



НАУКА-2020

Сетевое издание

№ 10(35) 2019

ISSN 2413-6379

В номере:

- *Теория
и практика
физического
воспитания*
- *Профессионально-
прикладная
физическая
культура*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
СИСТЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ



Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:

ЭЛ № ФС77 – 51329

ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель

Межрегиональная Академия безопасности
и выживания

Адрес редакции:

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д. 5а
Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12
E-mail: info@mabiv.ru

Редакция журнала:

Ртищева Т. М. – ответственный секретарь
Рымшин С. А. – технический редактор
Махова Н. С. – веб-дизайн
Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор
Алексеев Андрей Евгеньевич
Бойко Валерий Вячеславович
Ветков Николай Ефимович
Елисеев Дмитрий Васильевич
Копылов Сергей Александрович
Соломченко Марина Александровна
Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский
индекс научного цитирования (РИНЦ)
и зарегистрировано в научной электронной
библиотеке elibrary.ru.

*Точка зрения редакции может не совпадать
с мнением авторов публикуемых материалов.*

Размещение в Интернет 15.12.2019 г.

УДК 796+796.5](470.319)(082)

ББК 75.81я431

Н 34

Н 34Наука-2020

Наука-2020: Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки : материалы II Международной научно-практической конференции 13-14 декабря 2019 г. Орел / МАБИВ – Орел, 2019. – № 10(35). – 155 с. – Режим доступа: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_10\(35\)2019.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_10(35)2019.pdf). – ISSN 2413-6379.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам II Международной научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки».

Предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов, практикующих специалистов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за содержание материалов, аутентичность (подлинность) и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

ISSN 2413-6379



9 772413 637005 >

16+

© Сетевое издание «Наука-2020», 2019

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Череп З. П., Андреевко Т. А., Рогожкина А. А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБЩЕСТВА В СОВРЕМЕННОММИРЕ	5
Хохлова Е. С., Андреевко Т. А. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	9
Макаров В. М. ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМАМ САМООБОРОНЫ НА ПЕРВОНАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ	14
Лукьянова Л. М. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВГСПУ	17
Щербенко К. С., Брыкина В. А., Крикунова О. Ф. СТРЕТЧИНГ – КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	20
Нестерова М. Н., Елистратова Д. А. ТЭГ-РЕГБИКАКСРЕДСТВОВОСПИТАНИЯ КОМАНДНОГО ДУХА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	24
Пеленицина Т. А., Пеленицин Д. В. ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА	28
Андреевко Т. А., Имангалиева А. М. ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ	33
Череп З. П., Андреевко Т. А., Рогожкина А. А. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	39
Носов С. А. БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОЛИЦИИ	45
Чуфарова Л. И., Абрамова М. И. ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РИСКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ	48
Гордюшкина В. Ю., Череп З. П., Андреевко Т. А. ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЫ СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ	53
Копылова Ю. В., Харлашин Д. А., Фролов Д. А. АСПЕКТЫФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ ТРЕБОВАНИЙКОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	58
Кузнецова А. Г., Половодов И. В. ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	65
Андреевко Т. А., Илюшина В. Д. СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА	74
Череп З. П., Заплетина В. В. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ПЛАВАНИЮ	79

Озбетелашвили Р. Г., Михайлов А. Ю. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	83
Щевелева А. А., Побелянская Ю. Н. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА	88
Волокитина О. А., Череп З. П., Андреев Т. А. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС, КАК ПОМОЩНИК В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЕ СТУДЕНТА	92
Дмитриева Т. В., Михайлов А. Ю. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ОБУЧАЕМЫХ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР	96
Калиниченко К. С., Нагайцева И. Ф. РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ И СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	100
Жолобова Е. П., Андреев Т. А. ОБЗОР СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ГЕРМАНИИ	104
Тарасова И. В., Соломченко М. А. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	108
Тарасова Х. В., Нагайцева И. Ф. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ С ВСД	116
Пальчиков Ю. П., Савкина Н. В. РЕЗИНКА ДЛЯ ФИТНЕСА. ВИДЫ И ПРИМЕНЕНИЕ	119
Алтунина О. Е., Бакин И. В. ВЗАИМОСВЯЗЬ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ-ИНОСТРАНЦЕВ ОРЛОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА	124
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	
Инюткин В. А., Копылов С. А., Елисеев Д. В. К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ	127
Юдина В. В., Павленко Е. П. ЗАЩИТА В БАСКЕТБОЛЕ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ПОБЕДЫ В ИГРЕ	133
Махов С. Ю. УДАРНАЯ ДИНАМИКА РУКОПАШНОГО БОЯ СОТРУДНИКОВ ОВД	137
Гончарова Н. В., Головинова И. Ю. УКРЕПЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	146
Пахамович И. А. ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	151

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБЩЕСТВА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF A HEALTHY SOCIETY IN THE MODERN WORLD

Череп Зоя Петровна

старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Cherep Zoia Petrovna

senior lecturer
department of physical culture
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Андреевко Татьяна Александровна

кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Andreenko Tatiana Aleksandrovna

Ph.D., associate professor
physical education chair
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Рогожкина Анастасия Андреевна

студент
Институт русского языка и словесности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Rogozhkina Anastasia Andreevna

student
Institute of Russian language and literature
Volgograd state social and pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. Физическая культура является одним из элементов общей культуры, вследствие чего влияет на поведение человека в его различных процессах жизнедеятельности. Она способна к формированию собственного восприятия процессов работы, учебы, общения, а значит, определяет человека как личность. Отношение к физической культуре в целом может быть абсолютно разным у большого количества людей.

Abstract. Physical culture is one of the elements of the general culture, as a result of which it influences a person's behavior in his various processes of vital

activity. It is capable of shaping its own perception of the processes of work, study, communication, and therefore defines a person as a person. Attitudes toward physical culture in general can be completely different for a large number of people.

Ключевые слова: физическая культура, работа, учеба, человек, личность, спорт, здоровье.

Keywords: physical education, work, study, person, personality, sport, health.

Введение. Физическая культура важна не только на личностном уровне. Многие государства определяют главной целью внутренней политики – установление статуса социального государства. В достижении данной цели важную роль играет физическая культура. Процессы, заключенные в понимании данного термина, подразумевают внутреннее воспитание и саморазвитие человека, формируют понимание коллективного усилия, определяют принцип жизни.

Человек, связанный с физической культурой обладает четким пониманием выражения – «преодолеть себя», он способен на совместные упражнения с целью обезопасить и адаптировать любой процесс физических упражнений. Также стоит отметить, что человек, который вовлечен в сферу физических нагрузок может определить для себя дальнейший принцип жизни и определиться в целесообразности физических упражнений в будущем и ведением здорового образа жизни, основой которого является физическая культура.

Здоровый образ жизни выражается ориентированностью личности в сфере укрепления и развития личного и общественного здоровья. ЗОЖ играет важную роль касательно профилактики заболеваний, вследствие чего риск заболевания значительно уменьшается и способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действиях, физических упражнениях (рис. 1.).

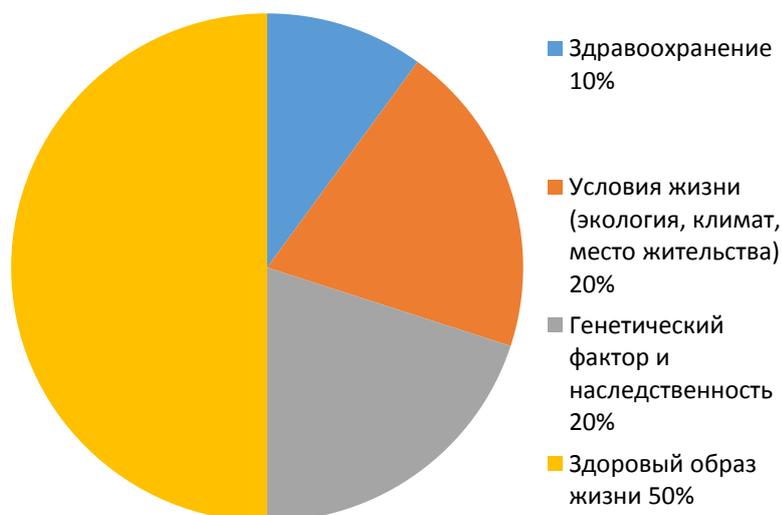


Рис. 1. От чего зависит здоровье человека

Здоровый образ жизни в понимании физической культуры подразумевает комплекс единой обоснованной наукой медико-биологической и социальной-психологической системы профилактических мероприятий, центральное положение в которой занимает объективно верное физическое воспитание, грамотное соотношение труда и отдыха, развитие устойчивости к психологическим и эмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, которые возникают в процессе жизнедеятельности и физических упражнений в различных экологических условиях.

Также здоровый образ жизни заключается в деятельности, направленной на укрепление как физического и психологического, так и нравственного здоровья. Данный вид жизнедеятельности должен реализовываться в комплексе основных нравственных сфер жизнедеятельности человека.

Самореализация человека и достижение собственных поставленных целей во многом могут быть возможны, в случае если здоровый образ жизни человека используется как средство реализации данных идей. Здоровый образ жизни не ограничивает жизнедеятельность человека физическими и духовно-моральными нагрузками, а скорее носит условно воспитательный характер в построении личности.

Структура здорового образа жизни подразумевает комплексную целостность природного, социально-культурного и духовного компонентов процесса обеспечения оптимальной жизнедеятельности личности и общества. Данное понятие содержит духовные, правовые, социальные и культурные возможности развития человека в сфере собственной жизнедеятельности с учетом внешних факторов влияния. К рассмотрению принимаются экономические, экологические, производственные и порой даже политические факторы влияния, которые, так или иначе, влияют на структурные составляющие здорового образа жизни. Важно понимать, что структура здорового образа жизни подразумевает как простые формы ведение ЗОЖ, так и более сложные формы процесса физического и духовного развития. В случае какой-либо внешней ограниченности личности в сфере здорового образа жизни существуют «примитивные формы» укрепления и сохранения здоровья для реализации, которых достаточно собственных усилий человека. Существует и обратная ситуация, когда развитие достигло уровня, при котором личности требуется дополнительные возможности, как в плане нагрузок, так и в сфере самореализации. В данном случае структура здорового образа жизни может приобретать углубленно спортивный характер и включать в себя сложные комплексы физических нагрузок и использование дополнительного набора инструментов.

Процесс формирования здорового образа жизни характеризуется сложным системным подходом, который охватывает большое количество элементов образа жизни общества и включает основные сферы и направления жизнедеятельности человека. В процессе формирования здорового образа жизни важную роль играют как внешние независимые, так и личностные волевые качества. Прежде всего, временной фактор и фактор личностных усилий. Важно понимание, что данный процесс обладает

довольно обширными временными рамками, которые к тому же не совсем ясно выделяются в понимании человека. К тому же стоит отметить, что здоровый образ жизни не всегда располагает к привычным в понимании отдельной личности вещам и процессам. Существуют различные мнения касательно рамок процесса установления здорового образа жизни, но чаще всего рамки устанавливает либо организм, либо личность. Организм способен закрепить комплекс регулярных мероприятий как привычку, что будет означать, что процесс подошел к концу и здоровый образ жизни является частью жизнедеятельности человека. Личность может сама установить рамки различных масштабов, которые по мнению человека будут означать пределы процесса формирования здорового образа жизни. В данном случае важную роль играет психологический фактор «установки».

Заключение. Таким образом, в общественном сознании прочно утверждается мнение, что физическая культура общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни (ЗОЖ), который, в свою очередь, — не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России.

Литература

1. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы) / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2013. - 186 с.
2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. - 252 с.
3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.:ЮНИТИ, 2013. - 431 с.

References

1. Vinogradov P. A., Okunkov Yu. V. *Fizicheskaya kul'tura i sport v Rossijskoj Federatsii v tsifrah (2000-2012)* [Physical culture and sport in the Russian Federation in figures (2000-2012)]. Moscow, Soviet Sport Publ., 2013, 186 p.
2. Kobayakov Yu. P. *Fizicheskaya kul'tura. Osnovy zdorovogo obraza zhizni* [Physical education. Basics of a healthy lifestyle]. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2012, 252 p.
3. Kikotya V. Ya. (ed.), Barchukova I. S. (ed.) *Fizicheskaya kul'tura i fizicheskaya podgotovka* [Physical culture and physical training]. Moscow, UNITI Publ., 2013, 431 p.

УДК 796

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

ATTITUDE OF STUDENTS OF VOLGOGRAD STATE SOCIAL AND PEDAGOGICAL UNIVERSITY TO A HEALTHY LIFESTYLE

Хохлова Екатерина Сергеевна

студент

*Институт естественнонаучного образования, физической культуры
и безопасности жизнедеятельности*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Khokhlova Ekaterina Sergeevna

student

*Institute of natural science education, physical culture and life safety
Volgograd state social and pedagogical University*

Volgograd, Russia

Андреевко Татьяна Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра «Физическая культура»

*Волгоградский социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Andreenko Tatyana Alexandrovna

Ph. D., associate professors

department «Physical culture»

Volgograd State Social Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье показано, как важно студенту вести здоровый образ жизни. Также показаны результаты исследования по вопросам здорового образа жизни среди студентов ВГСПУ.

Abstract. The article shows how important it is for a student to lead a healthy lifestyle. The results of the study on healthy lifestyle among students of VSPU are also shown.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физкультура, физическая культура, правильное питание, вредные привычки, здоровье, рациональное питание.

Keywords: healthy lifestyle, physical education, physical culture, proper nutrition, bad habits, health, rational nutrition.

Здоровье является важной ценностью для человека, условием его самореализации во всех сферах деятельности. Оно необходимо каждому, чтобы быть здоровым, люди начинают вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни положительно влияет на организм и качества личности [1; с. 569].

Брехман И.И. писал: «Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» социально-экономической зрелости, культуры

и преуспевания государства. Студенческая молодежь – это наше будущее. Будущее нашей страны должны строить здоровые, полные энергии и сил граждане [2, с. 22].

В студенческом возрасте происходит формирование познавательной сферы, повышается способность понимать структуру движений, воспроизводить и дифференцировать движения, выполнять двигательные действия в целом. Возрастающие возможности познавательной деятельности активно влияют и на становление мировоззрения, потребность устанавливать причинно-следственные связи, анализировать и обобщать явления и факты. Кроме того, у молодых людей в этот период более выражено проявляются волевые качества. Характеризуя студенческий возраст, следует подчеркнуть вопрос о самовоспитании. К этому студентов обязывают самостоятельное планирование бюджета времени, средств, выполнение требований учебного процесса и др.

Результаты исследования.

Опрашивались студенты 17-20 лет Волгоградского государственного социально-педагогического университета по вопросам здорового образа жизни.

Анализируя ответы участников на 1 вопрос, получили такую диаграмму (рис. 1).

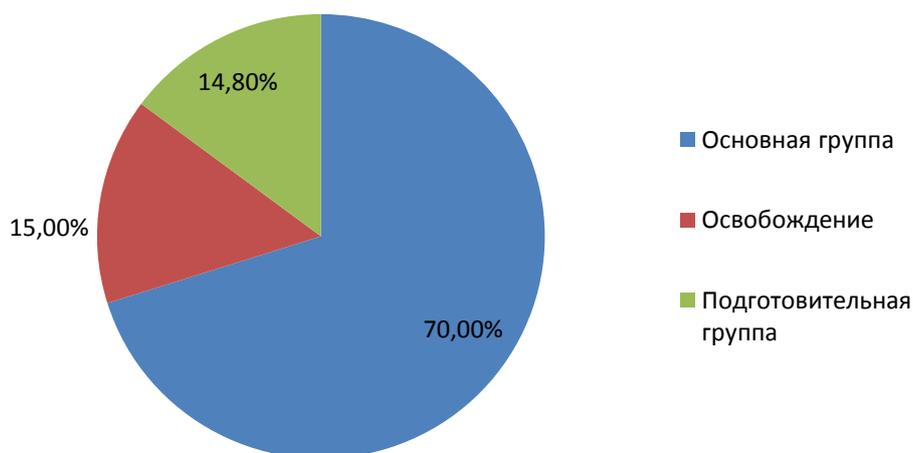


Рис. 1. В какой группе по физической культурой вы занимаетесь в университете?

Диаграмма показывает, что большинство студентов по состоянию здоровья, занимаются в основной группе. Только 30% имеют подготовительную группу или освобождены.

Рассматривая ответы на 2 вопрос (рис. 2) видно, что больше половины опрошенных студентов занимаются спортом 1-2 раза в неделю, а не занимаются 3 % студентов.

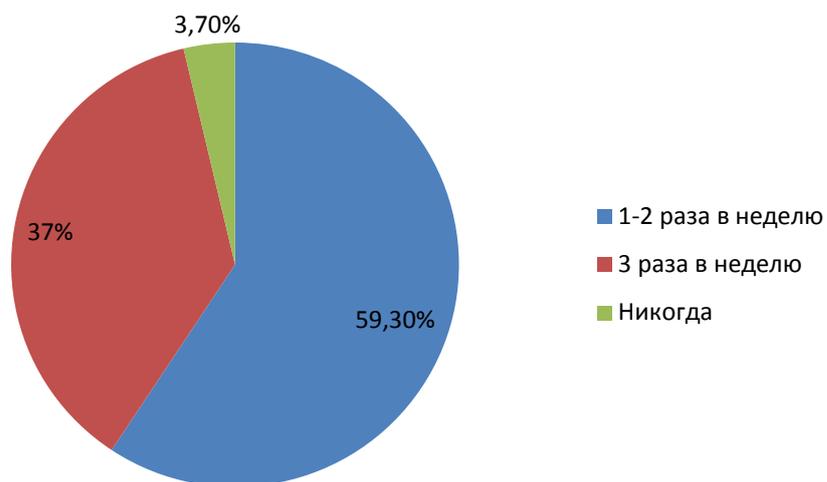


Рис. 2. Как часто занимаетесь спортом?

Рассматривая ответы участников на 3 вопрос, получилась такая диаграмма (рис. 3).

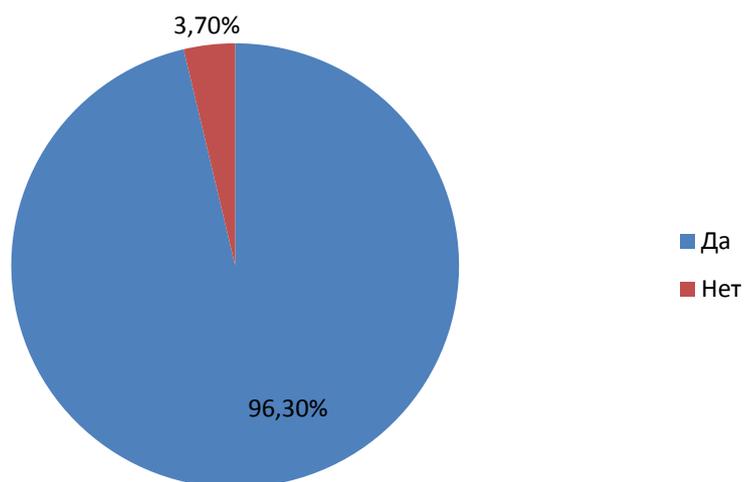


Рис.3. Знаете ли вы о пользе физической культуры?

Диаграмма показывает, что большинство студентов знают о пользе физической культуры, остальные 3% ответили, что им не интересна эта тема, им и так хорошо.

Рассматривая ответы участников на 4 вопрос, получилась такая диаграмма (рис. 4).

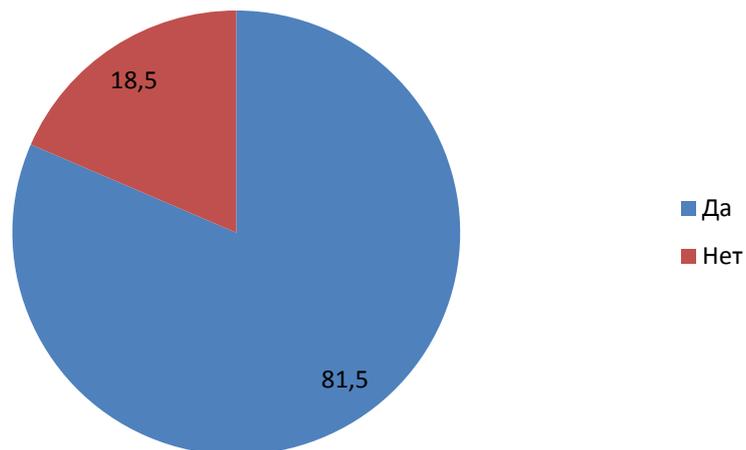


Рис. 4. Часто ли вы едите полезные продукты?

Диаграмма показывает, что, по мнению студентов, они часто употребляют в пищу полезные продукты.

Ответы участников на вопрос (Есть ли у вас вредные привычки?), получилась такая диаграмма (рис. 5).

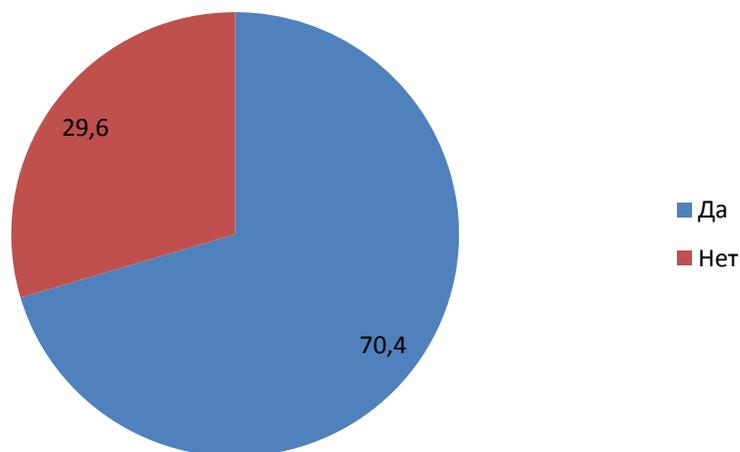


Рис. 5. Есть ли у вас вредные привычки?

Диаграмма показывает, что большинство студентов имеют вредные привычки.

Выводы: В результате проведенного опроса по вопросам здорового образа жизни получены следующие результаты:

1) Выяснилось, что большинство студентов занимаются в основной группе на физкультуре. Это означает, что многие студенты не имеют проблем со здоровьем, которые могли бы препятствовать занятиям физической культуры.

2) Больше половины студентов занимаются физической культурой 1-2 раза в неделю.

- 3) Практически все студенты знают о пользе занятий физкультурой.
- 4) Большинство студентов часто употребляют в пищу полезные продукты питания.
- 5) Многие участники опроса имеют вредные привычки.

Литература

1. Андреевко Т. А., Ткачева Е. Г. Отношение и интерес студентов к занятиям физическими упражнениями в вузе // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VII международной научно-практической конференции. 2018. С. 569-571.

2. Попова А. В., Шнейдер О. С. Здоровый образ жизни студентов : учеб. пособие. Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2012. 88 с.

References

1. Andreenko T. A., Tkacheva E. G. Otnoshenie i interes studentov k zanyatiyam fizicheskimi uprazhneniyami v vuze [Attitude and interest of students to physical exercises at the University]. Problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v novom tysyacheletii : materialy VII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii [Problems of development of physical culture and sport in the new Millennium: materials of the VII international scientific and practical conference]. 2018,pp. 569-571. (In Russ.).

2. Popova A. V., SHnejder O. S. Zdorovyj obraz zhizni studentov [Healthy lifestyle of students]. Habarovsk, DVGUPS Publ., 2012, 88 p.

ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМАМ САМООБОРОНЫ НА ПЕРВОНАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

SELF-DEFENSE TRAINING AT THE PREPARATORY STAGE

Макаров Владимир Михайлович

старший преподаватель
кафедра физической подготовки
Воронежский институт МВД России
г. Воронеж, Россия

Makarov Vladimir Mikhailovich

senior lecturer
Department of physical training
Voronezh Institute of MIA of Russia
Voronezh, Russia

Аннотация. Приемы самообороны являются одной из важнейших частей физической подготовки в ОВД. Они предназначены для отражения нападения и быстрого, гарантированного обезвреживания правонарушителя. Для более качественного и глубокого освоения приемов самообороны сотрудник внутренних дел должен пройти их обучение на подготовительном этапе.

Abstract. Self-defense techniques are one of the most important parts of physical training in the police department. They are designed to repel an attack and a quick, guaranteed neutralization of the offender. For a better and deeper development of self-defense techniques, an employee of the interior must undergo their training at the preparatory stage.

Ключевые слова: физическая подготовка, боевые приемы борьбы, самозащита

Keywords: shock protection, tracking techniques, methods of detention.

Физическая подготовка сотрудников ОВД представляет собой собрание боевых приемов, психологических испытаний, оздоровительных упражнений и т.д. Приемы самообороны – это отдельный вид боевой деятельности сотрудников ОВД в ближнем и среднем бою с использованием табельного оружия, подручных средств или без таковых для наиболее быстрого и гарантированного обезвреживания правонарушителей.

Приемы самообороны возникли на основе заимствования и совершенствования приемов нападения и защиты спортивных и боевых единоборств, а также созданием новых, нигде более не встречающихся приемов.

В первую очередь необходимо разделить приемы на первоначальные приемы, приемы защиты, приемы нападения и специальные приемы. В рамках подготовительного этапа особое внимание уделяться первым трем категориям.

Первоначальные приемы – это освоение боевой стойки, правильности перемещения, смены стойки и наблюдением за противником.

Боевая стойка является основой, поскольку ее правильный выбор позволяет защитить уязвимые места и уменьшить время от момента начала до конца совершения действия. Необходимо в первую очередь обучаемым поставить руки таким образом, чтобы те могли защитить голову и жизненно важные органы брюшной полости от прямых ударов. Между тем, положение рук должно позволять быстрому совершению атакующих приемов. Наиболее оптимальное расположение рук – правая чуть выше левой, правая защищать голову и боковую часть туловища, левая – область груди и челюсть, голова немного приближена к рукам, однако между ними должно находиться расстояние, руки не должны мешать обзору.

Далее следует рассмотреть правильность перемещения. Центр тела должен находиться равномерно на обеих ногах, не должен «сваливаться» ни вперед, ни назад. Ноги в районах коленей чуть согнуты. Для более быстрого перемещения рекомендуется пятки приподнимать и не ставить на поверхность.

Правильность смены стойки заключается в возможности поменять «ведущую» ногу и руку (которые выдвинуты чуть вперед) так, чтобы руки и голова не спустились и не поднимались. Достигается это путем проведения специальных упражнений.

Основное правило наблюдения за противником – видеть его целиком и обращать внимания на руки и ноги. Сотрудник должен заметить момент начала приема для того, чтобы вовремя совершить прием обороны.

Далее следует обучение ударам защиты. Самооборона предусматривает, в первую очередь, защиту от ударов. Существуют несколько способов защиты – блокирование удара, уход с линии удара, разрыв дистанции. Обучение приемам защиты достигается путем многократного повторения одних и тех же ударов, выполнения упражнений на реакцию, проведения тренировочного спарринг-боев и т.д.

Приемы удары применяются в самообороны после блокирования исключительно в целях недопущения новых ударов. Нападение – лишь вспомогательный инструмент защиты. Основная цель самообороны – защитить себя, а не бить другого.

Обобщая все выше сказанное, на подготовительном этапе обучение приемам самообороны осуществляется путем проведения упражнений по правильности постановки боевой стойки, возможности перемещения и смены стойки, а также контролем за действием противника, а также по блокированию ударов. Приемы нападения имеют второстепенное значение на подготовительном этапе.

Литература

1. *Физическая подготовка: рабочая учебная программа цикла С. 4 ФГОС ВПО 031001.65 Правоохранительная деятельность, специализация - административная деятельность / сост. А. Б. Медников. - Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2011 - 24 с.*

2. О полиции Федеральный Закон Российской Федерации от 07 февраля 2011 г. №3 ФЗ. Собрании законодательства Российской Федерации от 14 февраля 2011 г. N 7 ст. 900

3. Овчинников В.А. Теоретические основы физического воспитания : курс лекций. – Волгоград: Волгоградская академия МВД России. – 2011 г. – 210 с.

4. Медведев И.В. Совершенствование физической подготовки слушателей образовательных учреждений МВД России в разделе боевых приемов борьбы / И.В. Медведев, В.В. Семенов // Сборник материалов международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2016. – 244 с.

References

1. *Fizicheskaya podgotovka: rabochaya uchebnaya programma tsikla S. 4 FGOSVPO 031001.65 Pravoohranitel'naya deyatel'nost', spetsializatsiya – administrativnaya deyatel'nost' [Physical preparation: a working curriculum of cycle C. 4 GEF VPO 031001.65 Law enforcement, specialization - administrative activity]. Krasnodar, Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2011, 24 p.*

2. О полиции Федеральный Закон Российской Федерации от 07 февраля 2011 г. №3 ФЗ [Federal Law of the Russian Federation of February 7, 2011 No. 3 of the Federal Law "On Police"]. Собрании законодательства Российской Федерации от 14 февраля 2011 г. N 7 ст. 900.

3. Овчинников В. А. Теоретические основы физического воспитания [Theoretical Foundations of Physical Education]. Volgograd, Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2011, 210 p.

4. Medvedev I. V., Semenov V. V. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki slushatelej obrazovatel'nyh uchrezhdenij MVD Rossii v razdele boevykh priemov bor'by [Improving the physical preparation of students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the section of combat fighting techniques]. Sbornik materialov mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii [Collection of materials of an international scientific and practical conference]. CHEBOKSARY, 2016, 244 p. (In Russia).

УДК – 796.011.2

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВГСПУ**
**PROFESSIONAL ORIENTATION OF PHYSICAL EDUCATION
OF STUDENTS OF VSCPU**

Лукьянова Людмила Михайловна

*старший преподаватель, кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Lukyanova Lyudmila Mikhailovna

*Senior lecturer, department «Physical culture»
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia*

Аннотация. В статье рассматриваются основные положения профессиональной направленности физического воспитания в подготовке будущих педагогов.

Abstract. The article covers main issues on professional direction of physical education in preparing future teachers.

Ключевые слова: физическая культура, образовательный процесс, студенты, профессиональная направленность, физическое воспитание

Keywords: physical culture, educational process, students, professional orientation, physical education.

В любой профессии есть определенные требования, которые определяют профессиональную направленность при ее приобретении. Профессиональная направленность физического воспитания студентов ВГСПУ, при обучении данной специальности, также определяться конкретными требованиями. Субъективно оценить свои профессиональные качества в выбранной профессии студентам помогает изучение профессиональной направленности физического воспитания. Адекватность оценки своих профессиональных качеств определяется наличием многообразия представлений о выбранной профессии.

Во время учебы в вузе профессиональная направленность воспитывается в деятельности, которая по содержанию и условиям своего осуществления приближается к деятельности будущего педагога. Взаимосвязь разнообразных учебных и внеучебных воспитательных мероприятий, объединенных в единое целое, отражается в профессиональной направленности физического воспитания. Она должна обеспечить функциональные связи с общей системой профессиональной подготовки в педагогических вузах, последовательное усвоение, закрепление и совершенствование на практике специальных знаний, двигательных умений и навыков, развитие психофизических и личностных качеств, педагогических способностей, необходимых будущему учителю в его профессиональной деятельности [1, с. 96]. Основу успешного функционирования системы профессиональной направленности определяют:

- подход в обучении студентов, максимально учитывающий условия их будущей воспитательной работы, участие студентов в физкультурно-

спортивных мероприятиях разного уровня и педагогической деятельности на протяжении всего периода обучения;

- процесс профессионального обучения и воспитания студентов должен соединять воедино все виды физкультурно-спортивной деятельности (учеба, самостоятельная работа, внеучебная работа);

- освоение профессии учителя физической культуры с формированием физической культуру личности, готовности к работе по физическому воспитанию школьников;

- учет индивидуальных особенностей студентов в физическом развитии при овладении знаний в области физического воспитания.

Целью системы профессиональной направленности физического воспитания является формирование всесторонне развитой, физически подготовленной личности педагога, способного инициативно, творчески и компетентно решать задачи физического воспитания школьников в различных организационно-педагогических формах, во взаимосвязи с педагогическим коллективом школы, общественными организациями, семьей[1, с.98] .

Очень важно четко определить задачи профессиональной подготовки будущих учителей. Из всего многообразия задач профессиональной подготовки можно выделить наиболее значимые.

