвоения студентами учебного материала.

Выводы:

1. Анализ современных образовательных тенденций в практической педагогике, исследование процессов разработки и внедрения инновационных технологий в области профессиональной подготовки студентов институтов физической культуры и спорта показали, что необходимо совершенствовать систему контроля знаний и умений студентов по дисциплинам, определяющим их будущую специализацию.

2. Одним из эффективных видов педагогического контроля для кредитно-модульной организации учебного процесса является рейтинговая система оценивания успеваемости студентов (в соответствии с содержательно-структурными компонентами профессиональной подготовки), которая позволяет с высокой степенью дифференциации объективно проверить уровень сформированности профессиональных умений студентов в полном объеме.

3. Оценка успеваемости студентов в значительной мере обуславливается функциями рейтинговой системы контроля, а

именно: учебной, развивающей, воспитательной, проверочной, организационной, коррекционной, мотивационной.

Список литературы

1. **Беспалько В.П.** Слагаемые педагогических технологий / В.П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1989. – 192 с.
2. **Вербицкий А.А.** Активное обучение в высшей школе: Контекстный подход / А.А. Вербицкий. – М.: Высшая школа, 1991. – 204 с.
3. **Готлиб В.М.** Исследование эффективности тестового контроля в институтах физической культуры / В.М. Готлиб, А.Н. Мокров // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 11. – С. 35–36.
4. **Корнилов В.М.** Контроль профессиональных знаний и умений в процессе обучения студентов педагогического факультета института физической культуры: Дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.М. Корнилов. – М., 1986. – 151 с.

УДК 373.016:796-056.2

Малютина Александра Николаевна,
студентка 2 курса магистратуры направления подготовки

49.04.01 Физическая культура
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»

Научный руководитель:
д. п. н., профессор кафедры
теории и методики физического воспитания
Матвеев А.П.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С УЧАЩИМИСЯ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Малютина А.Н. «Особенности проведения занятий физической культурой с учащимися с отклонениями в состоянии здоровья». В статье дается врачебно-

педагогическая характеристика школьников с ослабленным здоровьем, и анализируются особенности проведения занятий физической культурой с учащимися с отклонениями в состоянии здоровья.

Ключевые слова: здоровье, двигательный режим, физическая культура, медицинская группа, методика.

В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Для детей с ослабленным здоровьем, в большинстве случаев, активная двигательная деятельность недоступна, поэтому возникает дефицит в удовлетворении данной потребности. При этом гиподинамия вызывает еще большие функциональные и морфологические изменения в организме человека (С.Ф. Бурухин, 2000) [2]. Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает его резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является одним из наиболее эффективных средств неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором гармоничного роста и развития (Э.И. Аухадеев, 1986; М.Я. Студеникин, 1982) [1; 5].

Цель статьи заключается в исследовании и анализе особенностей проведения занятий физической культурой с учащимися с отклонениями в состоянии здоровья.

Физическая культура, как одна из частей общей культуры человека, связана с комплексом научных дисциплин. Для оценки здоровья детей и подростков, в соответствии с существующими представлениями, используются следующие критерии: наличие или отсутствие отклонений здоровья в дошкольном или школьном возрасте; уровень физического развития, степень его гармоничности, соответствие биологического возраста календарному; уровень физической

подготовленности; нервно-психическое развитие ребенка; уровень функционирования основных систем организма; степень сопротивляемости организма к болезням; наличие или отсутствие хронических заболеваний; адаптация к меняющимся внешним условиям.

Выявленные критерии позволяют установить не только состояние здоровья детей, но и установить высокую зависимость между физической работоспособностью организма и уровнем его физического здоровья. Концепция укрепления здоровья предполагает: повышение устойчивости организма; стимулирование гармонического развития; формирование двигательных возможностей и физической работоспособности; совершенствование реакций терморегуляций и закаливания организма; нормализацию деятельности отдельных органов и функциональных систем; повышение деятельности мозга и создание положительных эмоций.

Адаптивная физкультура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц, с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержке здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. С полным правом можно сказать, что адаптивная физическая культура, как новая учебная дисциплина представляет творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, развития высших психических функций, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей [3]. Чтобы построить педагогический процесс, определить дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические личностные особенности детей с нарушением в развитии, т.к. характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий заключается в том, что они должны быть направлены, не только на преодоление, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических особенностей и нравственных качеств.

Коррекционно-развивающее направление адаптивной физической культуры имеет широкий диапазон решения педагогических задач, которые условно можно объединить в следующие группы: коррекция основных движений; коррекция и развитие координационных способностей; коррекция и развитие физического развития; коррекция и профилактика соматических нарушений; профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие познавательной деятельности; формирование личности ребенка. Основной формой организованных занятий во всех видах адаптивной физической культуры является урочная форма. В зависимости от целей уроки подразделяются на такие типы:

1) уроки образовательной направленности – для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;

2) уроки коррекционной-развивающей направленности – для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей;

3) уроки оздоровительной направленности – для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы;

4) уроки лечебной направленности – для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т.п.;

5) уроки рекреационной направленности – для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Основными критериями для включения учащегося в специальную медицинскую группу, являются:

1) установление диагноза с обязательным учетом степени нарушения функции организма;

2) выяснение степени физической подготовленности, так как необходимо учитывать индивидуальные особенности больного ребенка;

3) функциональное обследование учащихся с нарушением центральной нервной системы, от деятельности которой, во многом зависят особенности двигательных реакций;

4) оценка внешних факторов, в которых они находятся: условия жизни, особенности питания, психологический климат в школе и дома.

Отношение к физическому развитию состоит из таких компонентов: когнитивный, ценностно-ориентированный, деятельностный [4].

Когнитивный компонент – создание определенного запаса элементарных знаний и умений, без которых не могут возникнуть склонность и интерес к физической культуре:

– достаточность знаний учащегося о физической культуре характеризуется рядом показателей. Это глубокие разносторонние знания о том, что такое физическая культура, культура и личность, сущность и функции физической культуры, история физической культуры и спорта;

– достаточность знаний о роли гигиены, основ медицины и специальных физических упражнений на развитие личности учащегося;

– информированность в современных оздоровительных системах и возможности их применения.

Следующим компонентом отношения к физической культуре является ценностно-ориентированный. Здесь также различаются те же уровни, что и при характеристике достаточности знаний о физической культуре.

Деятельностный компонент – является показателем формирования физически активной, творческой, созидательной, а не пассивной личности. Активная деятельность учащегося проявляется в занятиях физической культурой по личной инициативе, по глубокому убеждению, а не только потому, что это входит в обязанности. Показателем вовлеченности в занятия

физической культурой является развитие таких качеств, потребностей и способностей личности, которые превращают индивида в активного создателя, позволяют ему не только заниматься физической культурой, но и совершенствоваться, улучшать достижения в том или ином, выбранном виде упражнений, виде спорта. Учитывая специфику физической культуры учащихся с ослабленным здоровьем, следует выделить главные условия деятельности учителя физкультуры:

1. Проектирование развития личности, обучение детей умению применять физические упражнения для восстановления своего здоровья.

2. Содержание деятельности учителя состоит из последовательных действий: выработки у учащихся положительного отношения к знаниям основ адаптивного физического воспитания; трансформация знаний в убеждения о необходимости восстановления здоровья; формирование оценочных ситуаций; стимулирование двигательной активности в процессе реабилитации; реализация знаний и умений в практической деятельности, на уроках и внеурочных занятиях физической культуры.

К уроку физической культуры, проводимому с учащимися специальной медицинской группы, предъявляются следующие требования: обучение рациональному дыханию; формирование навыков, привычек правильной осанки и коррекция функциональных нарушений позвоночника; индивидуальный и дифференцированный подход к занимающимся; урок должен быть эмоциональным, эстетически оформленным.

В связи с тем, что большинство ослабленных детей ведут малоподвижный образ жизни, нормальный двигательный режим для них может на первых порах явиться сильным раздражителем. Поэтому перед учителем и врачом стоит задача: подбирать индивидуальный двигательный режим и убеждать каждого школьника, что только прилежными и систематическими занятиями физкультурой можно избавиться от своего недуга. Это поможет добиться положительной мотивации, активности, воспитания силы воли, необходимой

для преодоления трудностей, связанных с возрастающими запросами к организму, а в конечном итоге – максимального оздоровительного эффекта от занятий.

Анализ научных данных об особенностях проведения занятий физической культурой с учащимися с отклонениями в состоянии здоровья позволяет сделать следующие выводы:

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

2. Малая двигательная активность ослабляет все функции организма и является общим условием для развития большинства заболеваний; особенно отрицательно она сказывается на растущем организме. У детей и подростков в условиях их роста и развития она приводит к отставанию в физическом развитии, гипозволюции всех органов и систем (сердца, печени и др.). У хронически больных детей и подростков встречается недостаточное развитие сердца: его объема, мышечной массы, клапанного аппарата (капельное сердце). Недостаточно развиваются центральные и периферические сосуды.

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

Список литературы

1. Аухадеев Э.И. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медицинских группах / Э.И. Аухадеев, С.С. Галеев, М.Р. Сафин. – М. : Высшая школа, 1986. – 152 с.
2. Бурухин С.Ф. Гимнастика – это очень важно / С.Ф. Бурухин // Физическая культура в школе. – 2000. – № 8. – С.10–12.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – М. : Феникс, 2008. – 176 с.
4. Железняк Ю.Д. Основы научно-медицинской деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студ. высш. пед. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М. : «Академия», 2002. – 264 с.
5. Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей / М.Я. Студеникин. – М.: Медицина, 1982. – 98 с.

УДК 373.2.064.1

**Першина Валентина Александровна,
магистрант 1 курса, направления подготовки
«Педагогическое образование. Дошкольное образование»
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель:
к. п. н., доцент кафедры дошкольного образования
Павлова Н.А.**

СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СЕМЬИ И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Основной целью статьи является определение современных форм взаимодействия семьи и дошкольного образовательного учреждения, что способствует повышению воспитательного потенциала и всестороннего развития детей дошкольного возраста. Выявлены педагогические условия

реализации взаимодействия между дошкольным образовательным учреждением и семьей.

Ключевые слова: семья, дошкольное образовательное учреждение, формы взаимодействия, педагогические условия

Для обеспечения благоприятных условий жизни и воспитания ребёнка, формирования основ полноценной, гармоничной личности необходимо укрепление и развитие тесной связи и взаимодействия детского сада и семьи. Задача детского сада «повернуться» лицом к семье, оказать ей педагогическую помощь, привлечь семью на свою сторону в плане единых подходов в воспитании ребёнка. Вовлечение родителей в педагогический процесс учреждения называется «открытость детского сада внутрь». Сотрудничество ДОО с социальными институтами, его открытость влияниям микросоциума, т. е. «открытость детского сада наружу», также является сегодня одним из направлений деятельности дошкольного учреждения [1].

Важным в настоящее время является реализация принципа открытости детского сада для родителей. Этот принцип предполагает, что родители могут иметь возможность свободно, по своему усмотрению, в удобное для них время знакомиться с деятельностью ребенка в детском саду, стилем общения воспитателя с дошкольниками, включаясь в жизнь группы.

Такое сотрудничество предполагает не только взаимные действия, но и взаимопонимание, взаимоуважение, взаимодоверие, взаимовлияние. Активная совместная работа педагогов и родителей позволяет лучше узнать друг друга, способствует усилению их взаимоотношений. При этом важно, чтобы родители выступали в качестве полноправных участников этого процесса [1; 2].

Современная жизнь и её ритм диктуют детскому саду находиться всё время в режиме развития, а не функционирования, представлять собой мобильную систему, быстро реагировать на изменения социального состава родителей, их образовательные потребности и воспитательные

запросы. В зависимости от этого должны меняться формы и направления работы с семьей, которые помогут сплотить вокруг себя родителей.

Основными *условиями*, необходимыми для реализации взаимодействия между дошкольным учреждением и семьей, являются: 1) изучение семей воспитанников, 2) учет различий в возрасте родителей, их образовании, общем культурном уровне, личностных особенностей родителей, их взглядов на воспитание, структуре и характер семейных отношений и др.; 3) открытость детского сада семье; ориентация педагога на работу с детьми и родителями [4].

Первым и решающим условием положительного взаимодействия являются доверительные отношения между педагогами и родителями. Необходимо, чтобы у родителей возник интерес к процессу воспитания, уверенность в своих силах. Во время адаптационного периода у родителей возникает много вопросов, их волнует, как будет чувствовать себя малыш без мамы и папы, как будет привыкать к новой социальной ситуации. Совместно с психологом мы приглашаем родителей для встречи у круглого стола. Это нам позволяет больше узнать родителей, детей и где родители делятся своим опытом и проблемами в воспитании детей раннего возраста, решаются возникающие трудности в процессе адаптации [5].

Для достижения данной цели, для координации деятельности детского сада и родителей необходимо работать над решением следующих задач: 1) установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника; 2) объединить усилия семьи и детского сада для развития и воспитания детей; 3) создать атмосферу взаимопонимания родителей (законных представителей) воспитанников и педагогов детского сада, эмоциональной взаимоподдержки; 4) активизировать и обогащать умения родителей по воспитанию детей; 5) поддерживать уверенность родителей (законных представителей) в собственных педагогических возможностях.

К сожалению, формы и методы сами по себе не являются столь значимыми. За последние годы учеными и практиками разработано очень много ярких и интересных форм работы с

родителями. Но в большинстве случаев эти формы существуют сами по себе, потому что работа с семьей оценивается по количеству мероприятий и совсем не анализируется их качество, востребованность у родителей, и то, насколько усилия педагогического коллектива помогли родителям и детям.

С целью эффективного решения этой задачи администрации дошкольного учреждения, да и воспитателям необходимо проводить анализ (самоанализ) эффективности (количественный и качественный) мероприятий, которые проводятся специалистами детского сада.

Для определения эффективности усилий, затраченных на взаимодействие с родителями, можно использовать опрос, книги отзывов, оценочные листы, экспресс-диагностику, и другие методы сразу после проведения того или иного мероприятия. Не менее важным является самоанализ со стороны педагогов [6].

В работе с родителями повторная диагностика, собеседование с детьми, наблюдения, учет активности родителей и т.п. могут быть использованы для отслеживания и оценки отсроченного результата. Много различных форм работы с родителями апробировано. Сейчас можно с уверенностью сказать, что признаки обновления во взаимодействии педагогов с семьей явно происходят. Привлечение родителей к жизни детского сада еще недавно казалось такой большой проблемой.

Со стороны родителей исходит инициатива по проведению новых форм общения семей группы. Воспитатели стали теснее и ближе общаться со всеми родителями, а не только с активистами, привлекая их к групповым мероприятиям.

Пока еще инициатива больше исходит от педагогов, но уже видно, что родителям интересно в детском саду. Изменилось общение педагогов и родителей: взаимоотношения стали партнерскими. Родители и воспитатели советуются друг с другом, предлагают, убеждают, как лучше организовать мероприятие, праздник. Формальное общение исчезает.

Совместная деятельность родителей, педагогов и детей положительно влияет на воспитанников. Дети активных родителей становятся увереннее в себе, задают больше вопросов

о семье, о детском саде, проявляют инициативу в тех вопросах, где видят интерес и активность своих родителей. Ребенок чувствует себя ближе, роднее по отношению к воспитателю, так как видит тесное общение педагога с его родителями, эмоциональный подъем, желание быть в саду в центре всех игр и занятий [3]. И как результат, новое положительное отношение родителей к дошкольному учреждению, положительная оценка его деятельности.

Таким образом, использование разнообразных форм работы с семьями воспитанников детского сада даёт положительные результаты. Всей своей работой сотрудники ДОО доказывают родителям, что их вовлечение в педагогическую деятельность, заинтересованное участие в воспитательно-образовательном процессе важно не потому, что этого хочет воспитатель, а потому, что это необходимо для развития их собственного ребенка [4].

В последнее время педагоги все активнее привлекают родителей к совместной деятельности воспитателя и детей, проводит непосредственно образовательную деятельность с участием родителей, прогулки, утреннюю гимнастику. Дети Муниципального дошкольного учреждения № 50 ясли-сад «Лилия» (г. Торез, ДНР) и их родители с огромным удовольствием играют в подвижные игры, на вечерней прогулке.

Осознавая важную роль, принадлежащую использованию современных методов общения в организации повышения педагогической компетентности родителей, воспитатели МДОУ № 50 ясли-сад «Лилия» включают в работу решение и ролевое проигрывание родителями проблемных ситуаций семейного воспитания, игровое взаимодействие родителей и детей в различной детской деятельности, моделирование способов родительского поведения, обмен опытом семейного воспитания, чтобы дать родителям возможность стать активными исследователями собственного родительского поведения, получить опыт нового видения привычных, стереотипных способов воздействия на ребенка.

Данные формы организации общения с родителями выполняют доминирующую роль в повышении психолого-педагогической культуры родителей, способствуют изменению взглядов родителей на воспитание ребенка в условиях семьи, развивают рефлексию. Родители видят ребенка в обстановке, отличной от домашней, а также наблюдают процесс его общения с другими детьми и взрослыми [4; 5].

При добросовестном отношении педагога к данной работе по вовлечению родителей в образовательный процесс, новая философия взаимодействия с родителями осуществляется успешно.

Список литературы

1. **Далинина Т.И.** Современные проблемы взаимодействия дошкольного учреждения с семьей / Т.И. Далинина // Дошкольное воспитание. 2000. – № 1. – С. 41 – 49
2. **Доронова Т.Н.** Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями / Т.Н. Доронова – М., 2002. – 325 с.
3. **Зверева О.Л.** Общение педагога с родителями в ДОУ / О.Л. Зверева. – М., 2007 – 195 с.
4. **Осипова Л.Е.** Работа детского сада с семьёй / Л.Е. Осипова. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008. – 72 с.
5. **Солодянкина О.В.** Сотрудничество дошкольного учреждения с семьей / О.В. Солодянкина – М., 2004 с. – 125 с.
6. **Хабибуллина Р.Ш.** Система работы с родителями воспитанников. Монография / Р.Ш. Хабибуллина – М., 2011. – 210 с.

УДК 373.3.016:796.41.012

Приходько Дмитрий Александрович,
магистрант 2 курса направления подготовки 49.04.03

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

Научный руководитель:
к. п. н., профессор кафедры олимпийского
и профессионального спорта
Сероштан В.М.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ КАК СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Приходько Д.А. «Теоретические основы использования гимнастических упражнений как средства повышения двигательной активности учащихся младшего школьного возраста». В статье исследуются теоретико-методические основы формирования двигательных умений и навыков младших школьников в процессе занятий спортивной гимнастикой.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, тренировка, младший школьный возраст, двигательные умения.

Анализ факторов, обуславливающих возникновение у учащихся различных патологических состояний, свидетельствует о недостаточно эффективном применении средств физической культуры и спорта в школе и по месту жительства, о низком уровне знаний учащихся в области физической культуры и оздоровительных технологий, о наличии негативной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, об отсутствии у них заботы о здоровом образе жизни. Однако в физическом воспитании младших школьников существует ряд проблем, таких как низкий уровень физической подготовленности, низкий уровень образованности

в сфере физической культуры и спорта, необходимость улучшения здоровья школьников, необходимость индивидуализации физического воспитания. Одним из средств, призванных решить проблему недостаточной двигательной активности школьников и существенно улучшить состояние их индивидуального здоровья являются гимнастические упражнения. Гимнастические упражнения универсальное средство индивидуальных занятий физической культурой и спортом в школе и дома. Гимнастика позволяет поддержать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей.

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

Двигательная активность является одним из ведущих функциональных факторов становления и утверждения человека в гражданском обществе. Эта активность, по мере приобретения с возрастом знаний и опыта, позволяет взаимодействовать и общаться с окружающими, войти в соответствующие отношения профессионально подготовленным субъектом. От состояния здоровья, знаний, умений и навыков, которые зависят от природных физических способностей и умственных способностей, зависит в большинстве случаев выбор вида деятельности и эффективность его осуществления в обществе [2; 4; 5].

Поэтому ориентация учащихся на освоение той или иной системы физического воспитания, (например, занятия спортивной гимнастикой) которая по своей сути является педагогической, должна учитывать решение множества вопросов, среди которых: обеспечение физического развития человека; укрепление здоровья; улучшение физиологических функций организма; общее гармоничное развитие человека.

В младшем школьном возрасте первичным является развитие физиологических функций организма, а все остальные являются следствием взаимосвязи. В основе подавляющего большинства физиологических функций, осуществляемых

человеческим организмом и обеспечивающих его функционирование и органическое взаимодействие с внешней средой, является движение. Исследователи [1; 2; 4] установили, что для продолжения оптимальной жизнедеятельности человека в течение длительного времени необходимо соблюдать нормы суточной двигательной активности.

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 [1; 4; 5]. 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 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. Двигательная активность в таком возрасте удовлетворяет биологические, социальные и личностные потребности школьников. По данным ученых, двигательная активность является неотъемлемой частью личной жизни и поведения ребенка, первично определяется социально-экономическими и культурными факторами среды развития и приобретения опыта и зависит от совокупности факторов, среди которых наиболее существенными являются культура нации и отношение общества к организации физического воспитания, морфофункциональные особенности организма, тип нервной системы, количество свободного времени, составляющие мотивации к занятиям, доступность к спортивным сооружениям, наличие площадок для соревнований и мест отдыха детей и

подростков. Кроме того, спортивная деятельность детей с возрастом занимает место ключевого инструмента организации досуга, осознанно отвлекает их от неблагоприятных воздействий окружающей среды.