Это:

- овладение студентами обширными знаниями по использованию физической культуры и спорта в работе со школьниками;

- формирование у студентов мотивации, убеждений на огромную роль физической культуры в формировании личности;

- овладение студентами арсеналом практической подготовки, обеспечивающей использование умений и навыков в деятельности по физическому воспитанию детей;

- формирование физической культуры личности будущего педагога.

Способы организации учебно-воспитательного процесса в педагогическом вузе могут приобретать различные формы профессиональной направленности физического воспитания. К ним относятся, в рамках учебной программы, теоретические и практические занятия по физическому воспитанию, педагогическая практика, научно-исследовательская работа, выполнение курсовых и выпускных квалификационных работ, соответствующей тематики. В рамках внеучебной работы, организация, проведение, личное участие студентов в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях, самостоятельные занятия спортом, туризмом, физической активностью различной направленности, работа по физическому воспитанию с детьми и подростками в общественных организациях, в клубах по месту жительства, в различных учебно-воспитательных учреждениях.

Методы направленного педагогического воздействия определяются как пути и способы взаимосвязанной деятельности педагога и студентов, конечной целью которой является развитие личностных качеств студента и профессиональная подготовка в области физической культуры и спорта. Приоритеты в выборе и применении методов подготовки студентов

к профессиональной деятельности отдаются преподавателю, который организует, стимулирует разнообразную профессиональную деятельность студентов, оказывает методическую помощь в выборе и реализации профессиональной деятельности студентов.

Выбор методов направленного педагогического воздействия в профессиональной деятельности достаточно широк. Выделим наиболее значимые. Это группа методов по формированию сознания личности, ее понятий, суждений, убеждений. Также, группа методов по организации показательной и практической деятельности студентов, и, пожалуй, группа методов, стимулирующая поведение и деятельность студентов. [2, с. 59].

К методам процесса обучения относятся такие, как организация, стимулирование учебно-познавательной деятельности, контроль эффективности учебно-познавательной деятельности.

Важным фактором профессиональной направленности в процессе физического воспитания студентов, является мотивация к педагогической деятельности. Только наличие мотивации у будущего учителя к педагогической деятельности позволит ему реализовать свой творческий потенциал, окунуться в этот процесс с полной самоотдачей, применить полученные знания, умения, накопленный жизненный опыт. Современная школа нуждается в учителе, которому присущи такие качества, как эрудиция, свобода мысли, умение работать и с одаренными, и с трудными детьми, опираясь на систему психолого-педагогических знаний основ обучения, воспитания и развития детей.

Профессиональная направленность обучения и воспитания будущего учителя требует системной организации всего учебно-воспитательного процесса, характеризует органическое единство целей, задач, содержания, форм, методов и условий подготовки будущих учителей к воспитательной работе с детьми средствами физической культуры [1, с. 39].

Литература

1. Кабачков В.А. Профессиональная направленность физического воспитания [Текст]: учебное пособие /В.А. Кабачков, С.А Полиевский. – М.: Высшая школа, 1991. – 222с.

2. Выдрин В.М. Современные проблемы физической культуры как вида культуры [Текст]: учебное пособие / В. М. Выдрин.– СПб. : СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.– 75с.

References

1. Kabachkov V. A., Polievskij S. A. Professional'naya napravlennost' fizicheskogo vospitaniya [Professional orientation of physical education]. Moscow, Higher school, 1991, 222 p.

2. Vydrin V. M. Sovremennye problemy fizicheskoy kul'tury kak vida kul'tury [Modern problems of physical culture as a type of culture]. St. Petersburg, GAFK named after P.F. Lesgafta Publ., 2001, 75 p.

УДК 796.819

**СТРЕТЧИНГ – КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**STRETCHING AS A MEANS OF STRENGTHENING THE HEALTH OF
STUDENT YOUTH**

Щербенко Кристина Сергеевна

студент

Факультет дошкольного и начального образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Shcherbenko Christina Sergeevna

student

Faculty preschool and primary education
Volgograd state University social and pedagogical University
Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна

ассистент

кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально – педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Brykina Valentina Anatolyevna

assistant

Department of physical culture
Volgograd state University social and pedagogical University
Volgograd, Russia

Крикунова Ольга Федоровна

доцент

кафедра физического воспитания
Институт архитектуры и строительства
Волгоградский государственный технический университет
г. Волгоград, Россия

Krikunova Olga Fyodorovna

Associate Professor

of physical education chair
Institute of architecture and construction
Volgograd state technical University
Volgograd, Russia

Аннотация. Данная работа посвящена изучению современных видов фитнеса. Дается сравнительный анализ трех оздоровительных систем: йоги, пилатеса и стретчинга, указываются их сходство и различие. Описывается преимущество стретчинга и его влияние на организм студентов в условиях учебной деятельности.

Abstract. This work is devoted to the study of modern types of fitness. A comparative analysis of three health systems: yoga, Pilates and stretching is given, their similarities and differences are indicated. The advantage of stretching and its

influence on the body of students in the conditions of educational activity is described.

Ключевые слова: физическое воспитание, йога, пилатес, стретчинг, ассаны, фитнес.

Keywords: physical education, yoga, Pilates, stretching, assans, fitness.

Формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья молодого поколения в настоящее время остается актуальной проблемой. Физическое воспитание в вузе призвано стать первоочередным и повседневным средством оздоровления студентов в период обучения.

На сегодняшний день, наряду с новыми современными видами фитнеса, по – прежнему актуальными среди молодежи остаются «йога», «пилатес» и «стретчинг». Во многом они схожи, но по своей сути принципиально разные виды физической нагрузки. Пилатес в чем – то похож на йогу, а в чем – то сильно от нее отличается. А стретчинг и йога очень близкие «по духу» направления физических упражнений, но даже между ними есть некоторые различия. Пилатес, стретчинг и йога - это тренировки, направленные на оздоровление и укрепление организма. Эти практики не предполагают быстрых движений и многочисленных повторов, но при этом помогают сформировать рельеф мышц, развить выносливость, достичь душевного равновесия, поднять самооценку. Порой движения в них весьма схожи.

Йога, стретчинг и пилатес похожи по технике выполнения и некоторыми позами. Все упражнения выполняются медленно, во время занятий надо следить за дыханием, важно делать одно упражнение идеально правильно и точно.

«Йога» - это целая система, которая создавалась не одну тысячу лет. Практика йоги - это духовная традиция, опыт, история, мудрость множества поколений. Упражнения йоги - это позы (асаны), которые выдерживаются по несколько минут. Упражнения не предполагают движения, только правильное дыхание. Асаны направлены на растяжение и укрепление мышц при помощи статичной фиксации одного положения тела. В йоге много внимания уделяется силе и растяжению позвоночника, умению расслабляться в скрученном положении и сконцентрироваться на своих ощущениях. [2, с.35]

«Пилатес» - относительно молодой вид фитнеса. Его создал Дзозеф Пилатес в начале XX века. Его система была призвана помочь раненым на войне солдатам прийти в форму. Сейчас пилатес используется для развития силы и выносливости, занятия рассчитаны на женщин. Суть упражнений заключается в плавном выполнении определенных движений по определенным правилам, практически всегда с повторением. На занятиях используются эластичные эспандеры, фитболы, специальные тренажеры, никакой философии в «пилатесе» нет.

В стретчинге нет такой богатой истории и философии. Главное отличие стретчинга от йоги в том, что он является видом физических упражнений, а «йога» - это комплекс, включающий в себя помимо нагрузки на

тело еще и определенное мышление, мироощущение. Стретчинг не требует силы, он расслабляет мышцы, а для йоги сила нужна.

«Stretching» в переводе с английского означает «растягивание». Стретчинг представляет собой гимнастику с медленным разогревом и плавным растяжением всех мышц. Данная гимнастика была использована нами на занятиях по физической культуре со студентками первого курса. При составлении комплекса упражнений мы учитывали уровень физической подготовленности и степень развития гибкости. Были использованы следующие тесты: прыжок в длину с места, поднимание и опускание туловища за 1 минуту, сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях, наклон вниз на гимнастической скамейке, измерение уровня гибкости тазобедренного сустава в положении сидя на полу. Данное тестирование проводилось в начале и в конце учебного года, результаты сравнивались. Наблюдения показали, что у девушек становятся гибкие и подвижные суставы, подтянутые и эластичные мышцы. Постепенное укрепление и растяжение мускулатуры сопровождается правильным и здоровым кровоснабжением: в результате наблюдается активный рост мышечной ткани, вытесняющей жировую ткань. Стретчинг способствует исправлению осанки, помогает избавиться от признаков целлюлита, добавляет фигуре грацию. [1, с.183]

Благодаря разнообразию упражнений каждая студентка с помощью преподавателя по физическому воспитанию имеет возможность составить индивидуальный комплекс, с учетом состояния своего здоровья и уровня физической подготовленности. Все упражнения очень просты и доступны [1,с.62].

Основной принцип стретчинга – не навреди. Растяжку нужно делать медленно, не причиняя мышцам вреда. Резкие движения противопоказаны. Одно растягивание длится 10-30 секунд – столько, сколько нужно для полного исчезновения в мышцах напряжения. Если через 30 секунд мышцы все еще напряжены, слишком сильное растяжение нужно сбросить и начать упражнение заново еще медленнее. Упражнение следует начинать с растяжки мышцы в 2-3 секунды, удерживая ее на протяжении 10 секунд. После перерыва повтор упражнения. Главное условие успешных занятий стретчингом – правильное ровное дыхание. Все растяжки начинают глубоким вдохом, все наклоны сопровождают выдохом, сохраняя устойчивое положение. Стретчинг иногда называют «кошачьим фитнесом», так как все движения здесь плавные, неспешные, грациозные, словно это кошечка потягивается. Для достижения результата необходима регулярность тренировок. В начале каждого занятия необходимо разогреть мышцы с помощью динамического стретчинга. В конце занятия важно с помощью партнера растянуть внутренние мышцы спины и бедер. Для занятий стретчингом необходима эластичная спортивная одежда, теплое, удобное помещение.

Основные преимущества стретчинга:

1) В результате растяжения мышцы расслабляются и становятся более эластичными, к ним поступает больше крови;

2) Суставы приобретают большую подвижность, после нескольких занятий увеличивается гибкость всего тела;

3) Сосредоточение на глубоком дыхании благотворно влияет на головной мозг;

4) Стретчинг не имеет ограничений по возрасту, уровню физической подготовленности, не имеет серьезных противопоказаний по уровню здоровья;

5) Комплекс подразумевает чередование нагрузки и расслабления, им можно как начинать занятие, так и завершать;

6) Стретчинг – эффективный способ профилактики различных травм и заболеваний;

7) Стретчинг исключает чрезмерную нагрузку на сердце, поэтому идеально подходит всем, кто заботится о своем здоровье.

Таким образом, занятия стретчингом укрепляют здоровье студенческой молодежи, корректируют осанку, помогают убрать лишние килограммы, воздействуя на медленные мышцы, которые крепятся к костям. Также развивают гибкость мышц и суставов, способствуют развитию навыков правильного размеренного дыхания.

Литература

1. Середина Г.Е. Использование элементов растягивания и расслабления в уроках физического воспитания // Материалы городской научно-практической конференции «Проблемы модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях». Волгоград, 2007. 259 с.

2. Брегг П. Система оздоровления. М. : Мега, 2000. 224 с.

References

1. Seredina G. E. *Ispol'zovanie elementov rastyagivaniya i rasslableniya v urokah fizicheskogo vospitaniya* [The use of elements of stretching and relaxation in the lessons of physical education]. *Materialy gorodskoj nauchno-prakti-cheskoj konferentsii «Problemy modernizatsii uchebnogo protsesssa po fizicheskoy kul'ture v obrazovatel'nyh uchrezhdeniyah»* [materials of the city scientific and practical conference]. *Volgograd, 2007, 259 p.*

2. Bregg P. *Sistema ozdorovleniya* [System of improvement]. *Moscow, Mega Publ., 2000, 224 p.*

УДК 796

ТЭГ-РЕГБИ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ КОМАНДНОГО ДУХА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

TAG RUGBY AS A MEANS OF EDUCATING THE TEAM SPIRIT IN YOUNGER STUDENTS

Нестерова Марина Николаевна

старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Nesterova Marina Nikolaevna

senior lecturer of the Department of physical culture
Volgograd State socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Елистратова Дарья Антоновна

студент
институт иностранных языков
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Elistratova Daria Antonovna

student
Institute of foreign languages
Volgograd State socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. В современном мире лидирующее место из года в год занимает проблема физического развития детей и подростков. Перед учителями физической культуры стоит важная задача - вовлечь подрастающее поколение в занятия спортом, которые будут и полезны и интересны одновременно. Одним из таких направлений является тэг-регби, которое набирает огромную популярность по всему миру. В данной статье подробнее освещено данное направление в физическом воспитании как средство воспитания командного духа у младших школьников.

Abstract. In the modern world, the leading place from year to year is the problem of physical development of children and adolescents. Physical education teachers have an important task-to involve the younger generation in sports, which will be both useful and interesting at the same time. One of these areas is tag Rugby, which is gaining huge popularity around the world. In this article the given direction in physical education as a means of education of team spirit at younger schoolboys is in more detail shined.

Ключевые слова. Тэг-регби, командный дух, младший школьный возраст, физическое воспитание.

Keywords. Tag Rugby, team spirit, Junior school age, physical education.

Сегодня на первый план в развитии почти всех сфер нашей жизнедеятельности выходит улучшение здоровья как и физического, так и ментального. Под физическим здоровьем понимают полноценное функционирование всех систем организма, ощущение хорошего самочувствия, запас сил и бодрости, а под ментальным состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать.

Для того чтобы привить любовь к занятиям спортом и заинтересовать учащихся и разнообразить учебный процесс, на уроках физической культуры можно применять формы бесконтактного регби - тэг-регби. Именно он помогает не только заинтересовать школьников, но и развить их командный дух, показать им настоящий спорт со всеми его привилегиями.

Целью данной статьи является выявление особенностей тэг-регби и влияния данного направления на командный дух младших школьников.

Регби (от названия Английского города RUGBY) - спортивная командная игра с мячом овальной формы, который игроки каждой команды, должны приземлить за линией ворот соперника или забить его в H-образные ворота (выше перекладины). Особенностью регби является то, что мяч можно передавать ногой как вперед, так и назад, а руками - только назад.

Тэг - регби это разновидность бесконтактного регби с использованием дополнительного спортивного инвентаря - 2-х ленточек на липучках (тэгов). Данный вид регби чаще всего используется в качестве обучения новичков, а также для популяризации регби среди детей и подростков. Эта игра основана на самых простых и базовых правилах классического регби.

Самое главное в тэг-регби, как и в любом другом виде спорта - это целостность. Она заключается в честности и справедливой игре, где нет места обману. Она предполагает взаимное уважение, которое в свою очередь поддерживает дух игры, а в условиях такой игры и начинает процветать товарищество и чувство целостности всей команды, как говорится: «Один за всех, и все за одного».

Вторая немаловажная особенность - это солидарность, она чем-то пересекается с целостностью, но тут показывается, как регби влияет на товарищество. Играя в командную игру тэг-регби участники забывают о каких-то разногласиях, первоочередной становится задача победить, сделать все возможное. Именно это и делает это направление лучшим в своем роде для развития командного духа.

Вдобавок ко всему именно в командных играх проявляется максимальная дисциплина, ребята начинают понимать, что от них зависит успех команды и им никак нельзя подвести целую группу людей. Это даже приводит к проявлению ответственности в раннем возрасте: ребятам приходится отвечать не только за себя, но и за товарища по команде.

В спорте нельзя обходиться без уважения, ведь любая команда должна играть честно и с пониманием относиться не только к игре, но и к ее участникам, не уважать соперника нельзя.

В общем понимании командный дух – это некие духовные узы, скрепляющие воедино людей-единомышленников, которые объединены общей темой, желанием достичь какого-то выгодного для каждого результата. Тэг-регби действительно формирует и укрепляет командный дух. Как и любая командная игра, тэг-регби условно определяет принадлежность того или иного ученика к какой-либо команде, говоря терминологическим языком, идентифицирует его, как звено данной группы. Далее ученик начинает осознавать свою принадлежность самостоятельно, и у него появляется осознанность в своей незаменимости, ведь каждый человек переводит какую-либо деятельность, прежде всего, на себя, и в дальнейшем отталкивается от своих способностей, каким образом он может помочь команде выиграть. Но ученики не замечают, что в итоге их желание самостоятельно победить – не быть в числе проигравших – делает их единомышленниками, которые начинают работать как единый механизм. Тогда уже нет места спорам и разногласиям, все трудятся ради получения желаемого – победы. Каждый пытается теперь не только проявить себя, но и помочь другому игроку, чтобы цель, которую они преследуют, была достигнута еще быстрее.

Тем не менее известно, что в играх, которые затрачивают большое количество энергии, все психологические механизмы немного притупляются, что становится заметно и при игре в тэг-регби – ученики, которые, возможно, не поддерживали контакт, не могли найти общий язык или просто недолго любили друг друга, забывают обо всех обидах, что придает еще большей сплоченности. В итоге, скомбинировав рвение к победе и большие энергозатраты, мы получаем командный дух.

В процессе игры в тэг-регби проявляется командный дух у младших школьников, ведь будучи еще не до конца психически сформированными, они привыкли быть «каждый сам за себя», а в игре у них есть ответственность не только за себя, но и за результат команды в целом. Поэтому очень важно воспитывать в младшем школьном возрасте командный дух, ведь именно игры в команде вовлекают ребят в самый незабываемый процесс освоения физических навыков, которые пригодятся им в повседневной жизни, а самое главное улучшат их здоровье и помогут поддерживать его в будущем.

Литература

1. Иванов В.А. *Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук.* – М., 2004. – 67 с.

2. Радченко Л. *Проблема этики в современном олимпийском спорте* / Л. Радченко, С. Матвеев, И. Когут // *Наука в Олимпийском спорте. Украина, 2007.* – 61 с.

3. Сабинин Л.Т. Эталонная модель регбиста и комплектование регбийной команды вуза: учебное пособие/ Л.Т.Сабинин – Красноярск: ИАС СФУ, 2007 – 95 с.

References

1. Ivanov V. A. *Integral'naya podgotovka v strukture trenirovochnogo protsessa kvalifitsirovannyh regbistov. Diss. kand. ped. Nauk [Integral training in the structure of the training process of qualified Rugby players. Diss. Ph.D.]*. Moscow, 2004, 67 p.

2. Radchenko L., Matveev S., Kogut I. *Problema etiki v sovremennom olimpijskom sporte [The problem of ethics in modern Olympic sport]*. *Nauka v Olimpijskom sporte [Science in Olympic sport. Ukraine]*. Ukraine, 2007, 61 p.

3. Sabinin L. T. *Etalonnaya model' regbista i komplektovanie regbijnoj komandy vuza [Reference model of Rugby player and acquisition of Rugby team of University]*.Krasnoyarsk, SFU IAS, 2007, 95 p.

ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

HEALTH-PROTECTING TECHNOLOGIES IN TEACHING UNIVERSITY STUDENTS

Пеленицина Татьяна Александровна

старший преподаватель
кафедра прикладной физической культуры
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия

Pelenitsina Tatyana Aleksandrovna

senior lecturer
Department of applied physical culture
Orel State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Пеленицин Дмитрий Викторович

магистрант
Академия физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия

Pelenitsin Dmitry Viktorovich

undergraduate
Academy of Physical Culture and Sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. Определяющим фактором в формировании ценностного отношения к здоровьесохранению, как установки личности, является воспитательный, педагогический аспект. Важнейшей задачей в процессе подготовки бакалавров, специалистов, магистров является забота о сохранении здоровья. Реализация здоровьесохраняющих технологий будет способствовать формированию культуры здоровья участников образовательного процесса, осознанию здоровья как ценности, активной мотивации к здоровому образу жизни, обучению знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

Abstract. The determining factor in the formation of the value attitude to health preservation, as a personality, is the educational, pedagogical aspect. The most important task in the process of preparing bachelors, specialists, and masters is to maintain health. The implementation of health-preserving technologies will contribute to the formation of a health culture of participants in the educational process, awareness of health as a value, active motivation for a healthy lifestyle, learning knowledge, skills and abilities of a healthy lifestyle.

Ключевые слова: здоровьесохраняющие технологии, здоровье, культура здоровья, пропаганда здорового образа жизни, охрана здоровья, сохранение и укрепление здоровья, профилактика, физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Keywords: health-preserving technologies, health, health culture, promotion of a healthy lifestyle, health protection, preservation and strengthening of health, prevention, physical education and health measures.

Важнейшим компонентом эффективной деятельности участников образовательного пространства является здоровье обучающихся и профессорско-преподавательского состава. Помехой в достижении успешной образовательной деятельности являются разнообразные отклонения и снижения показателей здоровья.

Необходимо проводить широкий спектр профилактических мероприятий, учитывая, что в период студенчества происходит формирование основных установок в поведении, взглядах, навыках, привычках, которые, в свою очередь, будут формировать дальнейший образ жизни.

Определяющим фактором в формировании ценностного отношения к здоровьесохранению, как установки личности, является воспитательный, педагогический аспект.

Разработка и реализация программ: по обучению и воспитанию в сфере охраны здоровья, пропаганде здорового образа жизни, обучения навыкам здорового образа жизни, способствует решению проблем, ухудшающих здоровье участников образовательного процесса:

- стрессовые ситуации, которые сказываются на здоровье обучающихся;
- употребление алкоголя, ПАВ, табакокурение;
- отсутствие знаний о правильном питании, основах гигиены и др.

Из вышесказанного следует, что важнейшей задачей в процессе подготовки бакалавров, специалистов, магистров является забота о сохранении здоровья.

В ОГУ имени И.С. Тургенева действует единая система сохранения и укрепления здоровья обучающихся, преподавателей и сотрудников через взаимодействие структурных подразделений университета:

- студенческая поликлиника;
- институты и факультеты, филиалы;
- профком студентов, профком преподавателей и сотрудников;
- объединенный совет обучающихся;
- отдел по социальным вопросам;
- отдел социально-психологической поддержки и организации медико-профилактической работы;
- физкультурно-спортивный комплекс;
- спортивный клуб;
- центр культуры и эстетического образования;
- общежития;
- столовые университета;
- социально-воспитательный совет (наделен полномочиями антинаркотической и дисциплинарной комиссии) и лечебно-профилактических учреждений города Орла.

Мероприятия в рамках единой системы сохранения и укрепления здоровья осуществляются на основании утвержденных здоровьесохраняющих программ:

- Программа воспитания в сфере охраны здоровья.
- Программа обучения в сфере охраны здоровья.
- Программа обучения навыкам здорового образа жизни.

- Программа пропаганды здорового образа жизни.
- Программа по профилактике несчастных случаев с обучающимися.
- Программа профилактики правонарушений и безнадзорности обучающихся «Дороги, которые выбирают все».

Ежегодно составляются графики обучения и календарные планы мероприятий к здоровьесохраняющим программам.

В рамках единой системы сохранения и укрепления здоровья проводятся следующие мероприятия:

- регулярный мониторинг состояния здоровья участников образовательного процесса (распределение студентов по группам здоровья и выделение групп риска),
 - углубленные медицинские осмотры студентов-спортсменов,
 - амбулаторно-поликлинические мероприятия,
 - лечебно-профилактические мероприятия,
 - организация лечебного и рационального питания,
 - ЛФК,
 - систематический контроль за условиями обучения: соответствие требованиям СанПиН расписания занятий, уровня освещенности, учебной мебели, соблюдение техники безопасности и др.,
 - персонификация образовательного процесса (осуществление индивидуального подхода),
 - оздоровительная направленность физической культуры как элемента учебного процесса. Физические нагрузки индивидуальны и дифференцированы,
 - физкультурно-оздоровительные мероприятия (секционные занятия, соревнования, турниры, фестивали спорта, Акции),
 - просветительская работа (лекции, беседы, обучающие семинары, тренинги, мастер-классы, Акции),
 - культурно-массовые мероприятия (концерты, фестивали, конкурсы, выставки, обучающие мастер-классы и т.п.).

Социально-психологическая поддержка обучающихся, ППС и сотрудников осуществляется отделом социально-психологической поддержки и организации медико-профилактической работы университета.

Перечень мероприятий, проведенных в 2019 году в рамках социально-психологической поддержки:

- тестирование обучающихся первых курсов (согласно выборке по различным направлениям обучения ВО и СПО), направленного на изучение мотивации учебной деятельности - 1101 чел.;
- тестирование обучающихся первых курсов (согласно выборке по различным направлениям обучения ВО и СПО), направленного на изучение системы ценностей личности - 1101чел.;
- психолого-педагогическое диагностирование обучающихся первых курсов (согласно выборке по различным направлениям обучения ВО и СПО), направленной на изучение адаптации - 508чел.;

- социально-психологическое тестирование обучающихся, направленного на раннее выявление незаконного потребления наркотических веществ - 1813чел.;

- психолого-педагогическое диагностирование обучающихся, ППС и сотрудников университета (по запросам) - 100 чел.;

- индивидуальное психологическое и психолого-педагогическое консультирование обучающихся, ППС и сотрудников университета (по запросам). – 136 чел.

В рамках профилактической работы за 2019 году было проведено мероприятий:

- по профилактике наркомании, табакокурения, алкоголизма (беседы, лекции, дебаты, акции, тестирования, тренинги с представителями органов спец. компетенций) – 52 ед.;

- по профилактике ВИЧ/СПИД (беседы, лекции, круглые столы, семинары, Акции, тренинги «Равный обучает равного») – 77 ед.;

- по профилактике инфекционных заболеваний, о важности иммунизации, о важности женского здоровья, о ценностях здорового образа жизни, о здоровьесберегающих технологиях) – 150 ед.;

- по профилактике несчастных случаев (лекции, беседы, инструктажи) – 70 ед.;

- по профилактике правонарушений и безнадзорности (беседы, интерактивные лекции, рейды, акции) – 49 ед.;

- физкультурно-оздоровительные мероприятия (спартакиада, универсиада, соревнования по видам спорта, фестивали: «ОГУ – территория здоровья!», «Фестиваль спорта», «За здоровый образ жизни»; спортивные праздники: «Будь здоров», «Посвящение в студенты», «День Российского студенчества», «Масленица» и др.-135 ед.

Таким образом, реализация здоровьесохраняющих программ способствует: формированию культуры здоровья участников образовательного процесса, осознанию здоровья как ценности, активной мотивации к здоровому образу жизни, обучению знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни, что в свою очередь, позволяет качественно повысить уровень подготовки специалистов.

Литература

1. Синягина Н. Ю. Здоровье как образ жизни// Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова//Здоровье всех от А до Я. - 2007. - №2. - С.41-47.

2. Бондин В. И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 10. - С. 15-18.

3. Буйнов Л. Г. О мотивации к здоровому образу жизни студентов педагогического университета / Л. Г. Буйнов, В. П. Соломин // Молодой ученый. - 2013. - № 6. - С. 730–732.

4. Кожанов В. В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 2. - С. 12–14.

References

1. Sinyagina N. Yu., Kuznetsova I. V. *Zdorov'e kak obraz zhizni [Health as a lifestyle]. Zdorov'e vseh ot A do YA - Health of all from A to Y, 2007, no. 2, pp.41-47.*
2. Bondin V. I. *Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v sisteme vysshego pedagogicheskogo obrazovaniya [Health-saving technologies in the system of higher pedagogical education]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and Practice of Physical Culture, 2004, no. 10, pp. 15-18.*
3. Bujnov L. G., Solomin V. P. *O motivatsii k zdorovomu obrazu zhizni studentov pedagogicheskogo universiteta [On motivation for a healthy lifestyle of students of the Pedagogical University]. Molodoj uchenyj - Young scientist, 2013, no. 6, pp. 730-732.*
4. Kozhanov V. V. *Samorazvitie kul'tury zdorov'ya studenta v protsesse sportivno-orientirovannogo fizicheskogo vospitaniya [Self-development of student health culture in the process of sports-oriented physical education]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture, 2006, no. 2, pp. 12-14.*

УДК 796

**ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ**

**THE PROBLEM OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS
AS A CONDITION OF PERSONAL DEVELOPMENT**

Андреевко Татьяна Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра «Физическая культура»

Волгоградский социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Andreenko Tatyana Alexandrovna

Ph. D., associate professors

department «Physical culture»

Volgograd State Social Pedagogical University

Volgograd, Russia

Имангалиева Айжан Миржановна

студент

Институт естественнонаучного образования, физической культуры

и безопасности жизнедеятельности

Волгоградский социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Imangalieva Aizhan Mirzhanovna

student

institute of natural science education, physical culture and life safety

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В данной статье мы рассмотрели роль физической культуры и спорта как фактора в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Провели опрос среди студентов на счет влияния физической культуры на здоровье.

Abstract. In this article we examined the role of physical education and sport as a factor in the prevention of diseases and health promotion. Conducted a survey among students on the impact of physical education on health.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье.

Keywords: physical culture, sport, health, prevention.

Физическая культура – это один из важнейших элементов в жизни каждого человека [1; с. 569].

На сегодняшний день многие уже не могут представить свою жизнь без спорта. Такая позиция должна быть у каждого человека. Многие говорят, что занятие спортом и физической культурой «продлевает жизнь». На самом деле это так и есть. Одна из ведущих задач современной науки – это продление продуктивной жизни человека. Здоровье людей в современном обществе зависит от целого ряда факторов.

Здоровье подразумевает под собой физическое и духовное благополучие. Существуют разные методы укрепления здоровья. Система этих методов называется здоровый образ жизни. Туда входят организация индивидуального режима физической активности, соблюдение гигиены, правильный рацион питания, качественный отдых и отсутствие вредных привычек. Совокупность этих факторов оказывает положительное влияние на здоровье человека [4; с. 160].

Государственная концепция развития физической культуры содержит направление совершенствования качества физического воспитания, где важнейшей задачей является приобщение подрастающего поколения к культуре физической активности, способствующей процессу развития здорового образа жизни. Также физкультурно-спортивная деятельность повышает работоспособность и концентрацию учащихся. Приобщение студентов к спорту – необходимая часть организационного процесса, поэтому физическая культура во всех учебных заведениях является одним из главных предметов [2; с. 523].

Рассматривая понятие физической культуры, мы можем дать полное ее определение. Физическая культура – это двигательная деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать физические способности и оптимизировать состояние здоровья человека [3; с. 202].

В настоящее время физической культурой и спортом в стране занимается около 10-30 % населения. Это очень мало для такой большой территории. Проблема заключается в том, что присутствует низкая физическая подготовка учащейся молодежи. Также за последнее время увеличилось число употребляющих наркотики и алкоголь.

Снижение двигательной активности среди учащихся привело к еще одной проблеме, связанной с низкой физической подготовкой и развитием. Таким образом, появился интерес узнать отношение современной молодежи к физической культуре. Какова роль физической культуры в повседневной жизни студента?

По этой причине данное исследование является действительно актуальным.

Цель исследования. Выявить отношение студентов Института естественнонаучного образования ВГСПУ к физической культуре и спорту. Выяснить какова роль физической культуры в повседневной жизни человека.

Задачи исследования.

- 1) Установить отношение студентов к предмету «Физическая культура и спорт»;
- 2) Определить какое место в жизни студента занимает физическая культура;
- 3) Установить по какой причине студенты посещают уроки физкультуры;
- 4) Определить какое влияние спорт оказывает на здоровье человека.

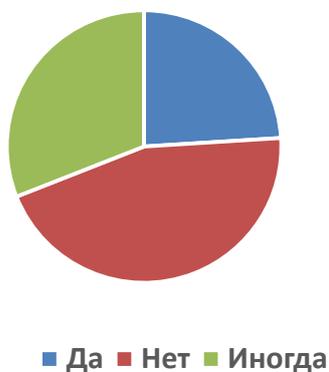
Метод исследования. Основным методом исследования выбрана анкетная форма опроса.

Массив исследования. Опрашивались студенты ВГСПУ Института естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

Перечень вопросов:

- 1) Мне приходится ходить на уроки физкультуры, чтобы получить оценку?
- 2) Занимаетесь ли вы спортом в свободное время?
- 3) Как вы оцениваете уровень своей подготовки?
- 4) Какие факторы мешают вам заниматься физической культурой?
- 5) Как вы считаете, стимулирует ли занятия физической культурой работоспособность человека?
- 6) Как вы считаете, влияет ли занятия физической культурой на укрепления иммунитета?