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

Занятия спортивной гимнастикой могут стать одной из форм реализации естественной потребности школьников в движениях и средством развития физических качеств. В научных исследованиях доказывается, что у школьников, которые постоянно посещают занятия по спортивной гимнастике, регистрируются лучшие показатели психического здоровья; уменьшение числа поведенческих проблем, связанных с гиперактивностью, и улучшение школьных отметок; уменьшение застенчивости и увеличение уверенности в себе; уменьшение агрессивности и установление более дружеских, тесных и теплых отношений между родителями и детьми. Это является доказательной основой того, что избранный для освоения вид двигательной деятельности может являться одним из ведущих средств повышения двигательной активности и развития физических качеств ученика общеобразовательной школы. На современном этапе развития общества спортивная гимнастика получила довольно большую популярность в мире.

Ведущим фактором, который позволяет спортивной гимнастике распространяться и выступает причиной популярности её во всем мире, является её доступность.

Спортивной гимнастикой может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. На начальном уровне посредством использования комплекса упражнений, ученик развивает двигательные качества, в основном это координация движений, сила и гибкость.

Основными средствами подготовки на данном этапе помимо гимнастических упражнений являются: легкоатлетические упражнения, спортивные игры, подвижные игры, гимнастика. Занятия на этапе начальной подготовки должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции. Для них характерен учебный тип урока с нагрузками небольшого объема и малой интенсивности. Нагрузка имеют дробный характер с частым чередованием упражнений и отдыха. Подвижные игры, эстафеты, включающие бег, прыжки, метания, элементы спортивной гимнастики составляют 40% общего тренировочного времени. Эти упражнения повышают эмоциональность занятий и одновременно решают комплексно задачи физического развития детей. 40% общего тренировочного времени отводится также на обучение основам техники, причем основное место отводится метода сопряженного воздействия, что позволяет с помощью специальных упражнений и методических приемов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и развития физических качеств. Дети в этом возрасте хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся основные детали, поэтому при обучении технике на этом этапе лучше использовать целостный метод. Это позволит юным гимнастам освоить главное содержание технического элемента. Остальные 20% отводятся соответствующей возрасту специальной физической подготовке. На первом и втором году занятий в секции рекомендуется тренироваться 2-3 раза в неделю по 50-60 мин.

Для оценки способности юных гимнастов ученые используют следующие показатели: морфофункциональные

показатели; уровень развития физических качеств (сила, координация, гибкость); состояние ведущих функциональных систем; способности к мышлению, свойства внимания и скорости переработки информации. Методической основой формирования двигательных умений и навыков в спортивной гимнастике являются соответствующая структура упражнений и определенная последовательность их выполнения. При организации занятий спортивной гимнастикой с младшими школьниками важным является то, что физические нагрузки должны быть систематическими, разнообразными и не вызывать переутомления организма, который находится еще в стадии формирования.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Анализ и обобщение материалов литературных источников убедительно свидетельствуют о недостаточной двигательной активности младших школьников, о чем свидетельствует низкий уровень сформированности двигательных умений и навыков учащихся младшего школьного возраста, низкий уровень развития двигательных качеств и неудовлетворительное состояние здоровья учащихся данной возрастной категории. Занятия гимнастическими упражнениями в спортивных секциях могут значительно улучшить имеющееся положение. В связи с этим, актуальным становится исследование влияния регулярных занятий спортивной гимнастикой на организм школьников 1-4-х классов.

2. Проанализировано и обобщено методическое обеспечение занятий спортивной гимнастикой во внеклассной работе для учащихся младшего школьного возраста, которое раскрывается в методике обучения технике гимнастических упражнений и методике проведения подвижных игр общеразвивающего и специального характера с элементами спортивной гимнастики. Применение гимнастических упражнений позволяет повысить уровень сформированности прикладных и спортивных двигательных умений и навыков, уровень развития двигательных качеств младших школьников, формирует их морально-волевые качества.

Список литературы

1. **Вавилова Е.Н.** Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет / Е.Н. Вавилова // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. научных трудов / под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. – М., 2000. – С. 34.
2. **Двигательные** качества и моторика их развития у младших школьников. / Сост. Н.А. Ноткина. – СПб: Образование, 2003. – 164 с.
3. **Контрольные** упражнения для оценки координационных возможностей юных спортсменов: Метод. рекомендации. – Минск, 2001. – 42 с.
4. **Косов А.И.** Психомоторное развитие младших школьников / А.И. Косов. – М.: АкадемПресс, 2003. – 264 с.
5. **Михайлович Г.Н.** Двигательное развитие детей 6-7 лет в связи с ориентацией к сложнокоординационной спортивной деятельности / Г.Н. Михайлович. – М.: Медицина, 2002. – 88 с.

УДК 796.83.012.1-043.86-053.2

**Рзаев Турал Нураддин оглы,
магистрант 2 курса направления подготовки
49.04.01 Физическая культура
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель:
д. п. н., профессор кафедры теории и методики
физического воспитания
Горашук В.П.**

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Аннотация. Рзаев Т.Н. «Методические особенности развития физических качеств у юных боксеров». В статье исследуются теоретико-методические основы и методические особенности развития физических качеств юных боксеров с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей спортсменов.

Ключевые слова: тренировка, нагрузка, бокс, двигательные качества.

Основу содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена. Это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья [4]. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие быстроты, выносливости, силовых и скоростно-

силовых качеств, координационных способностей и тому подобное.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, которые отвечают, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинках, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером [1; 3; 5].

Цель статьи заключается в исследовании **и обосновании методических особенностей** развития физических качеств у юных боксеров.

Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие физических качеств в боксе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и скорости выполнения, для чего нужен соответствующий импульс силы, достаточная сила мышечного сокращения, то есть определенная мощность действия группы мышц.

Мышечная сила – одно из важнейших физических качеств боксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Большое разнообразие движений боксера с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы. Характерное проявление силы у боксера – в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Поэтому говорят о проявлении «взрывной» силы и о силовой выносливости. Таким образом, у боксеров проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах [2; 4; 5].

Во время тренировок и боев боксер производит большое количество скоростных действий, поэтому можно говорить о специфике его силовой подготовленности. Под быстротой

понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов. Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции. Простая реакция в боксе – это ответ заранее известным движением на заранее известные, но внезапно появляющиеся действия противника. Во время боя «чистая» простая реакция почти не встречается, а только в процессе обучения и тренировки, когда действия боксеров обуславливаются. В бою проявляются сложные реакции двух типов: реакция на движущийся объект, т. е. на противника, и реакция выбора. В первом случае в доли секунды надо действовать ударами по передвигающемуся противнику, следовательно, находить нужную дистанцию, выбирать определенные технические средства и вместе с тем самому непрерывно двигаться [3; 4; 5]. Во втором случае боксер реагирует своими действиями на действия противника, причем, как правило, успех зависит от преимущества в скорости, а сложность реакции выбора – от ситуаций, создаваемых действиями боксеров.

В обстановке боя требования к сложной реакции очень велики, так как действия происходят быстро и часто с ощутимым результатом для боксеров. Способность выполнять движения и действия быстро – одно из важнейших качеств боксера. У боксеров быстрота связана с «взрывными» действиями, а они зависят от силовых качеств. Эти два качества взаимодействуют, частота взрывных действий определяется скоростной выносливостью. Быстрому выполнению действий препятствует излишнее напряжение, которое возникает в начале формирования навыков; потом, по мере их совершенствования, быстрота увеличивается. При утомлении также возникают излишние напряжения, замедляющие выполнение уже заученных действий. Для развития быстроты целесообразно чередовать ускоренное выполнение упражнения с более плавным (например, нанесение серии ударов с одним или двумя акцентированными). Развитие скоростных качеств является одной из главных задач в практике подготовки боксеров.

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности, как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов [1; 5]. Выносливость можно определить как способность противостоять утомлению. Во время тренировок и особенно боев организм боксера испытывает как физическое, так и умственное утомление (в результате напряженной деятельности анализаторов, например зрительных). В бою боксер решает тактические задачи, его зрительные анализаторы работают очень интенсивно, все время фиксируя движения противника, боксер испытывает высокую эмоциональную нагрузку (особенно при длительных турнирах). Во время боя в активной работе участвуют не менее $\frac{2}{3}$ мышц, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. Известно, что о состоянии и возможностях развития выносливости можно судить по минутному объему дыхания, максимальной легочной вентиляции, жизненной емкости легких, минутному и ударному объему сердца, частоте сердечных сокращений, скорости кровотока, содержанию гемоглобина в крови.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения [2; 3]. Специальная выносливость базируется на общей и сочетает в себе несколько физических качеств. Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами боксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Только силой воли можно заставить себя поддерживать

требуемую мощность работы, несмотря на наступающее утомление.

Для приобретения выносливости чрезвычайно важна высокая функциональная способность органов и систем, обеспечивающих потребление кислорода и утилизацию его с наибольшим эффектом. Поэтому, как было сказано выше, правильное дыхание боксера создает условия для развития выносливости. Быстрое восстановление позволяет уменьшить интервалы отдыха между повторениями работы, увеличить их число и выполнять активные действия на протяжении всего боя. Выносливость является одним из главных компонентов мастерства боксера. Средства для развития выносливости у боксеров разнообразны и включают упражнения, обеспечивающие развитие специальной выносливости (переменный бег, перебрасывание набивного мяча в передвижении), координацию, скорость, точность. Упражнения на боксерском мешке обеспечивают развитие специальной выносливости, частые «взрывные» действия в нанесении серии ударов – это быстрота, точность и сила и т. п.

Гибкостью называют способность выполнять движения с большой амплитудой. Несмотря на то, что в боксерской деятельности амплитуда движений относительно небольшая по сравнению с другими видами, в систему физической подготовки боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость способствует и быстроте сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе. Поэтому в разминку боксеров следует включать и упражнения на гибкость.

Ловкость – это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво (Н. А. Бернштейн), умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков. Ловкий боксер умело выбирает время и место для решительных ударных действий, использует положение защиты для контратак, своевременно уходит от ударов противника и остается неуязвимым. Чем больше арсенал технических средств у боксера, тем легче он овладевает и применяет в бою новые движения и действия, тем выше его ловкость. Для проявления ловкости боксер должен не только искусно владеть техникой и тактикой, но и обладать физическими качествами, такими как быстрота, сила, координация, выносливость, остро чувствовать время и пространство.

Основной путь в воспитании ловкости – овладение новыми разнообразными техническими и тактическими навыками и умениями в разных ситуациях боя. Это приводит к увеличению запаса технических приемов и положительно сказывается на функциональных возможностях совершенствования спортивного мастерства. Для воспитания ловкости применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебном бою партнер меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п. Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет боксера, поэтому в учебном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Боксеру надо уметь сочетать передвижение с атакующими и защитными действиями. При отсутствии точной координации он не сумеет активно действовать из разных положений, ориентироваться при постоянно сбивающих факторах, быстро восстанавливать потерянное равновесие. Наиболее эффективными являются упражнения с партнером. Упражняясь в парах, следует учиться действовать из всех положений и стремиться создать во время защиты удобное исходное положение для нанесения ударов.

Уровень координации определяется и в обманных действиях, в быстрых подходах к противнику во время атак и опережений его действий своими контратаками. Развитию координации следует уделять особое внимание при начальной форме обучения: овладении механикой движения ударов, защит, передвижения, сочетании этих действий.

Анализ научных данных по теме исследования позволяет сделать выводы о то, что методическими особенностями развития физических качеств юных боксёров являются:

–развитие быстроты и ловкости юных боксёров должно осуществляться на основе общей физической подготовки с учетом их физиологических возрастных особенностей;

–учитывая возрастные особенности юношей, необходимо как можно чаще менять типы упражнений во время занятия;

–учебная форма занятий с относительно невысокой нагрузкой должна преобладать над тренировочной;

–при развитии физических качеств необходимо строго соблюдать постепенное нарастание нагрузки;

–в каждом учебно-тренировочном занятии с юношами физиологическая и психологическая нагрузка должна возрастать в первые 80–90 мин;

–для постепенного повышения нагрузки необходимо строго соблюдать последовательность обучения.

Список литературы

1. **Ахматгатин А.А.** Оптимизация тренировочного процесса боксёров высокой квалификации при подготовке к основным соревнованиям года: Дис. ... канд.пед.наук / А.А. Ахматгатин. – Улан-Удэ, 2003. – 167 с.

2. **Бутенко Б.Н.** Физическая подготовка юных боксеров / Б.Н. Бутенко, Н.А. Худадов и др. // Бокс. Ежегодник. – М., 1994. – С. 77–93.

3. **Дегтярев И.П.** Тренированность боксеров / И.П. Дегтярев. – К., 1985. – 150 с.

4. **Ким В.В.** Методика тренировки и оценки специальной выносливости юного боксера / Ким В.В. – Свердловск, 1991. – 125 с.

5. **Набатникова М.Я.** Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова – М. : ФиС, 1982. – 200 с.

УДК 373.2.091.398

Сак Елена Валериевна,
магистрант 1 курса, направления подготовки
«Педагогическое образование. Дошкольное
образование»
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет
имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель:
к. п. н., доцент кафедры дошкольного образования
Павлова Н.А.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Основной целью статьи является обоснование системы дополнительного образования в условиях дошкольного образовательного учреждения; охарактеризована система дополнительного образования в условиях дошкольного образовательного учреждения. Выявлены основные направления работы ДОУ в развитии индивидуальных способностей дошкольников в различных видах детской деятельности через кружковые занятия.

Ключевые слова: дошкольное образовательное учреждение, дополнительное образование, кружковая форма работы, дети старшего дошкольного возраста

Основным видом деятельности учреждений образования является создание и оказание образовательных услуг.

Наряду с понятием «образовательная услуга» в педагогической литературе существует категория «дополнительная образовательная услуга». Дополнительное образование органично сочетает в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка. В условиях дополнительного образования дети развиваются творчески, получают возможность заполнить своё свободное время с пользой для себя, самостоятельно реализовать свои знания, навыки и умения.

Педагоги, Е.Б. Евладова, С.А. Езопова, В.Ф. Березина, рассматривают дополнительное образование неотъемлемой частью общего образования, как комплекс целенаправленно создаваемых и предлагаемых образовательным учреждением возможностей получения образования в рамках его основной образовательной программы и приобретение дополнительных знаний, умений, навыков, развитие творческих и других способностей под руководством специалистов, с целью удовлетворения образовательных потребностей.

В Дошкольном образовательном учреждении № 94 «Дюймовочка» (г. Горловка Донецкой Народной Республики) в соответствии с Государственным стандартом дошкольного образования Луганской Народной Республики (Приказ МОН ЛНР от 26.12.2016 № 482) разработана модель дополнительного образования детей, на основе кружковой работы, которая включена в образовательные программы обучения и воспитания детей.

Учитывая интересы дошкольников и запросы родителей по дополнительным услугам, педагоги выбрали следующие направления: художественно-эстетическое развитие, интеллектуальное развитие, экологическое образование и физическое воспитание.

Учитывая приоритетное направление дошкольного учреждения, а именно социально-личностное развитие детей дошкольного возраста, и положения образовательной программы, педагогический коллектив поставил перед собой: *цель* – раскрытие и развитие индивидуальных способностей дошкольников в различных видах детской деятельности,

мотивация детей к познанию себя и своих возможностей, творчеству через кружковые занятия.

Задачи: развивать творческие способности и познавательную активность детей дошкольного возраста; обеспечить благоприятные условия для удовлетворения потребности детей в творческой активности в различных видах деятельности; создать условия для эмоционального благополучия ребёнка в процессе совместной деятельности и общения: ребёнок – ребенок, ребёнок – педагог, ребёнок – родители; способствовать развитию конструктивного взаимодействия с семьей для обеспечения всестороннего развития ребёнка-дошкольника.

Кружковая работа с дошкольниками построена на основе следующих *принципов*: интеграции (интегративный характер всех аспектов развития личности ребёнка дошкольного возраста: общекультурных, социально-нравственных, интеллектуальных); целостности приобщения ребенка к познанию окружающего мира (ребенок познает мир – наблюдая, размышляя, сопереживая – в творческой деятельности); постепенности погружения в проблему (создание проблемно-ситуативных заданий, решение проблемных ситуаций); эмоционально-насыщенной тематики игровых упражнений, игр, заданий; взаимного сотрудничества и доброжелательности (общение с ребенком строится на доброжелательной и доверительной основе).

Направление кружковой работы определяется увлечённостью педагога определенным разделом образовательного процесса, спецификой детского коллектива, желанием родителей.

Основными формами обучения и развития детей на занятиях кружка являются: фронтальные развивающие занятия с подгруппой детей; занятия-инсценировки; занятия-путешествия; занятия-игры; познавательно-досуговые занятия: экскурсии, дидактические игры, развлечения; соревновательные: соревнования, упражнения, игры-эстафеты; контрольно-диагностические: беседы, викторины; продуктивная

деятельность; исследовательские: опыты, наблюдения, эксперименты.

При введении кружковой работы в образовательный процесс учреждения была тщательно продумана учебная нагрузка на ребёнка в течение дня с учётом возрастных и индивидуальных особенностей. Для включения занятий кружков в существующий распорядок дня детского сада составлено единое по всему учреждению расписание. Санитарными нормами предусмотрено, что занятия по дополнительному образованию (кружки, студии, секции и т.п.) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счёт времени, отведённого на прогулку и дневной сон.

Программы кружковой работы в ДОУ составлены для детей старшего дошкольного возраста. Курс занятий рассчитан на 7-8 месяцев (с октября по апрель-май). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 20-30 минут во 2 половине дня. Нежелательны вечерние занятия по пятницам, так как к концу недели дети устают. Количество детей в кружке – 9-12 человек. Дети, посещающие кружки, имеют время для игр и прогулок. Такая организация кружковой работы в детском саду не приводит к нарушению режима и подмене обязательных занятий кружками.

Активной формой поощрения детей на занятиях кружка служит одобрение их действий, внимание к суждениям, терпение в ожидании результата. Похвала в присутствии других детей приносит каждому ребёнку уверенность в своих силах и действиях, раскрепощённость. Индивидуальный подход к ребёнку на занятиях, установка на активизацию его опыта помогает в раскрытии творческого потенциала.

Каждый из руководителей кружков проводит консультации, презентации, открытые занятия. В течение года организуются выставки детского творчества, совместного творчества детей и родителей, фотовыставки, вызывающие огромный интерес малышей и желание мам и пап заниматься со своими детьми. Родители имеют возможность увидеть реальные достижения своего ребёнка.

Список литературы

1. **Березина В.Ф.** Развитие дополнительного образования детей в системе российского образования: Учебно-методическое пособие / В.Ф. Березина. – М.: АНО «Диалог культур», 2007. – 325 с.
2. **Горский В.А.** Педагогические принципы развития системы дополнительного образования детей / В.А. Горский, А.Я. Журкина // Дополнительное образование. – 2011. – № 2. – С. 6–11
3. **Езопова С.А.** Менеджмент в дошкольном образовании: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / С.А. Езопова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 255 с.
4. **Интеграция** общего и дополнительного образования: Практическое пособие / Под. ред. Е.Б. Евладовой, А.В. Зоютаревой, С.А. Паладьева. – М.: АРКТИ, 2006. – 155 с.

УДК 373.3.016.796.417.2

Самков Владислав Владимирович,
магистрант направления подготовки
49.04.01 Физическая культура
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель:
к. п. н., доцент кафедры теории и методики
физического воспитания
Чорноштан А.Г.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ 1–3 КЛАССОВ АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Аннотация. Самков В. В. «Основы методики обучения учащихся 1–3 классов акробатическим упражнениям». В статье исследуются 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.

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 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.

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

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 и 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 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].

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими движениями. Младший школьный возраст ребенка – это возраст, когда проходит очередной период глубоких 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 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 привлёкшие их внимание. Особенностью внимания младших школьников является его произвольный 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 и большим количеством ошибок.

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 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 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 (к 6-7-му году

жизни). 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) возбудительных 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. Умение 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. **Курысь В.Н.** Теория и методика обучения прыжкам на дорожке / В. Н. Курысь – Т. 1-2. – Ставрополь, 1994. – 405 с.
5. **Скакун В.А.** Акробатические прыжки / В. А. Скакун. – Ставрополь: Кн. изд-во, 1990. – 222 с.

УДК [37.016:796]:796.412

Сидельникова Юлия Евгеньевна,
студентка 2 курса магистратуры направления подготовки
49.04.01 Физическая культура
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель:
к. п. н., доцент кафедры
теории и методики физического воспитания
Чорноштан А.Г.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. Сидельникова Ю. Е. «Теоретические основы использования фитбол-аэробики на занятиях по физической культуре» В статье исследуются проблемы формирования здорового образа жизни и физического воспитания учащихся старших классов на современном этапе, анализируются современные тенденции внедрения оздоровительных фитнес-программ в общеобразовательные учебные заведения с целью формирования индивидуального здоровья старшеклассников.

Ключевые слова: фитбол-аэробика, фитнес-программа, физическая культура, нагрузка, индивидуальное здоровье.

На современном этапе развития общества всестороннее, гармоничное развитие человека является залогом его здоровья, профессиональной компетентности, социального благополучия. Одним из основных условий разностороннего развития личности является развитие её двигательных способностей. Особую актуальность это имеет для старшеклассников, так как именно в этом возрастном периоде интенсивно развивается и требует реализации творческий потенциал человека. В физическом воспитании учащейся молодежи существует ряд проблем, таких как низкий уровень физической

подготовленности, низкий уровень образованности в сфере физической культуры, необходимость улучшения здоровья школьников, наличие несчастных случаев на уроках физической культуры, необходимость индивидуализации процесса физического воспитания.

Одним из путей решения этих проблем является внедрение в процесс физического воспитания учащихся старших классов инновационных оздоровительных фитнес-технологий. В настоящее время интенсивно развиваются такие формы оздоровительного фитнеса, как степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, пилатес, калланетика, шейпинг, аква-фитнес и другие. Они привлекают молодежь своей доступностью, эффективностью, возможностью индивидуализировать процесс развития двигательных качеств и решать оздоровительные, эстетические, образовательные задачи. Безусловно, что применение современных оздоровительных систем в физическом воспитании школьников будет способствовать повышению заинтересованности молодых людей в занятиях физическими упражнениями, в самосовершенствовании и, соответственно, развитию двигательных качеств. Однако внедрение в процесс физического воспитания учащихся старших классов фитнес-технологий (в частности фитбол-аэробики) имеет ряд противоречий, а именно: между необходимостью увеличения объема двигательной активности учащихся и низким уровнем посещения уроков физической культуры; между низкой образованностью старшеклассников в вопросах физической культуры и появлением новых форм двигательной активности.

Цель статьи заключается в том, чтобы на основе анализа научных данных обосновать влияние занятий фитбол-аэробикой на формирование индивидуального здоровья учащихся старшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. На основе изучения научных исследований обосновать актуальность разработки и внедрения в систему физического воспитания учащихся старших классов современных фитнес-программ.

2. Исследовать влияние нагрузок аэробной направленности на показатели индивидуального здоровья старшеклассников.

Для достижения цели были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение психолого-педагогических литературных источников; изучение и обобщение прогрессивного педагогического опыта по вопросам внедрения инновационных фитнес-программ в процесс физического воспитания школьников; анализ учебных программ и документации.

В настоящее время экспериментальные данные убедительно подтверждают, что регулярные занятия двигательной деятельностью и физическая подготовленность позволяют снизить риск ишемической болезни сердца, гипертензии, ожирения и диабета, а также улучшить эмоциональное здоровье. Поскольку вышеперечисленные факторы представляют собой основные причины заболеваемости и смертности в современном обществе, двигательная активность и физическая подготовленность могут оказать огромное влияние на здоровье населения. Результаты научных исследований показывают, что системообразующим фактором здорового образа жизни является двигательная активность оздоровительной направленности. Поэтому, необходимым становится вопрос привлечения школьников к регулярным занятиям физическими упражнениями, увеличение мотивации учащихся к рекреационно-оздоровительной двигательной активности и здоровому образу жизни. Необходимость формирования у учащихся привычки к регулярным занятиям двигательной деятельностью является основой профилактики хронических заболеваний в зрелом возрасте.

По мнению некоторых специалистов, школа – идеальное место для реализации междисциплинарных комплексных оздоровительных программ, современных физкультурно-оздоровительных программ, технологий, методик. В изложенном аспекте особую актуальность имеет проблема разработки и внедрения в практику различных комплексов,

форм, средств и методов физкультурно-оздоровительной работы с учащимися общеобразовательных школ, в основе которых находится многообразие технологий фитнеса и рекреации [3]. Современная физическая культура – это образ жизни, рассчитанный на длительную систематическую работу над своим телом. И, кроме того, это психологическая готовность принять эту работу и научиться получать от нее удовольствие. Проблема в том, каким образом физическое воспитание может стать неотъемлемой частью жизни современного старшеклассника, как увлечь и заинтересовать его. Одним из решений является применение в учебном процессе различных фитнес-технологий. Фитнес-технологии – это педагогический процесс, включающий содержание, средства и методы современных разновидностей физкультурно-оздоровительных направлений и систем физических упражнений (фитбол-аэробика, шейпинг, танцевальная аэробика, стретчинг, пилатес, бодифитнес, калланетика, степ-аэробика, слайд аэробика, тай-бо, ки-бо, супер-стронг, тераробика, лоу-аэробика, йога, степ и т.д.) для физического совершенствования всех слоев населения, повышения и поддержания умственной и физической работоспособности в повседневной учебной и трудовой деятельности. Нет сомнения, что оптимизация современной системы физической культуры школьников должна осуществляться на научной основе интеграции в ее содержание новых, популярных и эффективных аэробных технологий оздоровления и физического совершенствования [1; 2]. При этом очень важно воспитать у школьников и у взрослого населения бережное отношение к собственному здоровью (как личностной и социальной ценности), стремление и способность обеспечить его сохранность, индивидуальную профилактику его нарушений, дальнейшее развитие и совершенствование различных форм жизнедеятельности в процессе обучения, воспитания, труда, быта, отдыха и досуга. Оптимизация двигательного режима обязательно должна включать вопросы гигиенической оценки спортивного оборудования во дворах и квартирах, разработки форм самоконтроля. Это поможет самостоятельно или с помощью взрослых членов семьи оценить

сдвиги в состоянии здоровья и психологической сфере, в развитии физиологических систем и физической подготовленности. При разработке инновационных фитнес-программ по фитбол-аэробике, формировании стратегий и технологий постоянно необходимо знать, какие у конкретных школьников существуют мотивы, потребности, для реализации которых они еще не имеют соответствующих знаний и навыков поведения. Занятия фитбол-аэробикой дают возможность учащимся старшего школьного возраста тренировать вестибулярный аппарат, развивать координацию движений, а также снимать дополнительную нагрузку на позвоночник, что позволяет им чувствовать себя достаточно комфортно. Главная функция фитбола в школе – разгрузить суставы учеников. Гимнастика на фитболе, который мягко пружинит, полезна при варикозном расширении вен, остеохондрозе и артритах. Эта щадящая, но эффективная аэробика – отличный способ привести себя в форму. Вибрационное воздействие мяча на организм учащихся оказывает обезболивающее действие, активизирует регенеративные процессы, поэтому применяется при реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. По своим свойствам мяч является многофункциональным и в комплексах упражнений программного материала на уроках физической культуры может использоваться как предмет, тренажер, опора и др. Благодаря этому на занятиях фитбол-аэробикой можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно способствовать развитию двигательных способностей учащихся, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а так же музыкальность и танцевальность. Практически это единственный вид аэробики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболе. Упражнения на мячах доступны всем старшеклассникам, независимо от состояния здоровья, даже тем, которые имеют заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями.

Фитбол предлагает целый комплекс упражнений выполняемых под ритмичную музыку, что позволяет восстанавливать тонус различных мышечных групп. Эти красивые большие мячи способны не только снять стресс с позвоночника, но и в некоторой степени восстановить его. Здесь же снижается и нагрузка на ноги. С помощью таких тренировок будут укрепляться мышцы пресса, бедер, спины и рук. Исчезает целлюлит и лишние жировые отложения на бедрах. При занятиях фитбол-аэробикой сердечнососудистая система организма учеников работает без перегрузок, ударная нагрузка на суставы ног намного меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивная, чем при ходьбе. Занимаясь фитбол-аэробикой, ученики меньше болеют, у них улучшается внимание, настроение, появляется чувство радости и удовлетворения. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам. Фитбол-аэробика является мощным комплексным средством оздоровительного, образовательного и воспитательного влияния на развитие личности ребенка. Амортизационная функция мяча обеспечивает вибрацию при выполнении упражнений, способствует улучшению обмена веществ.

Очень важно также то, что гимнастика с использованием фитболов создает в коллективе веселую, насыщенную яркими положительными эмоциями атмосферу. К тому же во время выполнения упражнений практически отсутствует ударная нагрузка на нижние конечности, а сердечнососудистая система работает в умеренном режиме. Основная цель фитбол-аэробики – профилактика и коррекция различных заболеваний, развитие двигательных способностей и физических качеств.

Выводы:

1. На основе изучения научных работ установлено, что в области теории и методики физической культуры, психологии, спортивной педагогики наиболее актуальной проблемой является разработка и внедрение в систему физического

воспитания учащихся старших классов привлекательных современных фитнес-программ (фитбол-аэробика, степ-аэробика, шейпинг, тай-бо, аэробика Купера, модерн-данс, стрит-данс, аква-фитнес, стретчинг, модифицированные формы аэробики и т. д.).

2. Систематизация, программирование и анализ достижений различных физкультурно-оздоровительных технологий позволяет разработать современные инновационные программы по физической культуре (в том числе по фитбол-аэробике) для учащихся старших классов общеобразовательных школ с использованием физических упражнений аэробной направленности (фитнес-программы).

3. Исследование сущности нагрузок аэробной направленности свидетельствует о том, что они в условиях систематического воздействия эффективно повышают показатели индивидуального здоровья старшеклассников, а именно: функциональные возможности центральной нервной, дыхательной, нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, нейроэндокринной систем, и в целом иммунной системы организма человека. Они являются базовой основой здоровья, социальной активности, личностного счастья человека.

Список литературы

1. **Аэробика.** Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

2. **Купер К.** Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер [пер. с англ.]. – 2-е издание доп., перераб. – М. : ФиС, 1989. – 224 с.

3. **Маликов Н.В.** Влияние занятий фитбол-аэробикой на уровень физической подготовленности студенток / Н.В. Маликов, Е.Е. Черненко // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 2. – С. 112-114.

4. **Сиднева Л.В.** Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособие / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц. – М., 2000. – 74 с.

УДК 796.035:796.41

**Троянова Виктория Викторовна,
студентка 1-го курса
акушерского отделения медицинского колледжа
ГУ ЛНР «Луганский государственный
медицинский университет имени Святителя Луки».
Научный руководитель – руководитель физического
воспитания Луганского отделения медицинского колледжа
ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский
университет имени Святителя Луки» Бабешко А.П.**

КАК ДОБИТЬСЯ ПЛОСКОГО ЖИВОТА

Аннотация. В статье «Как избавиться от плоского живота» В.В. Троянова подчеркивает необходимость обстоятельного рассмотрения вопроса о поиске наиболее эффективных способов формирования правильной и красивой фигуры, расширения представления студентов о здоровом образе жизни, необходимости формирования положительного отношения к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, мотивация, физкультурно-спортивные интересы, правильное питание, питьевой режим

В настоящее время одной из актуальных проблем является сохранение здоровья подрастающего поколения. К сожалению, неблагоприятная экологическая обстановка, неудовлетворительная организация питания, ограниченные возможности для занятий физической культурой и спортом, отсутствие знаний и умений здорового образа жизни, приводят к ухудшению здоровья. Важнейшим фактором укрепления здоровья является чёткое соблюдение режима дня, гигиенические процедуры, правильное питание, регулярные занятия физическими упражнениями и спортом. В современном обществе мы наблюдаем недостаточную активность молодых

людей в физическом воспитании, которые ссылаются на недостаток времени, средств, спортивного оборудования. От того, насколько сформированы мышцы брюшной стенки, зависит не только внешний вид, но и здоровье человека. Как жить, учиться и добиться плоского живота, быть красивой? В связи с этой проблемой мы и выбрали тему проекта: **«Как добиться плоского живота»**.

По моему мнению, студенты должны проявлять интерес к данной проблеме, так как это наше здоровье, безупречный внешний вид. Участвуя в реализации данного проекта, мы хотим расширить представления обучающихся в колледжах о здоровом образе жизни, сформировать положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

Предметом проекта являются эффективные способы формирования правильной и красивой фигуры, привитие интереса к физической культуре и спорту.

Объект проекта: продукты питания, питьевой режим, специальные физические упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса.

Формулировка проблемы. Что должен делать человек, чтобы укрепить мышцы брюшной стенки и добиться плоского живота?

Выдвижение гипотезы: Помогут ли занятия физическими упражнениями, соблюдение правильного питания, питьевого режима укрепить и сохранить здоровье, добиться плоского живота.

Цель проекта: выявить факторы, влияющие на формирование плоского живота и позитивной мотивации к сохранению и укреплению здоровья, разработать комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.

Задачи: проанализировать литературные источники и обобщить данные по проблеме проекта; провести тестирование, выявить факторы, влияющие на формирование плоского живота и позитивной мотивации к сохранению и укреплению здоровья; разработать комплекс физических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, рекомендации для студентов.

Планируемый результат: разработать упражнения на формирование плоского живота, составить буклет для обучающихся студентов колледжа; получить практические навыки по укреплению и формированию мышц брюшной стенки. Студенческий возраст относится к началу юношеского (у девушек – с 16, а у юношей – с 17 лет) и совпадает с окончанием периода полового созревания. Рост и развитие организма продолжают, но уже в более замедленном темпе по сравнению с предыдущими периодами. Строение и пропорции тела юношей и девушек практически не отличаются от взрослых. В этот период заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Утолщается и укрепляется костяк скелета. Пропорции тела приближаются к показателям взрослых [1, с. 141–142]. У девушек и юношей большая разница в развитии мускулатуры, у юношей она нарастает равномерно, у девушек центр тяжести несколько опущен за счет непропорционального развития мускулатуры, в меньшей степени развита масса мышц рук и плечевого пояса, в большей – мышц таза. У девушек масса мышц на 13 % меньше, они уступают в силе юношам [2, с.33]. Для того чтобы добиться плоского живота мы разработали и внедрили 4 метода.

I метод – пейте чтобы сделать живот плоским. 1. Вода должна быть вашим выбором номер один. Вы всегда должны пить воду, но это особенно важно, если вы пытаетесь сделать свой живот плоским. Когда вы пьете воду, вы помогаете организму поддерживать правильный баланс жидкости, не задерживать воду (что является основной причиной раздутого живота) и поддерживать ощущение сытости. 2. Пейте зеленый чай. Кроме многочисленных других преимуществ, зеленый чай также способен уменьшить количество жира на животе, так как содержит антиоксиданты катехины. 3. Приготовьте фруктовый коктейль. Это отличный способ избежать обезвоживания, которое является врагом плоского живота. 4. Добавьте имбирь. Имбирь успокаивает желудочно-кишечный тракт и может помочь уменьшить вздутие живота. 5. Пейте мятный чай. Не случайно во многих ресторанах подаются мятные конфеты после еды; это способствует пищеварению. 6.

Не употребляйте алкоголь. Алкоголь враг плоского живота. Он уменьшает сжигание жира на 36% и также способен подавлять выработку гормонов, сжигающих жиры. 7. Избегайте газированных и ферментированных напитков. Газы, содержащиеся в подобных напитках, скапливаются в кишечном тракте, что приводит к опухшему и раздутому животу. 8. Не употребляйте сахарозаменители.

II метод. Выполнение физические упражнения для уменьшения живота. Брюшную стенку образуют прямая мышца живота, наружная косая мышца живота, внутренняя косая мышца живота и поперечная мышца.

Упражнение 1. Укрепляет верхние пучки прямой мышцы живота. И.П. – лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой. 1. Приподнять плечи, голову. 2. И.П. *Упражнение 2.* Укрепляет нижние пучки прямой мышцы живота.

И.П. – лежа на спине, ноги вверх, руки вдоль туловища. 1. Опустить ноги до уровня 5 см. 2. И.П. *Упражнение 3.* Укрепляет правые пучки наружной и внутренней косой мышцы живота. И.П. – лежа на спине, согнутые ноги влево, руки за головой. 1. Приподнять плечи, голову. 2. И.П. *Упражнение 4.* Тоже ноги вправо. *Упражнение 5.* Укрепляет поперечную мышцу живота. И.П. – лежа на спине, согнутые ноги вправо, руки за головой. 1. Приподнять плечи, голову. 2. И.П.

III метод. Создайте иллюзию плоского живота. 1. Улучшите осанку. Хорошая осанка может визуально избавить от двух килограмм, так почему бы не воспользоваться этой возможностью. Стойте с расслабленным тазом и слегка выгнутой назад спиной. 2. Подбирайте одежду, визуалью уменьшающую живот. Есть много способов заставить ваш гардероб помочь вам в борьбе с животом. При правильном выборе тканей и стилей, вы можете создать иллюзию меньшего животика. Подберите ткани, которые сделают вас худее. К ним относятся хлопок, шелк, смеси вискозы и легкие смеси шерсти. 3. Используйте корректирующее белье. Оно поможет создать образ, к которому вы стремитесь. Существует множество видов такого белья, но вам нужно

искать с завышенной талией и велосипедными шортами, чтобы сделать живот и бедра стройными.

IV метод. Питание для уменьшения живота. 1. Ешьте чаще. Вместо трех больших приемов пищи, которые могут заполнить ваш живот и обременить вашу пищеварительную систему, ешьте часто, небольшими порциями или закусывайте. Между приемами пищи должны быть 2-3 часовые перерывы. Таким образом, пища будет занимать меньше места в желудке, меньше расширяться, поддерживать метаболизм и чувство сытости. Уменьшите потребление продуктов с высоким содержанием клетчатки. 2. Подберите порции фруктов и овощей. Сырые овощи и фрукты являются отличным выбором здорового питания, но они растягивают ваш желудок, поэтому лучше есть их небольшими порциями в течение дня. 3. Проверьте непереносимость лактозы. Если молочные продукты вызывают газы и вздутие живота, возможно, вы с трудом перевариваете лактозу (сахар, содержащийся в молочных продуктах). Лактозу в пищеварительном тракте. 4. Выбирайте продукты богатые калием. Ешьте богатые калием продукты, которые включают в себя авокадо, мини-бананы, папайю, манго, дыню и обезжиренные йогурты (производятся без искусственных подсластителей). Калий является естественным мочегонным средством, так что это поможет уменьшить задержку воды и отечность.

В начале проекта нами было проведено тестирование, которое показало исходный уровень развития силы мышц кисти – кистевая динамометрия левой и правой руки; мышц спина – становая тяга; гибкости – наклоны из положения стоя на гимнастической скамье. Анализируя результаты своего опыта приобретенного в проекте «Как добиться плоского живота», мы отмечаем, что использование постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности позволило повысить личные функциональные возможности. Сравнение показателей первичной и итоговой диагностики показал прирост по всем тестируемым показателям физической подготовленности. Есть у красивого крепкого пресса еще одна важная функция, которая даже важнее, чем эстетическая. Это

осанка. Приведенный в проекте материал позволяет заключить также, что использование экспериментальных методов проекта позволило мне более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

В заключение следует сказать: обязательно завтракайте! Это действительно ускоряет метаболизм. Продолжайте попытки выполнения физических упражнений, независимо от того, чего вам это будет стоить. Вы можете есть все фрукты в больших количествах, за исключением бананов. Они замедляют способность организма усваивать углеводы. Не расстраивайтесь, если не видите мгновенных результатов. В конце концов, ваши усилия оправдаются. Не ешьте слишком быстро. Медленное поглощение пищи помогает пищеварительной системе функционировать должным образом. Кроме того, так вы насладитесь вкусом. Ешьте, по крайней мере, за 2 часа до сна, чтобы у организма было время переварить пищу. Попробуйте вести более активный образ жизни. Начните пользоваться лестницей вместо лифта. Чем больше вы работаете, тем лучше и быстрее будут результаты. Не взвешивайтесь каждый день, одного раза в неделю должно быть достаточно. Старайтесь есть 6 небольших блюд ежедневно вместо 3 больших. Есть у красивого крепкого пресса еще одна важная функция, которая даже важнее, чем эстетическая. Это осанка.

Перспективы дальнейшего исследования проблемы нашего проекта мы видим в более детальном изучении системы различных методов и приёмов ведения здорового образа жизни, питания, соблюдения питьевого режима, использования специальных физических упражнений, который должен, несомненно, широко использоваться в процессе оздоровления студенческой молодежи.

Список литературы

1. **Лисицкая Т.С.** Аэробика: В 2 Т.1. Теория и методика [Текст] /Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232с.
2. **Майслотта Дж., Майклз Д.** Как избавиться от живота [Текст] / Дж. Майслотта, Д. Майклз / Пер. с английского Д.В. Суворова. – М.:КРОН-ПРЕСС,1995. – 64 с.
3. <http://fanatic.hmarka.net/articles/00018.htm>

УДК 373.2.011.3-051

**Холод Светлана Михайловна,
магистрант 1 курса направления подготовки
«Педагогическое образование. Дошкольное
образование»
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет
имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель:
к. п. н., доцент кафедры дошкольного образования
Павлова Н.А.**

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ПЕДАГОГОВ КАК УСЛОВИЕ УСПЕШНОСТИ ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

В статье рассматривается проблема методического сопровождения педагогов в повышении их профессиональной компетентности. Выделяется ряд проблем, с которыми сталкиваются педагоги в своей работе. Описываются условия, необходимые для роста профессионального мастерства педагогов.

Ключевые слова: Государственный образовательный стандарт дошкольного образования Луганской Народной Республики, дошкольное образовательное учреждение, профессиональная компетентность, методическое

сопровождение; активные методы; самообразование; формы взаимодействия.