Занимаетесь ли вы спортом в свободное время?

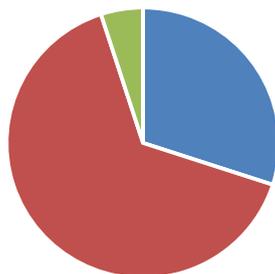


Как вы оцениваете уровень своей подготовки?



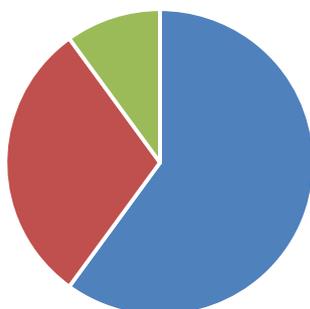
Рис. 1. Результаты опроса студентов Института естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности ВГСПУ по вопросам «Занимаетесь ли вы спортом в свободное время?», «Как вы оцениваете уровень своей подготовки»

Какие факторы вам мешают заниматься физической культурой?



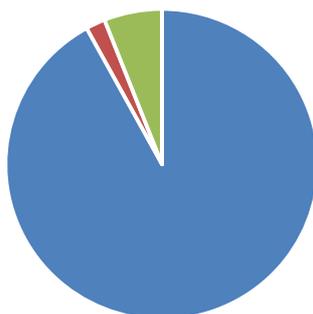
■ Нет силы воли ■ Нехватка времени ■ Проблемы со здоровьем

Как вы считаете стимулирует ли занятия физической культурой работоспособность?



■ Да ■ Частично ■ нет

Как вы считаете влияет ли занятия физической культурой на укрепления иммунитета?



■ Влияет ■ Не влияет ■ Затрудняюсь ответить

Рис. 2. Результаты опроса студентов

Института естественнонаучного образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности ВГСПУ по вопросам «Какие факторы мешают вам заниматься физической культурой?», «Как вы считаете, стимулирует ли занятия физической культурой работоспособность человека?», «Как вы считаете, влияет ли занятия физической культурой на укрепления иммунитета?»

В результате исследования выяснили, что студенты ходят на уроки физкультуры, чтобы получить хорошую оценку (51%). Основными причинами, которые мешают заниматься физической культурой, является нехватка времени (65%). И самое главное, выяснили, что физическая культура оказывает положительное влияние на работоспособность и укрепление здоровья.

Таким образом, физическая культура для студента:

- 1) Объясняет студентам основные моменты ведения здорового образа жизни;
- 2) Укрепляет здоровье и улучшает показатели студентов;
- 3) Формирует ответственное отношение к своему здоровью;
- 4) Создает условия для комфортного занятия физической культурой.

Можно сказать, что физическая культура для студента – это один из компонентов его привычной жизни. Занятия физической культурой в вузе помогают правильно оценить свои способности и направить их в нужном направлении, тем самым укрепляя свое здоровье.

Литература

1. Андреев Т.А., Ткачева Е.Г. Отношение и интерес студентов к занятиям физическими упражнениями в вузе // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VII международной научно-практической конференции. 2018. С. 569-571.

2. Павленко Е.П. Оценка мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Актуальные вопросы теории и практики биологического и химического образования: материалы XII-й всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области; ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет»; ГАУ ДПО «Волгоградская государственная академия последипломного образования»; Корпорация «Российский учебник». 2018. С. 523-525.

3. Соломченко М.А., Пенченков А.В. Влияние мотивации на формирование положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом // Наука и инновации в сфере образования и производства. Орел: Изд-во ОГУ им. И.С. Тургенева, 2016. С. 202.

4. Шибкова В.П., Алдашкина А. В. Влияние здорового образа жизни на развитие личности // Вопросы современной науки и практики. - Университет им. В.И. Вернадского. 2017. №2. С. 160–164.

References

1. Andreenko T. A., Tkacheva E. G. Otnoshenie i interes studentov k zanyatiyam fizicheskimi uprazhneniyami v vuze [Attitude and interest of students to physical exercises at the University]. Problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v novom tysyacheletii. Materialy VII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii [Problems of development of physical culture and sport in the new Millennium: materials of the VII international scientific and practical conference]. 2018, pp. 569-571. (In Russia).

2. Pavlenko E. P. Otsenka motivatsii k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj i sportom u studentov [Assessment of motivation for physical culture and sports

among students]. Aktual'nye voprosy teorii i praktiki biologicheskogo i himicheskogo obrazovaniya. Materialy XII-j vserossijskoj s mezhdunarodnym uchastiem nauchno-prakticheskoj konferentsii. Komitet obrazovaniya, nauki i molodezhnoj politiki Volgogradskoj oblasti; FGBOU VO «Volgogradskij gosudarstvennyj sotsial'no-pedagogicheskij universitet»; GAU DPO «Volgogradskaya gosudarstvennaya akademiya poslediplomnogo obrazovaniya»; Korporatsiya «Rossijskij uchebnik» [Actual issues of theory and practice of biological and chemical education: materials of the XII all-Russian scientific and practical conference with international participation. Committee of education, science and youth policy of the Volgograd region; FGBOU HE "Volgograd state social and pedagogical University"; GAU DPO "Volgograd state Academy of postgraduate education"; Corporation "Russian textbook"]. 2018, pp. 523-525. (In Russian).

3. Solomchenko M. A., Penchenkov A. V. Vliyanie motivatsii na formirovanie položitel'nogo otnosheniya k zanyatijam fizicheskoj kul'turoj i sportom [The influence of motivation on the formation of a positive attitude to physical culture and sports]. Nauka i innovatsii v sfere obrazovaniya i proizvodstva [Science and innovation in education and production]. Orel, OGU Publ., 2016, pp. 202.

4. Shibkova V. P., Aldashkina A. V. Vliyanie zdorovogo obraza zhizni na razvitie lichnosti [Influence of healthy lifestyle on the development of the personality]. Voprosy sovremennoj nauki i praktiki - Questions of modern science and practice, 2017, no. 2, pp. 160–164.

УДК 796

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

PROPER NUTRITION IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Череп Зоя Петровна

старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Cherep Zoia Petrovna

senior lecturer
Department of physical culture
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Андреенко Татьяна Александровна

кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Andreenko Tatiana Aleksandrovna

Ph.D., associate professor
physical education chair
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Рогожкина Анастасия Андреевна

студент
Институт русского языка и словесности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Rogozhkina Anastasia Andreevna

student
Institute of Russian language and literature
Volgograd state social and pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. Данная статья рассматривает питание, как наиболее важный аспект здорового образа жизни. Ведь именно благодаря правильному и сбалансированному питанию, человек может обеспечить себе эмоциональное и физическое здоровье. Питание – это основной источник жизнедеятельности нашего организма. Не самое последнее место по важности занимает поддержание гигиены, которая является неотъемлемой частью здорового образа жизни, т. к. чистое тело служит защитой от множества заболеваний и также предоставляет возможность лучшему функционированию тела.

Abstract. This article considers nutrition as the most important aspect of a healthy lifestyle. After all, it is thanks to proper and balanced nutrition that a person can provide himself with emotional and physical health. Nutrition is the main

source of life for our body. Not the least place in importance is maintaining hygiene, which I am an integral part of a healthy lifestyle, because a clean body serves as a defense against many diseases and also provides an opportunity for better functioning of the body.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, студенты, гигиена питания, продукты, витамины.

Keywords: physical education, exercise, students, food hygiene, foods, vitamins.

Введение: Каждый современный человек для своего эмоционального и физического развития должен обратить внимание на две самые главные вещи, такие как правильное питание и ежедневная физическая активность. Только в совокупности этих двух факторов жизни, человек может обеспечить себе здоровую и активную жизнедеятельность. Правильная пища обеспечивает человека энергией и полезными микроэлементами, необходимыми для полноценного существования. Наш организм требует постоянного питания, независимо от трудовой деятельности человека, ведь даже находясь в состоянии покоя, организм требует энергии источником которого, как раз является питание. Физическое развитие любого человека целиком и полностью зависит от обменных процессов, непосредственное влияние на которые оказывает употребляемая пища. Качество употребляемой пищи влияет непосредственно на все факторы человеческой жизни. Такие как трудоспособность индивидуума, продолжительность жизни, частоту заболеваний и состояние нервной системы, а также качество жизни. С потребляемой пищей человек должен снабжать себя достаточным количеством белков с углеводами, а также с жирами, важными минеральными веществами, с комплексом витаминов и жизненно необходимыми микроэлементами.

Актуальность: Одна из самых актуальных проблем наших дней это проблема здорового питания. Так как именно питание является источником здорового организма. На сегодняшний день множество заболеваний желудочно-кишечного тракта «молодеют» такие как, гастрит, язва и тому подобные заболевания желудка и остальных органов брюшной полости.

Наше физическое здоровье, состояние иммунитета, долголетие, психическая гармония — все это напрямую связано с проблемой здорового питания человека.

Цель данной работы: Дать точное представление о правильном питании и показать его значимость в жизни человека.

Задачи исследования:

- изучить основные проблемы правильного питания;
- определить режим питания
- составить правила питания для поддержания здорового образа жизни.

Главной задачей, лежащей в основе теорий о правильном питании, является способ решения главной задачи: продление здоровой жизни

человека. Диетологи выявили свод правил, на основе которых базируется правильное питание:

1. Еда не должна быть культом. Главной задачей пищи является поддержание жизнедеятельности организма, и только потом удовольствием.

2. Наибольшую пользу для здоровья принесет употребление свежеприготовленной пищи, нежели купленной уже готовой в магазине.

3. Сбалансированный рацион. Питание должно включать все имеющиеся группы продуктов, лучше не заменять и не исключать ни одну из групп. При этом обязательно сохранять пропорции и стараться разнообразить меню.

4. Позаботиться о своих перекусах. В современном мире человек не всегда имеет возможность приготовить себе пищу в любое время. В помощь таким ситуациям приходят перекусы, за качеством которых также стоит следить. Стоит отказаться от чипсов, сухариков, мучных изделий взамен им внести в свой рацион фрукты, овощи, орехи.

5. Ограничивать себя в еде. Следует больше употреблять пищу с низким содержанием жира и ограничить употребление алкоголя, сахара, майонеза.

6. Пища растительного и животного происхождения. Желательно чтобы основной рацион составляли овощи и фрукты не прошедшие термическую обработку. Уровень растительной пищи, должен превышать уровень животной пищи. Растительные белки более полезные, чем животные, и их поступление вполне позволяет удовлетворить потребности человека.

Отсюда **вывод:**

Целесообразнее будет отказаться от продуктов животного происхождения, в пользу растительной пищи. Таким образом, человеку с большей вероятностью представится возможность доставить вместе с едой белок наивысшего качества. Жиры по своей структуре представляют сложный материал. Попадая при питании в организм человека, а особенно женщин, они под действием желудочного сока распадаются на простые материалы: витамины и микроэлементы. Помимо того, они провоцируют выделение желчи, стимулирующей кишечную перистальтику. Животные жиры, к которым относится молоко и молочные продукты – достаточно вредны для правильного функционирования организма человека. Они содержат опасные для нашего тела ферменты. Поэтому растительные жиры считаются более полезными, поскольку понижают в крови холестерин и содержат полиненасыщенные кислоты, требующиеся для восстановления сердца и сосудов.

Прекрасным топливом для организма женщин являются углеводы. Они бывают разные: быстрые вещества мгновенно усваиваются, а вот сложные компоненты сначала перерабатываются пищеварительным каналом, выделяющим из них простые элементы. Основное отличие различных углеводов – быстрота проникновения в кровь глюкозы. Она является основным элементом углеводов. Скорость повышения в крови глюкозы при употреблении разных углеводов обуславливает их пользу

и вред, особенно это важно для больных диабетом. Зная свойства потребляемой пищи, можно легко контролировать вес, предотвращая появление жировых накоплений. Одной из главных основ правильного питания является верное соотношение поступающих белков, углеводов, жиров. Данная пропорция составляет в долях 1:4:1. Такая система пропорций подойдет как мужчинам, так и женщинам.

Утренний прием пищи должен составлять около 25% суточного рациона, 35% – обед, полдник – около 15%, а вечером – остальные 25%.

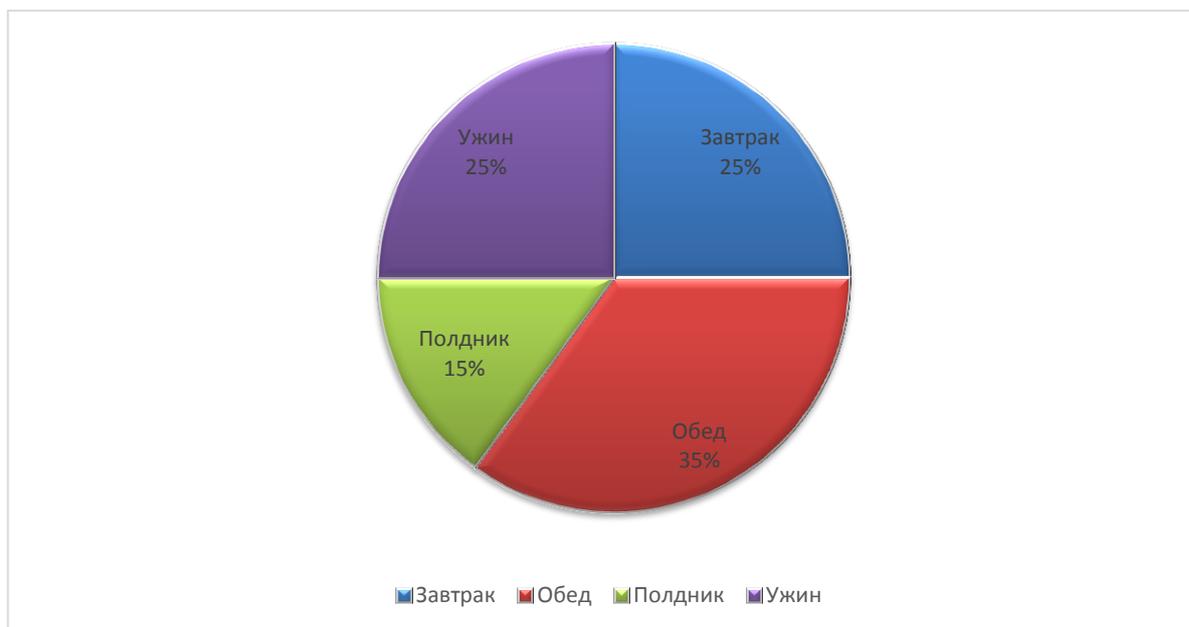


Рис. 1. Суточный рацион питания

7. Приготовление еды. Для здорового образа жизни следует исключить или ограничить копченую, острую, жареную пищу в пользу вареной, запеченной, тушеной еды.

8. Режим питания. Прием пищи должен быть разбит на 4-6 приемов. Такая система питания не дает человеку проголодаться, не перегружает желудочно-кишечный тракт и налаживает обмен веществ.

9. Калорийность. Важно следить за калорийностью дневного рациона – потребляемых калорий должно быть ровно столько, сколько «сжигается» организмом за сутки. При расчете необходимо учесть индивидуальные особенности. Здесь все зависит от возраста, характера выполняемого повседневно труда и привычного образа жизни. Правильно рассчитать собственную норму калорий для ежедневного рациона, используя для этого таблицу калорийности.

10. Физические нагрузки. Количество потребляемой пищи должно быть уравновешено и сопоставимо с физическими нагрузками.

11. Последний прием пищи должен быть реализован не позже, чем за 3 часа до сна.

12. Для обеда подойдет питание хорошо переваривающимися продуктами, к которым относятся овощи и фрукты.

13. Вечером не стоит злоупотреблять блюдами, вызывающими метеоризм, обременяющими двигательную и секреторную активность органов пищеварения.

14. При составлении режима питания также следует уделить время таким вопросам, как интервалы между приемами пищи, затрачиваемое время на сам процесс. Если пища быстро поглощается и плохо переваривается, это может привести к чрезмерной нагрузке ЖКТ, в результате чего происходит плохое ее усвоение (переваривание). Во время слишком торопливой еды у женщин и мужчин очень медленно проходит чувство голода, из-за чего возможно переедание. Поэтому продолжительность обеда должна быть не меньше, чем полчаса. Регулярные нарушения режима приема еды способствуют нарушению обмена веществ, что приводит к появлению болезней: гастритов, язвы, острого панкреатита, инфаркта миокарда. Стоит понимать, что правильное питание с соблюдением всех рекомендаций поможет замедлить процессы старения организма у женщин и мужчин, снизит риск заболеваний сердца, сосудистой системы, предотвратит развитие диабета, гипертонии.

Переход на правильное, сбалансированное, разумное питание даст быстрый результат.

В помощь к более плавному переходу приходит физическая активность. Только в комплексе с ней нормализуется сон, повысится иммунитет, появится больше энергии: человек начнет чувствовать себя в физическом и эмоциональном плане более здоровым и уверенным.

Литература

1. Воронов Н. А. Феномен социализации студента в образовательном процессе физического развития / Н.А. Воронов, И.П. Гладких, А.В. Люсин // Образование и педагогические науки в XXI веке: сборник статей победителей Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией Г. Ю. Гуляева. - 2017. - С. 162–165.

2. Унзорг Р. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание / Р. Унзорг. - М.: «Кристина и Ко», 1994. - 30 с.

3. Виноградов П. А. Физическая культура и спорт трудящихся / П. А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.

4. Омаров, Р.С. Основы рационального питания [Электронный ресурс] / Р. С. Омаров, О. В. Сычева. - Ставрополь: АГРУС Ставропольского гос. аграрного ун-та, 2014. - 80 с.

5. Елизарова Е. М. Физическая культура. Уроки двигательной активности. / Е.М. Елизарова. -М.: Советский спорт, 2013. - 95 с.

6. Смоляр В. И. Рациональное питание / В. И. Смоляр - К.: Из-во Наукова думка, 1991. - 368 с.

References

1. Voronov N. A., Gladkih I. P., Lyusin A. V. Fenomen sotsializatsii studenta v obrazovatel'nom protsesse fizicheskogo razvitiya [The phenomenon of student socialization in the educational process.development]. *Obrazovanie i pedagogicheskie nauki v XXI veke.Sbornik statej pobeditelej Mezhdunarodnoj*

nauchno-prakticheskoy konferentsii [Education and pedagogical Sciences in the XXI century Collection of articles of the winners of the International scientific and practical conference]. 2017, pp. 162–165.(In Russia).

2. *Unzorg R. Entsiklopediya zdorov'ya. Zdorovoe pitanie [encyclopedia of health.Healthy food].Moscow, Kristina i Ko Publ., 1994, 30 p.*

3. *Vinogradov P. A., Okunkov Yu. V. Fizicheskaya kul'tura i sport trudyashchihsya [Physical culture and sport of workers]. Moscow, Sovetsport Publ., 2015, 172 p.*

4. *Omarov R.S.,Sycheva O. V. Osnovy ratsional'nogo pitaniya [Fundamentals of rational nutrition]. Stavropol, AGRUS of Stavropol state agrarian University Publ., 2014, 80 p.*

5. *Elizarova E. M. Fizicheskaya kul'tura. Uroki dvigatel'noj aktivnosti [Physical culture.Lessons of motor activity]. Moscow, Sovet sport Publ., 2013, 95 p.*

6. *Smolyar V. I. Ratsional'noe pitanie [Rational nutrition]. Kiev, Naukova dumka Publ., 1991, 368 p.*

БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ЭЛЕМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОЛИЦИИ

RUNNING EXERCISES AS PART OF THE PHYSICAL TRAINING IN THE POLICE

Носов Станислав Андреевич

преподаватель
кафедра физической подготовки
Воронежский институт МВД России
г. Воронеж, Россия
аспирант

кафедра теории и методики физического воспитания и спорта
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия

Nosov Stanislav Andreevich

lecturer
Department of physical training
Voronezh Institute of MIA Russia
Voronezh, Russia
postgraduate student

Department of theory and methods of physical culture education and sport
Orel State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. Профессиональная деятельность сотрудника полиции направлена на незамедлительное задержание лиц, совершающих преступления и административных правонарушений. При задержании данной категории лиц необходимо как можно скорее достичь правонарушителя и пресечь его противодействие. По этой причине особое внимание стоит уделить улучшению скоростных показателей, направленных на быстроту преодоления расстояния и выполнения приемов задержания.

Abstract. The professional activity of a police officer is aimed at the immediate detention of perpetrators of crimes and administrative offenses. When detaining this category of persons, it is necessary to reach the offender as soon as possible and stop his opposition. For this reason, special attention should be paid to the improvement of speed indicators aimed at speeding up overcoming the distance and performing detention techniques.

Ключевые слова: Беговые упражнения, физическая подготовка, совершенствование бега.

Keywords: running exercises, physical training, improvement of running.

Физическая подготовка сотрудников ОВД занимает важное место в системе профессиональной подготовки, вместе с огневой, служебной и правовой подготовкой образуя образовательный комплекс обучения полицейских. Необходимость улучшения физических данных сотрудников заключается в необходимости в нужный момент незамедлительно задержать преступника, пресечь сопротивление, оказываемое им ввиду неисполнения законных требований полицейского. Задержание лица

осуществимо при использовании огнестрельного оружия, специальных средств и физической силы, последняя из которых представляет собой комплексов боевых приемов борьбы. Однако ее применение возможно лишь на близком расстоянии, в то время как в абсолютном большинстве случаев до предполагаемого преступника дистанция намного дальше. Необходимо сначала догнать данное лицо, а затем уже применять физическую силу. По этой причине в образовательных учреждениях МВД России и в отделах полиции в рамках физической подготовки проводятся беговые упражнения, направленные на улучшение скоростных показателей.

Беговые упражнения в зависимости от преодолеваемого расстояния подразделяются на короткие (100 метров), средние (1000 метров), и длинные дистанции (3000 и 5000 метров). В отдельную категорию выделяют челночный бег (4x20 и 10x10 метров), в котором сотрудник пробегает участок до определенной линии, совершает разворот на месте и пробегает до следующей линии. В зависимости от условий преодоления местности следует разделять бег по асфальтному покрытию, бег по пересеченной местности, бег с преодолением препятствий. В зависимости от цели совершения упражнения бег может быть тренировочным и оценочным (т. е. выполнение норматива на время).

Улучшение скоростных показателей связано со сравнением нескольких результатов выполнения бега на время, в ходе которого последующие результаты лучше предыдущего. Для того, чтобы добиться данного прогресса необходимо выполнить следующие действия:

- выбрать норматив, который необходимо улучшить;
- преодолеть дистанцию на время с целью установления первичного результата;
- установить темп бега и участки преодоления дистанции, на которых наблюдалось уменьшение скорости бега;
- определить причины уменьшения скорости бега (нехватка выносливости, неправильное дыхание, невозможность сохранения темпа бега и т.п.);
- составить программу тренировок, направленных на преодоление этой дистанции.

Стоит отметить, что во время данных занятий преодолеваемая дистанция должна быть больше дистанции контрольного упражнения, в случае если это короткая или средняя дистанция, то проведение нескольких забегов подряд. На первых тренировках скорость бега должна быть минимальной, при этом с каждой последующей темп должен увеличиваться.

Особое внимание следует уделить равномерности ускорения темпа. Если установлена задача преодоление дистанции на 5 секунд быстрее предыдущего раза, то необходимо минимизировать и устранить ускорение темпа на 10-15 секунд или на 2-3. Необходимо поддерживать единый темп преодоления дистанции, без ускорений и замедлений.

Если тренировки направлены на преодоление дистанции в 100 метров, то необходимо направить усилия на поддержания единого

показателя ускорения движения на всем участке для того, чтобы сотрудник достиг максимальной скорости в завершающей стадии преодоления дистанции. На средней и дальней дистанции первостепенная задача – увеличение выносливости.

После того, как лицо завершило тренировки, и наступило время выполнения повторного контрольного упражнения, необходимо проанализировать полученный результат с предыдущим и установить в каких участках дистанции наступило увеличение скоростных показателей, а на каких желаемый результат наступил. Следует соблюдать баланс между нивелированием слабых показателей и наращивании сильных сторон преодоления бега.

Быстрота выполнения действий зависит от общего уровня физической подготовки, частоты выполнения упражнения и расписания тренировок.

Таким образом, необходимо отметить, что увеличение скоростных показателей сотрудников ОВД как элемента физической подготовки достигается путем сочетания тренировок и измерений контрольных результатов. Особое внимание должно уделяться расписанию и качеству проведению данного процесса.

Литература

1. Гилев Г. А. Повышение скоростной выносливости на средних дистанциях / Г.А. Гилев, А.А. Щепелев // Наука-2020. – 2016. – № 4(10). – С. 298-302.
2. Назаренко Л. Д. Особенности совершенствования техники бега на короткие дистанции / Л.Д. Назаренко, М.О. Маркин, А.А. Егорова, Ю. Д. Романова // Педагого-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и бега. – 2016. – № 4. – С. 37-41.

References

1. Gilev G. A., Shchepelev A. A. *Povyshenie skorostnoj vynoslivosti na srednih distantsiyah* [Increased speed endurance at medium distances]. *Nauka-2020*, 2016, no. 4(10), pp. 298-302.
2. Nazarenko L. D., Markin M. O., Egorova A. A., Romanova Yu. D. *Osobennosti sovershenstvovaniya tekhniki bega na korotkie distantsii* [Features of improving short-distance running]. *Pedagogo-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i bega - Pedagogical-psychological and biomedical problems of physical education and running*, 2016, no. 4, pp. 37-41.

УДК 159.99

**ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РИСКИ В ПРОЦЕССЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОСТИ**

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL RISKS IN THE PROCESS
OF EDUCATION AND SAFETY CULTURE**

Чуфарова Любовь Ивановна

*старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально – педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Chufarova Lubov Ivanovna

*senior lectures
department «Physical culture»
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia*

Абрамова Маргарита Игоревна

*студент
Факультет психолого – педагогического и социального образования
Волгоградский государственный социально – педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Abramova Margarita Igorevna

*student
psychological and pedagogical and social education
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia*

Аннотация. *Статья посвящена актуальной проблеме нашего общества – рискам в педагогическом процессе физического воспитания и культуре безопасности.*

Abstract. *The article is devoted to the urgent problem of our society – risks in the pedagogical process of physical education and safety culture.*

Ключевые слова: *понятие риска, основные подходы изучения риска, физическая культура и безопасность.*

Keywords: *risk, risk concept, basic approaches of risk study, physical culture and safety .*

«Риск всегда появляется в тех случаях, когда нет полной ясности и определенности в обстановке, а решать и действовать необходимо без промедления...» [1]. Эти слова известного психолога Абчука В.А. убеждают нас в постоянном присутствии риска в жизни каждого человека. Понятие «риск» является предметом изучения теории игр, теории вероятностей, экономики, медицины, права и др.

В настоящее время можно выделить несколько основных подходов изучения риска: технический; психолого-педагогический; социально-философский; социально-педагогический; социально-психологический.

Согласно современным воззрениям психологов, педагогическая система является одной из подсистем общества и человек рассматривается как элемент развивающегося общества.

В практике управления какой-либо деятельностью неизбежно возникают затруднения, вызываемые явлением неопределенности. Возникновение неопределенности является следствием множества факторов, в том числе и следствием отсутствия точных и достоверных сведений, необходимых для принятия управленческих решений.

Существенные психолого-педагогические риски в процессе физического воспитания:

- мера ответственности педагога в отношении занимающихся или команды;
- взаимоотношения между всеми участниками образовательного процесса;
- деятельность педагога по преодолению неопределенности в ситуации принятия решения;
- согласованность действий всех участников.

Принятие педагогом неправильных решений и действий связано с опасностью причинения определенного вреда занимающимся.

В педагогической рискологии наибольшее значение имеют личностный, физический и технологический риски. Личностный риск представляет собой качество и направленность выбора преподавателя конкретного решения. Ориентация при этом на принятие риска или неприятие детерминируется не только влиянием внешней образовательной среды. Выбор всегда в той или иной мере зависит от темперамента, характера, потребностей, мотивов и свойств личности. Решительность - это способность человека самостоятельно принимать решения и реализовывать их, умение субъекта смело брать на себя ответственность за выбранное решение, своевременность действия. Решительный человек более склонен к выбору рискованных решений, поступков, действий, нежели осторожный, который, как правило, будет избегать риска. Отсюда не следует делать вывод о том, что решительность - это всегда благо. Абсолютное преобладание решительности или осторожности одинаково негативно. Преподаватели такого типа обычно считают себя компетентными во всех аспектах своей деятельности, верят в свою непогрешимость и не находят нужным выяснять чье-либо мнение. Критические замечания по поводу принимаемых решений обычно вызывают у них раздражение [2].

Физический и технологический риски реализуются в условиях специфики проводимого педагогического процесса, в связи, с чем рассматриваются преимущественно при изучении рисков процесса физического воспитания.

С педагогических, психологических и медико-биологических позиций и с учетом необходимости минимизации объективных рисков обосновано принципиальное условие существенного повышения качества процесса физического воспитания с учетом онтогенетических особенностей развития занимающихся, проективных установок, направленных на приоритетное развитие физических качеств, координационных способностей.

Противоречие между характером проблем, стоящих перед современной школой, и уровнем готовности педагогических кадров к их решению в постоянно меняющейся педагогической действительности может быть преодолено, если обеспечить непосредственное внесение теоретико-методологических знаний о педагогическом риске в процесс выбора педагогом профессиональных решений. Одно из гипотетических положений заключается в предположении о том, что теория педагогического риска, ставшая концептуальным обоснованием профессиональной деятельности педагога в ситуации выбора, будет способствовать эффективному решению педагогических задач. Обоснованный педагогический риск может выступать эффективным инструментом превращения профессиональных замыслов в реальную действительность, так как является одним из условий внедрения в педагогическую деятельность новых идей, решений, технологий и других новаций, позволяющих эффективно участвовать в социальной системе образования и воспитания школьников.

«Педагогический риск» представляет собой многоаспектную педагогическую категорию, означающую предрасположенность педагогической системы или участников педагогического процесса к выбору между шансом и опасностью.

Потребность в исследовании места и роли условий педагогической деятельности связано с объективно наличествующими целями, содержащими обоснованный риск, воздействие стихийных факторов, способных усиливать или задерживать процесс наступления ожидаемого результата, объективно существующими факторами риска применения форм, средств и методов педагогического воздействия.

Риск связан и с субъективными решениями участников образовательного процесса, с субъективными признаками профессионального мастерства, демонстрируемыми при реализации управленческих решений.

Актуализация общечеловеческих ценностей выдвинула на передний план проблему соотношения результатов деятельности педагогической системы усилий, средств, здоровья, отданных ее участниками по их достижению. То есть оценка педагогических систем и принимаемых педагогических управленческих решений на степень риска связана с эффективностью реализации задач по сохранению здоровья и жизни участников образовательного процесса.

Психологическое направление исследований риска направлено на изучение множества факторов, определяющих восприятие и оценку риска. Субъективные риски, связанные с принятием и реализацией управленческих решений, с взаимодействием участников образовательного процесса, с мотивацией педагогов оказывают значительное влияние на эффективность педагогического процесса. Субъективные риски эффективно минимизируются за счет повышения квалификации и опыта работника, повышения информированности, компетентности и опыта.

В процессе физического воспитания и культуры безопасности огромную роль занимает правильная организация свободного времени среди не только школьников и студентов, а также взрослых людей. Занятия

физической культурой, спортом являются залогом безопасности жизни и культуры людей, и как следствие, минимализацией негативных и нестандартных ситуаций, но и всех возможных рисков в целом.

Физическая культура общества является системой, которая функционирует, подчиняясь закономерностям деятельности любой системы. Познание системы физической культуры требует рассмотрения ее как органического множества взаимодействующих элементов, определения состава, структуры и организации элементов, выделения связей между элементами, определения иерархии структурных элементов и взаимодействия ее с другими общественными и природными системами, диалектического взаимодействия структуры и функции, изучения закономерностей тенденций развития системы.

Физическая культура, как элемент высшей системы, ограничена в своем развитии законами внешней системы. Изменение условий и принципов государственного управления и политики приводит к изменению и физического воспитания, трансформируя целевую установку, результат и условия деятельности. Одновременно преобразования системы физической культуры и спорта обуславливаются внутренними причинами. Все это происходит в системах, приближающихся к достижению своего максимального уровня функционирования.