В настоящее время в системе дошкольного образования произошел ряд серьезных изменений. Пересмотрен подход к дошкольному воспитанию на основе федеральных нормативных документов. Период дошкольного детства рассматривается не как период подготовки ребенка к школе, а как самостоятельный этап развития личности. Дошкольное образование – это первый уровень общего образования. Один из нормативных документов, на основании которого строится система дошкольного образования – Государственный образовательный стандарт дошкольного образования Луганской Народной Республики (далее – Стандарт), намечает для педагогов основные линии работы, а именно, индивидуализация и социализация ребенка [5]. Эти аспекты меняют наше представление о системе дошкольного образования в целом, меняется отношение к дошкольному образованию как к ключевому уровню развития ребенка [10]. Стандарт определяет требования к условиям реализации образовательной программы (психолого-педагогическим, кадровым, материально-техническим, финансовым). Поэтому необходимо не только изучать вопросы Стандарта, но и обучать педагогов реализовывать данный нормативный документ. Поэтому, перед методической службой дошкольного образовательного учреждения встает ответственная, серьезная и сложная задача: взаимодействие с педагогами с целью повышения их профессиональной компетентности [5]. Считаем проблему повышения профессиональной компетентности педагогов дошкольного образовательного учреждения (далее – ДОУ) весьма актуальной: переход на новый Стандарт требует от педагогов специальных знаний, специальной подготовки и достаточного уровня педагогической квалификации. Педагог должен не только обладать профессиональными знаниями, но и иметь педагогические принципы, должен стоять на позиции ценностного отношения к педагогическим целям. Такая позиция не формируется сама по себе, а возникает благодаря

воздействию на педагога профессионального образования, направленного на изменение внутреннего восприятия педагогом его профессии. Помочь педагогам повысить профессиональную компетентность – одна из важнейших задач, стоящих перед методической службой ДОУ.

В своей работе мы выделили целый ряд проблем, стоящих на пути формирования профессиональной компетентности педагогов, а именно: 1. Педагогам сложно работать с научной литературой и новыми техническими средствами. 2. Педагоги недостаточно мотивированы и готовы психологически к внедрению новых технологий. 3. Педагогам сложно осознать и использовать свои профессиональные возможности и применять их во взаимодействии со всеми участниками образовательного процесса. 4. Педагоги имеют недостаточный уровень профессиональной компетентности в рамках введения и реализации Стандарта. Чтобы решить данные проблемы, необходимо серьезно работать над повышением компетентности педагогов, которая позволит им организовать образовательную деятельность в соответствии с требованиями Стандарта.

Целью нашей работы является создание условий для повышения профессионального уровня педагогов по вопросам реализации Стандарта. Для достижения цели необходимо создать условия для повышения профессиональной компетентности, роста педагогического мастерства и развития творческого потенциала каждого педагога. Мы склонны предположить, что если методической службой ДОУ будет обеспечено систематическое методическое сопровождение, то у педагогов повысится профессиональная компетентность по реализации Стандарта.

Методическое сопровождение педагогов включает в себя несколько направлений:

1. Ознакомление с современными тенденциями дошкольного образования, изучение и анализ законодательных и нормативно-правовых документов. В данном направлении используют следующие формы взаимодействия с

педагогическим коллективом: работа с документами, использование интернетресурсов, консультации, семинары.

2. Использование активных методов в разных формах методической работы с педагогами с целью их активизации: презентации по проблеме и ее дальнейшее совместное обсуждение, методы обучения активному мышлению (мозговой штурм), психологические тренинговые упражнения [8].

Используя данные формы взаимодействия уместно организовать педагогов в группы по уровню педагогического мастерства или по интересующей их проблеме. Наиболее эффективными в данном направлении являются такие формы взаимодействия, как самостоятельное изучение информации, систематизация и выделение главного в виде консультаций и памяток, мастеркласс, открытый просмотр для развития не только самостоятельности и инициативы педагогов, но и для просмотра практической реализации теоретических положений. Рассмотрим некоторые формы взаимодействия методической службы с педагогами более подробно [1; 7; 8].

Педагогические советы – это постоянно действующий коллегиальный орган, рассматривающий различные аспекты деятельности детского сада. Непременным их компонентом является развитая рефлексивная деятельность педагогов, обмен педагогическим опытом работы. Педагогический совет проводится как в традиционной форме, с использованием отдельных методов активизации, т.е. в ходе педсовета педагогам предлагается решить кроссворд или ситуативную задачу, так и в нетрадиционной, в форме деловой игры или круглого стола [1].

Семинары являются, пожалуй, наиболее продуктивной формой повышения квалификации педагогов, где основное внимание уделяется повышению их теоретической подготовки. Педагогам заранее предлагаются задания, которые позволяют каждому развить педагогические способности. В нашем дошкольном учреждении проходят семинары на разнообразные темы, где педагоги не только раскрывают суть и методику применения различных технологий, но и на практике показывают использование их в работе с детьми. По окончании семинаров обычно проводим выставки игр и пособий,

изготовленных педагогами по данным темам. Значимую роль в образовательном процессе в целом и в системе повышения квалификации педагогов играют открытые просмотры непосредственно образовательной деятельности. Они позволяют всем увидеть, как работают коллеги, использовать их позитивный опыт, осознать свои недочеты. Кроме того, педагоги учатся анализировать особенности учебно-воспитательного процесса. Результативность этой формы работы зависит от ее предварительной подготовки.

Консультации (индивидуальные и групповые) обычно планируются заранее и отражаются в годовом плане ДОУ. Нередко необходимость в них возникает спонтанно. Предварительная подготовка к консультации включает анализ литературы, отражающей современные подходы к обучению и воспитанию детей дошкольного возраста, выстраивание структуры консультации, определение ее содержания, подготовка информационных буклетов и пособий. В ДОУ проводятся разнообразные консультации. Как правило, они связаны с познавательными интересами воспитателей и других специалистов. Педагогические тренинги направлены на снижение психоэмоционального напряжения, сплочение коллектива. Преследуем различные цели – от развития отдельных педагогических способностей воспитателей до формирования их устойчивого педагогического мышления [1].

Наиболее распространенной формой методической работы с активным включением педагогов в творческую деятельность и повышением творческого компонента в детском саду стали смотры-конкурсы. Участвуя в них, педагоги удовлетворяют свои творческие интересы. Конкурсы приучают к самостоятельной работе, проявлению лидерских качеств, развивают инициативу. Это способ проверки профессиональных знаний, умений, навыков, педагогической эрудиции. Участие в конкурсах влияет на становление педагога как профессионально компетентной, саморазвивающейся творческой личности. Это повышает его авторитет в глазах родителей. Главные концептуальные положения, в соответствии с которыми организуют конкурсы, – высокий профессионализм,

продуктивность, творчество педагогов. Хотелось бы особо выделить такую форму работы, как коучинг-сессия. Это особый вид взаимодействия участников педагогического процесса, который подразумевает, что наиболее опытный педагог берет на себя роль наставника и ведет сессию с другими педагогами в виде дискуссии и практического консультирования. Главные преимущества коучинг-сессии – создание ситуации успешности у участников, настрой их на творческое мышление и побуждение к самостоятельному поиску ответов на профессиональные вопросы [4].

Кейс-метод – метод, позволяющий педагогам найти решение проблемных деловых ситуаций, основанных на реальной практике. Педагогам дается возможность самостоятельно найти путь преодоления проблемы. В результате данного метода происходит овладение профессиональными знаниями [7]. Изучение лучшего опыта педагогов позволяет решить целый ряд задач, таких как целенаправленное накопление педагогических материалов, анализ результатов деятельности по определенному направлению образовательной работы, описание взаимосвязанной работы всех специалистов ДОУ. Лучший опыт педагоги представляют в следующих вариантах: конспекты занятий, сценарии утренников, развлечений, выпускных балов; образцы дидактических материалов; продукты детского творчества.

Список литературы

1. **Белая К.Ю.** Методическая работа в ДОУ: Анализ, планирование, формы и методы / К.Ю. Белая. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 125 с.
2. **Виноградова Н.А.** Управление качеством образовательного процесса в ДОУ / Н.А. Виноградова, Н.В. Микляева. – М.: АЙРИС ПРЕСС, 2015. – 210 с.
3. **Волобуева Л.М.** Активные методы обучения в методической работе ДОУ / Л.М. Волобуева // Управление ДОУ. –2014. – № 6. – С. 70–78.

4. **Волобуева Л.М.** Работа старшего воспитателя ДОО с педагогами / Л.М. Волобуева. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 180 с.
5. **Государственный образовательный стандарт** дошкольного образования Луганской Народной Республики. Приказ МОН ЛНР от 21 мая 2018 года № 495-ОД – 23 с.
6. **Лосев П.Н.** Управление методической работой в современном ДОО / П.Н. Лосев. – М., 2014. – 152 с.
7. **Микляева Н.В.** Инновации в детском саду / Н.В. Микляева. – М.: АЙРИС ПРЕСС, 2014. – 225 с.
8. **Сластенин В.** Профессиональная компетентность педагога. Учебное пособие / В. Сластенин, И. Исаев. – М.: Педагогика, 2012. – 325 с.

УДК 378.011.3-051:796.071.4

Якушкина Татьяна Андреевна
студентка 2 курса магистратуры
направления подготовки 49.04.03 Спорт
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель:
к. п. н., доцент кафедры олимпийского и
профессионального спорта
Скляр М.С.

ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ

Аннотация. Якушкина Т.А. «Основы реализации индивидуального подхода в процессе профессиональной подготовки будущих тренеров». В статье исследуется специфика индивидуализации процесса профессиональной подготовки будущих специалистов в сфере спортивной тренировки. Для определения соответствия требованиям современной профессиональной деятельности тренеров в статье систематизируются и сопоставляются подходы к

сущности индивидуализации процесса их обучения в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: индивидуализация, самореализация, тренер, спорт.

Практическое воплощение современных тенденций развития теории и методики профессионального образования напрямую связано с проблемой эффективной объективизации профессионального потенциала будущих специалистов для общества. При этом на сегодня остаётся неопределённым вопрос соотношения профессиональной готовности тренера с программами поведения, традициями, ценностями, принадлежащими сфере культуры. Актуальность данной статьи усиливается тем, что наши исследования соответствует приоритетным направлениям системы высшего образования по профессиональной самореализации специалистов в сфере физической культуры и спорта. Преподаватели высшей школы, которые готовят будущих тренеров, довольно часто вынуждены руководствоваться теоретическими положениями и практическими рекомендациями, разработанными не для этой категории студентов, а для других категорий, самостоятельно их корректировать и адаптировать к своей работе. Одним из перспективных путей решения этой проблемы является реализация идеи индивидуализации процесса обучения молодежи в образовательных учреждениях всех типов. Особенно значимой данная идея является для высших учебных заведений, которые готовят специалистов для различных профессиональных областей. Согласно современным требованиям, студенты должны не только овладеть необходимыми профессиональными компетенциями, но и воспитать в себе необходимые морально-волевые качества, готовность добросовестно работать для своей страны, а также быть способными к полноценной самореализации как личности [4]. Выполнение последнего требования связано с таким психолого-педагогическим феноменом, как индивидуализация. Согласно стратегическим положениям реформирования высшего образования, особого внимания требует процесс

усвоения будущими тренерами и учителями физической культуры профессиональных знаний и умений, а так же формирование профессионально-личностных качеств, которые дают им возможность обеспечивать эффективное влияние на личностное становление своих воспитанников. Одним из эффективных путей повышения уровня профессиональной подготовки будущих тренеров является индивидуализация процесса их обучения.

Цель статьи заключается в исследовании современных подходов к индивидуализации процесса обучения будущих тренеров.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную психолого-педагогическую и методическую литературу и обобщить современные взгляды на процесс индивидуализации процесса обучения будущих тренеров.

2. Исследовать сущность понятия «индивидуализация профессиональной подготовки тренеров».

Для достижения цели были использованы следующие методы исследования: системный и сравнительный анализ психолого-педагогической литературы; анализ современной практики и нормативных документов.

При обеспечении индивидуализации процесса обучения будущих тренеров важно учитывать рекомендации ученых, в которых раскрываются различные аспекты организации этого процесса в вузах, в частности: научно-методическое обеспечение; пути совершенствования структуры и качества подготовки будущего специалиста; обеспечение максимальной эффективности педагогического процесса; внедрение инновационных образовательных технологий и форм обучения. Диагностика состояния индивидуализации процесса обучения будущих тренеров предлагает использование различных критериев и показателей [4].

Деятельностный критерий характеризуется с помощью следующих показателей: уровень усвоения будущими специалистами по физической культуре и спорту знаний и уровень сформированности у них умений профессионально-

личностного характера. Для диагностики уровня сформированности умений профессионально-личностного характера рекомендуется определить уровень эмпатии по разным каналам. Так, рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления человека на сущность любого другого человека – на его состояние, проблемы, поведение. Эмоциональный канал эмпатии отражает способности человека входить в эмоциональный резонанс с окружающими – сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством «вхождения» в энергетическое поле партнера. Интуитивный канал эмпатии свидетельствует о способности респондента действовать в условиях дефицита исходной информации о партнерах, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. Интуиция в меньшей степени зависит от оценочных стереотипов, чем осмысленное восприятие партнеров.

Мотивационный критерий конкретизируется с помощью таких показателей как характер мотивов профессионально-личностного самосовершенствования и уровня стремления к проявлению индивидуальности на основе социально значимых ценностей будущих тренеров. Для диагностики характера мотивов профессионально-личностного самосовершенствования будущих тренеров ученые предлагают использовать такой комплекс методов: наблюдение, беседы, анкетирование, методика привлекательности профессии, методика ценностных ориентаций. С целью определения у студентов стремления к проявлению индивидуальности на основе социально значимых ценностей можно использовать шкалу ценностных ориентаций.

Персонализированный критерий содержит следующие показатели: уровень сформированности профессионально-личностных качеств будущих тренеров и уровень проявления ими способности осуществлять рефлексию процесса индивидуализации. Диагностика уровня сформированности профессионально-личностных качеств может осуществляться посредством проведения наблюдения, опроса преподавателей и методики выявления коммуникативных и организаторских

склонностей. Диагностику уровня проявления студентами способности осуществлять рефлексию процесса индивидуализации обучения желательно осуществлять с помощью самооценки, а также использования методик, позволяющей определить основные тенденции поведения в реальной группе и степень представления о себе. Методика, диагностирующая основные тенденции поведения в реальной группе и представления о себе позволяет определить шесть основных тенденций поведения человека в реальной группе: зависимость, независимость, общительность, необщительность, принятие «борьбы» и избегание «борьбы». Эта процедура требует от будущих тренеров целенаправленного самоизучения, самоанализа профессионального и личностного развития, самоанализа процесса становления необходимых профессионально-личностных качеств. На основе социально значимых ценностей необходимо формировать у студентов не только умения эффективно взаимодействовать с другими людьми, но и умения эффективно воздействовать на этих людей. Современные ученые [4] выделяют три уровня индивидуализированности будущих тренеров.

Высокий уровень характеризуется тем, что на занятиях и во внеаудиторное время студенты регулярно пытаются повышать свой профессиональный уровень, развивать личные способности и общественно полезные свойства; студенты всегда демонстрируют желание к индивидуализированному взаимодействию с другими людьми; их знания профессионально-личностного характера, а также знания о процессе индивидуализации отличаются полнотой, глубиной и системностью; у студентов диагностируются сформированные умения профессионально-личностного характера, а также умение обеспечивать собственную индивидуализацию; у студентов наблюдаются хорошо развитые личностно-профессиональные качества и умение регулярно осуществлять рефлексию процесса индивидуализации.

Средний уровень характеризуется тем, что они в большинстве случаев демонстрируют имеющиеся мотивы по различным аспектам профессионально-личностного

самосовершенствования, а также стремление к индивидуализации на основе социально значимых ценностей; в подавляющем числе ситуаций проявляют полные, глубокие и системные знания профессионально-личностного характера; в большинстве случаев проявляют умения профессионально-личностного характера, а также способность осуществлять рефлексию процесса индивидуализации.

Низкий уровень констатируется тогда, когда студенты почти не демонстрируют наличие мотивов к самосовершенствованию и стремления к индивидуализации, не проявляют интерес к сопоставлению своих действий с социально значимыми ценностями; знания и умения профессионально-личностного характера студентов оказываются на репродуктивном уровне сформированности; студенты имеют низкий уровень сформированности профессионально-личностных качеств и практически не проявляют способности осуществлять рефлексию процесса индивидуализации.

Анализ научных данных о современных подходах к индивидуализации процесса обучения будущих тренеров позволяет сделать следующие выводы:

1. Для измерения уровня индивидуализированности студентов в процессе обучения в вузе ученые предлагают использовать следующую систему критериев и показателей: мотивационный критерий (стремление к индивидуализации на основе социально значимых ценностей; характер мотивов профессионально-личностного самосовершенствования); деятельностный критерий (уровень усвоения знаний профессионально-личностного характера; уровень сформированности умений профессионально-личностного характера); персонализированный критерий (уровень сформированности профессионально-личностных качеств; способность осуществлять рефлексию процесса индивидуализации). На основе данных критериев и показателей ученые выделяют три уровня индивидуализированности будущих специалистов по физической культуре: высокий, средний и низкий.

2. Анализ научных исследований показал, что индивидуализация процесса обучения тесно связана с такими процессами как социализация, дифференциация, персонализация обучения и личностно ориентированное образование. Установлено, что «индивидуализация процесса профессиональной подготовки» это процесс создания в вузе условий, которые бы способствовали развитию личности каждого студента как уникальной индивидуальности путём раскрытия в процессе профессиональной подготовки их личностного потенциала.

3. На основе анализа современной научной литературы установлено, что индивидуализация – это процесс, имеющий для человека глубокий личностный смысл, поскольку именно в этом процессе формируется его целостная структура как личности, что, в свою очередь, стабилизирует его функционирование и развитие. В ходе анализа современных научных данных было выяснено, что индивидуализация благоприятна не только для развития общества в целом, но и для развития самого индивида, поскольку она является источником проявления уважения, заботы и внимания к нему со стороны других людей. Достигнув признания значимости собственной личности другими представителями определенной общности, человек начинает воспринимать себя как необходимую предпосылку ее существования.

Список литературы

1. **Вербицкий А.А.** Активное обучение в высшей школе: Контекстный подход / А.А. Вербицкий. – М.: Высшая школа, 1991. – 204 с.
2. **Лубышева Л.И.** Теоретико-методологическое обоснование физкультурного воспитания студентов / Л.И. Лубышева, Г.М. Грузных // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 6. – С. 9–12.
3. **Сериков В.В.** Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем / В.В. Сериков. – М.: Логос, 1999. – 272 с.

4. Шукшунов В.В. Инновационное образование: парадигма, принципы реализма, структура научного обеспечения / В.В. Шукшунов // Высшее образование в России. – 1994. – № 2. – С. 81–94.

НАПРАВЛЕНИЕ 3 МОЛОДЕЖЬ И СПОРТ

УДК 797.2:796.07.015-028.77

Болотских Игорь Геннадиевич
магистрант направления подготовки 49.04.03 Спорт
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»

Научный руководитель:
к. п. н., профессор кафедры олимпийского и
профессионального спорта
Сероштан В.М.

ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ВТОРОЙ СТАДИИ МНОГОЛЕТНЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Аннотация. Болотских И.Г. «Основы подготовки пловцов высокой квалификации на второй стадии многолетнего совершенствования». В статье исследуются методические особенности тренировки спортсменов в плавании на втором этапе многолетней подготовки, а так же описывается общая структура подготовки пловцов высокой квалификации на второй стадии многолетнего совершенствования.

Ключевые слова: плавание, период, этап, методика.

Целью многолетней подготовки пловцов высокой квалификации является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей организма спортсменов, формирование специфической структуры спортивных способностей в соответствии с биологическими закономерностями роста и развития организма.

Многолетняя подготовка 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 в женском плавании, и 10–11 лет в мужском плавании) и продолжительность выступлений на уровне высоких результатов – обычно не больше 2–3 лет [2; 4; 5].

В настоящее время систему многолетней подготовки пловцов высокой квалификации специалисты рассматривают в виде двух длительных стадий, первая из которых включает подготовку к высшим достижениям, а вторая – предусматривает реализацию максимально возможных индивидуальных результатов и сохранения достигнутого уровня мастерства [5].

Цель статьи – проанализировать и обобщить современные направления подготовки пловцов на второй стадии многолетнего совершенствования.

Задачи исследования: 1) проанализировать научную и учебно-методическую литературу по проблеме исследования; 2) обобщить современные научные знания и опыт спортивной практики по проблеме построения многолетней подготовки пловцов.

Методы исследования: – анализ и обобщение научной и учебно-методической литературы для обоснования теоретико-методических основ исследования; – изучение и обобщение прогрессивного мирового опыта с целью анализа структуры процесса многолетнего совершенствования в спортивном плавании на современном этапе его развития.

В настоящее время структура первой стадии многолетней подготовки спортсменов в плавании представляет собой ряд взаимосвязанных этапов: этап начальной подготовки (2–3 года), этап предварительной базовой подготовки (2–3 года), этап специализированной базовой подготовки (3–4 года), этап подготовки к высшим достижениям (2 года) [1; 3].

Главной целью второй стадии спортивной карьеры является реализация максимальных индивидуальных возможностей, длительное сохранение и реализация достигнутого уровня мастерства с помощью интенсивной соревновательной деятельности. Для решения этой задачи в многолетней подготовке спортсменов выделяют три этапа:

максимальная реализация индивидуальных возможностей; сохранение высшего спортивного мастерства; постепенного снижения достижений [5]. Начало второй стадии многолетней подготовки характеризуется началом этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей. Основными задачами этапа являются: достижение максимального уровня специальной физической и функциональной подготовленности; совершенствование технического и тактического мастерства; достижение максимальных результатов в выбранной дисциплине. В процессе подготовки наиболее широко используются специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Необходимо постоянно стимулировать бурное протекание адаптивных процессов. Параметры физической нагрузки, характеризующиеся большой суммарной величиной объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума. Возрастает соревновательная практика и объем психической, тактической и интегральной подготовки. Средства общей подготовки больше используются как восстановительные [3]. Исследования В.Н. Платонова свидетельствуют о том, что принципиально важным моментом является обеспечение условий, при которых период наибольшей предрасположенности спортсмена к достижению наивысших результатов (естественное развитие организма) совпадает с постепенным выходом (многолетняя тренировка) на самые интенсивные и сложные в координационном плане тренировочные нагрузки. При таком стечении спортсмену удается добиться максимально возможных результатов, в противном случае они оказываются значительно ниже [1; 3; 4].

Для данного этапа подготовки характерно определение резервов для дальнейшего повышения спортивного мастерства и рост спортивного результата. Планирование физической нагрузки осуществляется в соответствии с уровнем, достигнутым на предыдущем этапе многолетней подготовки. Целью этапа является определение резервов организма спортсмена в разных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и

обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности.

Особое внимание уделяется тактической и психологической подготовленности, то есть в тех сторонах мастерства, результативность в которых во многом определяется опытом спортсмена, знанием сильных и слабых сторон основных соперников.

Следующему этапу многолетней подготовки, этапу сохранения высшего спортивного мастерства, уделяется особое внимание, что обусловлено современными тенденциями спорта высших достижений. Содержание процесса подготовки на данном этапе определяется преимущественно учетом индивидуальных особенностей организма спортсменов и индивидуальным подходом. Это может быть охарактеризовано следующими положениями: большой стаж подготовки конкретного спортсмена помогает всесторонне изучить присущие ему особенности, сильные и слабые стороны, выявить наиболее эффективные методы и средства подготовки, варианты планирования тренировочной нагрузки. Подготовка спортсменов к главным соревнованиям года на этапе сохранения достижений должна носить узконаправленный специализированный характер в зависимости от возраста спортсмена, его специализации, пола, длительности этапа сохранения достижений [2].

Следует учесть, что спортсмены, которые находятся на данном этапе многолетней подготовки, хорошо адаптированы к различным средствам тренировочного воздействия. Как правило, вариантами планировки тренировочного процесса, ранее применявшиеся, методами и средствами не удастся добиться не только прогресса, но и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому на этом этапе, как никогда ранее, следует стремиться к изменению средств и методов тренировки, применению комплексов упражнений тренажерных устройств, еще не использовались, новых, неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий.

Решению этой задачи могут также способствовать существенные колебания тренировочной нагрузки. Например, на фоне общего снижения объема работы в макроциклов эффективным может оказаться планирование ударных микро- и мезоциклов с исключительно высоким тренировочным нагрузкам. Для данного этапа характерны уменьшение суммарного объема тренировочной и соревновательной деятельности, построение тренировочного процесса исключительно с учетом индивидуального подхода к построению процесса подготовки, повышенное внимание к общей и вспомогательной подготовке, что должно затормозить процесс потери базовых компонентов подготовленности. По данным научных исследований [2; 3] на данном этапе многолетнего совершенствования может появиться переход на систему построения годичной подготовки с меньшим количеством циклов (с двухцикловою на одноцикловою, с 3–4-цикловою на двухцикловою). Это, с одной стороны, делает процесс более щадящим, а с другой позволяет сконцентрировать в определенных периодах максимальный объем средств как фактор стимуляции адаптационных ресурсов и вывода спортсмена на высокий уровень готовности к моменту главных соревнований года.

Большое значение имеет хорошее материально-техническое обеспечение процесса спортивной подготовки – применение новых технических средств, тренажеров, инвентаря, что обеспечивает благоприятный психологический эффект. В практике многолетней подготовки выдающихся спортсменов нередко выделяется еще один (иногда два) этап – резкого снижения и последующего восстановления высшего спортивного мастерства. Этот этап, как правило, включается или после этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, или после этапа сохранения высшего мастерства. Возникновение этого этапа чаще всего обуславливается внешними причинами – травмами, требующими длительного периода прекращения тренировочной и соревновательной деятельности, у женщин – беременностью и рождением ребенка, депрессией, обусловленной спортивными поражениями.

Такой перерыв, с одной стороны, приводит к значительному снижению уровня развития двигательных качеств, к потере или расшатыванию различных компонентов технико-тактической и психологической подготовленности вследствие естественного процесса деадаптации. С другой стороны создает предпосылки для очередного адаптационного скачка, чего нельзя ожидать у спортсменов, находящихся в течение многих лет в состоянии высокого и относительно стабильного уровня подготовленности. Рациональное построение подготовки в таких случаях нередко приводит к ярким успехам спортсменов, которые, как казалось, уже должны были покинуть большой спорт [3]. Эффективность появления в структуре многолетней подготовки дополнительных вынужденных этапов – резкого снижения и последующего восстановления высшего спортивного мастерства может быть подтверждена большим количеством примеров из практики. Передовая мировая практика последних лет, на основе проведенных многочисленных исследований свидетельствуют о том, что специалисты ряда стран мира уделили внимание на необходимость выделения еще одного этапа в системе многолетнего совершенствования спортсменов – этапа ухода из спорта высших достижений. Это обусловлено заботой об осуществлении определенных мероприятий при желании у спортсмена закончить спортивную карьеру.

Это единственный этап в многолетней структуре тренировочного процесса, не связанный с приобретением отдельных качеств и достижением высоких спортивных результатов и участием в соревнованиях, а предусматривает создание условий эффективной деадаптации организма спортсмена, прежде всего его сердечно-сосудистой системы до уровня, который обеспечивает здоровье и полноценную в физическом отношении дальнейшую жизнь [2]. На этом этапе также приоритетными направлениями деятельности является процесс социальной и трудовой адаптации, предпосылки для успешного протекания которого должны быть заложены на более ранних этапах спортивной карьеры, в частности в той

части, которая относится к выбору профессии, образования, мотивации, образа жизни.

Последствиями резкого изменения видов деятельности в большинстве случаев проявляются в отдаленном периоде неизбежные негативные последствия занятий спортом, связанные с нерациональным протеканием процессов деадаптации и негативно сказываются на здоровье спортсменов, качестве и продолжительности их жизни.

Проведённое исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Современную систему многолетней подготовки пловцов следует рассматривать в виде двух длительных стадий: первая включает ряд этапов, обеспечивающих достижение пловцам уровня высшего спортивного мастерства, а вторая – этапы, обеспечивающие достижение и сохранение максимально доступных результатов. Каждая из них имеет принципиально разные задачи, целевую направленность и содержание тренировочного процесса. Тренировочный процесс во второй стадии преимущественно ориентирован на эффективную соревновательную деятельность, достижение высоких результатов в наиболее ответственных соревнованиях, а также на увеличение продолжительности спортивной карьеры пловцов.

2. Продолжительность второй стадии многолетней подготовки может колебаться исключительно в широких пределах – в основном от 2–3 до 8–10 лет, а в ряде случаев до 15–20 и более лет. Это определяется многими причинами, которые обусловлены индивидуальными особенностями пловцов, характером предварительной тренировки, методикой тренировки на заключительных этапах многолетней подготовки, состоянием здоровья, мотивацией, социальными факторами.

Список литературы

1. **Аикин В.А.** Современные аспекты спортивной тренировки в плавании за рубежом: учеб.–метод. пособие / В.А. Аикин, Ю.В. Корягина. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2015. – 34 с.

2. **Бакшеев М.Д.** Основы управления подготовкой пловцов : учеб. пособие / М.Д. Бакшеев. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2010. – 64 с.

3. **Козлов А.В.** Спортивная тренировка юных пловцов : монография / А.В. Козлов, Е.Ф. Орехов. – СПб (б. и.), 2011. – 208 с.

4. **Левшин И.В.** Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах / И.В. Левшин, Ю.А. Поварещенкова, А.Н. Поликарпочкин, Н.В. Поликарпочкина. – М. : Советский Спорт, 2014. – 128 с.

5. **Платонов В.Н.** Плавание // В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.

УДК 613.97:796.035

Бутиков Владимир Александрович
студент 2 курса специальности «Спортивная тренировка»

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

Научный руководитель:
преподаватель кафедры олимпийского
и профессионального спорта

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

Елецкий С.Н.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБРАZE ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: в статье рассмотрены проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности в Луганской Народной Республике и Российской Федерации. Рассмотрены проблемы здорового образа жизни современной студенческой молодежи.

Ключевые слова: студенческая молодёжь, физкультурно-оздоровительная деятельность, здоровый образ жизни

Всемирно признано, что физкультурно-оздоровительная деятельность является превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний и вредных привычек. Однако в современной России физкультурно-оздоровительной деятельности пока не отводится место как самостоятельной и конкурентоспособной. Для нормального функционирования человеческого организма и формирования здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. Однако в современном обществе человечество резко снизило физическую (двигательную) активность, которую В.К. Бальсевич определяет как целеустремленную двигательную деятельность человека, направленную на укрепление здоровья, развитие физического потенциала и достижение физического совершенства для эффективной реализации своих задатков и способностей с учетом личностных мотиваций и социальных потребностей [1, с. 81]. В предлагаемой статье представлены результаты исследования, проведенного авторами в 2017/2018 учебном году. Цель исследования – изучение здоровья студенческой молодежи в контексте их образа жизни и анализ отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности. Объектом исследования стали студенты I-IV курсов Луганского национального университета имени Тараса Шевченко.

Выборочная совокупность составила 1056 человек, или 25,3% генеральной совокупности (причем девушки составили 70,4% выборочной совокупности). Студентам, участвующим в опросе, предлагалось оценить состояние своего здоровья. Анализ ответов показал, что 50,3% опрошенных студентов считают свое здоровье хорошим, 46,9% – удовлетворительным и 2,8% – плохим. Среди отклонений в состоянии своего здоровья студенты отметили заболевания: органов пищеварения (28,3%), органов зрения (28,1%), сердечно-сосудистой системы (23,5%), гинекологические (16,2%), аллергические (14,2%), костно-мышечной системы (13,1%), органов дыхания (12,7%), нервной

системы (11,3%), мочеполовой системы (9,1%). К сожалению, каждый третий студент имеет 2-3 заболевания. Состояние здоровья студенческой молодежи во многом определяется «школьной патологией». Однако среди факторов, негативно влияющих на состояние здоровья в период обучения в вузе, студенты отметили психоэмоциональную нагрузку во время сессии (78,2% опрошенных), большую учебную нагрузку (46,2%), отсутствие горячего питания в учебное время (45,8%), нерационально составленное расписание занятий (38,2%), низкую физическую активность (26,1%), плохое освещение учебных аудиторий (18,5%), неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние учебных корпусов (15,1%), низкое медицинское обслуживание (13,4%). Для того чтобы оценить представления студентов о здоровье в целом и факторах здорового образа жизни, в анкете студентам было предложено ответить на вопрос: «Какие компоненты, по Вашему мнению, составляют понятие «здоровый образ жизни»?». Большинство отвечающих считает, что основным содержанием «здорового образа жизни» должны быть отказ от вредных привычек (76,9% опрошенных), систематические занятия физическими упражнениями (70,2%), соблюдение режима питания (63,0%) и режима дня (52,5%). Доля остальных факторов сохранения здоровья значительно меньше: своевременное лечение заболеваний (37,4%), закаливание (34,0%), соблюдение гигиенических правил (31,5%), организованный досуг (28,6%). Анализ анкетного опроса показал, что большинство студентов осознают негативное влияние на здоровье вредных привычек. Однако каждый третий студент курит (33,2%), причем курящих девушек (27,6%) лишь немногим меньше, чем юношей (47,1%). Среди основных причин курения 35,6% респондентов назвали «желание расслабиться», 31,1% – «занять свободное время», 5,7% – «испытать приятное ощущение», 20,7% – «требуется организму». Анализ причин курения показал, что каждый пятый курящий студент уже имеет физическое привыкание к никотину. В отношении употребления алкоголя отмечено, что для большинства студентов (87,8%) характерна редкая или умеренная частота его приема. На вопрос об употреблении

алкоголя положительно ответили 88,2% юношей и 87,6% девушек. Самым распространенным алкогольным напитком в молодежной среде является пиво (56,9%). Остройшей проблемой в Луганске и в Луганской Народной Республике является распространение среди молодежи наркомании. Неблагополучна ситуация с употреблением наркотиков и в студенческой среде. Хотя большинство опрошенных студентов (82,8%) никогда в жизни не принимали наркотики, каждый шестой студент (17,2%) признался, что их пробовал. Юношей, признавшихся в приеме наркотических веществ, оказалось почти в 2 раза больше, чем девушек (23,5% против 14,7%). К группе риска можно отнести еще 9,7% студентов, которые имели желание принять наркотические или психотропные вещества, а 28,9% опрошенных студентов отметили, что им предлагали попробовать наркотические вещества в общежитии, вузе, на дискотеке в ночном клубе, дружеской компании.

Среди негативных факторов, влияющих на здоровье студенческой молодежи, необходимо отметить недостаточную физическую активность. При анализе ответов на вопрос: «Занимаетесь ли Вы оздоровительной физической культурой во внеучебное время?» выявилось, что эту эффективную форму укрепления здоровья используют в своем режиме дня только 59,2% респондентов, причем юношей (76,5%) больше, чем девушек (52,4%). При изучении причин, по которым опрошенные студенты не занимались оздоровительной физической культурой, выявлено, что в качестве основной причины своей пассивности большинство (45,0%) указали на отсутствие свободного времени. Те студенты, которые ссылаются на нехватку времени для физкультурно-оздоровительных занятий, находят время для того, чтобы в свободное время заниматься другими видами деятельности, например, общаются с друзьями (82,3%), слушают музыкальные записи (73,2%), смотрят телевизор (70,1%), ходят на дискотеки в ночные клубы (45,3%), читают (44,9%), посещают в кинотеатры (31,5%), играют на компьютере (28,8%) и т.д. Выбор студентами именно этих видов деятельности, а не физкультурно-оздоровительных занятий свидетельствует не об отсутствии

времени для этих занятий, а в первую очередь о том, что они по своей значимости, интересу и полезности уступают, в оценке молодых людей, другим формам проведения досуга. Можно отметить ряд причин низкой значимости и привлекательности для многих студентов физкультурно-оздоровительной деятельности. Прежде всего, необходимо учитывать широко распространенный в общественном сознании стереотип – представление о том, что вся ценность занятий физическими упражнениями сводится к их воздействию на здоровье и физическое развитие человека в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому, т.е. укоренившийся в общественном сознании образ «спортсмена-качка» (физически крепкого, здорового человека с накаченными в результате занятий спортом мышцами, но с ограниченным интеллектом, узким культурным кругозором и т.д.). Второй фактор, существенно снижающий привлекательность физкультурно-оздоровительной деятельности в глазах молодежи, – переоценка состояния своего здоровья и физического развития. Третий фактор – режим, дисциплина и ограничения, связанные с физкультурно-оздоровительными занятиями. Для достижения оздоровительного эффекта необходимы длительные, регулярные и систематические физкультурные занятия, четкое соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек. Однако для многих студентов это неприемлемо и невыполнимо из-за болезней и других причин, в силу которых они вынуждены хотя бы временно прерывать занятия. Еще одна важная причина слабой ориентации студенческой молодежи на физкультурно-оздоровительную деятельность – низкий статус физической культуры в общей системе жизненных ценностей. Почти половина опрошенных студентов ЛНУ имени Тараса Шевченко (47,3%) подтвердили мнение о том, что хорошая спортивная форма способствует достижению жизненного успеха. Доля этого социально значимого мотива выше у юношей, чем у девушек (51,7% против 42,7%). Однако большинство студентов (56,9%) в данный момент не имеют желания поддерживать свою спортивную форму. На наш взгляд, в молодые годы существует синдром «откладывания на потом». Еще один факт такого

отношения молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности – многие студенты не видят зависимости между активностью в сфере физической культуры и будущей профессиональной деятельностью. Для привлечения молодых людей к формированию собственного здоровья, усилению оздоровительного и профилактического аспектов физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо на государственном уровне развивать попытки по созданию положительного общественного мнения о физической культуре и спорте, «модности» физкультурно-оздоровительных занятий и здорового образа жизни. Культ здоровья и здорового образа жизни является жизненно важным лишь для очень небольшого количества людей. Хотя известно, что на Западе физкультурно-оздоровительная деятельность широко пропагандируется СМИ, поддерживается государством и является важнейшей составляющей жизнедеятельности каждого гражданина. Если в Финляндии бюджетное финансирование базируется на следующих правилах: 50% средств – молодежному спорту, 25% – спорту высших достижений, 25% – физкультурно-оздоровительным занятиям, то в России затраты на молодежный спорт составляют лишь 10% [3, с. 56].

На наш взгляд, для решения этой проблемы необходимо использовать возможности учебных заведений, которые являются важнейшим средством социализации молодежи. Учебное заведение должно помогать студентам в приобретении необходимой мотивации, основанной на индивидуальных потребностях, создавая условия для получения необходимых знаний и способов достижения этих знаний, предлагая свободу выбора вида и формы деятельности для реализации мотивации в формировании здоровья. Можно сказать, что ВУЗ должен помочь в решении стоящей перед обществом проблемы: сформировать у каждого студента потребность в постоянном повышении своей профессиональной подготовки, включающий и аспект здоровья. Наличие такой потребности является важным условием и необходимым признаком гармонично развитой личности.

Список литературы

1. **Бальсевич В.К.** Феномен физической активности как социально-биологическая проблема / *В.К. Бальсевич* // Вопросы философии. 1981. № 8. С. 78–89.
2. **Гарькин В.П.** Динамика учебно-познавательной деятельности студентов / *В.П. Гарькин, И.Е. Столярова* // Социологические исследования. 2000. № 12. С. 70–74.
3. **Кузин В.В.** Оптимизация системы управления «Физическая культура и спорт» в России в рыночных условиях / *В.В. Кузин* // Теория и практика физической культуры. 2000. № 6. С. 56–57.

УДК 796.83.012.12

Горбань Виталий Валерьевич
магистрант направления подготовки 49.04.03 Спорт
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»

Научный руководитель:
к. п. н., доцент кафедры олимпийского и
профессионального спорта
Скляр М.С.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В БОКСЕ

Аннотация. Горбань В.В. «Основы методики развития и совершенствования выносливости в боксе». В статье исследуются теоретико-методические основы развития выносливости у юных боксеров и даются рекомендации по построению процесса спортивной тренировки с целью совершенствования общей и специальной выносливости.

Ключевые слова: выносливость, методика, нагрузка, бокс, двигательные качества.

Характерной чертой современного подхода к развитию выносливости боксеров является стремление к совершенствованию аэробных и анаэробных механизмов

энергообеспечения. Однако динамика развития не определяется каким-то одним признаком и связана с совокупностью действующих факторов. Качественные характеристики движения обусловлены состоянием и функциональными возможностями всех физиологических систем организма, мотивацией, смысловой структурой моторного действия и двигательной установкой. В процессе активных тренировок развиваются четыре основные формы двигательных способностей: моторная оперативность, координационные способности, силовые способности и двигательная выносливость [1; 3; 5]. Изменение особенностей развития физических качеств в возрастном аспекте, несомненно, имеет большое значение, т. к. в юношеском возрасте закладывается фундамент спортивного мастерства и формируются основные двигательные способности. Общепринятой является необходимость в процессе всесторонней подготовки спортсменов отводить значительное место физической подготовке, которая направлена на воспитание и совершенствование тренируемых для спортивной деятельности двигательных качеств и способностей. Принимая во внимание то, что направленность в развитии современного бокса связана с увеличением интенсивности действий боксеров, в повышении активности поединка, в эффективности применения технико-тактических действий на всех дистанциях, требуется высокий уровень физической подготовленности и в особенности развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости[2; 4; 5].

Цель статьи заключается в исследовании **методики развития общей и специальной выносливости у школьников, занимающихся боксом.**

Развитию выносливости способствует нагрузка с большим объёмом с малой или средней интенсивностью, при частоте пульса 160-190 уд/мин Работа, требующая от организма качества выносливости, определяется длительностью не менее 5-8 мин. Рекомендуется избегать излишних, непроизводительных мышечных сокращений и напряжений (уменьшается работа внутренних органов). Боксёры, умеющие

своевременно расслабляться, как правило, обладают хорошей выносливостью, что позволяет вести бой в высоком темпе на протяжении всего поединка. Между способностью к расслаблению мышц и утомлением существует тесная связь. Она обуславливается тем, что обычно мышечное расслабление рассматривают как выражение тормозного процесса соответствующих структур центральной нервной системы. При этом в нервных центрах происходит активизация восстановительных процессов и это обеспечивает отдых в ходе деятельности. В то же время при неполном расслаблении мышц происходит излишняя трата энергии, что приводит к более быстрому возникновению утомления. При развитии всех форм выносливости исследователи предлагают руководствоваться следующими положениями: вначале развить преимущественно общую выносливость и лишь затем специальную; выполнять упражнения до утомления на фоне усталости; добиваться совершенного овладения техникой бокса; строго координировать дыхание с движениями; регулировать нагрузку на организм, руководствуясь, главным образом, показателями пульса и самочувствия занимающихся; развивать волю и способность к расслаблению мышц.