Риск в процессе физического воспитания можно определить как деятельность, связанную с преодолением неопределенности, в определении компонентов педагогического процесса в ситуации неизбежного выбора, в процессе которого имеется возможность оценки вероятности достижения нужного результата, неудач и отклонения от цели.

Зоны риска есть в любой системе жизнедеятельности. В современном мире человек сталкивается с множеством ситуаций, связанных с риском.

Следует учитывать, что с распределением и нарастанием рисков возникают социально-опасные ситуации, которые все чаще приписываются деятельности человека, за которые он должен нести ответственность [3].

Вывод: психолого-педагогические риски и вызванные ими неопределенности в процессе физического воспитания зависят от факторов, определяющихся компетентностью участников образовательного процесса, условий проведения этого процесса, состава занимающихся и возможностями учета их особенностей, состава применяющихся средств и методов.

Литература

1. Абачук В.А. Теория риска. Л. : Судостроение. 1983. 153 с.
2. Абрамова И.Г. Педагогическая рискология : монография. М. 1995. 56 с.
3. Бехман Г. Современное общество: общество риска, общество информационное общество, общество знаний. Пер. с немецкого Антоновского А.Ю. и др, 2-е изд. М. : Логос. 2010. 248 с.

References

1. Abachuk V. A. *Teoriya riska [Theory of risk]*. Leningrad, Sudostroenie Publ., 1983, 153 p.
2. Abramova I. G. *Pedagogicheskaya riskologiya [Pedagogical riskology]*. Moscow, 1995, 56 p.
3. Bekhman G. *Sovremennoe obshchestvo: obshchestvo riska, obshchestvo informatsionnoe obshchestvo, obshchestvo znaniy [Modern society: a risk society, an information society, a knowledge society]*. 2-th ed. Moscow, Logos Publ., 2010, 248 p.

УДК 796

ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЫ СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ

POPULAR SPORTS AMONG STUDENTS

Гордюшкина Виктория Юрьевна

студент

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Gordyushkina Victoria Yurievna

student

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Череп Зоя Петровна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Cherep Zoya Petrovna

senior lecturer

Department of physical culture

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Андреенко Татьяна Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Andreenko Tatiana Aleksandrovna

Ph.D., associate professor

physical education chair

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. Спорт способствует оздоровлению и самореализации человека; он важен для молодежи, поскольку способствует укреплению тела и внутренней уверенности в себе. К услугам студентов предлагаются многочисленные виды спорта, что позволяет выбирать исходя из собственных пожеланий и имеющегося потенциала. Закономерно, что среди всего разнообразия сформировалась группа видов спорта, пользующихся наибольшей популярностью среди учащихся в университете.

Abstract. Sport promotes healing and self-realization of a person; it is important for young people, as it strengthens the body and internal self-confidence. Students are offered numerous sports, which allows you to choose based on their own wishes and available potential. It is logical that among all the diversity a group of sports has formed that are most popular among students at the university.

Ключевые слова: спорт, молодежь, образование, университеты, физическая культура, статистика

Keywords: sports, youth, education, universities, physical education, statistics.

Возможность развивать собственное тело, самореализация и достижение новых высот — это то, что привлекает молодежь, учащуюся в университетах, заниматься различными видами спорта [2]. Всего на выбор представлено более 60 разных направлений по физической подготовки. Это позволяет не ограничивать студентов в выборе и обеспечивает возможности для развития потенциала согласно личным приоритетам, помогая в формировании индивидуума [1].

Самые популярные виды спорта

Несмотря на существенное разнообразие доступных возможностей, четко выделяются наиболее популярные направления. В тройку лидеров входит футбол, волейбол и баскетбол. Выбор в их пользу делает почти 50% студентов. Общее распределение по видам спорта представлено на рисунке 1:

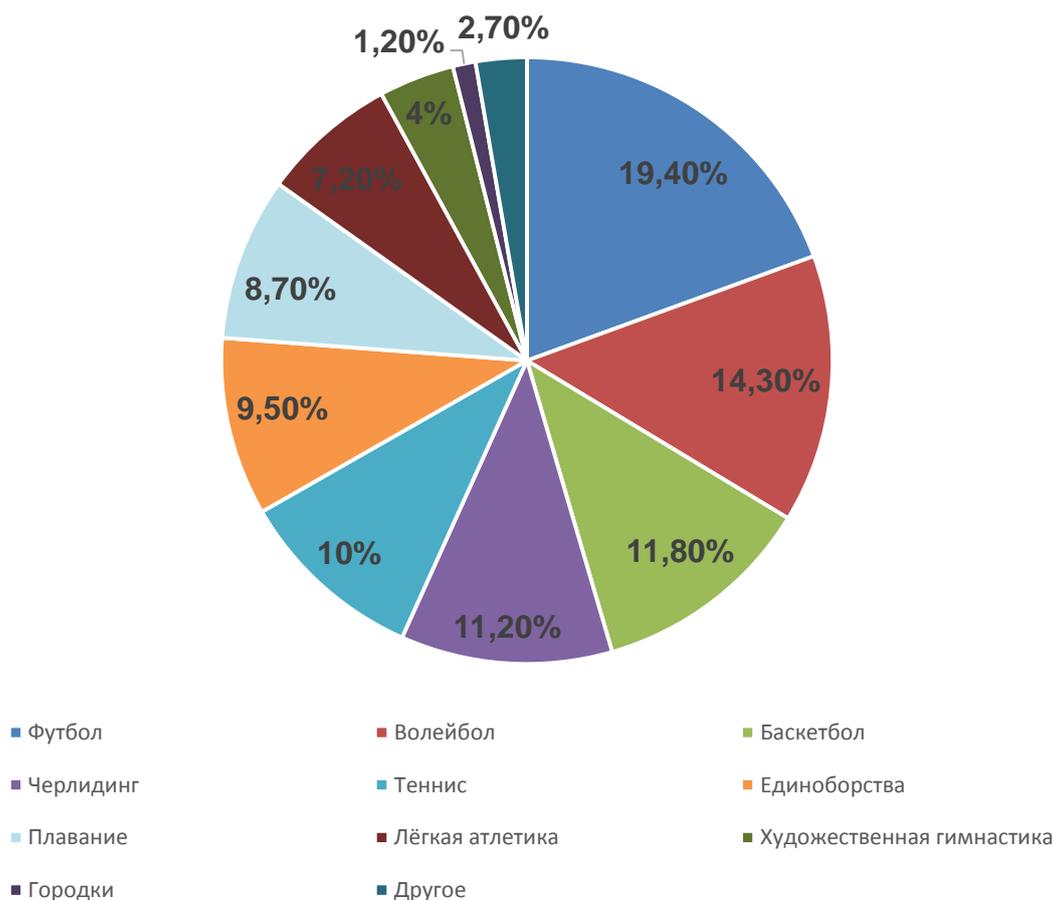


Рис. 1. Доля вида спорта в общей структуре

Наблюдается различие по числу самых популярных видов спорта в зависимости от стати учащегося. Пять самых распространенных направ-

лений среди студентов мужского и женского пола в порядке убывания отображено в таблице 1.

Таблица 1

Популярные виды спорта среди учащихся	
Юноши	Девушки
Футбол	Волейбол
Баскетбол	Плавание
Плавание	Легкая атлетика
Волейбол	Художественная гимнастика
Борьба	Баскетбол

Причины популярности и тайные нюансы

Физические упражнения позволяют поддерживать тело в хорошей физической форме. Это безоговорочно лидирующий ответ, полученный при опросе о преимуществах вследствие занятия спортом. Более интересная ситуация наблюдается при анализе ответов об втором преимуществе, получаемом благодаря физической активности, которые изображены на рисунке 2.

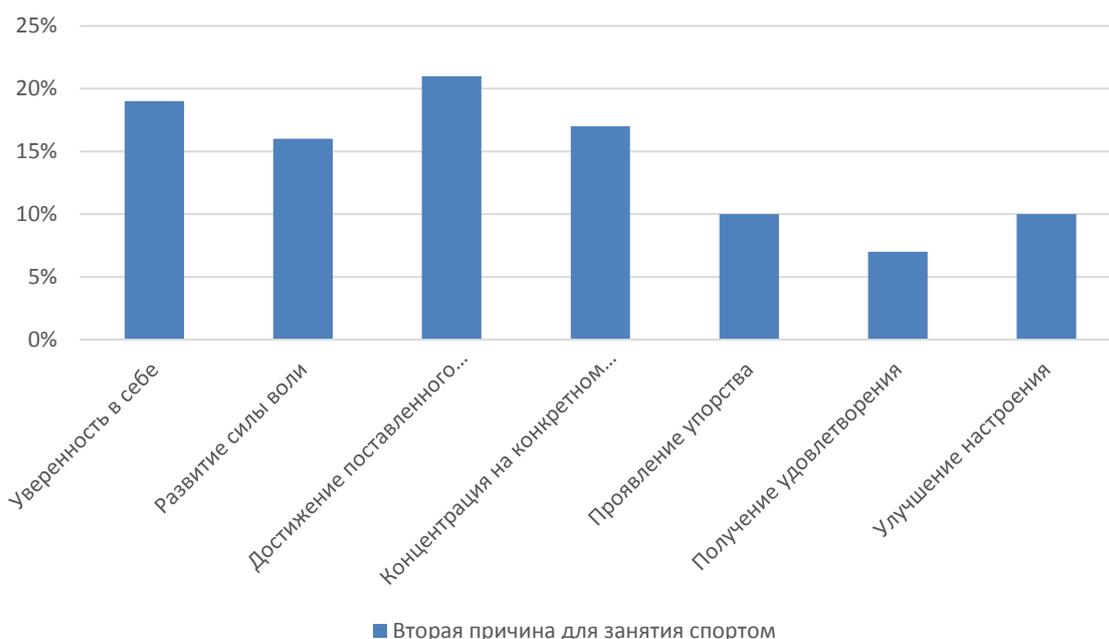


Рис.2. Причины для занятий спортом

Стратегия развития физической культуры, принятая в начале десятилетия, предусматривала доведение процента молодых людей, занимающихся спортом на постоянной основе до 80% от общего числа. Исходя из представленных данных, можно сделать вывод, что заинтересовать удалось многих, хотя и есть определенный перекос при распределении студентов по разным секциям, когда менее чем на 5% видов припадает практически половина всех учащихся. Причины для этого следующего:

- нехватка кадров с должным уровнем спортивной подготовки и необходимого инвентаря;
- ограниченный доступ к необходимым для спорта условиям; частный пример — для плавания необходим бассейн, использование естест-

венных и искусственных водоемов ограничено из-за санитарно-гигиенических требования.

Неявные проблемы и решение

Наблюдается парадоксальная ситуация. Несмотря на признание позитивных эффектов от физической нагрузки, вне стен университета уровень вовлеченности в занятие спортом падает, о чем свидетельствуют данные, отображенные в следующей круговой диаграмме 2:

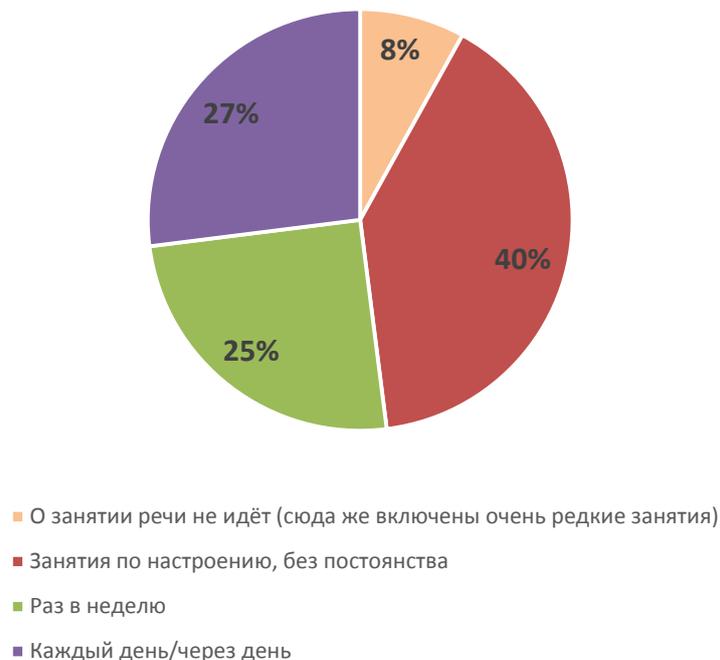


Рис.3. Частота занятий спортом студентами вне стен университета

Несмотря на высокий уровень вовлеченности учащихся университетов в занятие спортом, распространенность здорового образа жизни среди молодежи оставляет желать лучшего. Также, несмотря на декларацию большого количества видов разных секций, подавляющее большинство популярных направлений (ТОП-10 из более 60 видов) аккумулирует на себе 97,3% студентов. Чем меньшая выборка, тем сильнее концентрация у ведущих видов спорта — один футбол занимает собой почти пятую часть учащихся. Для популяризации других видов спорта, распространения разнообразия и более широкого вовлечения молодежи полезно развивать все направления, стимулируя студентов выбирать то, что нравится больше всего, решая задачу слабого вовлечения в активную жизнь.

Литература

1. Шивринская С. Е., Берцева Т. С. Интересы студентов вуза в сфере физкультурно-спортивной деятельности // *Международный журнал экспериментального образования*. 2014. № 8-1. С. 33-36. URL: <http://www.expeducation.ru/article/view?id=5786> (дата обращения: 02.12.2019).

2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие.* М.:КНОРУС, 2012. 158 с.

References

1. Spivrinskaya S. E., Bertseva T. S. *Interesy studentov vuza v sfere fizkul'turno-sportivnoj deyatel'nosti [Interests of university students in the sphere of physical and sports activities]. Mezhdunarodnyj zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya - International Journal of Experimental Education, 2014, no. 8-1, pp. 33-36. Available at: <http://www.expeducation.ru/ru/article/view?id=5786> (accessed 02.12.2019).*

2. Vilenskij M. Ya., Gorshkov A. G. *Fizicheskaya kul'tura i zdorovij obraz zhizni studenta [Physical education and a healthy lifestyle of a student]. Moscow, KNORUS Publ., 2012, 158 p.*

**АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
В КОНТЕКСТЕ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

**ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS YOUTH
IN THE CONTEXT OF REQUIREMENTS COMPLEX
«READY FOR LABOR AND DEFENSE»**

Копылова Юлия Викторовна

инструктор-методист

отдел по организации и проведению спортивно-массовых мероприятий

Училище олимпийского резерва

г. Орел, Россия

Kopylova Julia Viktorovna

instructor-Methodist

organization department and carrying out sports and mass

events school of the olympic reserve

Orel, Russia

Харлашин Денис Анатольевич

старший преподаватель

кафедра «Прикладная Физическая культура»

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева

г. Орел, Россия

Kharlashin Denis Anatolievich

senior lecture

department of «Applied physical culture»

Orel state University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Фролов Дмитрий Александрович

старший преподаватель

кафедра «Прикладная Физическая культура»

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева

г. Орел, Россия

Frolov Dmitry Alexandrovich

senior lecture

department of «Applied physical culture»

Orel state University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье показана роль комплекса «Готов к труду и обороне» при занятиях физической культурой и спортом в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи. Представлены рекомендации по совершенствованию физической подготовки и физического развития студентов.

Abstract. This article shows the role of the complex "Ready for work and defense" in physical education and sports in the formation of a healthy lifestyle of students. Recommendations for improvement of physical training and physical development of students are presented.

Ключевые слова: спорт, здоровье, Готов к труду и обороне, образ жизни, физические упражнения, физическая подготовка.

Keywords: sport, health, Ready to work and defense, lifestyle, exercise, physical training.

Возрождение системы ГТО было объявлено в Указе Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Во исполнение Указа Президента РФ было издано постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" и распоряжение Правительства РФ от 30 июня 2014 года № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по внедрению ВФСК «Готов к труду и обороне» [5].

Реализация государственных программ в сфере внедрения и популяризации комплекса ГТО направлена на развитие массового спорта и формирование культуры здоровья, гражданско-патриотического и духовно – нравственного воспитания молодого поколения, подготовку допризывной молодежи к выполнению конституционного долга по защите отечества[1].

Для достижения высокой готовности к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) первостепенное значение имеет хорошая физическая подготовка, которая включает в себя необходимый уровень развития двигательных качеств, прежде всего силы, выносливости, быстроты, ловкости, а также смелости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, большим психическим нагрузкам[3].

Среди студенческой молодежи набирает популярность движение по подготовке к сдаче норм ГТО. В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Подготовка студентов к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

В настоящее время в процессе обучения студентов на учебных занятиях по физической культуре в Орловском государственном университете имени И. С. Тургенева, применяются элементы из комплекса физических упражнений системы ГТО.

Нами были подготовлены рекомендации по совершенствованию физической подготовки и физического развития студентов Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева для подготовки к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне».

Развитие силовых качеств

Развитие силы осуществляют повторным методом с использованием упражнений, выполняемых в динамическом и статическом режимах.

При этом применяют в основном динамические упражнения, которые выполняют в пределах 70—90 % от максимальных возможностей (6—8 повторений в одном подходе) или с максимальным напряжением (1—2 повторения) с интервалом отдыха 1—2 мин. Во время активного отдыха делают упражнения на гибкость, координацию движений, дыхательные. Для комплексного развития силы подбирают упражнения на основные группы мышц: спины, брюшного пресса, плечевого пояса, верхних и нижних конечностей. Упражнения для отдельных мышечных групп следует чередовать. В каждой серии может быть по 9—10 повторений продолжительностью до 30 с в одном подходе, интервалы отдыха — 30—40 с. Силовые упражнения целесообразно выполнять в конце вводной или в конце основной части урока. Комплексы статических упражнений чаще всего применяют во вводной части урока. Они позволяют воздействовать как на отдельные мышцы, так и на группы мышц. Статические упражнения надо чередовать с упражнениями на расслабление и растягивание. Каждое упражнение выполняют 10—20 с. В комплексе — 6—9 упражнений. Объем статических упражнений не должен превышать 15—20 % от общего времени занятий. При выполнении статических упражнений очень важно обучить учащихся не задерживать дыхание.

Развитие выносливости

Для развития общей выносливости применяют длительный бег, ходьбу на лыжах, плавание, кроссы и т. д. Нагрузки в упражнениях, способствующих развитию выносливости, регулируют изменением продолжительности и интенсивности их выполнения, а также продолжительностью и характером отдыха при повторных заданиях. Скорость передвижения должна составлять 45—55 % от максимальной. Минимальная продолжительность непрерывного упражнения для развития общей выносливости — 3—5 мин., максимальная — до 25—30 мин. (за исключением лыжной подготовки и марш-бросков). Примерные упражнения для развития выносливости: Бег с равномерной и переменной скоростью до 15—25 мин.; повторное пробегание отрезков 200—400 м; бег на результат 3000 м; кросс до 5 км со средней скоростью 3,0—3,4 м/с; марш-броски до 10 км. Ходьба на лыжах по пересеченной местности до 10 км; повторное преодоление отрезков 500—600 м 4—6 раз; лыжные гонки 5 км. Плавание 100—200 м. Спортивные игры, повторное преодоление полосы препятствий. Повторное пробегание отрезков 100—300 м; беговые упражнения на отрезках 40—50 м (10—15 повторений); бег на лыжах 300—800 м; плавание 25—30 м 2—3 раза.

Развитие скоростно-силовых качеств

Для развития скоростно-силовых качеств используют упражнения с отягощением, а также с преодолением собственной массы тела (различные виды бега и прыжков, сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание и т. д.). Нагрузку дозируют количеством повторений, а также длительностью работы и отдыха. Скоростно-силовые упражнения включают обычно во вводную и основную части урока, выполняют поточным или

круговым методом. Темп — высокий. Продолжительность комплекса — 8—10 мин. В паузах применяют дыхательные упражнения и на расслабление. Вначале выполняют скоростно-силовые упражнения с преимущественной скоростной направленностью. Продолжительность каждого 15—20 с. Упражнения повторяют 2—3 раза с интервалом отдыха 30—60 с. Затем выполняют скоростно-силовые упражнения с преимущественно силовой направленностью. Величину нагрузки (сопротивление) выбирают такую, чтобы учащийся мог повторить упражнение с отягощением в одном подходе 8—10 раз. Продолжительность упражнений до 20 с. Интервалы отдыха между подходами (2—3 подхода на упражнение) до 45—60 с. Всего выполняют 2—3 упражнения (или 4—5 упражнений по одному подходу на каждое).

Развитие быстроты

Под скоростными способностями понимают комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы — это латентное, т. е. скрытое время простых и сложных двигательных реакций, время выполнения отдельного, одиночного движения. Комплексные формы — это способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости, умение выполнять с высокой скоростью движения в ходе борьбы.

Проявление скоростных способностей в комплексной форме тесно связано с уровнем развития силы, гибкости и главным образом координационных возможностей.

Необходимо помнить, что элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей строго специфичны и не зависят друг от друга: скорость реакции не связана со скоростью бега и наоборот. Элементарные формы быстроты строго индивидуальны, зависят от свойств реагирования нервной системы и практически не поддаются тренировке. Время простой реакции у тренированного человека — 0,20–0,25 с, у спортсменов — 0,12–0,15 с.

Самый распространенный способ уменьшения времени простой реакции заключается в повторном, наиболее быстром реагировании на изменение окружающей среды или сигнала.

Более сложная реакция — реакция выбора, которая предполагает способность предупредить или выбрать нужное двигательное действие из ряда возможных. Типична реакция на движущийся предмет и реакция выборов единоборствах: боец должен увидеть, какой рукой или ногой собираются нанести по нему удар, оценить направление и скорость удара, выбрать план действия, начать его осуществление.

Из этих четырех элементов и складывается в данном случае скрытый период реакции. Понятно, что основная доля времени приходится на первый элемент — фиксацию начала движения. Развитию именно этой способности и нужно уделять особое внимание на первом этапе.

Развивается данная способность различными подвижными играми, самая эффективная игра — настольный теннис.

Параллельно этому следует работать над постоянным повторением стандартных ответов на различные действия партнера (удар — защита — удар), т. е. доведением ответной реакции до автоматизма, что также в значительной степени уменьшает время выбора ответного действия и начало его осуществления.

Совершенствование комплексной формы проявления скоростных способностей происходит в результате систематического повторения упражнений (бег, преодоление препятствий и т. д.), выполняемых с максимальной интенсивностью, что, со своей стороны, требует соблюдения ряда условий:

— они выполняются непродолжительное время, до первых признаков утомления;

— началу выполнения упражнений должен предшествовать высокий эмоциональный настрой на проявление максимально возможной быстроты. Можно использовать прыжки со скакалкой в разных направлениях для совершенствования скорости передвижения, а также бег с ускорением по звуковому сигналу из различных исходных положений (упор лежа, упор присев и т. д.). Для совершенствования рекомендуются следующие упражнения:

1. Быстрота выполнения:

а) удар и блок выполняются по команде или свистку;

б) отягощение в виде грифа от штанги на плечах, руками ухватиться за него как можно дальше от плеч. Быстрые повороты туловища вправо и влево с небольшим наклоном вперед;

в) стоя на одном колене, одна рука на поясе, одноименная рука упирается локтем на впереди стоящее колено. Повороты внутрь кистью, в которой за конец зажимается булава (палка 30–40 см);

г) прыжки со скакалкой (два оборота);

д) выполнение любых ударов или защит за ограниченный промежуток времени (10–15 с).

2. Скорость передвижения:

а) прыжки со скакалкой в разных направлениях;

б) бег с ускорением по звуковому сигналу из разных положений (упор лежа, упор присев, лежа на спине).

3. Анаэробная выносливость:

а) ведение боя без остановок в течение 1–2 мин;

б) спортивные игры (регби, баскетбол) с элементами рукопашного боя (запрещены удары в спину, голову и ногами по мячу).

4. Координация движений:

Выполнение ударов и защитных действий после выполнения акробатических упражнений. Примерно:

а) колесо — кувырок вперед — удар рукой;

б) кувырок назад — прыжок на 180 градусов — кувырок вперед — удар ногой;

в) кувырок вперед — подъем разгибом — блок-удар.

Использование подобного подхода позволяет студентам Орловского государственном университета имени И.С. Тургенева выступать на межвузовских соревнованиях и по отдельным видам спорта составлять конкуренцию вузам города Орла в студенческой спартакиаде.

Литература

1. Богданов В.М. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сб. науч. тр. III Междунар. науч.-практ. конф. (27 февраля 2015 г.). Ульяновск: УлГТУ, 2015. С. 34–37.

2. Михайлова С. В., Норкина Е., Трemasкина Ю., Борзенко Д. Здоровый образ жизни – фактор профессионально-личностного развития студентов // Молодой ученый. 2014. №18–1. С. 64–65.

3. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). 2014.

4. Михайлова С.В. Роль государства в формировании у молодежи здорового образа жизни // Международный научно-исследовательский журнал. 2015. №7–4(38). С. 92–94.

5. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)». Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172

References

1. Bogdanov V. M. Kompleks GTO v sisteme fizicheskogo vospitaniya studentov [Complex TRP in the system of physical education of students]. Sotsial'no-pedagogicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya molodezhi : sb. nauch. tr. III Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. (27 fevralya 2015 g.) [Social-pedagogical aspects of physical education of young people: collection of scientific works. tr. III international. science.- pract. Conf. (February 27, 2015)]. Ul'yanovsk, UlSTU Publ., 2015, pp. 34–37. (In Russia).

2. Mihajlova S. V., Norkina E., Tremaskina Yu., Borzenko D. Zdorovyj obraz zhizni – faktor professional'no-lichnostnogo razvitiya studentov [Healthy lifestyle-a factor of professional and personal development of students]. Molodoj uchenyj - Young scientist, 2014, no. 18–1, pp. 64–65.

3. Metodicheskie rekomendatsii po organizatsii provedeniya ispytaniy (testov), vkhodyashchih vo Vserossijskij fizkul'turno-sportivnyj kompleks «Gotov k trudu i oborone» (GTO) [Guidelines for the organization of tests (tests) included in the all-Russian sports complex "Ready for work and defense" (TRP)]. 2014.

4. Mihajlova S. V. Rol' gosudarstva v formirovanii u molodezhi zdorovogo obraza zhizni [the Role of the state in the formation of a healthy lifestyle among young people]. Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal - International scientific research journal, 2015, no. 7–4(38), pp. 92–94.

5. O Vserossijskom fizkul'turno-sportivnom komplekse "Gotov k trudu i oborone" (GTO)». Ukaz Prezidenta RF ot 24 marta 2014 goda № 172 [Decree of the President of the Russian Federation of March 24, 2014 No. 172 "on the all-Russian sports complex" Ready for work and defense "(TRP)"].

1. Bogdanov V.M. *The TRP complex in the system of physical education of students // Socio-pedagogical aspects of the physical education of youth: Sat. scientific tr III International scientific-practical conf. (February 27, 2015). Ulyanovsk: UISTU, 2015. S. 34–37.*

2. Mikhailova S. V., Norkina E., Tremaskina Yu., Borzenko D. *Healthy lifestyle - a factor in the professional and personal development of students // Young Scientist. 2014. No. 18–1. S. 64–65.*

3. *Methodological recommendations on the organization of testing (tests) included in the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for work and defense" (TRP). 2014.*

4. Mikhailova S.V. *The role of the state in the formation of a healthy lifestyle among young people // International Scientific Journal. 2015. No. 7–4 (38). S. 92–94.*

5. *On the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Labor and Defense" (TRP). "Decree of the President of the Russian Federation dated March 24, 2014 No. 172"*

УДК 373

**ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ УНИВЕРСАЛЬНЫХ
УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**FORMATION OF COMMUNICATIVE UNIVERSAL EDUCATIONAL
ACTIONS AT YOUNGER PUPILS BY MEANS OF USE OF INTERACTIVE
METHODS OF TRAINING AT LESSONS OF PHYSICAL CULTURE**

Кузнецова Анастасия Герантьевна

студент

кафедра «Дошкольного и начального образования»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Kuznetsova Anastasia Gerantiantievna

student

department of "Preschool and primary education"

Volgograd state social and pedagogical University

Volgograd, Russia

Половодов Игорь Валентинович

Ассистент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Polovodov Igor Valentinovich

Assistant

Department of physical culture

Volgograd state social and pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. Интерактивные технологии обучения в последние годы обрели значительное влияние на образовательный процесс. В связи с развитием в области образования и его модернизации, а также и универсальных учебных действий (УУД), современному обществу необходимы представления об интерактивном обучении. Поэтому мы провели исследование по выявлению уровня сформированности коммуникативных УУД, применяя интерактивные методы обучения. В процессе работы были использованы следующие методы исследования: теоретический (анализ методической литературы, изучение авторского опыта); диагностический (диаграммы).

Abstract. Interactive teaching technologies in recent years have gained significant influence on the educational process. In connection with the development in the field of education and its modernization, as well as universal educational action (UE), modern society needs ideas about interactive learning. Therefore, we conducted a study to identify the level of sophistication of communicative ECMs using interactive teaching methods. In the process of work, the following research methods were used: theoretical (analysis of methodological literature, the study of copyright experience); diagnostic (diagrams).

Ключевые слова: интерактивные технологии, интерактивный метод, интерактивное обучение, универсальные учебные действия, коммуникативные УУД.

Keywords: interactive technologies, interactive method, interactive training, universal educational actions, communicative UUD.

Статья представляет собой описание существования и развития одного из наиболее важных подходов в обучении и воспитании младших школьников, в которой наглядно обоснована сущность формирования коммуникативных УУД посредством использования интерактивных методов обучения. Основная опора в современных школах всячески направлена на формирование именно коммуникативных универсальных учебных действий. В разработке и исследовании в данном направлении, занимались такие известные авторы как: Володарская И.А., Бурменская Г.В., Салмина Н.Г., и др., под руководством А.Г. Асмолова. По мнению перечисленных авторов, можно выделить, что результатом обучения должны стать приобретенные учебные действия младших школьников [2, 5, 6].

Коммуникативные УУД представляют собой взаимодействие педагога и обучающихся в целях достижения запланированных результатов. Коммуникативные УУД находятся в тесной связи с интерактивными методами обучения. Поэтому интерактивным обучением является диалог, целью которого предопределяется умение учащихся работать в коллективе, при этом выполнять требования касающиеся деятельности и в обязательном порядке предоставления конечного продукта [4].

Способы сотрудничества между сверстниками и учителем в виде игр при которых развиваются УУД, это и является интерактивным методом, с ним же связаны методические инновации. В следствие чего учитель является главным проводником в реализации поставленных целей и создании благоприятных условия [3].

Можно сказать, что интерактивные методы педагогического взаимодействия являются альтернативной традиционному, определяющему сущность авторитарно-императивного, личностно отчужденного процесса. Приоритетами педагогического взаимодействия является: процессуальность, деятельность, общение, диалог, самовыражение, смыслотворчество, рефлексия, и др.

На уроках физической культуры при формировании коммуникативных УУД, как и на других видах, необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности каждого ребенка, а также взаимосвязь уровней сформированности между такими показателями: состояние здоровья; уровень развития речи; умение слушать и слышать учителя, задавать вопросы; навыки общения со сверстниками; контроль и оценка своих действия [1].

На начальном этапе обучения особую роль в развитии коммуникативных способностей осуществляет игровая деятельность. Для этого существует комплекс игр, развивающих коммуникативные навыки младших школьников. Например:

1. «Веселые фигурки»

Дети работают в командах и в каждой из них есть центральный игрок. Ребята располагаются на территории всего зала. Как только прозвучит фраза "В круг!", обучающиеся немедленно образуют круг возле своего центрального игрока. В дальнейшем к заданию добавляется еще одно условие: учащиеся выполняют все те же требования, но пока учитель считает до 5, дети собирают и представляют фигуру из флажков.

2. «Займи скорее место»

Учащиеся становятся вокруг не более чем на пол шага один от другого и ставят руки за спину. Водящий должен находиться за пределами круга. так как ему придется бегать вокруг круга, дотрагиваясь до товарищей из играющих, продолжая бежать. Кого коснется водящий тот бежит в обратную сторону, при этом должен успеть занять пустое пространство. Водить остается тот, кто прибежал последним. Задание усложняется позже, обучающимся помимо того, что необходимо прибежать первым к пустому месту надо еще и поздороваться, сделать определенное количество приседаний и т.п.