В процессе тренировки «на выносливость» совершенствуется вся система нервных процессов, необходимых для выполнения требуемой работы, для улучшения координации функций органов и систем, для экономизации их деятельности. В боксе развитие выносливости непосредственно связано проблемой последнего раунда. Именно в нём, как правило, решается судьба большинства боксёрских поединков и именно этот раунд показывает уровень надёжности боксёра. Выносливость боксёра отрабатывается в парах на снарядах, и особый эффект дают упражнения на боксёрских «лапах». При отработке выносливости на «лапах» эффективным приёмом является обнародование количества ударов, наносимых каждым боксёром за один раунд, что стимулирует стремление боксёров выбить ещё больше ударов, чем товарищ по команде. Максимальное количество ударов наносится с применением трёхсерийных, двух-, четырёх-, шести- и более

ударных комбинаций. Например: два прямых, два боковых и два снизу; четыре прямых, четыре боковых и четыре снизу; шесть прямых, шесть боковых и шесть снизу и т.д. Хороший эффект занимающимся даёт установка тренера на отказ от одиночных ударов, будь он сильный или слабый. Также результативным является нанесение большого количества лёгких ударов противнику в конце раундов и боя (непрерывная работа). Боксёр со своей дистанции «пятнает» противника, держит его в напряжении под страхом нанесения сильного удара. При развитии качества выносливости наилучший эффект дают непрерывный и интервальный методы тренировки.

Непрерывный метод заключается в том, что продолжительная нагрузка (не менее 20–30 мин) даётся в сравнительно равномерном, умеренном режиме, при частоте пульса в пределах 130–150 уд/мин. Наиболее целесообразен он в первой половине подготовительного периода «Прерывистые» методы характеризуются интенсивно выполняемой тренировочной работой по частям в чередовании с паузами активного или пассивного отдыха. К прерывистым методам относятся повторный, переменный, интервальный, контрольный (соревновательный) и т.д. Повторный (темповый) метод предусматривает деление тренировочной работы на равные (как правило, меньше соревновательных) части, выполняемые: с равномерной непредельной (90–95 % от максимума) интенсивностью; с непредельной, но повышающейся к концу части интенсивностью; с предельной интенсивностью. Паузы отдыха при этом определяются от 1–2 до 5–10 минут между отрезками или самим боксёром («по самочувствию») и должны обеспечивать восстановление организма. Показатели ЧСС в конце отдыха не должны быть ниже 130 уд/мин. Например, для развития силовой выносливости используется серия повторных и повторно-переменных упражнений силового характера. Вес отягощения при выполнении элементарных физических упражнений должен быть в пределах 40–50% от максимальных возможностей занимающегося. Сложные по координации физические упражнения рекомендуется выполнять с отягощением, равным 10–20% веса боксёра. Использование

большого отягощения в этих случаях ведёт к развитию силы, а меньшее отягощение не эффективно для развития силовой выносливости. Движения должны выполняться в среднем темпе, чтобы добиться известного равновесия между процессами затраты энергетических ресурсов и их восстановлением. Каждая серия повторений упражнения выполняется до местного или общего утомления. Перерывы между ними должны быть такой длительности, чтобы не приводить к полному отдыху от предыдущих упражнений. За одно занятие выполняется по 7-9 серий – повторений.

Переменный метод предусматривает непрерывное чередование нагрузок различной интенсивности, которое может быть ритмичным (одинаковые периоды работы повышенной интенсивности чередуются с одинаковыми периодами работы пониженной интенсивности) или аритмичным. Разновидностью последнего является «Фартлек», представляющий собой тренировку переменной интенсивности (игра скоростей).

Интервальный метод – это многократное повторение кратковременных «порций» работы – интенсивность (165–180 уд/мин); продолжительность (45–90 сек); интервал отдыха (к концу паузы отдыха частота пульса должна снизиться до 120–140 уд/мин); характер отдыха между тренировочными отрезками может быть пассивным или активным; число повторений подбирается с таким расчётом, чтобы вся серия проходила при сравнительно устойчивом пульсовом режиме; постепенное сокращение пауз отдыха при относительно постоянной или несколько увеличивающейся скорости отработываемого упражнения, либо некоторое увеличение скорости при увеличении пауз отдыха.

При этом допускается лишь частичное восстановление боксёра для того, чтобы выполнять очередную тренировочную работу на фоне утомления от предыдущей (т.е. на фоне недовосстановления). Необходимо также помнить, что при многократном повторении сложных по координации упражнений быстро развивается утомление. В данном случае наступающее утомление способствует закреплению ошибок.

Контрольный (соревновательный) метод – метод выполнения соревновательного упражнения в полную силу, по возможности в условиях, близких к соревновательным (со спарринг-партнёром) и т.д. Наиболее разработана и популярна в настоящее время тренировка выносливости в условиях среднегорья (1800–2300 м над уровнем моря). Проведение двух-четырёхнедельных сборов в горах является эффективным на различных этапах подготовки боксёров и при правильной последующей организации тренировок способствует повышению работоспособности с 16-го по 40-й день после возвращения в обычные условия [5].

Совершенствуя выносливость, всегда надо помнить, что развитие этого качества связано с преодолением утомления, а тренировка, не вызывающая усталость, не даёт желаемого эффекта. Для совершенствования выносливости у боксёров очень эффективны упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности. Примерами таких упражнений являются спортивные и подвижные игры, выполняемые с переменной интенсивностью. Частота сердечных сокращений при выполнении этих упражнений может достигать 190 уд/мин. Такой подход позволяет боксёру в течение одного тренировочного занятия выполнить большой суммарный объём работы с предельной и околопредельной скоростью.

Различают четыре типа выносливости – умственную, сенсорную, эмоциональную и физическую (общая, специальная, скоростная, силовая и скоростно-силовая). При совершенствовании специальных качеств в условиях, моделирующих состязание как основной критерий оценки выносливости, создаются предпосылки для увеличения плотности соревновательных действий, что будет возможно лишь при соответствующем уровне развития общей и специальной выносливости. Так же необходимо придерживаться определённых принципов в ходе тренировочного процесса для развития выносливости:

– выполнение основного объёма специфической работы в подготовительном периоде на уровне анаэробного порога – это способствует повышению анаэробного порога организма

боксёра, что позволяет работу большей интенсивности выполнять за счёт аэробных механизмов энергообеспечения;

– специализированное повышение сократительных и окислительных свойств мышц, преимущественно привлекаемым к работе, что реализуется путём развития локальной мышечной выносливости данных групп мышц с помощью отягощений;

– согласованное совершенствование функций мышечной и вегетативной системы, что достигается плавным повышением интенсивности тренировочной нагрузки. При этом работа с высокой интенсивностью не должна начинаться раньше стойкого закрепления дифференцированных региональных сосудистых реакций, т.е. практически до предсоревновательного этапа.

Анализ научных данных по теме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Учебно-тренировочные занятия на этапе начальной специализации в подготовительном периоде, направленные на повышение уровня общей и специальной выносливости необходимо проводить пять раз в неделю, с одним днем полного отдыха.

2. На общую физическую подготовку нужно отводить до 150 часов в год, на специально-физическую подготовку – до 120 часов.

3. Соотношение средств общей и специальной подготовки должно составлять в подготовительном периоде 54% и 46%, соответственно.

4. Упражнения, направленные на повышение уровня общей и специальной выносливости необходимо выполнять не менее 4 раз в неделю.

Список литературы

1. **Ахматгатин А.А.** Оптимизация тренировочного процесса боксёров высокой квалификации при подготовке к основным соревнованиям года: Дис. ... канд.пед.наук / А.А. Ахматгатин. – Улан-Удэ, 2003. – 167 с.

2. **Верхошанский Ю.В.** Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.

3. **Дегтярев И.П.** Тренированность боксеров / И.П. Дегтярев. – К., 1985. – 150 с.

4. **Набатникова М.Я.** Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова – М. : ФиС, 1982. – 200 с.

5. **Судаков Е.Б.** Характеристика двигательных способностей у юных боксеров / Е.Б. Судаков // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Материалы итоговой научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – Выпуск № 13. – Волгоград : ВГАФК, 2007. – С. 96–98.

УДК 796.071.4

Жердева Виктория Александровна
студентка 1 курса магистратуры
направления подготовки 49.04.03 Спорт
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»

Научный руководитель:
к. п. н., доцент кафедры олимпийского и
профессионального спорта
Скляр М.С.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА

Аннотация. Жердева В.А. «Специфические особенности профессиональной деятельности тренера». В статье исследуются профессионально значимые качества современного тренера и особенности основных компонентов его профессиональной деятельности.

Ключевые слова: тренер, спортивная тренировка, направленность личности, профессиональная деятельность.

Анализ научной литературы показывает, что личность тренера, структура его профессиональных умений и

способностей, особенности профессиональной деятельности и пути ее совершенствования были предметом исследования многих ученых. Современная система подготовки спортсменов различной квалификации предъявляет повышенные требования к личности тренера как к субъекту учебно-тренировочного процесса и к уровню его профессионализма. Изменения и инновационные процессы, происходящие в обществе, требуют от высшего образования пересмотра концептуальной системы взглядов на подготовку специалистов – будущих тренеров [2]. Для решения этой проблемы необходимо изучение личности тренера-профессионала и психологических закономерностей превращения студента педагогического вуза в профессионала. Это ведет к необходимости совершенствования системы психологического сопровождения специалистов на различных этапах их обучения и трудового пути. Для решения этой проблемы необходимо изучение психологических закономерностей превращения индивида в профессионала и его реализации в профессиональной деятельности [1].

Цель статьи – исследовать специфические особенности профессиональной деятельности современного тренера.

Задачи исследования: 1) исследовать профессионально значимые качества современного тренера; 2) проанализировать особенности основных компонентов профессиональной деятельности тренера.

Методы исследования: системный анализ и систематизация философской, научно-методической и психолого-педагогической литературы; сравнение и обобщение с последующим синтезом его результатов.

По сравнению с работниками других профессий тренер работает в специфических условиях. В психологии физического воспитания и спорта их делят на три группы: условия психической напряженности, условия физической нагрузки и условия, связанные с внешнесредовыми факторами [3; 4].

Условия психической напряженности:

– шум от криков занимающихся (особенно на занятиях с младшими школьниками), который отличается прерывистостью

и высокими тонами, вызывает психическое утомление у учителя;

- необходимость переключения с одной возрастной группы на другую;

- значительная нагрузка на речевой аппарат и голосовые связки;

- ответственность за безопасность занимающихся, так как учебно-тренировочные занятия отличаются высокой степенью риска травматизма.

Условия физической нагрузки:

- необходимость показывать физические упражнения;

- осуществление физических действий совместно с подопечными;

- необходимость страховать учеников, выполняющих упражнения.

Условия, связанные с внешнесредовыми факторами:

- климатические и погодные условия при занятиях на открытом воздухе;

- санитарно-гигиеническое состояние спортивных залов и открытых спортивных площадок.

Исходя из специфических условий работы, тренер должен обладать хорошим здоровьем, постоянно заботиться о поддержании себя в форме. Ему нужны умственные, эстетические, экспрессивные, организаторские и особенно коммуникативные способности. Отличительными чертами тренера в частности являются: наблюдательность, терпимость, выдержка, чувство юмора, доброта, организованность, оптимизм, самостоятельность, ответственность, общительность, готовность к симпатии, сочувствию, эмпатии, умение разбираться в настроениях учащихся, изучать и учитывать их индивидуальные и возрастные особенности. Личность тренера, несомненно, должна иметь педагогическую направленность. Педагогическая направленность – это устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью. Педагогическая направленность тренера формируется на базе трёх мотивационных образований – «любви к детям», интереса к физической культуре и спорту и престижа профессии учителя.

Любовь к детям Л.Н. Толстой рассматривал как доминирующую черту личности учителя. Большое значение ей придавал В.А. Сухомлинский, подчёркивавший, что научиться любить детей нельзя ни в каком учебном заведении, ни по каким книгам. Конечно, выражение «любовь к детям» не следует понимать буквально. Когда о ней говорят, скорее всего, имеют в виду чуткое и внимательное отношение к каждому ребёнку, в том числе и к тем, кто своим поведением и успеваемостью доставляет учителю огорчения. Это наличие чувства удовлетворения, радости от общения с детьми, от проникновения в своеобразный детский мир, психологию ребёнка. Любовь к детям – это не сентиментальность, не мягкосердечие, не всепрощенчество. Любовь к детям преобразуется в интерес к работе с детьми, в желание сделать их образованными, развитыми физически и духовно. Любовь к детям первый основной мотив, формирующий положительное отношение к педагогической деятельности. Речь идет о педагогической направленности личности, педагогических склонностях как устойчивом желании и стремлении посвятить себя педагогической (тренерской) деятельности; не может быть хорошим тренером тот, кто равнодушно относится к своей работе; дети безошибочно определяют тех людей, которые их не любят, или не любят педагогическую деятельность в целом.

Интерес к физической культуре и спорту является вторым основным мотивом, формирующим педагогическую направленность тренера. Направленность тренера на свою работу выражается в увлечённости ею. Она становится смыслом его жизни. Это приводит к двум следствиям. С одной стороны, любовь к своему делу заставляет тренера постоянно совершенствовать своё мастерство, интересоваться работой своих коллег, оказывать им помощь, самому выбирать полезное для своей работы, то есть быть активным творческим работником. С другой стороны, дети, если чувствуют, что занятия с ними являются для тренера не тяжёлой обязанностью, а удовольствием, отвечают ему взаимностью. А.С. Макаренко говорил, что воспитывать легко, если этому отдаёшь всю жизнь.

Поэтому у тренеров – мастеров своего дела отмечается большая удовлетворённость своей профессией, которая, правда, не мешает испытывать в ряде ситуаций неудовлетворение проведённым занятием, применённым воспитательным воздействием на ученика, достигнутыми результатами и т.д. Однако для тренера-мастера эта неудовлетворённость служит стимулом для постоянного самосовершенствования, в то время как для тренера, не владеющего мастерством, не имеющего ярко выраженной педагогической направленности, неудовлетворённость частностями является источником разочарования в профессии тренера. Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учениками, определяют быстроту и степень овладения им различными умениями. Психолог В.А. Крутецкий предлагает такую структуру профессионально-значимых качеств личности: мировоззрение личности; положительное отношение к педагогической деятельности; педагогические способности; профессионально-педагогические знания, умения и навыки. На наш взгляд, важнейшими профессиональными качествами являются: владение предметом преподавания и методикой, психологическая подготовка, общая эрудиция, широкий культурный кругозор, педагогическое мастерство, владение новейшими технологиями, знание коллектива учеников, организаторские умения и навыки, научная увлеченность, педагогический такт, педагогическая техника, ясное и отчетливое понимание целей и задач проводимой работы, коммуникативные навыки, ораторское искусство и т.д. Все профессионально важные качества тренера можно разделить на следующие группы: мировоззренческие, нравственные, коммуникативные (включая педагогический такт), волевые, интеллектуальные, включая перцептивные, аттенционные (качества внимания), мнемические (качества памяти), двигательные (психомоторные). От профессиональных качеств неотделимы личностные качества тренера: хорошее физическое здоровье, уравновешенность характера, предприимчивость, инициатива, стремление пополнить умственный багаж,

образцовое поведение тренера. Профессиональные качества тренера во многом определяются его способностями к профессиональной деятельности, которые делятся на следующие группы:

1) дидактические способности – это способности передавать учебный материал, делая его доступным. Эти способности заключаются в умении тренера реконструировать, адаптировать учебный материал, трудное делать легким, сложное – простым, неясное – понятным;

2) академические способности – это способности к соответствующей области наук (учебный предмет). Способный тренер знает свой предмет не только в объеме изучаемого с детьми курса, но и значительно шире и глубже;

3) перцептивные способности – это способности проникать во внутренний мир ученика, это психологическая наблюдательность, связанная с тонким пониманием личности детей и его психического состояния;

4) речевые способности – это способности ясно и четко выражать свои мысли и чувства с помощью речи, мимики и пантомимики. При этом тренеру важно проявлять убежденность и заинтересованность в том, что он говорит;

5) организаторские способности – это умение организовать учеников, формировать коллектив, воодушевить их на решение учебных задач. Кроме того, это способность организовать собственную деятельность;

6) авторитарные способности – это способность непосредственно эмоционально-волевым влиянием на учеников добиваться у них авторитета;

7) коммуникативные способности – это способность к общению с учениками, умение найти к ним правильный подход, наладить тесные контакты, установить с ними взаимоотношения, целесообразные для осуществления спортивно-педагогической деятельности;

8) профессиональное воображение – это способность предвидеть последствия своей деятельности: прогнозировать развитие тех или иных качеств у воспитанников, предугадывая, что может «получиться» из учеников;

9) **аттенционные способности** – это способность распределять свое внимание между несколькими видами деятельности одновременно. Тренеру необходимо следить за содержанием и формой изучаемого материала, развертывая свои мысли, держать в поле внимания всех учеников, реагировать на проявление признаков утомления и невнимания со стороны воспитанников, отмечать нарушения дисциплины, следить и за собственным поведением.

Умения тренера – это практическое владение способами выполнения отдельных действий или деятельностью в целом в соответствии с правилами и целью деятельности. Умения тренера делятся на конструктивные, организаторские, коммуникативные (включая дидактические и ораторские), гностические (включая перцептивные) и двигательные (включая прикладные).

Анализ научных данных, раскрывающих специфические особенности профессиональной деятельности тренера, позволяет сделать выводы о том, что профессиограмма тренера может включать в себя пять блоков:

1) **психолого-педагогические умения** (анализировать передовой опыт; уметь анализировать специальную литературу; уметь анализировать педагогические явления в процессе тренировочной деятельности и проводить самоанализ своей профессиональной деятельности);

2) **профессионально-личностные качества** (забота о сохранении своего здоровья, трудолюбие и прилежание; потребность в самопознании; самостоятельность и самокритичность; дисциплинированность; здоровый образ жизни; культура поведения и общения);

3) **частно-методические умения** (планировать, отбирать, синтезировать и конструировать учебный материал по своей специальности; проводить и анализировать занятия; привлекать учеников к судейству соревнований);

4) **коммуникативно-организаторские умения** (устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с отдельными учениками, группами;

создавать благоприятный микроклимат, располагать к себе учеников);

5) исследовательские умения (уметь выявлять проблемы, определять объект, предмет, цель, задачи, методы исследования; уметь применять методики психолого-педагогического изучения личности и коллективов в целях решения задач спортивной тренировки).

Список литературы

1. **Абдуллина О.А.** Мониторинг качества профессиональной подготовки / О.А. Абдуллина // Высшее образование в России. – 1998. – № 3. – С. 35–39.

2. **Деркач А.А.** Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М., 1981. – 375 с.

3. **Железняк Ю.Д.** Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в системе педагогического образования / Ю.Д. Железняк // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 5. – С. 47–51.

4. **Ильин Е.П.** Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.

УДК 797.2:796.07.015-028.77

Комаров Сергей Владимирович,
магистрант направления подготовки
49.04.01 Физическая культура
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель: к. п. н., доцент кафедры
теории и методики физического воспитания
Чорноштан А.Г.

ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПЛАВАНИИ НА ПЕРВОЙ СТАДИИ МНОГОЛЕТНЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Аннотация. Комаров С.В. «Основы подготовки спортсменов в плавании на первой стадии многолетнего совершенствования». В статье исследуются методические

особенности тренировки спортсменов в плавании на первом этапе многолетней подготовки, а так же описывается общая структура подготовки спортсменов в плавании на первой стадии многолетнего совершенствования.

Ключевые слова: плавание, период, этап, методика.

Обострение конкурентной борьбы, повышение плотности спортивных результатов в большинстве олимпийских видов спорта предъявляет качественно новые, более жесткие требования к эффективности процесса подготовки с позиции конечного результата – выступления спортсменов на Олимпийских играх. Успех и достижения спортсменов на Олимпийских играх в ближайшем будущем будут определяться тем, насколько объективно и полно удастся проанализировать и обобщить предыдущий опыт и достижения современной теории и методики подготовки спортсменов, насколько корректно и четко будут определены наиболее перспективные направления совершенствования процесса подготовки [2; 4; 5].

В настоящее время систему многолетней подготовки пловцов специалисты рассматривают в виде двух длительных стадий, первая из которых включает подготовку к высшим достижениям, а вторая – предусматривает реализацию максимально возможных индивидуальных результатов и сохранения достигнутого уровня мастерства [5].

Цель статьи – проанализировать и обобщить современные направления подготовки пловцов на первой стадии многолетнего совершенствования.

Задачи исследования: 1) проанализировать научную и учебно-методическую литературу по проблеме исследования; 2) обобщить современные научные знания и опыт спортивной практики по проблеме построения многолетней подготовки пловцов.

Методы исследования: – анализ и обобщение научной и учебно-методической литературы для обоснования теоретико-методических основ исследования; – изучение и обобщение прогрессивного мирового опыта с целью анализа структуры

процесса многолетнего совершенствования в спортивном плавании на современном этапе его развития.

В настоящее время структура первой стадии многолетней подготовки спортсменов в плавании представляет собой ряд взаимосвязанных этапов: этап начальной подготовки (2–3 года), этап предварительной базовой подготовки (2–3 года), этап специализированной базовой подготовки (3–4 года), этап подготовки к высшим достижениям (2 года) [1; 3].

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится с учетом следующих методических положений [2; 4; 5]:

- единая педагогическая система, преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется;

- постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;

- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;

- одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее подходящие для этого.