3. «Белые медведи»

Для игры понадобится площадка «море» примерно 10X12 м. В стороне ограничивается небольшое место – «льдина». Водящий – «белый медведь», остальные – «медвежата». Когда водящий произносит фразу: «Выхожу на ловлю!», он сразу же начинает ловить. Поймает медвежонка, отведет на льдину и ловит второго. Как только оказываются двое на льдине, они идут помогать осаливать остальных, держась за руки. Загнав игрока, пара объединяет руки так, чтобы тот очутился между руками. Они сразу начинают звать: «Медведь, на помощь!» тот подбегает и осаливает пойманного. Осаленный игрок идет на льдину. Все повторяется, т.е. остальные пойманные действуют так же, как и предыдущие. Игра продолжается до того, пока не переловят всех медвежат. Последний становится белым медведем.

На уроках физической культуры каждая игра несет в себе определенную цель и формирует качества личности. В каждой присутствует интерактивное обучение. К примеру, в игре «Веселые фигурки» мы видим взаимодействие между преподавателем и обучающимися, и со сверстниками, а это относится к интерактивному обучению.

Для того чтобы целостно сформировать картину о значимости данной проблемы, и в связи с тем, что современные дети часто бывают скованны, неактивны, не коммуникативные, мы провели исследовательскую работу по выявлению уровня сформированности коммуникативных УУД у младших школьников. В исследовании приняли участие учащиеся 2 «А» класса, 24 человека - 12 пар.

Диагностика №1: «Рукавички» (Г.А. Цукерман)

Оцениваемые УУД: коммуникативные действия по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества (кооперация)

Возраст: начальные классы.

Форма (ситуация оценивания): работа учащихся парами.

Метод оценивания: наблюдение за взаимодействием и анализ результата.

Описание задания: Детям находящимся парами, дают по одному изображению рукавички и просят украсить их так, чтобы они составили пару, т.е. были бы одинаковыми.

Инструкция: «Дети, перед вами лежат две нарисованные рукавички и карандаши. Рукавички надо украсить так, чтобы получилась пара, для этого они должны быть одинаковыми. Вы сами можете придумать узор, но сначала надо договориться между собой, какой узор рисовать, а потом приступать к рисованию».

Материал: Каждая пара учеников получает изображение рукавиц (на правую и левую руку) и по одинаковому набору карандашей.

Критерии оценивания:

- продуктивность совместной деятельности оценивается по степени сходства узоров на рукавичках; умение детей договариваться, приходиться к общему решению, умение убеждать, аргументировать и т.д.; взаимный контроль по ходу выполнения деятельности: замечают ли дети друг у друга отступления от первоначального замысла, как на них реагируют;
- взаимопомощь по ходу рисования,
- эмоциональное отношение к совместной деятельности: позитивное (работают с удовольствием и интересом), нейтральное (взаимодействуют друг с другом в силу необходимости) или отрицательное (игнорируют друг друга, ссорятся и др.).

Показатели уровня выполнения задания:

1) низкий уровень – в узорах явно преобладают различия или вообще нет сходства; дети не пытаются договориться или не могут прийти к согласию, настаивают на своем;

2) средний уровень – сходство частичное: отдельные признаки (цвет или форма некоторых деталей) совпадают, но имеются и заметные отличия;

3) высокий уровень – рукавички украшены одинаковым или весьма похожим узором; дети активно обсуждают возможный вариант узора; приходят к согласию относительно способа раскрашивания рукавичек; сравнивают способы действия и координируют их, строя совместное действие; следят за реализацией принятого замысла.

Диагностика №2: «Совместная сортировка» (Бурменская, 2007)

Оцениваемые УУД: коммуникативные действия по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества (кооперация)

Возраст: ступень начальной школы.

Форма (ситуация оценивания): работа учащихся парами.

Метод оценивания: наблюдение за взаимодействием и анализ результата.

Описание задания: детям в парах, дается набор фишек для их сортировки (распределения между собой) согласно заданным условиям.

Инструкция: «Дети, перед вами набор разных фишек. Пусть одному(ой) будут принадлежать красные и желтые фишки, а другому(ой) круглые и треугольные. Действуя вместе, нужно разделить фишки по принадлежности, т.е. разделить их между собой, разложив на отдельные кучки. Сначала нужно договориться, как это делать. В конце надо написать на листочке бумаги, каким образом разделили фишки и почему именно так».

Материал: Каждая пара учеников получает набор из 25 картонных фишек (по 5 желтых, красных, зеленых, синих и белых фигур разной формы: круглых, квадратных, треугольных, овальных и ромбовидных) и лист бумаги для отчета.

Критерии оценивания:

- продуктивность совместной деятельности оценивается по правильности распределения полученных фишек;
- умение договариваться в ситуации столкновения интересов (необходимость разделить фишки, одновременно принадлежащие обоим детям), способность находить общее решение;
- способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов;
- умение аргументировать свое предложение, убеждать и уступать;
- взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;
- эмоциональное отношение к совместной деятельности: позитивное (дети работают с удовольствием и интересом), нейтральное (взаимодействуют друг с другом в силу необходимости) или отрицательное (игнорируют друг друга, ссорятся и др.).

Показатели уровня выполнения задания:

1) низкий уровень – задание вообще не выполнено или фишки разделены произвольно, с нарушением заданного правила; дети не пытаются договориться или не могут прийти к согласию, настаивают на своем, конфликтуют или игнорируют друг друга;

2) средний уровень – задание выполнено частично: правильно выделены фишки, принадлежащие каждому ученику в отдельности, но договориться относительно четырех общих элементов и 9 «лишних» (ничьих) детям не удастся; в ходе выполнения задания трудности детей связаны с неумением аргументировать свою позицию и слушать партнера;

3) высокий уровень – в итоге фишки разделены на четыре кучки:

- 1) общую, где объединены элементы, принадлежащие одновременно обоим ученикам, т.е. красные и желтые круги и треугольники (4 фишки);
 - 2) кучка с красными и желтыми овалами, ромбами и квадратами одного ученика (6 фишек) и
 - 3) кучка с синими, белыми и зелеными кругами и треугольниками (6 фишек) и, наконец,
 - 4) кучка с «лишними» элементами, которые не принадлежат никому (9 фишек – белые, синие и зеленые квадраты, овалы и ромбы).
- Решение достигается путем активного обсуждения и сравнения различных возможных вариантов распределения фишек; согласия относительно равных «прав» на

обладание четырьмя фишками; дети контролируют действия друг друга в ходе выполнения задания.

По результатам, указанным в таблице №1, мы видим, что преобладает средний уровень развития сформированности коммуникативных УУД 6 пар-50%, это означает, что задание выполнено частично. Казалось бы, все хорошо, но дети не умеют договариваться друг с другом, учитывать позицию товарища и аргументировать свои выбор.

Таблица 1

Результаты диагностики: «Рукавички», «Совместная сортировка»

№	Название диагностики	Высокий	Средний	Низкий
1	«Рукавички»	4 пары	6 пар	2 пары
2	«Совместная сортировка»	5 пар	7 пар	0 пар

Высокий уровень 4 пары - 40 %, говорит нам об умении достигать соглашения путем совместного распределения и выборе возможных вариантов решения данной ситуации контролируя действия сверстников.

Результаты низкого уровня показали 2 пары - 10 %, в связи с произвольным разделением фишек, на всем протяжении выполнения задания, возникали споры между обучающимися, следовательно, происходило нарушение взаимоконтроля, и преобладало отрицательное эмоциональное отношение в совместной деятельности. Более наглядно мы можем увидеть на рис.1.

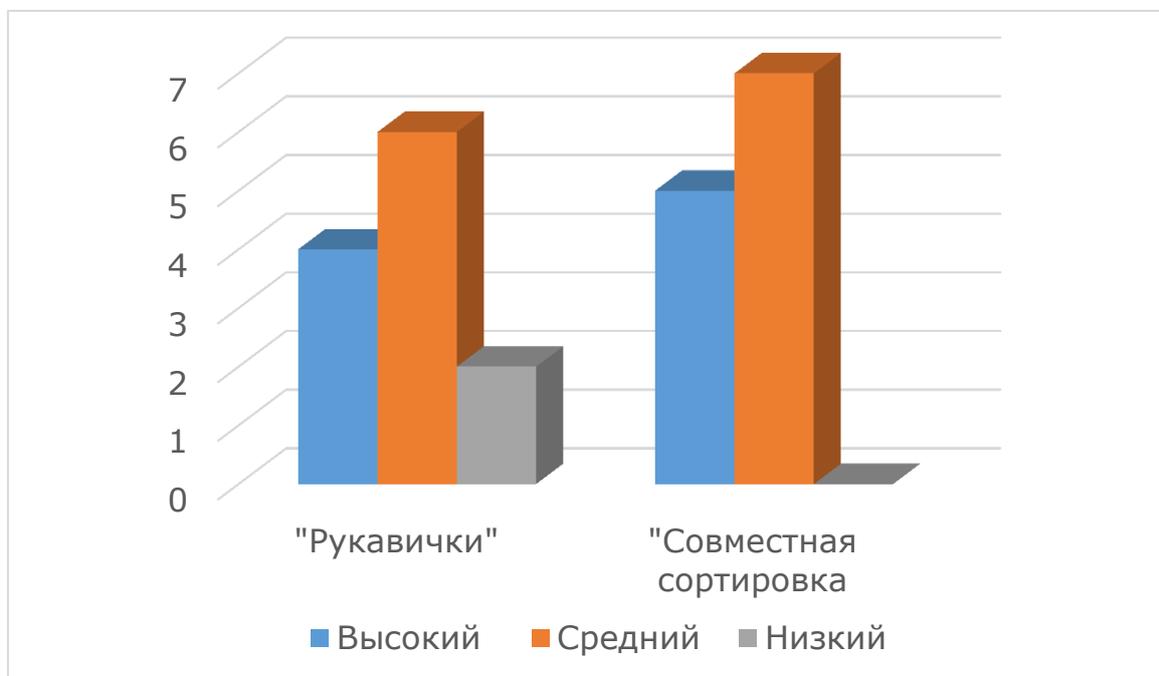


Рис.1. Результаты диагностики "Рукавички", "Совместная сортировка"

Таким образом, наблюдая за результатами можно прийти к такому выводу: зачастую нам кажется, что мы достаточно прилагаем усилия для того, чтобы формировать навыки общения, взаимодействия между

детьми, умения выражать свои мысли, чувства, аргументировать выбранную позицию, приходиться к общему соглашению. Но этого недостаточно, нам всего лишь кажется, поэтому несмотря на положительные взаимодействия в классе, и их успешной деятельности в учебе, в жизни или иной деятельности, мы обязаны развивать коммуникативные качества личности на протяжении всего периода обучения в школе, а также вне учебного времени и привлекать к этому родителей.

На уроках физической культуры формировать коммуникативные УУД посредством интерактивных методов, можно через:

- творческое задание: составить комплекс ОРУ в малых группах, подготовиться к демонстрации, провести на сверстниках, после чего дать оценку (оценивают сами дети);
- работу в парах: упражнение с мячом, один контролирует и дает указания, другой выполняет;
- командной работы: проведение игры по станциям, маршрутным листам, ориентирование.

Уроки физической культуры всегда направлены на формирование коммуникативных навыков. На каждом занятии дети выполняют множество различных упражнений, где происходит взаимодействие, особенно в начальной школе. Начальным классам присуще обучение посредством игровой деятельности. Любая игра несет в себе интерактивное обучение, исходя из этого формируется коммуникация.

Рекомендации по формированию коммуникативных навыков на уроках физической культуры, которые мы можем предложить, звучат следующим образом:

- всегда создавать ситуацию успеха;
- обеспечивать положительную эмоциональную атмосферу на уроке;
- уделять достаточное количество времени на решение поставленных задач и целей;
- содействовать и предоставлять возможность обучающимся в обсуждении проблемы;
- давать возможность обучающимся контролировать действия сверстников и самих себя;
- проводить всевозможные конкурсы среди классов;
- способствовать созданию игровых ситуации применяя многообразные формы проведения;

Эффективным и же условиями организации коммуникативных УУД при использовании интерактивного обучения на уроках физической культуры являются:

- высокий уровень квалификации учителя;
- позитивные отношения между обучающимися и обучающим;
- сотрудничество в процессе общения сверстников между собой и обучающего;
- мотивация деятельности, и взаимомотивация детей;
- применение современных технологии;
- демократический стиль;

- опора на личный (педагогический) опыт обучающихся, вхождение в учебный процесс ярких примеров, фактов, образов.

Интерактивное обучение в физической культуре позволяет решать одновременно несколько задач: главной является развитие коммуникативных умений и навыков; решает воспитательную задачу, поскольку направлено на работу в команде, учит прислушиваться к мнению товарищей. Применение интерактивных форм в процессе обучения, снижает нервную нагрузку обучающихся, давая возможность изменять вид деятельности, переключать внимание. Основное отличие данных методов в том, что основное направление не столько на закрепление имеющихся знаний, сколько на изучение чего-то нового.

Тем самым интерактивные методы являются актуальными в наше время и требуют особого внимания. Для того чтобы изучить все тонкости интерактивности обучения, потребуется немало времени. Помимо этого, с тенденциями общества, технологии и модернизации образования происходит изменение особенностей детского развития, что требует частого исследования уровней развития коммуникативных УУД с применением интерактивных методов обучения в данной области.

Литература

1. Андреевко Т.А., Бахнова Т.В., Попов А.П., Хомутова Е.В. Применение интерактивных методов обучения на занятиях по физической культуре в вузе // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 53-5. С. 18-25.
2. Доронина И.Н. Мониторинг уровня сформированности УУД у детей с ЗПР // Вестник практической психологии образования, 2015. С. 58-64.
3. Лукьянцева М.М., Сида Я.Н. Педагогическая диагностика уровня развития коммуникативных универсальных учебных действий в начальной школе // Теоретические и прикладные аспекты современной науки, 2014. С. 106-109.
4. Мишанова О.Г. Комплексная субъектно-ориентированная - диагностика коммуникативных действий младших школьников: методические рекомендации для учителей начальных классов. Челябинск: Изд-во «ЧГПУ», 2012. 31 с.
5. Троценко Э.Р. Формирование коммуникативных учебных действий школьников в системе начального образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Троценко Эльмира Рустамовна; [Место защиты: Чечен.гос. ун-т]. Грозный, 2018. 27 с.
6. Ямшинина С.Н. Моделирование индивидуальных образовательных маршрутов для младших школьников, испытывающих трудности в обучении: дис. ... канд.пед. наук: 13.00.01 / Ямшинина Светлана Николаевна; [Место защиты: Акад. повышения квалификации и проф. переподгот. работников образования].Москва, 2009. 210 с.

Refrences

1. Andreenko T. A., Bahnova T. V., Popov A. P., Homutova E. V. Primenenie interaktivnyh metodov obucheniya na zanyatiyah po fizicheskoy kul'ture v vuze [application of interactive teaching methods in physical culture classes at the University]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya - Problems of modern pedagogical education, 2016, no. 53-5, pp. 18-25.

2. Doronina I. N. *Monitoring urovnya sformirovannosti UUD u detej s ZPR [Monitoring the level of Uud formation in children with ZPR]. Vestnik prakticheskoj psihologii obrazovaniya - Bulletin of practical psychology of education, 2015, pp. 58-64.*

3. Luk'yantseva M. M., Sida Ya. N. *Pedagogicheskaya diagnostika urovnya razvitiya kommunikativnyh universal'nyh uchebnyh dejstvij v nachal'noj shkole [Pedagogical diagnostics of the level of development of communicative universal educational actions in primary school]. Teoreticheskie i prikladnye aspekty sovremennoj nauki - Theoretical and applied aspects of modern science, 2014, pp. 106-109.*

4. Mishanova O. G. *Kompleksnaya sub"ektno-orientirovannaya - diagnostika kommunikativnyh dejstvij mladshih shkol'nikov [Complex subject-oriented pedagogical diagnostics of communicative actions of younger schoolchildren]. Chelyabinsk, Chelyabinsk state pedagogical University Publ., 2012, 31 p.*

5. Trotsenko E. R. *Formirovanie kommunikativnyh uchebnyh dejstvij shkol'nikov v sisteme nachal'nogo obrazovaniya. Avtoref.dis. kand. ped. nauk [Formation of communicative educational actions of schoolchildren in the system of primary education. Abstract of diss. cand.ped. sci.]. Groznyj, 2018, 27 p.*

6. Yamshinina S. N. *Modelirovanie individual'nyh obrazovatel'nyh marshrutov dlya mladshih shkol'nikov, ispytyvayushchih trudnosti v obuchenii. Dis. kand.ped. nauk [Modeling of individual educational routes for younger students experiencing learning difficulties. Abstract diss. cand.ped. sci.]. Moscow, 2009, 210 p.*

**СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

**SPORT, MAN, HEALTH IN THE PHYSICAL EDUCATION
OF UNIVERSITY STUDENTS**

Андреенко Татьяна Александровна

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физическая культура»*

*Волгоградский государственный Социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Andreyenko Tatyana Alexandrovna

*candidate of pedagogical sciences, associate professor
Department of Physical Culture
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia*

Илюшина Валерия Денисовна

студент

*Институт естественнонаучного образования, физической культуры
и безопасности жизнедеятельности*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Ilyushina Valeria Denisovna

student

*institute of natural science education, physical culture and life safety
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia*

Аннотация. В статье показана роль спорта в жизни студентов. Рассмотрены его различные виды и благотворное влияние на здоровье. А так же эффективные пути улучшения физической подготовленности студентов ВУЗа. Представлены результаты исследований проведенных в городе Волгограде о занятиях спортом среди молодежи.

Abstract. The article shows the role of sport in the life of students. Its various types and beneficial effects on health are examined. As well as effective ways to improve the physical fitness of university students. The results of studies conducted in the city of Volgograd on sports among young people are presented.

Ключевые слова: спорт, здоровье, жизнь, занятия, физическая активность, человек.

Keywords: sport, health, life, occupations, physical activity, person.

Актуальность: Ни для кого не секрет, что большинство людей большую часть дня проводят в сидячем положении. Работа и учеба отнимают много времени, и возникает его нехватка для активного образа жизни. Тем самым появляется усталость, боль в спине и ногах, раздражимость и потеря концентрации на поставленной задаче. Угасает жизненный тонус, и мышцы человека становятся дряблыми, увеличивается аппетит и появляется апатия.

Спорт помогает всему организму как физически, так и морально, человек становится воодушевленным и готов покорять новые вершины. Нормализуется обмен веществ, и энергия бьет ключом.

Медики советуют уделять хотя бы 1-2 часа в день для прогулок в парке, плаванию в бассейне или езде на велосипеде, такие несложные и приятные занятия помогут всегда оставаться в тонусе, разгрузят голову от тяжелых мыслей после рабочего дня и дадут заряд бодрости.

Важно запомнить, что занятия спортом и правильное питания помогают укрепить здоровье и поднять настроение. Каждый человек должен любить себя и давать организму только лучшее, ведь наше тело не мусорный бак в который можно складывать различные вредные продукты, отравляющие нас и приводящие к тяжелым заболеваниям, а самое ценное, что у нас есть.

Люди, которые профессионально занимаются спортом, отмечают, что благодаря ему они научились дисциплине, терпению, трудолюбию и упорству. Именно эти качества формируют личность и помогают достичь высоких результатов не только в спорте, но и в обычной жизни.

Именно поэтому спорт является неотъемлемой частью жизни здорового человека. Он задействует все сферы нашей жизни и помогает развиваться.

Исследование влияния спорта на жизнь современной молодежи

Спорт является одним из главных факторов социализации. Помогает найти свое хобби или смысл жизни, настраивает на активную деятельность и поддерживает здоровое состояние организма.

При правильной расстановке приоритетов в спортивной деятельности и грамотном подходе к ее осуществлению, занятия спортом благотворно повлияют не только на физическое состояние человека, но и моральное.

Задачи:

1. Оценить вовлеченность молодежи в занятия спортом;
2. Определить влияние спорта на молодежь;
3. Исследовать наиболее популярный вид спорта среди молодежи;
4. Узнать для чего молодежь занимается спортом.

Объект исследования - молодежь города Волгограда.

Предмет исследования - влияние спорта на жизнь молодежи.

Результаты исследования:

При проведении исследования на тему «Спорт в жизни молодежи» были опрошены 145 человек, причем из них 39,9% юноши и 60,1% девушки.

Возраст опрошенных: 7,3% в возрасте 13-15; 57,2% в возрасте 16-19 лет; 28,1% в возрасте 20-23 года, 7,4% в возрасте 24-25 лет. Данные показывают, что основной возраст распределения опрошенных приходится на возрастную группу 16-19 лет.

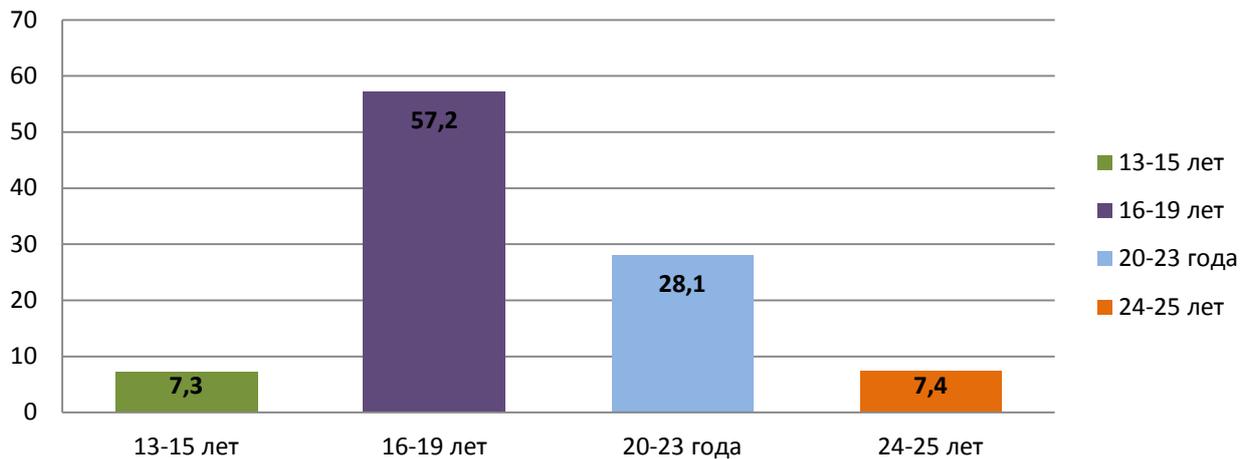


Рис.1. Возраст людей занимающихся спортом

Уровень образования: у 6,9% неполное среднее образование, у 38,9% среднее образование, у 4,1% специальное, у 0,5% среднее профессиональное, у 40% незаконченное высшее образование, у 9,6% высшее образование. По модальному и медианному показателю – образование респондентов незаконченное высшее. Это во многом объясняется преобладанием в выборки возрастной группы 17-19 лет.

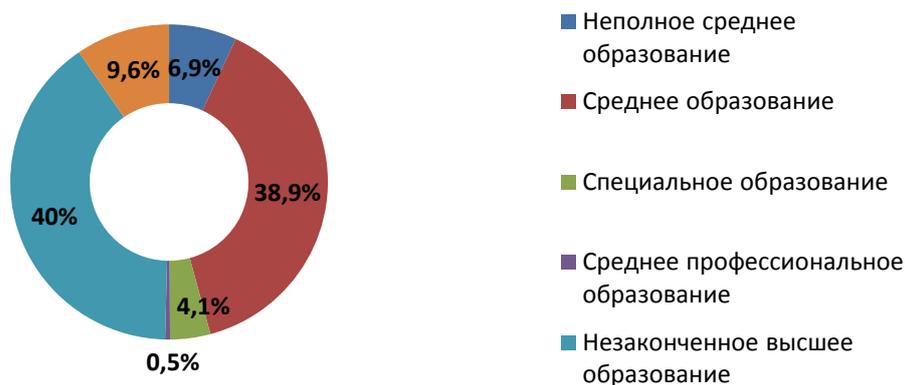


Рис.2. Образование опрошенных

По социальному положению: 5,3% учащиеся, 67,5% студенты, 26,3% рабочие и 0,9% безработные. Большинство опрошенных студенты.

Нужно отметить, что по результатам опроса вовлеченность молодежи в спорт составила: 67,3% занимаются спортом, а 32,7% спортом не занимаются. Из этого следует, что спорт набирает обороты среди представителей молодежи, и немалую роль в этом играет появившаяся «мода» на здоровый образ жизни.

Ежедневно занимаются спортом 17,3% опрошенных, 71,2% опрошенных занимаются спортом 2-3 раза в неделю, 7,7% 1 раз в неделю, 3,8% опрошенных занимаются спортом реже 1-3 раз в месяц. В основном молодые люди занимаются спортом 2-3 раза в неделю.

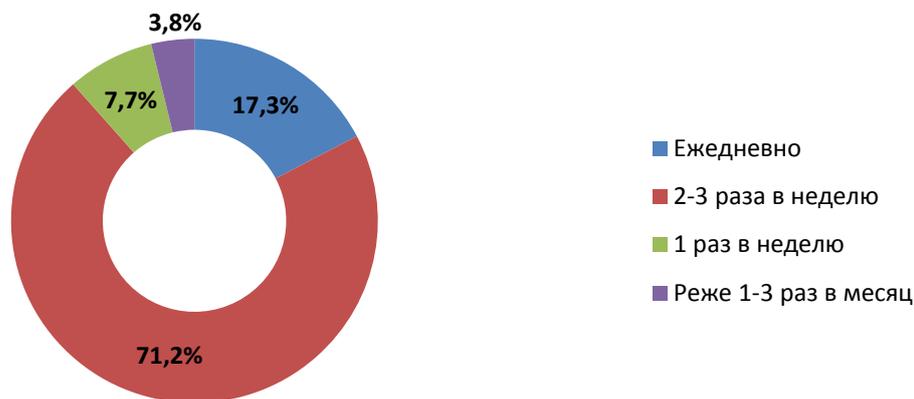


Рис.3. Количество занятий спортом в неделю

Молодежь участвует в спортивных соревнованиях в следующих соотношениях: 52,1% опрошенных не участвует в соревнованиях, а 47,9% участвуют в спортивных соревнованиях. Из участвующих в республиканских спортивных соревнованиях принимают участие 64% опрошенных, в городских спортивных соревнованиях 13,4%, а в соревнованиях по отдельным видам спорта 22,6%.

Молодежь активно вливается в активную спортивную деятельность, посещая различные секции, кружки и тренажерные залы, об этом свидетельствует следующий опрос на тему «является ли спорт частью Вашей жизни?»: 87,2% опрошенных ответили «да, является» и только 12,8% сказали «нет».

На данный момент среди современной молодежи видна тенденция ведения активного и здорового образа жизни. Спорт становится неотъемлемой частью многих из них. Юноши и девушки в настоящее время отдают предпочтение физической активности, нежели сидячей или вредным привычкам. Многие молодые люди заинтересованы более глубоким изучением данной темы, чтобы выполнять упражнения качественно и не навредить своему организму. А так же интересуются правильным питанием и подсчетом КБЖУ. Идею спорта продвигают в массы с помощью СМИ, за счет чего все большее количество людей присоединяются к здоровому образу жизни и придерживаются его достаточно долгое время, а многие и до конца жизни. Спорт формирует личность человека, приучает к труду и выносливости. Занятия требуют больших усилий и дисциплины, тем самым закаляя характер. Однако не многие могут выдержать постоянные нагрузки, поэтому спорт остается хобби и не перерастает в карьеру. Наиболее популярными видами спорта в молодежной среде являются борьба, атлетика и гимнастические виды спорта. Основной целью занятия спортом является поддержание здоровья, а так же разгрузка мыслей от повседневных забот.

1. Многие из опрошенных регулярно занимаются спортом и даже участвуют в различных спортивных соревнованиях.

2. Самыми популярными видами спорта среди молодежи являются борьба, атлетика и гимнастика.

3. Основной целью занятия спортом является поддержание здоровья.

4. Юноши больше вовлечены в спорт, чем девушки.

5. Основная масса людей занимающихся спортом приходится на возрастную группу от 16 до 19 лет. Соответственно это старшеклассники и студенты 1 курса.

Литература

1. Бакулина, Ю. С. Физиология человека / Ю.С. Бакулина // Педагогика. - 2007. - 325 с.
2. Бароненко, В. П. Основы здорового образа жизни студента / В. П. Зинченко. - М.: Гардарики, - 2006. - 55с.
3. Выготский, Л.С. Физическое развитие студента / Л. С. Выготский. - М.: Просвещение, - 2008. - 125с.
4. Епифанов, Л. Д. Лечебная физкультура и спортивная медицина/Л. Д. Столяренко. - М.: Наука, 2004. - С.380 - 397.
5. Коджаспирова Г.М. Основы физического развития / Г. М. Коджаспирова. - М. : Гардарики. - 2005. - 372с.
6. Фельдштейн // Вопросы физической культуры. - 2007. - 363с.

References

1. *Bakulina Yu. S. Fiziologiya cheloveka [Human physiology]. Pedagogika – Pedagogy, 2007, 325 p.*
2. *Baronenko V. P. Osnovy zdorovogo obraza zhizni studenta [Fundamentals of a healthy lifestyle of a student]. Moscow, Gardariki Publ., 2006, 55 p.*
3. *Vygotskij L. S. Fizicheskoe razvitie studenta [The physical development of the student]. Moscow, Prosveshchenie Publ., 2008, 125 p.*
4. *Epifanov L. D. Lechebnaya fizkul'tura i sportivnaya meditsina [Therapeutic physical education and sports medicine]. Moscow, Nauka Publ., 2004, pp. 380 - 397.*
5. *Kodzhaspirova G. M. Osnovy fizicheskogo razvitiya [Fundamentals of physical development]. Moscow, Gardariki Publ., 2005, 372 p.*
6. *Fel'dshtejn. Voprosy fizicheskoy kul'tury [Questions of physical culture]. 2007, 363 p.*

УДК 796

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ПЛАВАНИЮ

STUDENTS ' ATTITUDE TO SWIMMING LESSONS

Череп Зоя Петровна

старший преподаватель

кафедра «Физической культуры»

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Cherep Zoya Petrovna

senior lecturer

department of "Physical culture»

Volgograd state social and pedagogical University

Volgograd, Russia

Заплетина Валерия Витальевна

студент

Институт технологии, экономики и сервиса

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Zapletina Valeriya Vitalevna

student

Institute of technology, Economics and service

Volgograd state social and pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье рассматривается такой вид спорта, как плавание. Описаны его полезные свойства для здоровья человека. Плавание представляет собой взаимодействие организма пловца с водной средой. Его изучение необходимо для формирования двигательных навыков, позволяющих передвигаться в водной среде наиболее эффективными и безопасными способами, без специальных приспособлений и поддерживающих средств. А также представлены результаты опроса студентов об их отношении к плаванию.

Abstract. The article deals with such a sport as swimming. Its useful properties for human health are described. Swimming is the interaction of the swimmer's body with the aquatic environment. Its study is necessary for the formation of motor skills that allow you to move in the aquatic environment in the most effective and safe ways, without special devices and supporting means. And also presents the results of a survey of students about their attitude to swimming.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, плавание, физическая культура, занятия, бассейн.

Keywords: healthy lifestyle, swimming, physical culture, classes, swimming pool.

Актуальность. Формирование здорового образа жизни является одной из главных задач политики нашего государства, так как за современной молодежью, будущее нашей страны, и только мы в силах сделать ее здоровой.

Плавание – одно из направлений физической культуры, которое как учебный предмет представляет собой область знаний, изучающую законы взаимодействия организма пловца с водной средой, в которой организуются его двигательные действия. Хочу отметить, что занятия плаванием также несут в себе множество пользы. Занятия в бассейне тренируют максимальное число органов и систем организма, например, повышается уровень гемоглобина, улучшается кровообращение. Вода производит на организм массажный эффект, успокаивает, помогает сосредоточиться. На подсознательном уровне плавание даже влияет на формирование личности. Оно дисциплинирует, укрепляет силу воли, развивает решительность, настойчивость и смелость. В тоже время, в России по-прежнему существует проблема несчастных случаев на воде и в связи с этим проблема массового обучения детей плаванию как никогда актуальна. Без сомнения, эти проблемы носят государственный характер и должны решаться соответствующе, поэтому значительная часть подготовки будущего специалиста по физической культуре и спорту ориентирована на современную материально-техническую базу, на условия оборудованного плавательного бассейна и других спортивных сооружений в вузе и не только [1].

Польза плавания в бассейне для человека, будь то мужчина, женщина или ребенок, огромна, но чтобы ее ощутить, необходимо прочувствовать все на себе.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы по данной теме;
2. Социологический опрос
3. Статическая обработка полученных данных.

Целью нашего исследования является выявление отношения студентов не только ФГБОУ ВПО «ВГСПУ», но и ФГБОУ ВО «ВГАФК» к плаванию, как одному из видов спорта.

Для реализации поставленной цели был проведен социальный опрос среди студентов второго курса Волгоградского государственного социально-педагогического университета и студентов третьего курса Волгоградской государственной академии физической культуры.

Результаты исследований.

По итогу первого вопроса «Как давно вы занимаетесь плаванием?» Исходя из рисунка 1 видно, что 54% опрошенных начали заниматься только в вузе, 40% – с детства, и только 6% – не занимаются вообще.

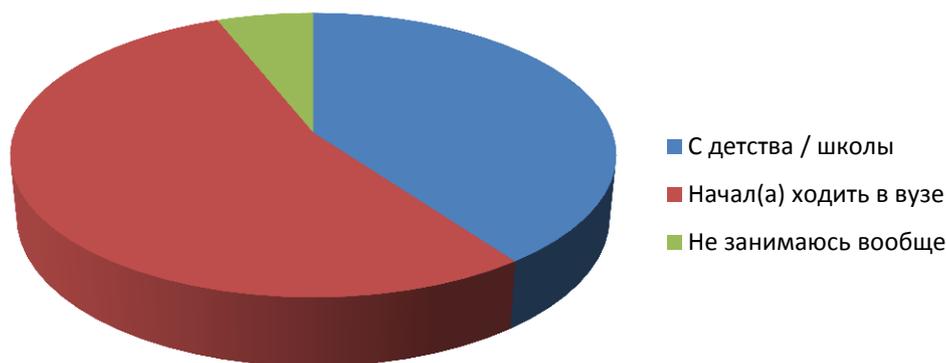


Рис. 1. Как давно вы занимаетесь плаванием?

При этом на вопрос «Как часто вы занимаетесь плаванием (не считая академических часов)?» 54% ответили, что не занимаются самостоятельно, 34% – от случая к случаю, и 12% сказали, что плавают регулярно. А на вопрос является ли плавание для них приоритетным видом спорта, только 17% ответили «да» и 14% занимаются самостоятельно, но в тоже время 63% сказали, что занимаются только на физической культуре и 6% – не занимаются вообще.

Причиной занятия именно плаванием большинство (60%) выбрало, то, что всегда хотелось попробовать, 17% – по состоянию здоровья, и 11,5% считают причинами «раньше занимался» и «не было другого выбора».

При вопросе об интересах в занятиях плаванием 40% студентов отметили приятную атмосферу, 37% – направленность содержания учебного процесса, и 23% – состояние материально-спортивной базы.

На вопрос «Что вы думаете о занятиях по плаванию в вузе?» респонденты ответили так (рис.2):

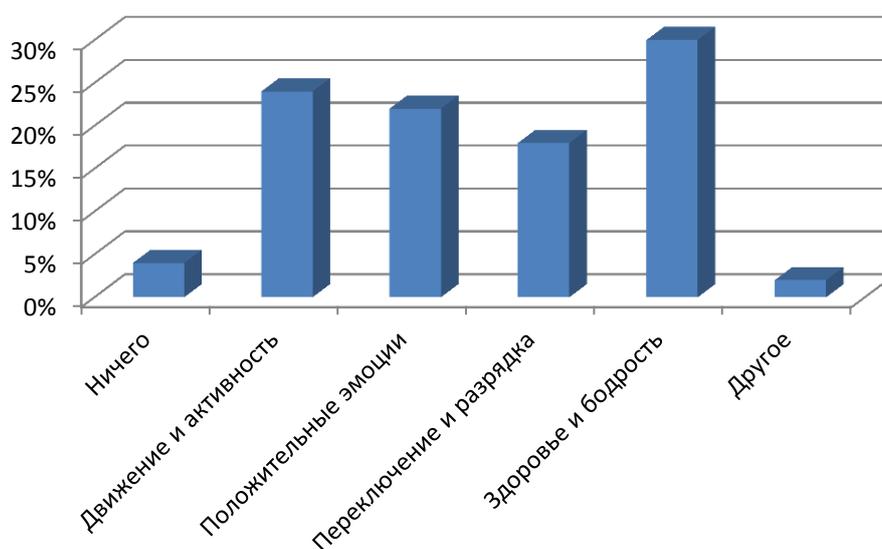


Рис. 2. Мысли о занятиях в бассейне

- 1) Ничего (4%);
- 2) Движение и активность (24%);
- 3) Положительные эмоции (22%);
- 4) Переключение и разрядка (18%);
- 5) Здоровье и бодрость (30%);
- 6) Другое (2%).

Отвечая на вопрос, вызывают ли занятия плаванием неприятные ощущения, 91% респондентов сказали, что нет, у 3% вызывают состояние быстрой утомляемости и головной боли, и у 6% – ощущение легкой раздраженности.

На вопрос «Хотели бы вы увеличить количество часов по плаванию?» были следующие ответы: нет, 2 часов в неделю достаточно – 33%; все равно – 27%; можно чуть больше – 40%.

А на последний вопрос «Хотели бы вы связать свое будущее с плаванием?» 14% студентов ответили да, очень хочу, 23% – нет, не хочу и 63% сказали, что занимаются для себя / ради удовольствия.

Из всего вышеперечисленного можно сделать следующие выводы:

1. Большинство студентов начали заниматься плаванием в вузе, и главной причиной этому послужило, то, что всегда хотелось попробовать, и это им приносит удовольствие.

2. Те, кто занимается долгое время, хотят связать свою жизнь с данным видом спорта или же по состоянию здоровья.

Литература

1. Викулов А. Д. Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Д. Викулов. — М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. — 367 с.

References

1. *Vikulov A. D. Plavanie [Swimming]. Moscow, VLADOS-PRESS Publ., 2004, 367 p.*

УДК 372.879.6

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

METHODOLOGY FOR DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED ABILITIES IN PUPILS OF YOUNGER SCHOOL AGE

Озбетелашвили Руслан Георгиевич

студент

*институт естественнонаучного образования, физической культуры
и безопасности жизнедеятельности*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Ozbetelashvili Ruslan Georgiyevich

student

Institute for science education, physical education and life security

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Михайлов Андрей Юрьевич

кандидат педагогических наук, доцент

*кафедра «Теория и методика обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности»*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Mikhailov Andrei Yurevich

candidate of pedagogical sciences, associate professor

*Department "Theories and methods of training in physical culture and life
safety"*

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические основы методики развития скоростных способностей у учащихся младшего школьного возраста в процессе физического воспитания.

Abstract. The article considers the theoretical basis of the methodology of development of high-speed abilities in students of primary school age in the process of physical education.

Ключевые слова: теоретические основы; методика; развитие; скоростные способности; средства; методы.

Keywords: theoretical foundations; technique; development; Speed abilities; means; methods.

Актуальность исследования. В настоящее время особое значение приобретают вопросы совершенствования физического воспитания школьников в связи с дальнейшей реформой общеобразовательной школы.

Современные тенденции обучения детей предъявляют новые требова-

ния к процессу физического воспитания в младших классах, что обуславливает поиск новых эффективных форм, средств и методов физического воспитания в средней общеобразовательной школе.

Но вместе с тем, при существующей системе физического воспитания в общеобразовательной школе, когда программой предусмотрено всего лишь три урока физкультуры в школе, трудно говорить об эффективности развития основных физических качеств в частности скоростных способностей у учащихся младшего школьного возраста.

Проблемой является поиск и выбор наиболее эффективных средств и методов физической культуры, направленных на повышение скоростных способностей у детей младшего школьного возраста. Вместе с тем поиск новых подходов к физическому воспитанию опирается на необходимость повышения эффективности урочной формы.

Выявленное противоречие позволило нам определить для исследования тему: «Методика развития скоростных способностей у учащихся младшего школьного возраста».

Объект исследования – процесс физического воспитания учащихся младшего школьного возраста.

Предмет исследования – средства и методы развития скоростных способностей у школьников младших классов.

Цель исследования: теоретическое обоснование методики развития скоростных способностей у учащихся младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

- 1) выявить анатомо-физиологические особенности учащихся младшего школьного возраста;
- 2) определить сущностные характеристики скоростных способностей обучаемых младшего школьного возраста.
- 3) изучить средства и методы развития скоростных способностей младших школьников;

Теоретико-методологическую базу исследования составляют:

- основные положения теории и методики физического воспитания и спорта (Л.П. Матвеев, Ж.К. Холодов, и др.);
- базовые положения теории оптимального функционирования систем физического воспитания на разных этапах онтогенеза (В.И. Лях, Ю.Ф. Курамшин и др.);

Методы исследования:

- теоретический анализ педагогической и научно-методической литературы.

Структура работы. Работа представлена на 30 страницах, состоит из введения, одной главы, заключения, списка литературы.

Скоростные способности – это возможности человека осуществлять максимальное количество действие за определенное количество времени.

Скоростные способности - это умение выполнять движения с определенной скоростью ввиду мобильности мышц. Эта скорость зависит от мышечной силы. Если мышцы сильнее, то они быстрее преодолеют сопротивление нагрузки. Главным качеством для человека занимающимся спортом является скоростная сила, так как от нее зависит частота

движений.

Скоростные способности устанавливаются: временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движений [1].

В ряде отдельных проявлениях быстроты не всегда, как правило, есть надежная взаимосвязь, так, высокая скорость движений может совмещаться с замедленной двигательной реакцией. Воспитание скоростных способностей должно занимать важное место в физическом воспитании школьников.

Практический опыт представляет, что немало школьников не могут добиться наивысших результатов в различных видах спорта не потому, что их тормозит плохая техника движений, а недостаток развития физических качеств [2].

Одним из наиболее значимых двигательных качеств являются скоростные способности. От них в важной степени зависит успех. Развития скоростных способностей во взрослом возрасте - тяжелы и не очень эффективны, в тот момент, когда у детей младшего школьного возраста есть все условия для развития быстроты движений.

Если упущен благоприятный период для совершенствования физических качеств, в дальнейшем вряд ли удастся возместить потерянные потенциальные возможности.

Выводы: 1. В младшем школьном возрасте улучшаются память ребенка, координация движений. Стабилизируется скорость роста: рост ребенка в 9 лет составляет 130 см, в 10 лет - около 145 см. Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка. Продолжаются рост и укрепление костей, однако окончательное окостенение еще не произошло, в связи с чем остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки при чтении и письме. Завершается формирование структуры легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов). Увеличение слизистой оболочки перестает создавать серьезную опасность при заболеваниях дыхательной системы. В сердечно-сосудистой системе продолжается тенденция к уменьшению частоты пульса. Органы пищеварения и пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, процесс пищеварения практически не отличается от пищеварения взрослых. Совершенствуется нервная система, интенсивно развиваются функции полушарий головного мозга, усиливаются функции коры головного мозга. Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно-психическая ранимость.

2. Скоростные способности - это умение человека выполнять, какое либо движение с обусловленной скоростью за счет подвижности мышц.

Скоростные способности определяются подвижностью нервных процессов, координацией мышц со стороны центральной нервной системы, особенностями строения и сократительными свойствами мышц.

Определяют элементарные (простые) и комплексные формы проявления скоростных способностей.

К элементарным формам относят четыре вида скоростных способ-

ностей:

1. Способность к быстрому реагированию на сигнал (быстрота реакции);
2. Способность к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью (скорость одиночного движения);
3. Способность к быстрому началу движения (то, что в практике иногда называют резкостью);
4. Способность к выполнению движений в максимальном темпе (частота движений).

Во всех элементарных формах проявления скоростные способности обуславливаются двумя факторами: оперативностью деятельности нейромоторного механизма и способностью к быстрейшей мобилизации состава двигательного действия. Для конкретного вида спортивной деятельности характерны комплексные формы проявления скоростных способностей в сложных двигательных актах.

3. Для развития скоростных способностей в их комплексном выражении применяются три группы упражнений:

1. Упражнения, которые используются для развития быстроты реакции;
2. Упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках (от 10 до 100 м);
3. Упражнения, характеризующиеся взрывным характером.

Средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной, либо около предельной скоростью (т.е. скоростные упражнения), а именно:

1. Упражнения, направленно воздействующие на: быстроту двигательной реакции;
2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, подвижные игры и эстафеты, полосы препятствий и т.д.).
3. Скоростно-силовые упражнения, т.е. упражнения, выполняемые в высоком темпе с небольшим внешним отягощением (например, движения руками гантелями, как во время бега).

Основными методами воспитания скоростных способностей являются: методы строго регламентированного упражнения; соревновательный метод; игровой метод.

Литература

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. Лях В.И. *Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях.* – М.: Терра - Спорт, 2000. – 192 с.

References

1. Barchukov I. S. Nesterov A. A. *Fizicheskaya kul'tura i sport [Physical culture and sports].* 3-th ed. Moscow, Akademiya Publ., 2009, 528 p.
2. Lyah V. I. *Dvigatel'nye sposobnosti shkol'nikov: osnovy teorii i metodiki razvitiya [Motor abilities of schoolchildren: foundations of theory and methods of development].* Moscow, Terra – Sport Publ., 2000, 192 p.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

PHYSICAL CULTURE AS AN IMPORTANT ELEMENT OF MAINTAINING STUDENT'S HEALTH

Щевелева Анастасия Андреевна

студент

Институт художественного образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Scheveleva Anastasia Andreevna

students

Institute of art education

Volgograd State Socio-Pedagogical University of the

Volgograd, Russia

Побемянская Юлия Николаевна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Pobelyanskaya Julia Nikilaevna

senior lecturer

Department of physical culture

Volgograd State Socio-Pedagogical University of the

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье определяется роль физической культуры в жизни студентов, рассматриваются ее функции и значение в высшем учебном заведении. Данная тема является особенно актуальной из-за пренебрежительного отношения учащихся вузов к вопросу о собственном здоровье.

Abstract. The article defines the role of physical culture in the life of students, examines its functions and importance in higher education. This topic is particularly relevant because of the dismissive attitude of University students to the question of their own health.

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

Keywords: physical education, health, student, sports, active lifestyle.

Движение является основным свойством живых организмов. Недостаточная активность может привести к серьезным последствиям, большинство из которых становятся источниками опасных заболеваний.

С каждым годом уровень здоровья населения постоянно снижается. Это вызвано многими факторами. Но основными из них являются:

- 1) ухудшение экологии;
- 2) малоподвижный образ жизни;
- 3) отсутствие распорядка дня.

По статистике, молодые люди все чаще испытывают проблемы со здоровьем. Из-за беспокойного, бурного ритма жизни они пренебрежительно относятся к базовым потребностям своего организма. Студенты, в силу своей деятельности, проводят длительное время в сидячем положении. В течение дня учащийся направляет большое количество сил на учебную деятельность, в результате чего получает не только физическое, но и умственное переутомление. Многие думают, что пятиминутная разминка может отнять драгоценное время от выполнения важного дела, отвлечь от написания доклада или реферата, высший балл за которые ценится студентами намного больше, чем собственное здоровье. Так ли это на самом деле? Конечно, нет. Даже такое, казалось бы, маленькое упущение, как отсутствие зарядки по утрам, наносит серьезный удар по здоровью молодого организма.

Здоровье — ведущий фактор для безопасности жизнедеятельности человека. Оно гарантирует устойчивую дееспособность людей при плохих, небезопасных условиях труда, экологическом неблагополучии, неблагоприятной традиционной обстановке, снижении уровня жизни, при стихийных бедствиях и др. Особую ценность здоровье представляет для студентов [2, с. 19-20].

Физическая культура оказывает благоприятное воздействие на организм человека. Различные упражнения, сбалансированные нагрузки и регулярные тренировки улучшают состояние организма и помогают ему оставаться в хорошей форме. При проведении простой разминки мышцы человека разрабатываются и приходят в тонус, улучшается приток крови ко всем органам, ткани организма быстрее насыщаются кислородом.

Наукой и практикой доказано, что в жизнедеятельности организма двигательная активность играет универсальную роль. Она выполняет, десять ключевых функций организма: моторную, побудительную, творческую, тренирующую, защитную, стимулирующую, терморегуляционную, биоритмологическую, речеобразующую, корректирующую [1, с. 225 - 227].

Также доказано, что люди, регулярно занимающиеся физической культурой лучше усваивают учебный материал. Это происходит потому, что физические нагрузки активизируют центральную нервную систему, в результате чего ускоряются обменные и психические процессы в головном мозге.

Именно поэтому физическая культура является обязательной дисциплиной в любом вузе. Главная цель образовательного процесса в любом учебном заведении - разностороннее и гармоничное развитие личности студента, качественное освоение им профессиональных навыков. Такая цель неосуществима, если физическое и психическое состояния студента не будут находиться в норме. Это обуславливает необходимость создания оптимальных условий для хорошего физического развития, двигательных способностей, знаний в сфере физической культуры и спорта в стенах вузов.

Содержание курса физического воспитания регламентируется государственной учебной программой для вузов и включает теоретический, практический и контрольный учебный материал.

Теоретическая часть дисциплины подразумевает изучение истории спорта и физической культуры, освоение организации и методики проведения занятий, а также ознакомление с основными принципами физического воспитания (принцип связи физического воспитания с практикой, принцип оздоровительной направленности, принцип сознательности и активности и др.).

На практических занятиях студенты выполняют разнообразные физические упражнения для укрепления и поддержания здоровья, накапливают опыт, совершенствуют приобретенные навыки и умения.

Стоит отметить, что не все студенты способны к выполнению установленных нормативов при физических нагрузках. Такие учащиеся, как правило, ограничены в физической подготовке или же полностью освобождены от данной дисциплины в силу конкретных медицинских показаний. Опираясь на данные о состоянии здоровья учащихся, выделяют следующие группы для занятия дисциплиной:

- основную;
- подготовительную;
- специальную.

Студенты основной и подготовительной групп, как правило, посещают занятия вместе и отрабатывают упражнения с учетом физических ограничений каждого учащегося. Специальная подгруппа занимается отдельно, например, посещая нулевые пары, выполняя легкие физические упражнения и не менее 4 часов в неделю. Для таких студентов предусмотрена программа лечебной физической культуры (ЛФК), которая направлена на восстановление и поддержание ослабленного организма.

Учащиеся, имеющие полное освобождение от физической культуры, не могут быть полностью отстранены от занятий. В качестве альтернативы физическим нагрузкам таким студентам предоставлена возможность для более тщательного ознакомления с теоретической базой дисциплины.

В последнее время перед педагогическим составом кафедры физического воспитания в вузах все чаще обсуждается проблема плохой посещаемости студентами занятий по физической культуре. Сами учащиеся обосновывают это по-разному. Наиболее частые причины выглядят следующим образом:

- 1) посещение физкультуры - напрасная трата времени, которое можно использовать для изучения других предметов;
- 2) усталость и переутомление, невозможность заниматься в конкретных условиях;
- 3) лень.

Таким образом, возникает необходимость в усовершенствовании методики проведения практических занятий или ввода определенных штрафов за непосещения.

Для приобщения учащихся к ведению активного образа и их мотивации в вузах существуют различные спортивные кружки и секции, которые подойдут даже для учащихся с ограниченными возможностями, например кружок по дартсу или пинг-понгу. Данные секции повышают интерес абитуриентов к спорту и мотивируют их на регулярное посещение дисциплины. Также организовываются различные увлекательные спортивные мероприятия для всех желающих, направленные на сплочение студентов и способствующие их досугу в внеурочное время.

В зависимости от профиля подготовки будущих специалистов руководство высшего учебного заведения может привносить разнообразные улучшения или дополнения в учебный механизм данной дисциплины.

Таким образом, физическая культура является неотъемлемой составляющей для формирования общей и профессиональной культуры личности будущих специалистов. Она - необходимый предмет для всех специальностей, так как ориентирована на оптимизацию физического и психологического состояния учащихся, без чего продуктивный процесс их обучения невозможен.

Литература

1. Агаджанян Н. А. Физиология человека [Текст] : учебник / Н. А. Агаджанян, Л. Тель, В. И. Циркин. – СПб.: Сотис. – 2007. – 325 с.
2. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов [Текст] : учебник / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; под общ.ред. Р. Т. Раевской. - О.: Наука и техника, 2008. - 556 с.

References

1. Agadzhanyan N. A., TelL., TsirkinV. I. *Fiziologiya cheloveka* [Human physiology]. St. Petersburg, Sotis Publ., 2007, 325 p.
2. Raevskij R. T., KanishevskijS. M. *Zdorov'e, zdorovyj i ozdorovitel'nyj obraz zhizni studentov* [Health, healthy and improving lifestyle of students]. Omsk, Nauka I tekhnika Publ., 2008, 556 p.

УДК 796

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС, КАК ПОМОЩНИК В РАЗВИТИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЕ СТУДЕНТА**

**TABLE TENNIS AS AN ASSISTANT IN THE DEVELOPMENT
OF THE PHYSICAL AND EMOTIONAL-VOLINE SPHERE OF A STUDENT**

Волокитина Ольга Алексеевна

студент

институт русского языка и словесности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Volokitina Olga Alekseevna

student

institute of russian language and literature

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Череп Зоя Петровна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Cherep Zoia Petrovna

senior lecturer

Department of physical culture

Volgograd State Social and Pedagogical University

Volgograd, Russia

Андреевко Татьяна Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Andreenko Tatiana Aleksandrovna

Ph.D., associate professor

physical education chair

Volgograd state socio-pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье показаны особенности воздействия занятий настольным теннисом на здоровье человека, актуальность для студента. Описано взаимодействие физической и умственной деятельности, нежелательность дифференциации этих процессов.

Abstract. The article shows the effects of table tennis on human health, relevance to the student. The interaction of physical and mental activity, the undesirability of differentiating these processes is described.

Ключевые слова: настольный теннис, современный спорт, двигательная активация, опорно-двигательный аппарат, психическое состояние, зрительная система, реакция.

Keywords: *table tennis, modern sport, motor activation, musculoskeletal system, mental state, visual system, reaction.*

Современный спорт сегодня представляет собой огромное разнообразие различных дисциплин и направлений, каждое из которых имеет свои особенности. Одним из таких видов спорта является настольный теннис, который уже давно стал популярен среди множества людей самых разных возрастов. Эта спортивная игра обладает большим количеством преимуществ, среди которых наиболее значимым является активизация не только физических способностей, но и развитие волевых и эмоциональных качеств.

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового человека, если он не тренирован, ведет "сидячий" образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется частое сердцебиение [1, с. 20]. Дело в том, что во время учебной деятельности студентам приходится много времени проводить в положении «сидя на стуле». За целый день студент находится в таком положении в среднем 8,5 часов. Это способствует большой нагрузке на позвоночник, зрительную систему, заторможенность реакции, появления чувства усталости, а так же боли в мышцах. Поэтому каждому из нас необходимо быть «в теплых отношениях» со спортом. Ведь физические упражнения помогают не только в поддержании физического здоровья, но и улучшают когнитивные способности мозга. Упражнения стимулируют работу мозга на оптимальном уровне, вызывая размножение нервных клеток, укрепляя их взаимосвязь и защищая их от повреждений [3, с. 70].

Почему я выделяю настольный теннис, как один из важных помощников студента?

Теннис – одна из наиболее интересных спортивных игр, которая в последние годы получает все большее распространение. Теннис доступен всем, и увлекаются им в самом различном возрасте. Игра позволяет не только поддержать физическую активность, но и является средством выражения агрессии. Это показывает сила, с которой теннисист отбивает мяч. Считается, что такой способ выражения эмоций является самым безопасным и эффективным, т.к. скорость полета мяча, отбиваемого в порыве злости, увеличивается, это и дает преимущество [2, с. 5].

Не многим известно, что при регулярной игре улучшается зрительная система и увеличивается скорость реакции. Скорость полета мяча в настольном теннисе может достигать 170 километров в час. При этом стол в длину меньше трех метров, а это значит, что игроку нужно не только внимательно следить за спортивным снарядом, но еще и вовремя принимать решения. Не всегда зрители на трибунах могут понять, что же произошло в том или ином эпизоде. И лишь замедленные повторы помогают увидеть, за счет чего один теннисист переиграл другого. На площадке нужно действовать молниеносно и демонстрировать чудеса реакции. Скорость реакции на движущийся объект у играющих

в настольный теннис выше, чем у не занимающихся. Нередко эти качества помогают в различных жизненных ситуациях. Поэтому теннисист может поймать на лету падающую со стола чашку, быстро увернуться от летящего в него предмета и т. д.. Не случайно игру в настольный теннис используют в качестве специального тренировочного средства при подготовке космонавтов, операторов, вратарей хоккейных команд и других специалистов, которые должны суметь точно отреагировать на неожиданную ситуацию в экстремальных условиях. Офтальмологи нередко рекомендуют заняться этим видом спорта при небольшом ухудшении зрения.

Помимо всего происходит развитие инициативности, целеустремленности и решительности. Это характеризуется тем, что при игре с командным зачетом участникам приходится играть один на один с противником, что влечет за собой чувство ответственности за результат состязания. Соответственно, член команды самостоятельно оценивает ситуацию игры и принимает решения. Это и влечет за собой развитие психической выносливости и умение регулировать свое психическое состояние. Решительность в выборе движений, стратегии и удара не терпит времени для раздумий, поэтому принимать то или иное решение приходится за считанные доли секунды.

У теннисистов наблюдается развитие и скоростных способностей, например, быстрота одиночного движения, увеличение скорости реакции. Это проявление облегчает жить любому человеку. Если у отдохнувшего водителя скорость реакции составляет 1 минуту, то у регулярно занимающегося теннисом человека эта скорость будет на 0,1 сек меньше.

Учеными отмечено, что при уменьшении двигательной активности происходит снижение метаболизма и информации, поступающей из мышечных рецепторов в мозг, что провоцирует нарушение регулирующей функции головного мозга, что отражается на функционировании всех органов. Только при развитии опорно-двигательного аппарата происходит предотвращение нарушения осанки, стимулирование функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем. При интенсивной игре в настольный теннис происходит вентиляция легких, улучшается и тренируется их работа, а при перемещении в процессе игры от одного края стола к другому, мышцы сердца получают нагрузку, и чем лучше сердце натренировано, тем меньше вероятность сердечных заболеваний.

Важность занятий этим видом спорта для студентов заключается в том, что именно в студенческие годы активно развивается сколиоз, ухудшается зрение и нарушается обмен веществ.

Игра в настольный теннис – это отличное средство закаливания организма. Она развивает такие качества, как упорство, выдержка, сила воли, и поэтому может быть с успехом использована для физического воспитания студентов как с целью достижения ими высоких спортивных результатов, так и для их всестороннего развития, подготовки к активной трудовой и умственной деятельности.

Литература

1. Виноградов П. А., Душанин А. П., Жолдак В. И. Основы физической культуры и здорового образа жизни / под ред. П. А. Виноградов. Москва : Советский спорт, 1996. 204 с.
2. Валетов М. Р., Наумова Н. П., Смородин В. В. Настольный теннис в практике физического воспитания студентов вузов : методические рекомендации. Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. 26 с.
3. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. М. : Физкультура и спорт, 1991. 224 с.

References

1. Vinogradov P. A., Dushanin A. P., Zholdak V. I. *Osnovy fizicheskoy kul'tury i zdorovogo obraza zhizni* [Fundamentals of physical culture and healthy lifestyle]. Moscow, Sovet sport Publ., 1996, 204 p.
2. Valetov M. R., Naumova N. P., Smorodin V. V. *Nastol'nyy tennis v praktike fizicheskogo vospitaniya studentov vuzov* [Table tennis in the practice of physical education of University students]. Orenburg, GOU OSU Publ., 2005, 26 p.
3. Fomin N. A., Vavilov Yu. N. *Fiziologicheskie osnovy dvigatel'noy aktivnosti* [Physiological bases of motor activity]. Moscow, Physical culture and sport Publ., 1991, 224 p.

УДК 372.879.6

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У ОБУЧАЕМЫХ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ
ПОДВИЖНЫХ ИГР**

**METHODOLOGY FOR DEVELOPMENT
OF HIGH-SPEED ABILITIES IN STUDENTS
OF PRIMARY SCHOOL AGE BY MEANS OF MOBILE GAMES**

Дмитриева Татьяна Владимировна

студент

*Институт естественнонаучного образования, физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Dmitriyeva Tatyana Vladimirovna

student

*Institute of science education, physical education and life security
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia*

Михайлов Андрей Юрьевич

кандидат педагогических наук, доцент

*кафедра «Теория и методика обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности»*

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Mikhailov Andrei Yurevich

*candidate of pedagogical sciences, associate professor
department of theories and methods of training in physical culture
and life safety*

*Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается современное состояние проблемы развития скоростных способностей у обучаемых младшего школьного возраста в процессе физического воспитания, а также выделяются средства подвижных игр.

Abstract. The article considers the current state of the problem of development of high-speed abilities of students of primary school age in the process of physical education, as well as allocates funds of mobile games.

Ключевые слова: методика; развитие; скоростные способности; средства; подвижные игры.

Keywords: technique; development; speed abilities; means; moving games.

Актуальность исследования. Скоростные способности имеют большое прикладное значение. Попытки развития скоростных способностей в зрелые годы – сложны и малоэффективны, в то время как

школьный возраст имеет благоприятные предпосылки для воспитания быстроты движений.

В научных исследованиях последних лет определяются наиболее важные направления дальнейшей разработки проблемы повышения эффективности процесса физического воспитания в начальной школе. Выделяется необходимость построения урока на основе учета возрастных особенностей обучаемых, закономерностей объемов нагрузки, разносторонности средств и методов [2, 5].

Некоторые исследователи считают целесообразным при развитии физических качеств использование физических упражнений разносторонней направленности, другие утверждают, что использовать необходимо такие физические упражнения, которые имеют направленность на двигательные способности, имеющие в конкретные возрастные диапазоны онтогенеза высокие темпы естественного прироста.

Считается, что наиболее высокие темпы прироста развития скоростных способностей, наблюдаются в младшем школьном возрасте. Представляет интерес решение вопросов воспитания быстроты в связи с теорией критических периодов и концепцией преимущественного развития тех или иных сторон физического состояния в те периоды, когда происходит их заметный естественный рост [1].

В начальных классах различные подвижные игры – основное средство развития физических и психических качеств детей. Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного развития физических качеств.

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время [3, 4].

Анализ литературных данных позволяет констатировать, что большинство исследований преимущественно направлено на реализацию отдельных компонентов программы школьного физического воспитания. Вместе с тем поиск новых подходов к физическому воспитанию опирается на необходимость повышения эффективности урочной формы. При этом актуальностью стоит вопрос применения средств подвижных игр в физическом воспитании младших школьников.

Выявленное противоречие позволило нам определить для исследования тему: «Методика развития скоростных способностей у обучаемых младшего школьного возраста средствами подвижных игр».

Объект исследования – процесс физического воспитания обучаемых младшего школьного возраста.

Предмет исследования – методика развития скоростных способностей у младших школьников.

Цель исследования: теоретическое обоснование и практическая реализация методики развития скоростных способностей у обучаемых младшего школьного возраста средствами подвижных игр.

Гипотеза исследования. Предполагается, что применение подвижных игр на уроках физической культуры с обучаемыми 3-х классов будет способствовать повышению уровня развития скоростных способностей у школьников.

Задачи исследования:

- уточнить сущностную характеристику развития скоростных способностей у младших школьников;
- охарактеризовать подвижные игры применяемые для обучаемых младшего школьного возраста;
- обосновать методику применения подвижных игр для развития скоростных способностей младших школьников;
- представить результаты применения подвижных игр для повышения уровня развития скоростных способностей младших школьников.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют:

- основные положения теории и методики физического воспитания и спорта (Л. П. Матвеев, П. Ф. Лесгафт, Ж. К. Холодов, Б. М. Шиян и др.);
- базовые положения теории оптимального функционирования систем физического воспитания на разных этапах онтогенеза (Л. П. Матвеев, В. К. Бальсевич, В. П. Филин, В. Г. Никитушкин, Ю.Ф. Курамшин);
- положения о традиционных методах воспитания средствами народных и подвижных игр (П. Ф. Лесгафт, Е. А. Покровский, А. С. Макаренко, К. Д. Ушинский и др.);
- педагогические аспекты подвижных игр (Е. А. Аркин, А. И. Быкова, С. А. Шмаков, Л. В. Былеева, Е. М. Геллер, В. М. Григорьев, М. Н. Жуков и др.).