Главной целью первой стадии спортивной подготовки является достижение высоких спортивных результатов пловцов в благоприятной для этого возрастной зоне, соответствующей индивидуальному развитию организма спортсменов. Ведущими специалистами для решения этой проблемы в первой стадии многолетней подготовки всесторонне разработаны и научно

обоснованы первые четыре этапа многолетней подготовки: начальной, предварительной базовой, специализированной базовой и подготовки к высшим спортивным достижениям [1; 4; 5]. Каждый этап имеет ориентировочные возрастные границы, обусловленные ростом физических, технических способностей спортсменов и функциональных возможностей основных систем его организма.

Исследователями было установлено, что общая продолжительность первой стадии многолетней подготовки от начала занятий спортом до достижения высоких спортивных результатов у пловцов составляет 7–12 лет. У спортсменок, специализирующихся на дистанциях 400 и 800 м, примерно на год меньше и продолжается до достижения 15–18-летнего возраста, у спортсменок, специализирующихся на дистанциях 50–200 м – до 19-летнего. Мужчины достигают такого уровня мастерства, находясь на два года старше, что обусловлено более поздним биологическим развитием, чем у женщин. Для спортсменов, специализирующихся на дистанциях 200, 400 и 1500 м, окончание первой стадии многолетнего спортивного совершенствования продолжается до достижения 17–19-летнего возраста, а для спортсменов, специализирующихся на дистанциях 50 и 100 м – 18–21-летнего.

Первая стадия многолетней подготовки включает первые четыре этапа многолетней подготовки, начинается с этапа начальной подготовки в плавании. Задачами, которые реализуются на данном этапе, являются укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития, обучения технике плавания и технике различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений юных спортсменов. Подготовка юных спортсменов на данном этапе характеризуется большим разнообразием средств и методов, используются материалы различных видов спорта и двигательных игр, широко применяется игровой метод [1; 2; 3; 5]. Особое внимание уделяется применению тренировочных нагрузок, характеризуются пониженными показателями физического и психического напряжения. Начальный этап характеризуется

началом формирования технического мастерства в плавании. Техническая подготовка предусматривает необходимость освоения многообразных подготовительных упражнений. Следует обратить внимание и то, что во время технического совершенствования не следует пытаться стабилизировать технику движений, добиваться устойчивого двигательного навыка. В направления технической подготовки задачами деятельности является формирование разносторонней технической базы, овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий, создает основу для дальнейшего технического совершенствования. Данное направление является составной дальнейших этапов подготовки, но особенно должен учитываться в период начальной подготовки. На данном этапе кратность занятий составляет 2–3 раза в неделю, продолжительностью до 60 мин [3; 4].

Во время занятий интенсивность физических нагрузок в воде целесообразно увеличивать постепенно. Рекомендуется преимущественно выполнения общеразвивающих упражнений в воде и постепенное увеличение специальных тренировочных упражнений для сгибателей и разгибателей туловища и верхних конечностей. Годовой объем работы у юных спортсменов на этапе начальной подготовки небольшой и обычно колеблется в пределах 100–150 ч. Годовой объем работы в значительной степени зависит от продолжительности этапа начальной подготовки, которая, в свою очередь, связана со временем начала занятий спортом. Если ребенок начал заниматься спортом в возрасте 6–7 лет, то продолжительность этапа может составить 3 года, с относительно небольшим объемом работы в течение каждого из них (например, первый год – 80 ч, второй – 100, третий – 120 ч). Если же будущий спортсмен приступил к занятиям в 9–10 лет, то этап начальной подготовки часто сокращается до 1,5–2 лет, а объем работы, с учетом эффекта предыдущих занятий физической культурой, может достигнуть 200–250 ч в течение года [3].

Этап предварительной базовой подготовки направлен на разностороннее развитие физических возможностей организма, укрепления здоровья юных спортсменов, устранения

недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности, создание двигательного потенциала, предполагает освоение разнообразных двигательных навыков (в частности соответствующих специфике будущей спортивной специализации). Особое внимание уделяется формированию устойчивого интереса юных спортсменов к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию.

Анализируя этап предварительной базовой подготовки в плавании, следует обратить внимание на ее разнообразную направленность, при небольшом объеме специальных упражнений, создает условия для дальнейшего спортивного совершенствования. Нарушение указанной тенденции создает условия для увеличения объема специально-подготовительных упражнений, погони за выполнением разрядных нормативов, что приводит к быстрому росту результатов в подростковом возрасте и может стать причиной нарушения процесса становления спортивного мастерства.

Направления технической подготовки на этом этапе в большей степени, чем на предыдущем, основанные на материале вида спорта, выбранного для специализации. Во время спортивной тренировки осваивается техника различных способов плавания, старта, вариативное выполнение поворота, упражнений, направленных на совершенствование техники движений руками, ногами, техника дыхания, улучшение согласования движений рук, ног, дыхания и т. п. На этапе предварительной базовой подготовки юный спортсмен должен освоить технику многих специально-подготовительных упражнений по плаванию. Безусловно, на данном этапе особое внимание обращают на развитие различных форм проявления быстроты, а также координационных способностей и гибкости юных спортсменов, соответствует сенситивным периодам проявления данных качеств. Подобно предыдущему этапу следует избегать упражнений с высокой интенсивностью и непродолжительными паузами, тренировочных занятий с большими физическими нагрузками.

Следующим этапом многолетней подготовки спортсменов в плавании является этап специализированной

базовой подготовки, который предусматривает увеличение внимания овладению будущей спортивной специализации, причем спортсмены часто приходят к ней через тренировки в смежных номерах программы в рамках выбранного вида спорта, а именно плавание. В начале этого этапа прослеживается тенденция предыдущих двух этапов – основное место продолжают занимать общая и вспомогательная подготовка, широко используют упражнения из смежных видов спорта, совершенствуется их техника. Во второй половине этапа подготовка становится более специализированной. В процессе занятий одним из основных направлений деятельности является повышение функциональных возможностей организма юного спортсмена без применения большого объема работы, по содержанию приближенной к соревновательной деятельности.

На этапе специализированной базовой подготовки создаются всесторонние предпосылки для напряженной специализированной подготовки на следующем этапе, целью которой является достижение высоких результатов, и обеспечивается достаточно высокий уровень спортивного мастерства в выбранных видах плавания.

Проведённое исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Современную систему многолетней подготовки пловцов следует рассматривать в виде двух длительных стадий: первая включает ряд этапов, обеспечивающих достижение пловцам уровня высшего спортивного мастерства, а вторая – этапы, обеспечивающие достижение и сохранение максимально доступных результатов. Каждая из них имеет принципиально разные задачи, целевую направленность и содержание тренировочного процесса. Тренировочный процесс в первой стадии должен быть подчинен исключительно решению задач планомерной подготовки к достижению высоких спортивных результатов.

2. Научные исследования показывают, что продолжительность первой стадии является относительно стабильной и определяется закономерностями становления высшего спортивного мастерства. Для мужчин, которые

специализируются на дистанциях 50, 100 и 200 м в пределах 10–14 лет, а на дистанциях 400 и 1500 м – на два года меньше, в пределах 8–12 лет. У женщин, специализирующихся на дистанциях 50–200 м, продолжительность первой стадии подготовки составляет 9–12 лет, а на дистанциях 400 и 800 м – 8–11 лет.

Список литературы

1. **Аикин В.А.** Современные аспекты спортивной тренировки в плавании за рубежом: учеб. – метод. пособие / В.А. Аикин, Ю.В. Корягина. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2015. – 34 с.
2. **Бакшеев М.Д.** Основы управления подготовкой пловцов : учеб. пособие / М.Д. Бакшеев; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2010. – 64 с.
3. **Козлов А.В.** Спортивная тренировка юных пловцов : монография / А.В. Козлов, Е.Ф. Орехов. – СПб (б. и.), 2011. – 208 с.
4. **Левшин И.В.** Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах / И.В. Левшин, Ю.А. Поварещенкова, А.Н. Поликарпочкин, Н.В. Поликарпочкина. – М. : Советский Спорт, 2014. – 128 с.
5. **Платонов В.Н.** Плавание / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.

УДК 796.8.015.68

**Коробка Алексей Сергеевич,
магистрант направления подготовки 49.04.03 Спорт
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»**

**Научный руководитель:
к. п. н., доцент кафедры олимпийского и
профессионального спорта
Скляр М.С.**

ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ

Аннотация. Коробка А.С. «Основы комплексного контроля в системе спортивной тренировки единоборцев». В статье исследуется структура комплексного контроля в процессе соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов, занимающихся каратэ, а так же описывается содержание различных видов контроля на этапе спортивного совершенствования каратистов.

Ключевые слова: контроль, каратэ, нагрузка, методика, подготовка.

На современном этапе развития спорта, повышение мастерства специалисты [1; 3] связывают в основном с совершенствованием учебно-тренировочного процесса, в соответствии с учетом биологических закономерностей протекания адаптационных процессов спортсмена. Организация и проведение тренировочного процесса должна осуществляться только при условии объективной оценки уровня общей и специальной подготовленности. Результаты управления спортивной тренировкой единоборцев находятся в прямой зависимости от объективности, точности и скорости получения информации. И здесь, в первую очередь, наиболее важная характеристика состояния единоборца, на основании которой тренер планирует тренировочную нагрузку. Кроме того, адекватная оценка состояния единоборца позволяет наиболее

полно реализовать принцип индивидуального подхода в ходе спортивной подготовки. Исходя из результатов оценки, тренер сможет предложить спортсмену максимально допустимое для него нагрузки, а это значит, возможности этого спортсмена будут использованы полностью, и он тем самым сможет реализовать свой потенциал в достижении спортивного результата. Именно в этом и заключается конечная цель контроля и всего тренировочного процесса.

Цель статьи заключается в исследовании структуры комплексного контроля в процессе соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов, занимающихся каратэ.

Проблема подготовки спортсменов является одной из наиболее актуальных в теории и методике физического воспитания, спортивной тренировке и адаптивной физической культуре. При этом научно обоснованная методика подготовки в системе национальных единоборств (борьба самбо, каратэ, дзюдо, кикбоксинг, греко-римская борьба и др.) является важным условием повышения уровня технической подготовленности и результативности выступления спортсменов на соревнованиях. Подготовка спортсмена от новичка до мастера спорта, способного выиграть социально значимые соревнования – это многолетний трудоемкий процесс. Возрастающая конкуренция требует новых и прогрессивных методик тренировки, способствующих при наименьших материальных затратах и минимальном времени подготовки высококвалифицированного спортсмена.

Высшая степень подготовленности спортсмена характеризуется его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности: спортивно-технической, физической и двигательной-координационной, тактической и технической. В видах спорта с активным мышечным сокращением двигательная подготовленность является одной из ведущих составных частей общей, интегральной подготовленности спортсмена. В полной мере это положение применимо и к спортивным единоборствам, в том числе и к каратэ. Двигательная подготовленность –

компонент интегральной подготовленности спортсмена, отражающий уровень проявления его двигательных способностей в определенный момент времени. Двигательная подготовленность складывается из следующих видов подготовленности спортсмена: физической и двигательно-координационной.

Достижения высоких спортивных результатов в современном спорте требует использования комплексного контроля за различными сторонами подготовленности спортсменов – педагогический, медицинский, психологический, биохимический, а также контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками, позволяет осуществлять этапные, текущие и оперативные наблюдения за организмом спортсмена в годичном цикле тренировки [2; 4; 5]. В настоящее время различают следующие виды комплексного педагогического контроля состояния единоборца.

Этапный контроль единоборцы проходят в начале каждого этапа подготовки или после длительного тренировочного периода (мезоцикла, макроцикла). В него входит комплексное обследование, что позволяет определить основные направления тренировочного процесса, содержание и нормы тренировочных нагрузок на следующий этап подготовки.

Текущий контроль – проводится после одного или нескольких занятий микроцикла по показателям текущего контроля индивидуально конкретизируется величина различных тренировочных нагрузок и фиксируется реакция организма борцов на данные нагрузки.

Оперативный контроль – экспресс-оценка того состояния, в котором находится единоборец в данный момент. Осуществляется после выполнения отдельных упражнений, а также одной тренировки. По его показателям учитываются срочные реакции организма единоборца на нагрузку. Результаты данного контроля используют при построении программ тренировочных занятий – планирование продолжительности, характера и интенсивности выполнения упражнений, продолжительности и характера интервалов отдыха.

Углубленный комплексный контроль – перед ответственными соревнованиями для определения достигнутого уровня подготовленности и отбора борцов в команду.

Соревновательная деятельность – это контроль и оценка подготовленности (состояния) спортсменов непосредственно в экстремальных условиях ответственных соревнований.

Педагогический контроль единоборца [4], осуществляется в течение всего тренировочного и соревновательного периодов, поэтому он включает в себя оперативный, текущий и этапный контроль. В содержание педагогического контроля входят: оценка тренировочных нагрузок единоборца, состояние его здоровья, техника выполнения движений, а также спортивные результаты и поведение на соревнованиях; определение эффективности методик, установление качественных и количественных показателей тренировочного процесса, объема и интенсивности выполняемых борцов тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль уровня развития основных двигательных способностей и технического мастерства спортсменов.

Задачи врачебного контроля единоборца: оценка состояния основных систем жизнеобеспечения организма единоборца (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, энергообеспечения, вегетативной регуляции); определение уровня адаптации организма единоборца к физической нагрузке; оценка состояния физического и биологического развития единоборца; формирование рекомендаций по коррекции функционального состояния единоборца и индивидуализации тренировочного процесса; проверка перспективности юных единоборцев; отбор единоборцев (в команду) на всех этапах подготовки спортсменов; прогнозирования функционального состояния единоборца к соревновательной деятельности; разработка моделей функциональной подготовленности единоборцев и др.

Врачебный контроль предусматривает оценку приведенных ниже показателей.

1. Сердечно-сосудистая система оценивается по параметрам центральной гемодинамики (систолическое,

диастолическое, пульсовое, артериального давления, параметрами сердечного выброса, периферического сосудистого сопротивления, типа гемодинамики, показателями адаптивности системы кровообращения к физической нагрузке), регистрация электрокардиограммы (один из доступных и объективных способов контроля за функциональным состоянием единоборца). Также применяется оперативный метод определения миома по ЭКГ, который позволяет следить за повышением усталости во время тренировок и завершать тренировку с высшим тренировочным эффектом без переутомления.

2. Система нервной вегетативной регуляции единоборца, характеризующей текущее функциональное состояние организма (переутомление, перетренированность и др.). Уровень адаптации к физической нагрузке.

3. Состояние скелетной мускулатуры тела единоборца оценивается по данным тонуса мышц и параметров электромиографии.

4. Системы аэробной и анаэробной (гликолитического и креатинфосфатного) энергообеспечения мышечной деятельности единоборца.

5. Оценка состояния физического и биологического развития единоборца.

6. Оценка уровня физической работоспособности единоборца (тест на велоэргометре).

7. Данные антропометрических наблюдений.

По результатам функционального обследования даются рекомендации по оптимизации функционального состояния единоборца, возможные средства реабилитации и предложения по коррекции учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Психологический контроль единоборцев. По данным исследований, психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических качеств спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии единоборствами, в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях. Анализ научно-методической литературы позволил обобщить и систематизировать данные по значению и содержанию психологической подготовки, основных методологических принципов психологического отбора, влияния психологической подготовки на развитие физических качеств спортсменов, контроля и самоконтроля в спортивной тренировке борцов, а также их педагогического, лекарственного, психологического контроля борцов.

В практике восточных единоборств достаточно ограниченное количество научно обоснованных разработок по вопросам психологического контроля спортсменов высокой квалификации, в том числе и в каратэ.

Анализ научных данных по теме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Цель контроля в восточных единоборствах – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки единоборцев, так и для спортивного отбора.

2. Система психологического отбора в каратэ включает в себя четыре этапа: формирование целевых критериев, выбор прогностических критериев, построение модели отбора и практика спортивного отбора. Психологический отбор осуществляется с помощью комплекса тестов, показатели которых включаются в интегральную оценку профессиональной пригодности спортсмена. Анализ полученных результатов и принятие решения осуществляется исходя из задач отбора – отсев малоперспективных или выбор высокоодарённых. Психологический контроль в восточных единоборствах дает возможность составить психологический портрет единоборца и выработать программу психологической коррекции поведения.

3. По данным исследований, самоконтроль – это регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом. Цель самоконтроля в восточных единоборствах – самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физической нагрузки. Задачи самоконтроля единоборцев: расширить знания о физическом развитии; приобрести навыки в оценке психофизической подготовки; ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля; определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузки на занятиях физической культурой и спортом.

Список литературы

1. **Гордон С.М.** Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций / С.М. Гордон, А.Б. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 46–49.
2. **Железняк Ю.Д.** Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – [4-е изд.стер.]. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 272 с.
3. **Иванов-Катанский С.А.** Базовая техника каратэ / С.А. Иванов-Катанский. – М.: ФАИР-Пресс, 2000. – 544 с.
4. **Иванов-Катанский С.А.** Высшая техника каратэ / С.А. Иванов-Катанский. – М.: Агентство «ФАИР», 1997. – 528 с.
5. **Матвеев Л.П.** Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.

УДК 796.819.012.11-055.2

Лозыченко Анастасия Геннадиевна
студентка 1 курса
Ровеньковского факультета
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет
имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель:
преподаватель кафедры физического воспитания
Ровеньковского факультета
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет
имени Тараса Шевченко»
Бергина Р.Н.

ЖЕНСКИЙ ПАУЭРЛИФТИНГ И РАЗВИТИЕ СИЛЫ

Аннотация. В статье рассказывается, что представляет собой пауэрлифтинг, рассматриваются мотивы, ценности и их составляющее по отношению к женскому пауэрлифтингу, дана характеристика, раскрыта значимость и необходимость занятий пауэрлифтингом женщин.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, вес, мышечная масса, силовая тренировки, здоровье.

Актуальность. Пауэрлифтинг – молодой вид спорта, который динамично развивается в нашей республике. Благодаря возросшей популярности пауэрлифтинга среди молодежи и взрослого населения, этим силовым видом спорта начинает заниматься все больше людей. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена.

Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают

работоспособность всего организма [1]. С каждым годом пауэрлифтинг становится все более популярным, постоянно растет число участников российских и международных соревнований.

Женский пауэрлифтинг представляет собой набирающий популярность вид спорта, по поводу которого ходит огромная масса слухов. Если о бодибилдинге, о мужском пауэрлифтинге, о женском фитнесе существует достаточно большое количество информации, то о развитии девушками именно силовых качеств пишут крайне мало. По данным мониторинга лишь каждая четвертая девушка в возрасте 18–20 лет считается здоровой, что обуславливает актуальность занятия таким видом спорта как пауэрлифтинг.

Цели исследования. Рассмотреть пауэрлифтинг, как женский вид спорта, раскрыть значимость и необходимость женского пауэрлифтинга.

Результаты исследования. Тренировочный процесс по силовой подготовке девушек, занимающихся пауэрлифтингом, разработка оптимальной методики по воспитанию силовых способностей у девушек, занимающихся пауэрлифтингом.

В пауэрлифтинге основной в достижении высоких спортивных результатов считается силовая подготовка спортсмена, в том числе, его силовая выносливость. При построении тренировки это необходимо учитывать в первую очередь.

Цель занятий начальной подготовки формирование мощного мышечного корсета, создание базы для совершенствования силовых упражнений, которые не должны быть ориентированы на развитие максимальной или скоростной силы, ибо особенности силовых занятий для девушек и женщин связаны с физиологическими особенностями организма. Поэтому занятиям силовыми упражнениями должна предшествовать отличная общефизическая подготовка (ОФП).

Женский организм гораздо лучше переносит нагрузки, направленные на развитие выносливости. Поэтому, в тренировочных занятиях женщин широко применяются методы развития силовой выносливости: они связаны с небольшими

отягощениями, быстро снижают жировой компонент массы тела, способствует решению задач эстетической коррекции телосложения [2].

Женский пауэрлифтинг подчиняется абсолютно тем же законам физиологии и физики, как и мужские силовые виды спорта. Структурно мышечные клетки, центральная нервная система и прочие системы организма у мужчин и женщин одинаковые. Да, естественно, у женщин совершенно другой гормональный фон, то есть качественные данные другие, что следует учитывать в построении тренировочной программы, но сами принципы и законы развития скоростно-силовых качеств остаются одинаковыми. Если девушка хочет соревноваться в жиме лежа, или в троеборье, то ей точно так же нужно составлять макро и мезо циклы для развития скорости, выносливости, силовых качеств, а так же включать циклы по выходу на пик силы. И, тем не менее, свои особенности построения циклов присутствуют.

Если вы хотите трансформировать своё тело к лучшему, остановитесь и задумайтесь над своей программой прямо сейчас. Попробуйте забыть про мифы и взглянуть на женские занятия пауэрлифтингом другими глазами. Это действительно тот вид спорта, который сможет преобразить вас!