Методы исследования:

- анализ научно-исследовательских работ;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- метод математической обработки данных.

База исследования: Гимназия № 11 г. Волгограда.

Практическая значимость исследования. Полученные результаты исследования могут быть использованы в практической работе учителями физической культуры на уроках в средней общеобразовательной школе с обучаемыми младших классов.

Структура работы. Работа представлена на 50 страницах, состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы.

Литература

1. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 2005.
2. Елина Н. В. Методика уроков физической культуры в начальных

классах на основе упорядоченного использования подвижных игр автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Коломна, 2008. 26 с.

3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физические упражнения и подвижные игры : метод. пособие. М. : НЦ ЭНАС, 2006. 151 с.

4. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет. Пособие для воспитателя детского сада. М. : Просвещение, 2003. 143 с.

5. Патрикеев А. Ю. Подвижные игры: 1-4 классы: Методика проведения. Игры на улице и в помещении. Игры с предметами и без. М. : ВАКО, 2007. 176 с.

References

1. Guzhalovskiy A. A. *Osnovy teorii i metodiki fizicheskoy kul'tury* [Foundations of Theory and Methodology of Physical Culture]. Moscow, Physical culture and sports Publ., 2005.

2. Elina N. V. *Metodika urokov fizicheskoy kul'tury v nachal'nykh klassakh na osnove uporyadochennogo ispol'zovaniya podvizhnykh igr. Avtoref. diss. kand. ped. Nauk* [Methodology of physical culture lessons in elementary classes based on the orderly use of mobile games. Abstract of diss. cand. ped. sci.]. Kolomna, 2008. 26 p.

3. Kuznetsov V. S., Kolodnitskiy G. A. *Fizicheskie uprazhneniya i pod-vizhnye igry* [Physical exercises and moving games]. Moscow, NTs ENAS Publ., 2006, 151 p.

4. Penzulaeva L. I. *Fizkul'turnye zanyatiya s det'mi 5 - 6 let. Posobie dlya vospitatelya detskogo sada* [Sports classes with children 5 - 6 years old: Allowance for the teacher det]. Moscow, Enlightenment Publ., 2003, 143 p.

5. Patrikeev A. Yu. *Podvizhnye igry: 1-4 klassy: Metodika provedeniya. Igry na ulitse i v pomeshchenii. Igry s predmetami i bez* [Moving games: grades 1-4: Methods of carrying out. Games on the street and indoors. Games with and without subjects]. Moscow, WACO Publ., 2007, 176 p.

УДК 376.4

**РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ У ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**DEVELOPMENT OF ATTENTION IN CHILDREN
OF SENIOR PRESCHOOL
AGE WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS
BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE**

Калиниченко Ксения Станиславовна

студент

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия*

Kalinichenko Kseniya Stanislavovna

student

*faculty of social and correctional pedagogy
Volgograd state social-pedagogical University
Volgograd, Russia*

Нагайцева Ирина Федоровна

кандидат педагогических наук, доцент

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет
Волгоград, Россия*

Nagaitseva Irina Fedorovna

*candidate of pedagogical sciences, associate professor
Volgograd state social-pedagogical University
Volgograd, Russia*

Аннотация. В данной статье мы рассматриваем особенности внимания у детей с особыми образовательными потребностями, а именно – у детей с задержкой психического развития (ЗПР). Для развития данной психической функции, а также оздоровительного влияния на организм в целом, в структуру коррекционной работы вводятся средства физической культуры.

Abstract. In this article, the author considers the features of attention in children with special educational needs, namely, in children with mental retardation. For development of this mental function, and also improving influence on an organism as a whole, means of physical culture are entered into structure of correctional work.

Ключевые слова: особые образовательные потребности, психические функции, внимание, задержка психического развития, коррекция, подвижные игры, физическая культура.

Keywords: special educational needs, mental functions, attention, mental retardation, correction, movement games, physical culture.

Одна из актуальных проблем современной России – возрастание количества детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Это дети, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией, состояние здоровья которых препятствует освоению образовательных программ вне специальных условий обучения и воспитания. В образовании детей с ОВЗ делается акцент на создание индивидуальных образовательных программ, поэтому эту группу также называют «дети с особыми образовательными потребностями (ООП)». ООП возникают вследствие дефекта развития и ограничения возможности освоения общеобразовательной программы, для социальной адаптации детей с ОВЗ.

Группа детей с ООП включает в себя различные категории. В. А. Лапшин и Б. П. Пузанов выделяют детей с нарушением: слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, умственной отсталостью, задержкой психического развития, нарушениями поведения и общения, со сложной структурой дефекта. [3]

У всех этих категорий нарушается формирование высших психических функций, и, следовательно, адаптация в социуме. У детей с ООП страдают память, внимание, мышление, речь и проч. – все это влияет на овладение простейшими навыками самообслуживания и впоследствии на воспитание и обучение.

Рассмотрим то, какие особенности имеет внимание у детей с задержкой психического развития (ЗПР).

При задержке психического развития все психические функции развиваются неравномерно. При выраженном нарушении внимания или памяти может быть сохранено логическое мышление. Особенности внимания у детей с ЗПР проявляются в том, что дети не могут концентрироваться на основных признаках предметов, воспринимают действительность избирательно. Из-за этого, представления о мире – ограниченное, фрагментарное.

Направить произвольное внимание ребенка с ЗПР на какую-либо деятельность проблематично. Оно неустойчиво, уровень работоспособности быстро меняется. Такие стойкие нарушения внимания мешают ребенку осуществлять учебную деятельность, полноценно познавать окружающий мир, тормозят развитие других психических функций [1]. Именно поэтому вопрос развития внимания у детей с задержкой психического развития актуален. Для полноценного воздействия на организм ребенка в коррекционной работе по формированию внимания применяются средства физической культуры.

Нами была проведена коррекционная работа среди группы детей старшего дошкольного возраста с ЗПР. Занятия проводились на основе разработанных нами подвижных игр, стимулирующих развитие внимания, 3 раза в неделю. Продолжительность коррекционного воздействия – 6 месяцев.

Перед началом коррекционной работы была проведена диагностика развития характеристик внимания – объема, концентрации, переключаемости, распределения. Уровень развития определялся по проценту

выполнения заданий: «0-40%» – низкий уровень развития, «41-80%» – средний уровень, «81-100%» – высокий уровень. Были получены следующие результаты: «Объем» – низкий уровень у 70% детей, средний – у 30%; «Концентрация» – низкий уровень у 90% детей, средний – у 10%; «Переключаемость» – низкий уровень у 70% детей, средний – у 30%; «Распределение» – низкий уровень у 80% детей, средний – у 20%. Высокий уровень развития в группе детей с задержкой психического развития не был выявлен.

При разработке подвижных игр мы учитывали, что в них может присутствовать и отсутствовать сюжет; активность игры может модулироваться от низкой до высокой; каждая игра включает в себя действия, развивающие определенные характеристики внимания (объем, концентрация, переключаемость, распределение). К таким действиям относятся:

- Создание групп объектов, связанных общим смыслом – стимулирует повышение объема внимания;
- Напротив, снижение количества объектов помогает улучшить концентрацию внимания;
- Единовременное исполнение нескольких заданий или наблюдение за различными объектами стимулирует формирование распределения внимания;
- Разнообразное, интересное для ребенка содержание игр повышает устойчивость внимания;
- Переключаемость внимания развивается, когда действия игры предполагают смену центральных объектов. [2]

Нами также продумывались следующие моменты:

- Соответствие содержания игр возрасту и способностям ребенка;
- Движение от простых по моторным действиям игр к более насыщенным, усложненным;
- Воздействие игры и на развитие психических процессов, творчество, фантазию, и на оздоровление организма.

Примеры используемых в работе подвижных игр:

- На развитие объема внимания: «Кто в лесу живет?», «Кто больше разглядел, кто больше расслышал», «Зеркало».
- На развитие концентрации внимания: «Запрещенное движение», «Что изменилось?», «Поймай цвета».
- На развитие переключаемости внимания: «Четыре стихии», «Зоопарк», «Шишки-желуди-орехи», «У медведя во бору».
- На развитие распределения внимания: «Сделай наоборот», «Наступалки», «Где спрятался колокольчик?»

Повторная диагностика показала, что после проведения коррекционных занятий уровень развития внимания у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития повысился. Были получены следующие результаты:

- «Объем» – низкий уровень у 40% детей, средний – у 50%, высокий – у 10%;

- «Концентрация» – низкий уровень у 60% детей, средний – у 40%;
- «Переключаемость» – низкий уровень у 50% детей, средний – у 50%;
- «Распределение» – низкий уровень у 40% детей, средний – у 60%.

Улучшились его характеристики, расширился объем. Увеличилось количество верно выполненных заданий. Таким образом, применение средств физической культуры актуально при развитии внимания у дошкольников с ЗПР. При регулярной коррекционной работе данные занятия способствуют формированию психических функций и готовят ребенка с особыми образовательными потребностями к началу обучения.

Литература

1. Борякова Н. Ю. *Формирование предпосылок к школьному обучению у детей с задержкой психического развития.* - М. : Альфа, 2003. – 64 с.
2. Мастюкова Е. М. *Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития.* - М. : Аркти, 2004. – 102 с.
3. *Основы коррекционной педагогики // Авторы-сост. Зайцев Д. В., Зайцева Н. В.; Педагогический институт Саратовского государственного университета имени Н. Г. Чернышевского.* - Саратов, 1999. – 110 с.

References

1. Boryakova N. Yu. *Formirovanie predposylok k shkol'nomu obucheniyu u detey s zaderzhkoy psikhicheskogo razvitiya* [Formation of prerequisites for school education in children with mental retardation]. Moscow, Alpha Publ, 2003, 64 p.
2. Mastyukova E. M. *Korreksionno-pedagogicheskaya rabota po fizicheskomu vospitaniyu doshkol'nikov s zaderzhkoy psikhicheskogo razvitiya* [Correctional and pedagogical work in physical education of preschool children with delay of mental development]. Moscow, Arkti Publ., 2004, 102 p.
3. *Osnovy korrektsionnoy pedagogiki* [Fundamentals of correctional pedagogy]. Saratov, 1999, 110 p.

УДК 796

ОБЗОР СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ГЕРМАНИИ

REVIEW OF THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM IN GERMANY

Жолобова Екатерина Павловна

студент

Институт иностранных языков

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

Волгоград, Россия

Zholobova Ekaterina Pavlovna

student

Institute of foreign languages

Volgograd state social and pedagogical University

Volgograd, Russia

Андреевко Татьяна Александровна

Кандидат педагогических наук, доцент

Кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

Волгоград, Россия

Andreenko Tatiana Aleksandrovna

Candidate of pedagogical Sciences, associate Professor

Department of physical culture

Volgograd state social and pedagogical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В данной статье рассмотрен вопрос физического образования в немецких школах, высших учебных заведениях и жизни людей в целом.

Abstract. This article deals with the issue of physical education in German schools, universities and people's lives in General.

Ключевые слова: физическая культура, физическое образование, спорт, школа, университет, физическое воспитание.

Keywords: physical culture, physical education, sport, school, University, physical education.

Германия сегодня является одной из самых богатейших и быстро развивающихся стран Европы и мира. Несмотря на то, что Германия в основном специализируется на развитии промышленности и новых технологий, особое место правительство уделяет социальной и культурной сферам жизни общества, в том числе и спорту. На данный момент немцы считаются одним из самых спортивных народов в мире как по летним, так и по зимним видам спорта. Наиболее развитыми и любимыми видами спорта в Германии являются футбол, теннис, легкая атлетика, биатлон, горные лыжи, бобслей [1].

Германия это та страна, в которой спорт и физическая культура нашли самое широкое развитие. Самой главной спортивной организацией, которая решает вопросы, связанные с физической культурой

и спортом, в Германии является Спортивная Немецкая Олимпийская Конфедерация (DOSB), включающая в себя известные федерации и спортивные союзы. Их основные усилия направлены на развитие определенных видов спорта, а так же пополнение рядов юных профессиональных спортсменов и квалификацию тренеров. По DOSB в 2009 году примерно 27 миллионов человек населения ФРГ являются участниками разнообразных спортивных организаций, что составляет 30% от населения данной страны.

Занятия спортом и физической культурой были не чужды немцам еще много веков назад. Минимальная физическая подготовка была введена в школьную программу в период войны с Наполеоном, которые играли огромную роль для военных сражений. В начале 20 века в Германии приобретает популярность спортивные движения. Нельзя не упомянуть движение Wandervogel, которое пропагандировало единение человека с природой, прививало любовь к природе и говорило о том, как важно проводить свободное время на свежем воздухе. С отголоски этого движения можно столкнуться и сейчас.

Очень часто можно встретить людей на велосипедах, либо тех, то перевозит данный вид транспорта, каноэ, лыжи в место для отдыха или путешествует по стране не только для того, чтобы запечатлеть на своих фотоаппаратах достопримечательности этой прекрасной страны, но и оздоровиться на лоне природы. В военный период 20 века важность физической подготовки населения так же возросла, в высших учебных заведениях правительством была введена физическая культура, которая была обязательной дисциплиной и носила военный характер.

Дети любят дисциплину «физическая культура», потому что тренер самостоятельно распределяет количество нагрузок на каждого школьника, обращая внимание на состояние здоровья ребенка и его физические данные [2]. Большая часть урока сопровождается веселыми подвижными играми или танцами, которые помогают детям отвлечься от ежедневной рутины. В начальной школе занятия по физкультуре проводятся ежедневно, в средней и старшей школах учащиеся уделяют 3-4 урока данному предмету в неделю.

Конечно же, находятся те, кто в дальнейшем хочет связать свою судьбу со спортом и физической культурой, стать профессиональным спортсменом или тренером, либо же они могут поступить на такие специальности как активный туризм и досуг, фитнес и спортивный туризм, либо же посвятить свою жизнь определенным видам медицинского образования, которые будут так же связаны с физкультурой и спортом. Для них существуют факультативные секции, где они дополнительно могут заниматься спортом. Важное правило при поступлении: обладать хорошей физической выносливостью и ловкостью.

Школы в Германии делятся на 3 вида: основная, реальная и гимназия, и в каждой из них спорту уделяется большое внимание. Дети занимаются как традиционными видами спорта, такими как плавание, гольф, футбол, гимнастика, так и более новыми для Германии: сноуборд, боевые искусства. Среду средних и старших школьников часто практи-

куются пешие прогулки и походы, коллективное посещение горнолыжных курортов и лагерей, где дети могут не только заняться спортом, но и отдохнуть от городской суеты и домашних заданий [3].

Так же в данной стране большую популярность имеет членство в спортивных клубах. Вместе с тренерами, так и без, учащиеся организуют свой досуг, связанный со спортом, и проводят различные местные соревнования. В Германии существует 2 вида школьных соревнований «Федеральные игры молодежи», проводимые для учеников средней школы, и «Молодежь тренируется для олимпиады», в которой младшие школьники могут принять участие. Данное мероприятие активно организуется, поддерживается и спонсируется немецким правительством и продвигается тренерами и преподавателями физической культуры.

Почему учащиеся сами проявляют инициативу в занятиях спортом? Следить за своим телом и здоровьем в Германии является очень уважаемым. Многие немцы очень трепетно относятся к тому, что состоят в спортивных клубах. Даже большинство взрослых и занятых людей с радостью находят 1-2 часа в неделю для пробежки или работы в зале. Демонстрируя любовь и важность к здоровому образу жизни, они оказывают положительное влияние на младшее поколение и становятся примером для подражания для них.

Что касается высшего образования и физического воспитания, здесь оно так же является неотъемлемой частью студенческой жизни, занятия по физической культуре являются обязательными и по возможности всегда проводятся на свежем воздухе. Кафедра физической культуры в немецких университетах отсутствует, для того, чтобы успешно провести пары, на работу приглашаются квалифицированные тренеры и инструкторы. Важно отметить тот факт, что для немцев не важны теоретические знания по данной дисциплине, существуют только практические занятия. Информацию о правильном питании и физических нагрузках они получают на других предметах, таких как биология или анатомия.

Стоит подчеркнуть то, что немцы не только являются спортивной нацией и проявляют интерес к здоровому образу жизни, но и держат высокую планку на профессиональном уровне. За 100 лет участия в Олимпийских играх немецкими спортсменами было выиграно 39 золотых, 21 серебряных и 25 бронзовых медалей.

Литература

1. Особенности физического воспитания в Германии [Электронный ресурс]. URL: <https://topspinsport.ru/articles/osobennosti-fizicheskogo-vozpitanija-v-germanii/>.
2. Мандриков В. Б., Ушакова И. А., Замятина Н. В. Роль дисциплины "физическая культура" в обучении иностранных студентов медицинского вуза // *Almatater (Вестник высшей школы)*. 2012. № 2. С. 49-53.
3. Цатурова К. А. История физической культуры зарубежных стран : учеб.- метод. пособие. СПб. : ГАФКим. П.Ф. Лесгафта, 1999. 76 с.

References

1. *Osobennosti fizicheskogo vospitaniya v Germanii [Features of physical education in Germany]*. Available at: <https://topspinsport.ru/articles/osobennosti-fizicheskogo-vospitaniya-v-germanii/>.

2. Mandrikov V. B., Ushakova I. A., Zamyatina N. V. *Rol' distsipliny "fizicheskaya kul'tura" v obuchenii inostrannykh studentov meditsinskogo vuza [The role of discipline "physical culture" in teaching foreign students of medical University]*. *Almamater (Vestnik vysshey shkoly)- Alma mater (Bulletin of higher school)*, 2012, no. 2, pp. 49-53.

3. Tsaturova K. A. *Istoriya fizicheskoy kul'tury zarubezhnykh stran [History of physical culture of foreign countries]*. St. Petersburg, GAFK them. P. F. Lesgaft Publ., 1999, 76 p.

УДК 373.24

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE
DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITIES IN CHILDREN OF PRESCHOOL
AGE**

Тарасова Ирина Васильевна

аспирант

Орловский государственный университет им. И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Tarasova Irina Vasilievna

postgraduate

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна

Заведующая кафедрой теории и методики избранного вида спорта

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева

г. Орел, Россия

Solomchenko Marina Aleksandrovna

Head of the Department of theory and methods of the chosen sport

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация: В предложенной статье рассматриваются психолого-педагогические условия развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста. Даются рекомендации по подбору физических упражнений, спортивных игр для использования на занятиях по физической культуре в дошкольном образовательном учреждении.

Abstract: The article deals with the psychological and pedagogical conditions for the development of motor qualities in children of preschool age. Recommendations on the selection of physical exercises, sports games for use in physical education classes in preschool educational institution are given.

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательные качества, дошкольники, физическая подготовка, физические упражнения.

Keywords: physical education, motor qualities, preschoolers, physical training, physical exercises.

В настоящее время в стране идут изменения во всех сферах жизни. Касается это и системы образования. Исключением не стало и дошкольное образование. Дошкольные образовательные учреждения существенное место отводят физическому развитию детей. Основной целью физического воспитания является гармоничное развитие личности ребенка, подготовка его к жизни, укрепление здоровья.

В последние годы наблюдается тенденция к раннему началу занятий у детей в спортивных секциях. По данной причине увеличиваются

требования к качеству физической подготовки в дошкольных образовательных учреждениях. Инструктора физической культуры и тренерский состав ищут средства и методы, которые помогут реализовать освоение двигательного действия дошкольником в короткие сроки. К сожалению, уровень физической подготовки в последнее время у детей находится на низком уровне. В связи с этим возрастает важность этой подготовки.

Исходя из выше сказанного возрастает значение физической культуры и ведущих учебно-воспитательных задач [2, 4, 6]:

- сформировать элементарные знания о организме человека;
- развить физические навыки: ходьбы, бега, лазанья, прыжков;
- научить играть в подвижные и спортивные игры;
- воспитывать культурно-гигиенические навыки;
- воспитывать двигательные (физические) качества.

Актуальность данной темы обусловлен тем, что именно в дошкольном возрасте происходит освоение основных двигательных функций, способствующих в дальнейшем правильному формированию культуры движений, координации и согласованности отдельных двигательных действий. Все это помогает в дальнейшем как в жизни, так и в учебе, в достижении результатов.

От развития двигательных качеств зависит физическое развитие ребенка. Процесс развития двигательных качеств должен происходить в соответствии с возрастным периодом. Но данные процессы и периоды еще недостаточно изучены.

В период 6-7 лет в организме ребенка происходит становление функций систем и непрерывное их совершенствование. В связи с этим все средства и методы физического воспитания должны способствовать решению главной задачи. Двигательная активность у детей выступает одновременно как условие и как фактор, стимулирующий развитие сфер личности, таких как: интеллектуальной, эмоциональной, духовно-нравственной.

Всесторонняя физическая подготовка дошкольников заключается в том, чтобы развить у них на оптимальном уровне двигательные качества. В теории физического воспитания выделяют следующие двигательные качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость. Уровень их развития зависит от следующих условий:

- «от того насколько эффективно проходит формирование навыков двигательной деятельности»;

- «от успешного применения полученных навыков в жизненных ситуациях» [5].

Физическими качествами и способностями ребенка называют – качества и способности, которые описывают его физическое состояние. В первую очередь они характеризуют состояние морфофункционального развития, т. е. описывают конституцию, физиологические функции организма. Признаками, характеризующими конституцию организма, являются: показатели пропорций частей тела, особенности развития тканей (мышечной, костной, жировой). Все это правильно сбалансировать

и выполнить определенный набор двигательных действий поможет физическое воспитание. «Еще данная функция определяет уровень развития двигательных качеств» [8].

Считается, что формами проявления двигательных актов (действий) являются безусловные рефлексы. Здесь задействуется качество, а не количество. Человек с первых дней жизни приобретает определенные двигательные действия, которые влияют на его физическое развитие.

На процесс развития двигательных качеств у детей влияют следующие факторы: «природно-возрастные изменения организма (морфологическая и функциональная перестройка); режим двигательной активности. Он содержит в себе весь комплекс организационных форм физического воспитания и самостоятельную двигательную деятельность ребенка» [7].

Нервная система ребенка в дошкольном возрасте обладает большой пластичностью, поэтому у детей легко возникают новые условные связи. Данное свойство следует применять при формировании различных двигательных навыков и навыков самообслуживания [8].

В работах ученых [2, 3, 4, 5, 8] рассмотрены общие физиологические закономерности развития двигательных качеств человека под влиянием физических упражнений. Их исследования доказывают то, что «морфологические и функциональные изменения мышечной системы и нервной регуляция двигательных и вегетативных функций организма» [6] выступают в качестве физиологической основы развития двигательных качеств. Для изучения данной проблемы проводились многочисленные опыты (В. Зациорский, В. П. Филин, Е. М. Вавилова, Е. С. Вильчковский и др.). По их итогам были сделаны выводы о том, что у детей необходимо комплексно развивать двигательные качества. Ученые обращают внимание на то, что для улучшения общефизической подготовки детей дошкольного возраста необходимо использовать упражнения, которые для выполнения требуют проявления нескольких двигательных качеств, например, быстроты, силы, ловкости. Упражнения, которые направлены на развитие одного качества не эффективны.

Двигательные качества при развитии имеют определенную зависимость друг от друга поскольку представляют функции одного и того же нервно-мышечного аппарата и отражают половые и возрастные особенности организма детей.

Рассмотрим эту теорию в физическом воспитании дошкольников. Мышление влияет на двигательную деятельность. Следовательно, физическая подготовка и психика связаны тесно между собой. Ведь старший дошкольный возраст переходит дальше на ступень: идут в школу, где мышление развивается активно. Доказано, что психические качества тесно связаны с физическими [3,5]. Следовательно, необходимо выстраивать физическое воспитание так, чтобы ребенок мысленно тоже овладевал различными движениями.

Представим процесс физического воспитания в виде определенной схемы, которая представлена на рис. 1. Целенаправленное развитие двигательных качеств необходимо начинать в дошкольном возрасте [6].



Рис. 1 Процесс физического воспитания дошкольников

На занятиях нужно применять подходы: индивидуальный, дифференцированный. Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста «происходит в соответствии с морфологическими особенностями и возможностями функционирования их организма» [3].

От интеллектуального и психического развития ребенка зависит формирование двигательных качеств, умений и навыков. Так же влияние на данный процесс оказывают нравственно-волевые черты личности.

При подборе средств и методов в физическом воспитании необходимо придерживаться принципа всестороннего развития личности. Он позволяет создавать разностороннее влияние на двигательную функцию и комплексно развивать двигательные качества. Выполняя различные упражнения, участвуя в подвижных и спортивных играх, эстафетах, тем самым ребенок проявляет различные двигательные качества[2].

При осуществлении комплексного подхода в физической подготовке детей 6-7 лет, следует больше времени отводить на развитие гибкости, скорости и ловкости. Это обусловлено тем, что данный возрастной период является сенситивным для данных двигательных качеств.

Двигательные (физические) качества развиваются на протяжении всего дошкольного возраста. Данный факт подтверждают показатели физической подготовки в возрасте 5-7 лет. Показатели становой силы увеличиваются в почти в два раза: мальчики с 24 до 51 кг, девочки с 19,4 до 42 кг. Показатели быстроты вырастают. При беге на 10 м с ходу время сокращается: мальчики с 2,63 до 2,1 с; девочки с 2,76 до 2,3 с. Так же изменяются показатели выносливости. Увеличивается дистанция, которую преодолевают дети: мальчики с 600 м до 870м; девочки с 460 м до 720м.

В результате проводимых исследований учеными было выявлено, что максимальные темпы прироста двигательных качеств не совпадают по годам. Прирост показателей быстроты выявлен в период 3-5 лет, ловкости 3-4 лет, силы 4-5 лет. В период 5-6 лет происходит замедление роста показателей силы. Эти данные нужно учесть в разработке плана и организации работы, по развитию двигательных (физических) качеств у детей[6].

Средства и методы физического воспитания оказывают активное влияние на процесс развития двигательных качеств у дошкольников. Для того что бы процесс развития быстроты был эффективным необходимо применять упражнения где развивается способность быстро выполнять движения. Такие упражнения следует разучивать в медленном темпе. Они не должны быть продолжительными и однообразными. Повторять упражнения рекомендуется в разных условиях, с меняющейся интенсивностью, в усложненных или облегченных формах.

Развитию ловкости способствуют упражнения сложные по координации и условиям проведения. Для данной цели можно применять следующие: использование различных исходных положений при беге и прыжках; быстрая смена положений; выполнение действий в группах или парах; изменения темпа или скорости движения. Также эффективным средством в развитии ловкости являются упражнения, которые требуют от детей приложить усилия для сохранения равновесия (ходьба на носках, на пятках).

Выделяют две группы упражнений на развития силовых способностей:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения в парах, дополнительное отягощение, преодоление факторов внешней среды);
- упражнения с преодолением собственного веса тела (лазания, прыжки, приседания, отжимания).

Важное значение имеет правильный подбор в количестве повторений, поскольку небольшое количество будет не эффективным для развития силы, а чрезмерное количество может способствовать наступлению утомления[3].

При подборе упражнений также следует учесть и темп его выполнения. Так упражнения с высоким темпом необходимо выполнять меньшее количество раз. Лучше использовать упражнения, где положение туловища горизонтально или наклонено. Такие положения позволяют разгрузить сердечно-сосудистую систему и позвоночник и могут понижать кровяное давление при выполнении упражнений. Следует чередовать упражнения на мышечное напряжение и расслабление.

Для развития выносливости необходимо применять упражнения циклического характера (ходьбу, бег, прыжки). При выполнении таких упражнений задействуется большое количество групп мышц. В мышцах происходит чередование напряжения и расслабления. Задача педагога регулировать темп и продолжительность выполнения упражнения.

В дошкольном возрасте важно значение имеет решение задач по воспитанию практически всех двигательных качеств. Для освоения новых движений следует использовать метод целостного разучивания. Поскольку при расчленении движения на отдельные элементы ребенок теряет его смысл, а затем и интерес к нему. Это объясняется тем, что для ребенка важно сразу видеть результат своего действия.

Для эффективного развития двигательных качеств необходимы такие условия как:

- достаточно высокие нагрузки;
- разнообразие двигательных умений;
- комплексное развитие двигательных качеств[4].

Учеными был выявлен тот факт, что большой объем двигательной деятельности способствует повышению уровня двигательной подготовки, но не гарантирует ее всесторонность. Только комплексное развитие двигательных качеств позволяет достичь определенного уровня развития каждого из них. Исходя из выше сказанного, в содержание педагогической работы должны быть включены упражнения и игры, способствующие развитию всех основных двигательных качеств. Эти требования применимы как к занятиям в рамках организованной образовательной деятельности, так и деятельности возникающей по инициативе детей. Ведущая роль отводится инструктору по физической культуре. Он должен организовать образовательный процесс таким образом, чтобы любой ребенок мог максимально проявить и развить все способности.

Детям следует предоставлять широкие возможности для выбора двигательной деятельности. Это позволит им активно применить имеющиеся у них способности, такие как прыжки, лазать различными способами, игры с мячом, метание предметов разными способами. В спортивном зале, группе и на участке для прогулок должен иметься спортивный инвентарь, который мотивировал бы детей к двигательной активности: мячи, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, лестницы, бадминтон. Задача инструктора по физической культуре научить детей пользоваться спортивным инвентарем в играх, упражнениях. Дошкольников нужно поощрять при попытках самостоятельно овладеть движениями, при придумывании новых вариантов действий с спортивным инвентарем.

Только при разнообразной двигательной деятельности будет происходить гармоничное развитие всех двигательных качеств. Необходимо следить за тем, чтобы ребенок не увлекался одним видом двигательной активности, так, например, мальчиков, долго гонящих в мяч, следует переключить на игры со скакалкой.

Положительное влияние на двигательную деятельность детей оказывают и сами выполняемые упражнения. Чем чаще и правильнее ребенок выполняет упражнение, тем лучше формируется двигательный навык. Например, подбросить и поймать мяч за 30 секунд ребенок сможет вначале 10 раз, затем 15-20 раз [1].

Для каждого времени года применяется по развитию двигательных действий свой спортивный инвентарь: «зимой — катание на санках, лыжах, метание снежков; весной и осенью — бег, прыжки со скакалкой, подскок; летом -игры и упражнения, которые развивают тонкую координацию небольших мышечных групп»[2].

Важное условие для развития двигательных качеств в дошкольном возрасте – совместная работа родителей и инструктора физической культуры. Инструктор может давать рекомендации родителям, как овладеть тем или иным двигательным действием, разработать план

занятий, сделать подбор средств и методов. Родители, в свою очередь, должны помогать ребенку развивать двигательные действия, поощрять ребенка в физическом развитии. Родители должны показывать пример, занимаясь с ребенком и выполняя с ним необходимые упражнения.

Физическое воспитание в дошкольном учреждении строится на определенных правилах. Применение различных игровых упражнений способствует лучшему освоению движений. Необходимо на занятиях применять музыкальное сопровождение и создавать определенный эмоциональный фон для повышения мотивации к занятиям. Если занятия доставляют радость детям, они с желанием идут на последующие. Стимулируя самостоятельность в выполнении двигательных действий, вы помогаете им справляться с трудностями в дальнейшем и воспитывать волевые качества.

Исследования различных педагогов показывают, что необходимо не останавливаться на небольших успехах, а постоянно совершенствовать процесс физического воспитания детей дошкольного возраста.

Литература

1. Бернштейн Н. А. О построении движений. - М.: Медицина, 1947. - 255 с.
2. Бондаревский Е. Я., Кадетова А. В. О дошкольных программах по физической культуре // Физическая культура в школе. - 1987.
3. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. М.: Просвещение, 1981.
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду. - М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2004
5. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. - 1993.
6. Гужаловский А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств, и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. докт. пед. наук. - М., 1979. — 46 с.
7. Зацюрский В. М., Сергиенко Л. П. Влияние наследственности и среды на развитие двигательных качеств человека // Теория и практика физической культуры. — 1975, -№6. - С. 22-29.
8. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания и спорта. Учебно-метод. Пособие.- Ульяновск. - 2000. —144 с.