И не надо переживать, что вы можете стать мужеподобной по нескольким причинам. Давайте поговорим о них подробнее. В мужском организме больше гормона «тестостерон», а в женском – гормона «эстроген». Если сравнить количество тестостерона у мужчин и у женщин с учетом их особенностей, разница будет огромной. Почему так? Проще говоря, у женщин нет семенников, которые в большей степени отвечают за выработку этого гормона. Гормон тестостерон играет чрезвычайно важную роль в наборе мышечной массы. И поскольку в женском организме существенно меньше этого «гормона Геракла», соответственно, они не могут так легко накачивать мускулы, как мужчины. Даже те женщины, кто хочет приобрести больше мышц, и усиленно работают над этим, не могут сделать это так быстро как мужчины. Так что хватит переживать и вперёд – заниматься

пауэрлифтингом! И, наконец, вы не станете огромной и мускулистой, потому что не сможете развить такую силу, как у мужчин. Конечно, есть такие сильные женщины, но для этого им приходится работать по максимуму. Но по большей части, мужчинам проще выйти за зону комфорта (опять же смотрите разницу в уровнях тестостерона). Рост значительной мышечной массы требует постоянного выхода за пределы зоны комфорта. Сможете ли вы продолжать приседать почти с максимальным весом, зная, что ваши мышечные волокна разрываются? Сможете ли вы заставить себя и поднять ещё больший вес? Многие мужчины могут, и иногда дело доходит до травм. Фактор силы удерживает большинство женщин от наращивания больших объемов, даже если они занимаются пауэрлифтингом.

На мой взгляд, целесообразно в первую очередь сформулировать понятие силы, что конкретно нами понимается под этой категорией. Под силой нужно понимать способность человека преодолеть за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам. Сила представляет собой одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта, потому её развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания [3]. Развитие силы имеет большое значение не только для профессиональных спортсменов, но и просто для любителей. Сила характеризуется цикличностью. Далее рассмотрим силовые циклы. Силовые циклы: являются основными этапами, как мужского, так и женского пауэрлифтинга, во время которых атлет нарабатывает основные скоростно-силовые показатели.

Хотелось бы отметить, что пауэрлифтинг является видом спорта связанным с собственно силовыми способностями и гармоническим развитием композиций разного типа мышечных волокон. В связи с этим, в пауэрлифтинге основной в достижении высоких спортивных результатов считается силовая подготовка спортсмена, в том числе, его силовая выносливость. При построении тренировки это необходимо учитывать в первую очередь.

Для более качественного подхода предлагаемой авторами методики индивидуального подхода к развитию силы

и силовой выносливости у женщин-пауэрлифтеров, желательно придерживаться следующих рекомендаций:

1. Адаптация мышц к повышенным нагрузкам протекает быстрее, чем адаптация костей, хрящей, связок и сухожилий. Потому следует постепенно и медленно увеличивать интенсивность нагрузки. Большая нагрузка сразу окажет только негативное воздействие.

2. Ограничение гибкости вследствие односторонней мышечной гипертрофии (в частности, вращения-сгибания тазобедренных суставов, ограничение сгибания-разгибания локтевых суставов и сгибания коленных суставов), должно сопровождаться тренировками на растягивание мышц.

3. Нужно контролировать рост силовых показателей относительной интенсивности нагрузки, так как прекращение такого роста свидетельствует о недостаточной эффективности применяемой методики развития силы.

Подчеркнем тот момент, что при выполнении силовых упражнений мышцы могут работать в трех следующих режимах:

1. Преодолеваемом – при уменьшении длины мышц (сокращение при выжимании штанги), когда внешняя нагрузка на мышцу меньше, чем напряжение мышц.

2. Уступающем – при удлинении мышцы (амортизационное сгибание ног в момент приземления), когда внешняя нагрузка больше, чем напряжение мышц.

3. Изометрическом или удерживающем – без изменения длины мышц (при удержании креста на кольцах), когда внешняя нагрузка равна напряжению мышц.

Женский организм гораздо лучше переносит нагрузки, направленные на развитие выносливости. Поэтому, в тренировочных занятиях женщин широко применяются методы развития силовой выносливости: они связаны с небольшими отягощениями, быстро снижают жировой компонент массы тела, способствует решению задач эстетической коррекции телосложения [3].

Вывод. Занятия пауэрлифтингом для женщин могут быть полезными и безопасными, если вы будете тренироваться под присмотром профессионального тренера и не чаще

нескольких раз в месяц. В женском пауэрлифтинге, без сомнений, можно найти ряд положительных вещей. Например, при работе с большими весами, активно развивается и ускоряется метаболизм, что позволяет быстрее избавиться от лишних жировых отложений в вашем организме.

Еще одна хорошая новость для любительниц хорошо покушать. Для продуктивных занятий пауэрлифтингом, вашему организму необходимо получать большое количество калорий, в особенности пищи богатой белком (яйца, творог, курица, рыба).

Для многих женщин пауэрлифтинг стал хорошей возможностью реализовать себя, как спортсменку, поучаствовать в различных соревнованиях, и в результате получить достойные награды. И, конечно же, занимаясь пауэрлифтингом, женщина может развить свою физическую силу, улучшить самочувствие и прорисовать мышцы.

Список литературы

1. **Балько П.А.** Система, алгоритмы анализа и управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге. / П.А. Балько // Ученые записки университета им. Лесгафта. – 2007. – № 10. – С. 16–19.
2. **Глядя С.А.** Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. / С.А. Глядя, М.А. Старов, Ю.В. Батыгин. – Харьков: К–Центр, 2011. – 43 с.
3. **Горбов А.М.** Комплексная тренировка пауэрлифтинга: победа на турнире / А.М. Горбов. – М. : Изд-во АСТ ; Донецк : Сталкер, 2014. – 174 с.
4. **Остапенко Л.Н.** Пауэрлифтинг – шаг за шагом // Спортивная жизнь России. – 1991. – №7. – 15с.

УДК 796.083.012.23-053.6

**Наконечный Алексей Леонидович,
магистрант направления подготовки 49.04.03 Спорт
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»**

**Научный руководитель:
к. п. н., доцент кафедры олимпийского и
профессионального спорта
Скляр М.С.**

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

Аннотация. Наконечный А.Л. «Теоретико-методические основы развития двигательных качеств юных боксеров». В статье исследуются теоретико-методические основы развития двигательных качеств юных боксеров и даются рекомендации по построению процесса спортивной тренировки с учетом возрастных особенностей юных спортсменов.

Ключевые слова: тренировка, нагрузка, бокс, двигательные качества.

На современном этапе развития спорта все более сказывается противоречие между постоянно растущими требованиями к организму спортсменов, обусловленными тенденциями к росту определенных достижений, обострением конкуренции в соревнованиях и биологическими предельными возможностями человека, полноценная реализация которых во многом ограничивается конкретными социально-экономическими условиями, разработанностью теоретико-методических основ спортивной тренировки. Следовательно, важно как актуальное совершенствование техники бокса, так и исследование путей повышения экономичности движений, то есть получение максимального результата при минимальных расходах энергии [1; 4; 5]. Растущая конкуренция между представителями национальных школ бокса предопределяет необходимость совершенствования методологической базы

данного вида спорта. Негативное влияние на результативность соревновательной деятельности юных боксеров оказывает недостаточная разработанность методики тренировочного процесса при подготовке боксеров к основным соревнованиям. Тщательное изучение структуры двигательной деятельности и планирование эффективного тренировочного процесса с юными боксерами, несомненно, будет способствовать совершенствованию подготовленности спортсменов.

Цель статьи заключается в исследовании и обосновании методических особенностей физической подготовки юных боксеров.

Основу содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена. Это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья [2; 3]. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие быстроты, выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и тому подобное. Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Вместе с упражнениями скоростно-силового характера, здесь широко используются упражнения, которые развивают выносливость в работе переменной интенсивности со значительным силовым напряжением, а также упражнения, разносторонне совершенствующую ловкость и скорость двигательной реакции. Спортсмен лучше воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает высокого уровня развития двигательных качеств, более успешно овладевает техническими навыками.

Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением разного вида трудностей, для создания психологической стойкости и длительной поддержки спортивной формы.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения непрямого и прямого влияния. Непрямые упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей скорости, то есть помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. Физические упражнения прямого влияния должны быть похожие по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта. Если к непрямым упражнениям для боксера можно отнести такие как прыжки, гребля, плавание, лыжи, то к прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физической подготовке) относятся спортивные игры, толкания и метания, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и другие.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, которые отвечают, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинках, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предыдущую, направленную на построение специального фундамента, основная цель которого является, возможно, более широкое развитие двигательных качеств относительно требований бокса, и основную. Чем более крепка первая степень, тем более крепка и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетать между собой так, чтобы при включении специальной

физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка.

Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие координации в боксе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и скорости выполнения, для чего нужен соответствующий импульс силы, достаточная сила мышечного сокращения, то есть определенная мощность действия группы мышц. Благодаря тренировкам юные спортсмены добиваются быстрого выполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп боя и скоростную выносливость. Физическая подготовка юного спортсмена составляет базу специфического содержания спортивной тренировки. Физическая подготовка – это процесс развития физических способностей, которые необходимы в спортивной деятельности. Физическая подготовка неразделимо взаимосвязана с ростом общего уровня функциональных возможностей организма и с разносторонним физическим развитием, с укреплением здоровья. Предпосылкой к выбору спортивной специализации могут служить природные данные или уровень физического развития, являющийся результатом систематических занятий лыжами и бегом, плаванием, подвижными и спортивными играми, а также занятие спортом на профессиональном уровне.

Бокс в настоящее время предъявляет очень высокие запросы к физической подготовке юных спортсменов. Самым известным боксерам мира зачастую доводится принимать участие в 2-х турнирах подряд, с перерывом между турнирами 3 недели, и проводить около 8 напряженных боев. В том случае, когда тренер боксера не обращает должного внимания на физическую подготовку спортсмена, происходит одностороннее развитие, как следствие результаты боёв переменные (то победа, то проигрыш) и вообще с течением времени спортивный рост может прекратиться. Обычно физическую подготовку разделяют на специальную и общую. На многогранное формирование физических способностей спортсмена влияет общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка

способствует увеличению уровня функциональных возможностей организма, через процесс формирования общей работоспособности, происходит стимуляция процесса воспитания таких качеств как выносливости и координация, сила и скорость и т. п. Благодаря общей подготовке в системе формируются физические способности и вариативные двигательные действия и навыки. При общей физической подготовке применяют упражнения переменной интенсивности с существенными силовыми напряжениями, которые способствуют формированию выносливости. Применимы также упражнения, благотворно влияющие на ловкость и на скорость двигательной реакции или упражнения скоростно-силового характера. Общие упражнения делятся условно на упражнения прямого и косвенного влияния. Общая ловкость и гибкость, сила и быстрота в основном развиваются через косвенные упражнения. Они же делают спортсмена наиболее подготовленным к специальной тренировке.

Упражнения прямого действия должны быть подобны по характеру координации с движениями и действиями в конкретном виде спорта. Прямые упражнения иногда называют специализированными. Косвенными упражнениями для боксеров являются прыжки, плавание и гребля, лыжи и т.п. К прямым упражнениям относят спортивные игры, метание и толкание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и т.д. На формирование физических способностей соответствующих специфике бокса оказывает влияние специальная физическая подготовка. К упражнениям специфического характера относятся занятия со специальными боксерскими снарядами: мешки и груши, мяч на резинах и прочее. Специфическими являются упражнения в координации движений при защите и ударах, в передвижении, игровые упражнения или бой с тенью. На две части разделяется специальная физическая подготовка – на основную и предварительную. Предварительная подготовка направлена на построение специального фундамента, основной целью которой является более обширное формирование двигательных качеств, применительно к требованиям бокса. Чем крепче 1-й этап, тем

крепче и значительно может быть 2-й этап, а это в свою очередь, разрешит добиться большего развития двигательных качеств. Уровень ступеней остается постоянным до того момента пока на новой стадии не потребуется его повысить и укрепить. Отсюда следует вывод о том, что тренировка боксера должна быть круглогодичной и сочетать в себе все виды физической подготовки. Специфической физической подготовки должно быть больше чем общей, но общая обязательно должна присутствовать. При переходе к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент. Взаимосвязаны друг с другом и оказывают влияние друг на друга физические качества. В боксе формирование координации рассматривается в первую очередь с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом. Формирование координации анализируется с точки зрения скорости выполнения, а для этого необходим определенный силовой импульс или достаточная сила мышечного сокращения, иными словами установленная мощность вовлеченной в действие группы мышц. С помощью регулярных тренировок можно добиться высокой быстроты движений, максимального сокращая паузы между действиями, а это в свою очередь определяет скоростную выносливость и темп боя. Научно обосновано, что у боксеров все физические качества должны быть развиты на довольно высоком уровне.

Анализ научных данных по теме исследования позволяет сделать следующие выводы:

Методическими особенностями физической и технической подготовки юношей 15-18 лет, специализирующихся в боксе являются:

– развитие быстроты и ловкости юных боксёров должно осуществляться на основе общей физической подготовки с учетом их физиологических возрастных особенностей;

– при формировании ударной техники у юношей, необходимо обращать внимание не на силу удара, а на то, чтобы

боксер наносил удар быстро, точно и координационно правильно;

–учитывая возрастные особенности юношей, необходимо как можно чаще менять типы упражнений во время занятия;

–учебная форма занятий с относительно невысокой нагрузкой должна преобладать над тренировочной;

–при формировании техники движений необходимо строго соблюдать постепенное нарастание нагрузки;

–в каждом учебно-тренировочном занятии с юношами физиологическая и психологическая нагрузка должна возрастать в первые 80–90 мин;

–для постепенного повышения нагрузки необходимо строго соблюдать последовательность обучения;

–трудность боев для юношей нужно увеличивать постепенно, переходя от учебных к учебно-тренировочным и далее к произвольным боям;

–не следует разрешать юным боксерам преждевременно участвовать в соревнованиях, когда они ни физически, ни технически, ни морально ещё не подготовлены.

Список литературы

1. **Бутенко Б.Н.** Физическая подготовка юных боксеров / Б.Н. Бутенко, Н.А. Худадов и др. // Бокс. Ежегодник. – М., 1994. – С.77–93.

2. **Верхошанский Ю.В.** Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.

3. **Дегтярев И.П.** Тренированность боксеров / И.П. Дегтярев. – К., 1985. – 150 с.

4. **Дегтярев Н.П.** Исследование факторной структуры скоростных выносливостей боксеров в специальных заданиях / Н.П. Дегтярев. – Автореф. дис. к. пед. н. – М., 1989. – 22 с.

5. **Ким В.В.** Методика тренировки и оценки специальной выносливости юного боксера / Ким В.В. – Свердловск, 1991. – 125 с.

НАПРАВЛЕНИЕ 4
РАЗВИТИЕ МОЛОДЁЖНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ И
ВОЛОНТЁРСКОГО ДВИЖЕНИЯ. МЕЖДУНАРОДНОЕ И
МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО
СТУДЕНТОВ

УДК 378.06-027.543

Воронов Игорь Игоревич
студент 2 курса
специальности «История»
Института истории, международных отношений
и социально-политических наук
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»
Научный руководитель:
старший преподаватель кафедры физического воспитания
Кострыкин В.Я.

МЕЖДУНАРОДНОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО СТУДЕНТОВ

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме – «международное сотрудничество студентов». Проанализированы различные аспекты международного сотрудничества, рассмотрены стороны данной проблемы и предоставлены решения задач и цели, поставленной в данной статье.

Ключевые слова: образование

Введение. Актуальность: данная проблема актуальна в нашей Республике, ведь она является официально не признанной, поэтому построение международных связей является сложной задачей. Т.к. наша Республика «молодая», то её будущее сильно зависит от нынешней молодежи. Так же международное сотрудничество студентов может служить и для любых других стран «первого» или «второго» эшелона.

Цель: рассмотреть различные аспекты международного сотрудничества студентов и пояснить для чего оно требуется.

Задачи:

1. Выделить положительные и негативные качества данной проблемы.
2. Пояснить, что даёт государству(-ам) данная проблема.
3. Нуждается ли наш университет, Республика в международном сотрудничестве студентов.

Рассмотрим данную проблему в примере международного сотрудничества в сфере образования, после чего нам будет проще перейти именно к нашей проблеме, т.к. студенты есть составляющей частью образования.

Международное сотрудничество – это мощный рычаг развития мировой системы высшего образования, призванный осуществить триединую цель.

–достижение уровня высшего образования, соответствующего потребностям современного международного социума;

–выравнивание уровня национальных образовательных систем;

–подготовка квалифицированных кадров для национальной экономики.

–Задачи международного образовательного сотрудничества:

–соблюдение адекватности содержания и уровня высшего образования потребностям экономики, политики, социокультурной сферы общества;

–выравнивание уровней подготовки специалистов в разных странах и регионах;

–укрепление международной солидарности и партнерства в сфере высшего образования;

–совместное использование знаний и навыков в разных странах и на разных континентах;

–содействие развитию высших учебных заведений, особенно в развивающихся странах, в том числе с помощью финансирования из международных фондов;

–координация деятельности образовательных учреждений в целях развития высшего образования;

–стимулирование общего повышения гибкости, охвата и качества высшего образования, способствующего устранению причин «утечки умов»;

–поощрение конкуренции научных школ и образовательных систем в сочетании с академической солидарностью и взаимопомощью.

Международное образовательное сотрудничество имеет разнообразные формы. На современном этапе международный образовательный обмен протекает на государственном, негосударственном и индивидуальном уровнях. Он осуществляется на основе межгосударственных договоров, межведомственных, межвузовских соглашений и индивидуальных связей. Однако наиболее распространенной формой академических обменов являются различные программы, стипендии и гранты.

На данный момент, наша жизнь с каждым годом стает более модернизированной, чтобы не отставать от данной тенденции требуется:

1. Приобретение опыта в новых научных и других прорывах;

2. Обучение новых специалистов по полученному опыту;

3. Улучшать систему образования, поднимать востребованность и социальные условия для новых специалистов, чтобы не происходила «утечка мозгов»

Из всего выше сказанного мы приходим к решениям поставленных задач. Первое, что хотелось бы заметить, что международное сотрудничество для наших студентов преподнесёт такие положительные аспекты как:

–Высокую конкуренцию (которая способствует улучшению самого себя).

–Развитие образовательных систем.

–Дополнительные стимулы для учебы и освоение своей профессии.

–Развитие и укрепление партнерства между университетами других государств.

Из негативных я могу выделить только один, на данную проблему требуются большие затраты, которые за короткий срок вряд ли себя окупят.

Решение второй задачи, можно так же увидеть и в решении первой, хотелось бы заметить, что любому государству требуется партнерские отношения с различными странами, повышение личной экономики, улучшение социальной жизни своих граждан. Из выше перечисленных положительных аспектов международного сотрудничества студентов, можно понять, что для любого государства это не является шагом назад, а наоборот, и теперь если взять в пример нашу Республику, нам это нужно, ведь нашей Республике, скажем так есть куда стремиться, и основной контингент жителей нашей республики и ее будущее заключено в молодежи.

Ну и с третьей задачей всё просто, решив предыдущие две, несомненно международное сотрудничество студентов и не только нам необходимо, причем основное, что хотелось бы заметить, это то, что наша Республика не так уж и многочисленна, поэтому нашим студентам требуется новый плацдарм для личных действий, которые будут стимулироваться более высокой конкуренцией, более инновационными методами и инструментами.

Результаты: в данной статье путем решения задач, мы пришли к нашей цели. Она подразумевает собой, рассмотрение различных аспектов международного сотрудничества студентов и зачем оно требуется. Рассмотрев на примере международного сотрудничества можно понять, что данная проблема и актуальна, и требует её решения, несмотря на различные факторы, которые могут помешать решению.

Вывод: разбирая проблему международного сотрудничества студентов, мы решили три задачи, которые были поставлены, и пришли к самой цели. Из моей субъективной позиции считаю, что первая задача имела весомое значение, ведь, она дала продвижение данной статье, помогла с легкостью решить остальные поставленные задачи. Исходя из всей статьи, можно сказать что, международное сотрудничество

студентов, в нём нуждается, наш университет и сама Республика, из-за таких аспектов:

1. Требуется получение опыта в образовательной и других системах
2. Создание плацдарма большей конкуренции для наших студентов
3. Повышение качества образования и вывод его к мировым стандартам
4. Так же для республики требуются партнерское сотрудничество с различными государствами (которое может в некоторой степени помочь с легитимностью Республики)
5. Повышение будущих кадров республики.

В заключение хотелось бы заметить, что даже не смотря на ситуации в других странах, международное сотрудничество, и студентов, и преподавателей и т.д. имеет место быть, и в данной статье, некоторые аспекты могут являться общими для различных ситуаций.

Список литературы

1. **Козырин А.Н.** Международное сотрудничество в сфере образования: развитие законодательного регулирования // Реформы и право. 2011. №3
2. **Рекомендация ЮНЕСКО** «О статусе преподавательских кадров учреждений высшего образования» от 11 ноября 1997 г. // Сборник документов, касающихся международных аспектов высшего образования / Сост. Шевченко Е. В. СПб., 2000. 270–296.

Научное издание

МОЛОДЕЖЬ. НАУКА. ОБЩЕСТВО

Материалы
открытого университетского
студенческого научного форума
в рамках проведения Дней науки в университете
(11 апреля 2019 года, г. Луганск)

За содержание материалов ответственность несет автор.

Под общей редакцией проф. Т.Т. Ротерс

Подписано в печать 26.06.2019. Бумага офсетная.
Гарнитура Times Nev Roman.
Печать ризографическая. Формат 60×84/16. Усл. печ. л. 15,93.
Тираж 100 экз. Заказ № 56.

Издатель

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

ул. Оборонная, 2, г. Луганск, ЛНР, 91011. Т/ф: (0642)58-03-20
e-mail: knitaizd@mail.ru