References

1. Bernshteyn N. A. O postroenii dvizheniy [About the construction of movements]. Moscow, Meditsina Publ., 1947, 255 p.
2. Bondarevskiy E.Ya., Kadetova A.V. O doshkol'nykh programmakh po fizicheskoy kul'ture [on preschool programs in physical culture]. Fizicheskaya kul'tura v shkole - Physical culture in school, 1987.
3. Vavilova E. N. Razvivayte u doshkol'nikov silu, lovkost', vynoslivost' [Develop strength, agility, endurance in preschoolers]. Moscow, Prosveshchenie Publ., 1981.
4. Vasil'eva M. A., Gerbova V. V., Komarova T. S. Programma vospitaniya i obucheniya v detskom sadu [Program of education and training in kindergarten].

Moscow, Education of a preschooler Publ., 2004.

5. Volkov V. M. *K probleme predposylok razvitiya dvigatel'nykh sposobnostey* [To the problem of preconditions of development of motor abilities]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture*, 1993.

6. Guzhalovskiy A. A. *Etapnost' razvitiya fizicheskikh (dvigatel'nykh) kachestv, i problema optimizatsii fizicheskoy podgotovki detey shkol'nogo vozrasta: Avtoref. dis. dokt. ped. Nauk* [Stages of development of physical (motor) qualities, and the problem of optimization of physical training of school-age children. Abstract diss. dr. ped. sci.]. Moscow, 1979, 46 p.

7. Zatsiorskiy V. M., Sergienko L. P. *Vliyanie nasledstvennosti i sredy na razvitie dvigatel'nykh kachestv cheloveka* [the Influence of heredity and environment on the development of motor qualities of a man]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture*, 1975, no. 6, pp. 22-29.

8. Nazarenko L.D. *Fiziologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Physiology of physical education and sport]. Ul'yanovsk, 2000, 144 p.

УДК 378.22

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ
НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ С ВСД**

**THE IMPACT OF SWIMMING CLASSES ON THE MENTAL HEALTH
OF STUDENTS WITH VSD**

Тарасова Христина Валерьевна

студент

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет
Волгоград, Россия*

Tarasova Hristina Valerievna

student

*Volgograd state social and pedagogical University
Volgograd, Russia*

Нагайцева Ирина Федоровна

к. пед. наук, доцент

*Волгоградский государственный социально-педагогический университет
Волгоград, Россия*

Nagaitseva Irina Federovna

*Volgograd state social and pedagogical University
Volgograd, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается влияние занятий по плаванию на психическое здоровье студентов с ВСД. Проведенный эксперимент подтверждает пользу занятий плаванием.

Abstract. The article discusses the impact of swimming classes on the mental health of students with VSD. An experiment confirms the benefits of swimming.

Ключевые слова: вегетососудистая дистония, ВСД, занятия по плаванию, плавание, здоровье студентов, психическое здоровье.

Keywords: vegetovascular dystonia, VSD, swimming classes, swimming, student health, mental health.

Вегетососудистая дистония (сокращенный вариант ВСД) означает сбой в работе вегетативной нервной системы, который несет ответственность за поддержание внутреннего баланса в организме. При ВСД нарушается работа кровообращения, теплообмена, пищеварения. Сегодня это заболевание имеет широкое распространение. Вегетососудистой дистонии, как правило, подвержены люди, ведущие малоподвижный образ жизни, с деформированной костной системой, психологическими и сосудистыми расстройствами (ВСД по кардиальному типу). Этот недуг охватывает все возрастные категории людей. Основными симптомами считаются головные боли, слабость, обмороки или предобморочные состояния, шум в ушах, сонливость, головокружение [2]. Люди с расстроенной вегетативной системой часто то краснеют, то бледнеют, в большей степени подвержены погодным изменениям, для них характерна повышенная потливость. ВСД часто проявляется учащенным сердцебиением и перепадами температуры тела. Симптоматика может быть постоянной или редкой, в зависимости от тяжести заболевания. По

медицинским данным, перманентное проявление симптомов ВСД свойственно (как правило) людям с генетически неустойчивой нервной системой [1].

Симптомы могут быть частыми и при этом несущественными, либо становятся причиной обмороков и панических атак. В последнем случае речь идет о серьезном развитии ВСД и его лечении. Кризы (приступы ВСД, панические атаки, фобии) происходят довольно часто и они, как правило, постоянно сопутствуют заболеванию [3].

Плавание при ВСД играет огромную роль и приносит немалую пользу, так как вода благоприятно воздействует на нервные окончания, расслабляет и успокаивает при занятиях плаванием, отсюда хорошее влияние на психику, психическое здоровье, даже на мироощущение в целом. Воздействие температуры воды регулирует процессы возбуждения и торможения, также можно отметить, что имеется еще и польза ввиду того, что снижается степень утомления, становится лучше внимание и память. Действительно полезно и ценно влияние плавания на центральную нервную систему.

Проведенное нами исследование динамики уровня показателей частоты сердечных сокращений, а также опрос перед предложенной методикой плавания, включал в себя следующие тесты:

- Оценка физического состояния студентов, включающая в себя тесты на выносливость, силу.
- Оценка психологического состояния студентов (тест дифференциальной самооценки функционального состояния, измерение личностной тревоги)

В занятиях со студентами с ВСД основную направленность составляли упражнения на воде, на развитие общей выносливости и одновременно – нормализации работы центральной нервной системы.

Результаты выявили следующие изменения:

- занятия оздоровительным плаванием положительно влияют как на объективное, так и на субъективное здоровье студентов с диагнозом ВСД (вегето-сосудистая дистония). Характерно то, что было установлено, что практически все показатели деятельности сердечно-сосудистой системы нормализуются, в среднем частота сердечных сокращений уменьшилась с 80 до 72 ударов в минуту в покое, самочувствие у студентов с ВСД становится заметно лучше, а количество жалоб при этом снижается. У студентов с разным уровнем объективного здоровья наблюдается несоответствие физиологических показателей адаптации и самочувствия: среди студентов с низкой степенью адаптации более 52% оценивают свое здоровье и самочувствие как среднее и высокое, а среди студентов с удовлетворительной адаптацией 22% оценивают свое здоровье как низкое.

Итак, плавание при вегетососудистых расстройствах нужно обязательно. Благодаря плаванию развивается общая выносливость и одновременно – нормализуется работа центральной нервной системы. Это один из самых щадящих и в то же время эффективных видов спорта, что очень актуально для студентов, страдающих ВСД.

Литература

1. Воробьева, А. А. *Вегетососудистая дистония: основы*. Тверь : Тверской государственный медицинский университет, 2019. 717 с.
2. Дьяконова, Е. Н. *Эффективная терапия вегетососудистой дистонии у пациентов молодого возраста*. М. : Открытые системы, 2016. – 117 с.
3. Мирзантова, А. А. *Вегетососудистая дистония среди студентов*. Новосибирск : Сибирская академическая книга, 2019. – 224 с.

References

1. Vorob'eva A. A. *Vegetososudistaya distoniya: osnovy* [Vegetovascular dystonia: basics]. Tver, Tver State Medical University Publ., 2019, 717 p.
2. D'yakonova E. N. *Effektivnaya terapiya vegetososudistoy distonii u patsientov mladogo vozrasta* [Effective therapy of vegetovascular dystonia in young patients]. Moscow, Open Systems Publ., 2016, 117 p.
3. Mirzantova A. A. *Vegetososudistaya distoniya sredi studentov* [Vegetovascular dystonia among students]. Novosibirsk, Siberian Academic Book Publ., 2019, 224 p.

УДК 796.819

РЕЗИНКА ДЛЯ ФИТНЕСА. ВИДЫ И ПРИМЕНЕНИЕ

GUM FOR FITNESS. TYPES AND APPLICATIONS

Пальчиков Юрий Павлович

студент

Орловский государственный университет имени И.С.Тургенева

г. Орел, Россия

Palchikov Yuri Pavlovich

student

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Савкина Наталья Валентиновна

старший преподаватель

кафедра «прикладная физическая культура и спорт»

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Savkina Natalya Valentinovna

senior lecturer

Department "Applied Physical Culture and Sport"

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассмотрены виды фитнес-резинок и их применение, положительные и отрицательные стороны воздействия занятий с ними не только на обучающихся по направлениям подготовки, связанных с малоподвижным образом жизни, но и на профессиональных спортсменов.

Abstract. This article discusses the types of fitness gum and their use, the positive and negative aspects of the effects of training with them not only on students in areas of training related to a sedentary lifestyle, but also on professional athletes.

Ключевые слова: резинка, фитнес, спортивные аксессуары, фитнес-резинка, физическая культура и спорт.

Keywords: gum, fitness, sports accessories, fitness gum, physical culture and sport.

Большая часть людей, которые когда-либо занимались спортом, наверняка, имеют представление о том, что такое резинки для фитнеса. Некоторые уже успели проверить их в действии и имеют о них свое мнение. Но для того, чтобы оценить весь потенциал, стоит целиком изучить и опробовать все возможности данного инвентаря.

Их история берет начало еще в 1995 году. Тренер Вайсхарз из Германии и физиотерапевт Шмидт из Швейцарии, создали новое направление - тераробика, которая состоит из танцевальных движений с использованием латексной ленты, эволюционировавшей с годами в резинки для фитнеса и прочие виды эспандеров[1].

Большое количество упражнений с фитнес резинками для проблемных зон, а также тренировками всех групп мышц тела, эффективность

и компактность дают данному аксессуару преимущество его использования в современном фитнесе[2].

Упражнения с фитнес-резинкой в домашних условиях являются фактически заменой свободных весов и утяжелителей. К тому же это еще и очень безопасная и комфортная тренировка, поскольку при правильном подходе травмирование конечностей исключается.

Преимуществами таких аксессуаров являются легкость и удобство выполнения упражнений не только в тренажерном зале, но и в домашних условиях. Набор фитнес-резинок поможет очень быстро привести все тело в спортивную форму. Это приспособление не требует большого количества времени, а его хранение занимает немного места.

Фитнес-резинки являются безопасной альтернативой утяжелителям, поскольку не обладают большим весом, который можно случайно уронить на конечности и травмироваться. Данный экспандер помогает максимально разгрузить суставы, сохранив при этом все преимущества силовой тренировки.

Существует несколько видов фитнес-резинок. Важно правильно выбрать их силу сопротивления для выполнения упражнений. Качественные резинки изготовлены из 100% латекса, что делает их прочными и долговечными. Другие материалы не могут похвастаться такой же прочностью и их нельзя считать полностью безопасными и полагаться на долгий срок службы.

Резинки для фитнеса бывают в 5-ти цветах, которые обладают разным сопротивлением. Желтого цвета (s) - самые мягкие, используются новичками и имеют сопротивление от 2 до 5 кг. Красного цвета (m) - мягкие, от 5 до 8 кг. Зеленого цвета (l) - средние, для опытных спортсменов от 8 до 12. Синего цвета (xl) - достаточно жесткие и используются для продвинутых занятий, их сопротивление от 12 до 15 кг. Черного цвета (xxl) - максимально жесткие, для профессиональных спортсменов, от 19 до 30 кг[1].

Помимо цвета стоит обращать внимание на маркировку, поскольку каждый производитель сам может разнообразить цветовую палитру. Иногда вместо желтых резинок самые мягкие - оранжевые, вместо синих - фиолетовые. Наличие в наборе резинок разной эластичности позволяет регулировать нагрузку в зависимости от уровня физической подготовки, самочувствия, пользоваться ими одновременно нескольким членам семьи и т.д.

Спортивные резинки имеют внутреннее подразделение в зависимости от формы выпуска. Разные модели предназначены для определенных упражнений и проработки конкретной мышечной группы. Разработаны так же универсальные варианты, использование которых ограничивается лишь опытом применения. Выделяют: ленты, петли, восьмерки, эксертьюб, кольцо.

Ленты обладают шириной около 5-6 см и длиной 120 – 250 см. Могут использоваться при выполнении самого большого комплекса упражнений на все группы мышц. Занятия с лентой позволяют увеличить энерго-

затраты во время тренировки на 200-300 ккал, что является существенным плюсом при похудении.

Петли разделяют на мини-петлю и длинную петлю. Мини-петля - замкнутая эластичная полоска от 45 до 60 см, шириной 5-10 см. Специалисты рекомендуют приобретать их в наборе по 3- 5 штук, отличающихся уровнем жёсткости. Очень удобна для использования в домашних условиях, безопасна для здоровья, поскольку нет нужды ее наматывать и удерживать, не пережимает вены, не травмирует руки. Длинная петля обладает шириной от 2 до 10 см, длиной по окружности от 150 до 200 см. С таким эспандером новичкам рекомендуют работать под контролем тренера.

Восьмерки предназначены для укрепления мышц предплечий, бедер и ягодиц. Кольцо с перемычкой на середине удобно фиксируется на стопах или кистях.

Эксертьюб является рубчатым резиновым эспандером. Подходит для широкого ряда упражнений по работе с мышцами рук и спины. Ручки тренажера позволяют надежно зафиксировать эксертьюб в нужном положении.

Кольцо - тугой эспандер, небольшого размера, не рассчитанный на широкие амплитуды. Поэтому его используют для упражнений на бицепсы и трицепсы.

Благодаря такому разнообразию моделей, опытный спортсмен с легкостью подберет для себя нужный тренажер. Новичкам же лучше остановиться на универсальном варианте, например, выбрать ленту или петлю.

Фитнес-резинки обладают легкостью и компактностью. Эти свойство позволяет продолжать тренировки в любых условиях, находясь в путешествии. Они легкодоступны, не обладают высокой стоимостью, при этом позволяют проработать все группы мышц. Грамотно подобранный комплекс упражнений поможет совершенствовать не только основные мышцы туловища и конечностей, но и вспомогательные, редко работающие при обычных тренировках. Спортивные резинки одновременно создают динамическую и статическую нагрузку, которую можно регулировать изменением амплитуды движений. За счет этого отрицательное воздействие на связки и суставы сводится к минимальному. Данный аксессуар прост в использовании, можно подобрать правильную нагрузку и менять ее даже во время тренировки. Данный тренажер включает в работу дополнительные мышцы, при этом за счет полного исключения инерции помогает постепенно увеличить амплитуду движения. Функциональной особенностью этого вида спортивного инвентаря является одинаковое распределение нагрузки по всей линии натяжения, что обеспечивает работу всех мышечных волокон, «спящие» зоны полностью исчезают. Стабильное напряжение не позволяет мышцам каскадно расслабляться, что повышает эффективность тренировки.

Реальные занятия с резинками для фитнеса способствуют повышению упругости кожи и мышц, появляются ощущения возросшей силы мышц, мышцы брюшного пресса после занятий с фитнес резинкой становятся

рельефнее, происходит быстрое уменьшение жировой прослойки, суставы становятся выносливей, уменьшается их вес[1].

Для создания полного представления о спортивных резинках нужно упомянуть и о минусах этого снаряда: они могут вызывать аллергические реакции. Это в основном относится к изделиям из латекса. На участках кожи, соприкасающихся с лентой, возникает покраснение, припухлость, раздражение. Может появиться зуд и болевые ощущения. Проблема легко решается заменой резинки на полиуретановую или подбором закрытого костюма для занятий. Второй минус состоит в том, что в процессе тренировок они растягиваются и теряют первоначальную жесткость и могут возникать проблемы с количественной оценкой результатов. Для любителей, занимающихся в домашних условиях этот недостаток не очевиден, так как перед ними не стоит задача точного мониторинга нагрузки[3].

Резинки универсальны и могут использоваться как женщинами, так и мужчинами любого возраста. Ими могут пользоваться опытные спортсмены и новички, которые только начинают заниматься спортом. Занятия с резинками для фитнеса будут особенно удобны после перенесения травм, во время реабилитации, в отличие от свободных весов в тренажерном зале. Удобно подбирать нагрузку исходя из собственного самочувствия. Прорабатываются даже те зоны, которые никогда не были задействованы во время привычных занятий фитнесом, физической культурой. Такое приспособление позволяет контролировать амплитуду упражнений и работать с собственным весом. Следственно тело становится упругим, вес снижается.

Стоит отметить, что фитнес резинка является универсальным спортивным снарядом, позволяющим избавиться от лишнего веса и укрепить все тело.

Литература

1. Резинки для фитнеса в домашних условиях и зала: для ног и ягодиц [Электронный ресурс]. URL: <https://fitunion.pro/blog/rezinki-dlya-fitnessa/> (дата обращения 18.01.2019).

2. Фитнес-резинка(мини-бенд): описание, польза +40 упражнений(фото) [Электронный ресурс]. URL: <https://goodlooker.ru/resistance-loop.html> (дата обращения 18.01.2019).

3. Лучшие фитнес резинки для занятий дома и в спортзале: виды, достоинства и недостатки [Электронный ресурс]. URL: <https://yanashla.com/7-prichin-kupit-sportivnuyu-rezinku-kak-vyibrat-luchshuyu/> (дата обращения 18.01.2019).

References

1. *Rezinki dlya fitnessa v domashnikh usloviyakh i zala: dlya nog i yagodits* [Elastic bands for fitness at home and the gym: for legs and buttocks]. Available at: <https://fitunion.pro/blog/rezinki-dlya-fitnessa/> (accessed 18.01.2019).

2. *Fitnes-rezinka (mini-bend): opisanie, pol'za +40 uprazhneniy (foto) [Fitness elastic band (mini band): description, benefit +40 exercises (photo)]. Available at: <https://goodlooker.ru/resistance-loop.html> (accessed 18.01.2019).*

3. *Luchshie fitnes rezinki dlya zanyatiy doma i v sportzale: vidy, dostoinstva i nedostatki [The best fitness gum for home and gym: types, advantages and disadvantages]. Available at: <https://yanashla.com/7-prichin-kupit-sportivnuyu-rezinku-kak-vyibrat-luchshuyu/> (accessed 18.01.2019).*

УДК 796.05

**ВЗАИМОСВЯЗЬ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ-ИНОСТРАНЦЕВ
ОРЛОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**INTERRELATION OF MENTAL ACTIVITY AND MOTOR ACTIVITY
OF FOREIGN STUDENTS OF OREL STATE UNIVERSITY**

Алтунина Оксана Егоровна

старший преподаватель

*кафедра теории и методики физического воспитания и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия*

Altunina Oksana Egorovna

senior lecturer

*department of theory and methods of physical education and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia*

Бакин Иван Владимирович

студент

*Факультет «Академия физической культуры и спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия*

Bakin Ivan Vladimirovich

student

*Faculty "Academy of physical culture and sports"
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia*

Аннотация. В данной статье рассмотрено взаимодействие умственной деятельности и двигательной активности. Обоснована и выявлена эффективность их взаимодействия и влияния на здоровье, успеваемость и адаптационный потенциал студентов-иностранцев.

Abstract. In this article the interaction of mental activity and motor activity is considered. The effectiveness of their interaction and influence on health, academic performance and adaptive potential of foreign students is substantiated and revealed.

Ключевые слова: двигательная активность, умственная деятельность, адаптационный потенциал, успеваемость, здоровье.

Keywords: motor activity, mental activity, adaptive potential, academic performance, health.

В данной статье будет рассмотрено взаимодействие двух деятельностей, а именно умственной и физической. Главной целью работы является подтверждение важности спортивных занятий для достижения результата в формировании и развитии умственного потенциала. Главными компонентами здорового образа жизни являются занятия спортом, двигательная активность. Человек, чтобы развить психофизиологические свойства личности, силу и выносливость организма использует физичес-

кие упражнения.

Благодаря физической активности, безопасной методике физических упражнений, которую детям прививают со школьных лет, происходит формирование общефизической подготовки и развитие координации. Последующее использование и развитие полученных навыков и умений безусловно положительно сказывается на жизни и трудовой деятельности людей. Физический труд влияет на умственное развитие и об этом не стоит забывать.

Секреция инсулина, эндорфины, адреналина, гормона роста и многих других важных гормонов вызывается занятиями спорта [1]. Для человеческого организма необходимо и важно их нормальное функционирование. Можно привести пример, что за повышение артериального давления и увеличение ритмичности сердечных сокращений отвечает увеличение секреции гормона стресса - адреналина. А за повышение концентрации внимания и за ускорение энергетического обмена отвечает увеличение секреции гормона роста. Занятия спортом помогают бороться с нервно-психическим перенапряжением.

Переутомление в организме человека наблюдается из-за переработки, не соблюдения режима сна и отдыха, длительного нахождения тела в одном положении. В таком случае желательно сменить вид деятельности. При длительной умственной работе организму человека необходим активный отдых, который может включать в себя бег в умеренном темпе или занятие в тренажерном зале.

В настоящее время, вопрос о способах сохранения активной деятельности мозга человека при длительной и напряженной умственной работе остается открытым. Известно, что наиболее склонными к переутомлению, связанному с приспособлением к университетской жизни, являются студенты первого курса [2]. Для них непременно важную роль играют занятия по физической культуре. Посещение секций также будет отличной профилактикой, позволяющей эмоционально, умственно и физически разгрузить организм. Успех в обучении и повышение показателей умственной деятельности наблюдаются вследствие ежедневных физических нагрузок, которые благоприятно влияют на кровообращение и тонус мышц. Быстрота, сила и выносливость обеспечивает высокий уровень физической работоспособности человека.

Какие виды спорта наиболее эффективны для снятия усталости, выплеска агрессивных чувств, снятия стресса? На первом месте для снятия стресса уже долгие годы находится бокс, дающий возможность избавиться от агрессии. Плавание подходит для расслабления, танцы для выплеска эмоций.

Многие известные ученые предпочитали вести активный образ жизни. Знаменитый физик Нильс Бор, известный созданием первой квантовой теории атома, увлекался катанием на лыжах, альпинизмом и парусным спортом. Также он являлся кандидатом в сборную команду своей страны по футболу в качестве вратаря. Древнегреческий философ Платон был хорошим борцом и считал, что для гармонии здоровья и красоты требуется не только образование в области искусства и науки,

но и занятия физическими упражнениями. Можно долго перечислять ученых, которые видят пользу спорта для развития организма. Занятия спортом, для современных ученых должно быть крайне важно. Из-за малоподвижного образа жизни, частого нарушения режима отдыха и труда могут возникнуть абсолютно разные заболевания, к которым относят остеохондроз, болезни сердечно-сосудистой системы. Все вышесказанное говорит о том, что ученому, для поддержания собственного здоровья, крайне важно и необходимо найти баланс между научной деятельностью и занятиями спортом.

Заинтересовавшись данной темой, было проведено тестирование студентов-иностранцев, обучающихся в ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет». Целью исследования был анализ влияния повышения двигательной активности на учебную успеваемость и общее самочувствие в целом. В течение двух месяцев студенты-иностранцы регулярно посещали 2 раза в неделю тренажерный зал и 1 раз бассейн. Были замечены следующие изменения: во первых, улучшились физические кондиции; во вторых, нормализовался режим дня; в третьих увеличился объем выполненной учебной работы; в четвертых улучшилось самочувствие, настроение.

Таким образом, спорт, правильное питание, активный образ жизни - это все составляющие жизни человека, у которого в приоритете находится здоровье. Пониженная активность развивает различные заболевания. Сидячий образ жизни и отсутствие физических нагрузок являются актуальными проблемами современного общества. Поэтому необходимо систематически уделять внимание физическим упражнениям, которые, в свою очередь, будут поддерживать здоровье человека и позволят справиться со стрессом, побороть утомление.

Литература

1. *Анатомия человека : учебник для институтов физической культуры / под ред. В. И. Козлова. - М. : Физкультура и спорт, 1978б - 684 с.*
2. *Физическая культура (курс лекций) : учебное пособие / под общ. ред. Л. М. Волковой, П. В. Половниковаю - СПб. : СПб ГТУ, 1998. - 76 с.*

References

1. *Kozlov V. I. (ed.). Anatomiya cheloveka [Human anatomy]. Moscow, Physical education and sport Publ., 1978, 684 p.*
2. *Fizicheskaya kul'tura (kurs lektsiy) [Physical culture (course of lectures)]. St. Petersburg, SPbSTU Publ., 1998, 76 p.*

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ**

**PHYSICAL FITNESS OF EMPLOYEES OF THE STATE FIRE SERVICE,
AS ONE OF THE MAIN COMPONENTS IN THE TRAINING**

Инюткин Владимир Александрович

*помощник начальника караула ПСЧ-19
ФГКУ «19 ОППС по Тульской области»*

г. Тула, Россия

Inyutkin Vladimir Aleksandrovich

*the assistant chief of the guard IR-19
FGKU " 19 OFPS in the Tula region»*

Tula, Russia

Копылов Сергей Александрович

*кандидат технических наук, доцент
кафедра «Безопасности жизнедеятельности в техносфере
и защиты человека в чрезвычайных ситуациях»*

*Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия*

Kopylov Sergey Alexandrovich

*candidate of technical Sciences, associate Professor
Department "Life safety in the technosphere and human protection
in emergency situations»*

*Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia*

Елисеев Дмитрий Васильевич

*кандидат технических наук, доцент
кафедра «Безопасности жизнедеятельности в техносфере
и защиты человека в чрезвычайных ситуациях»*

*Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия*

Yeliseyev Dmitry Vasilyevich

*candidate of technical Sciences, associate Professor
Department "Life safety in the technosphere and human protection in
emergency situations»*

*Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о проблемах в профессиональной подготовке сотрудников ФПС ГПС МЧС России, в частности физической подготовке. Предметом исследования в работе явился вопрос по улучшению физической подготовки сотрудников пожарной охраны экспериментальным методом.

Abstract. The article deals with the problems in the professional training of employees of the FPS of the EMERCOM of Russia, in particular physical training. The

subject of the study in the work was the question of improving the physical training of fire protection personnel by the experimental method.

Ключевые слова: профессиональное обучение, личный состав, ФПС ГПС МЧС России, физическая подготовка, пожарно-строевая и тактико-специальная подготовка.

Keywords: professional training, personnel, FPS of the Ministry of emergency situations of Russia, physical training, fire drill and tactical special training.

Важной составной частью государственной социально-экономической политики в России является обеспечение пожарной безопасности. Как указывается в Федеральном законе «О пожарной безопасности», принятом Государственной Думой в 1994 году, приоритетным направлением является защита населения страны от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

В современном профессиональном обучении личного состава подразделений ФПС ГПС МЧС России намечены новые тенденции в совершенствовании технологии проведения физической подготовки. Эти тенденции связаны в основном с необходимостью учета особенностей профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС России при организации процесса физической подготовки.

Большинство нормативов по пожарно-технической и специальной подготовке выполняются лишь на оценку «удовлетворительно». Уровень физической подготовленности личного состава подразделений ФПС ГПС МЧС России не позволяет эффективно решать профессиональные задачи. Особенно слабо выполняются упражнения на развитие ловкости с ручными пожарными лестницами, автолестницами и коленчатыми подъемниками: подъем и спуск по стационарной лестнице с пожарно-техническим (аварийно-спасательным) вооружением и рукавными линиями; переноска, подвеска и подъем по пожарной штурмовой лестнице на этажи учебной башни; снятие пожарной выдвижной лестницы с пожарного автомобиля, переноска ее к учебной башне; установка и подъем на ней на этажи учебной башни или на крышу двухэтажного здания; укладка лестницы на пожарный автомобиль; подъем по пожарной лестнице с пожарно-техническим вооружением и рукавными линиями; комбинированный подъем по пожарным выдвижной и штурмовой лестницам; подъем по пожарным штурмовым лестницам, подвешенным «цепью»; подъем по пожарной автолестнице.

Кроме этого, отмечаются недостатки в выполнении профессиональных упражнений, связанных с проявлением силы. К ним относятся: переноска пострадавших; оттаскивание пострадавших; подъем и опускание пострадавшего.

От качественного и быстрого выполнения перечисленных упражнений зависит многое, а самое главное, количество спасенных жизней.

Все вышесказанное и определило направление нашего исследования.

В ходе исследования были изучены особенности организации и содержание профессиональной подготовки сотрудников ФПС ГПС МЧС

России, на основе которого уточнены требования к их физической подготовленности.

Как показал проведенный анализ литературы, руководящих документов и нормативно-правовых актов, профессиональная подготовка сотрудников ФПС ГПС МЧС России осуществляется на базе соответствующих подразделений, а также в учебных центрах. Главными особенностями профессиональной подготовки являются: непрерывность обучения; проведение практических занятий на местности, учебных полигонах и объектах; максимальное приближение обучения к реальным действиям по ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Учебная нагрузка составляет 2 - 4 часа в течение суток и не менее 18 часов в месяц для каждой дежурной смены.

Содержание профессиональной подготовки сотрудников ФПС ГПС МЧС России включает: изучение законодательных и нормативно-правовых актов по вопросам организации работы ГПС, форм и методов практической деятельности по укреплению противопожарной защиты объектов, организации пожаротушения; практическую отработку форм и методов пожарно-технического обследования объектов; разбор пожаров; проведение групповых занятий; практическую работу с пожарной, аварийно-спасательной техникой, техническими средствами и средствами связи. При этом содержание программы по физической подготовке не в полной мере соответствует решаемым профессиональным задачам при ликвидации чрезвычайных ситуаций.

Одним из важнейших показателей профессиональной пригодности сотрудников ФПС ГПС МЧС России является обученность личного состава приемам и способам обеспечения профессиональной и личной безопасности при тушении пожаров и аварийно-спасательных работ. Высокая обученность таким приемам достигается в процессе пожарно-тактических учений. К участию в пожарно-тактических учениях привлекают подразделения ГПС с тем, чтобы все дежурные смены участвовали в них равное количество раз, а начальник каждого подразделения ГПС выступил в роли руководителя тушения пожара, а его заместители - в роли должностных лиц на пожаре.

В ходе проведения пожарно-тактических учений были выявлены требования к физической подготовленности и функциональному состоянию организма сотрудников ГПС. Анализ профессиональной деятельности сотрудников ФПС ГПС МЧС России при тушении пожаров свидетельствует о высоких требованиях, предъявляемых к их функциональному состоянию и физической подготовленности.

Интенсивность физической работы по энерготратам составляет около 600 ккал в час, частота сердечных сокращений при этом достигает 170-180 ударов в минуту, а общий объем энерготрат может достигать в отдельных случаях 7000 ккал в сутки.

В процессе дальнейшего исследования определялись педагогические условия, необходимые для повышения эффективности процесса физической подготовки сотрудников ГПС. С этой целью был проведен опрос нескольких специалистов по физической подготовке с личным составом

подразделений. В результате опроса были выявлены наиболее важные педагогические условия, необходимые для эффективного функционирования процесса физической подготовки в подразделениях ГПС. К ним относятся: соответствие физических упражнений профессиональным действиям (1 ранговое место); выполнение физических упражнений в составе пожарного расчета (2 место); соответствие физической нагрузки на занятиях по физической подготовке требованиям к функциональному состоянию организма при ликвидации пожаров (3 место); организация подбора физических упражнений, которые в наибольшей степени положительно влияют на профессиональную работоспособность личного состава подразделений ГПС (4 место); методическая подготовленность руководителей занятий по физической подготовке (5 место); наличие необходимой материальной базы для занятий физической подготовкой (6 место); хороший морально-психологический климат в подразделениях ГПС (7 место).

Определив педагогические условия, необходимые для эффективного функционирования процесса физической подготовки личного состава подразделений ГПС, мы приступили к обоснованию и разработке педагогической технологии по применению физических упражнений в составе пожарного расчета и экспериментальной проверке ее эффективности.

Как показали исследования, эффективность проведения физической подготовки с сотрудниками подразделений ФПС ГПС МЧС России определяется уровнем их профессиональной работоспособности и состоянием здоровья. Изучение проблемы сохранения достаточной профессиональной работоспособности человека в экстремальных условиях составляет одно из актуальных направлений научных исследований в современной физиологии труда.

Профессиональная деятельность сотрудников ГПС протекает в экстремальных условиях с большим риском для жизни. А эффективность профессиональной деятельности зависит от слаженных и согласованных действий всего пожарного расчета. Эти теоретические положения легли в основу разработки педагогической технологии применения физических упражнений для повышения эффективности профессиональной деятельности сотрудников ГПС.

Эта технология представляет собой шесть логически взаимосвязанных между собой контрольно-тренировочных комплексов. Первый - направлен на решение задач по формированию профессиональных навыков работы с пожарными лестницами; второй - с пожарными рукавами; третий - в средствах индивидуальной защиты органов дыхания; четвертый - по спасению и эвакуации пострадавших; пятый - по развертыванию расчетов и дежурных смен; шестой - на подготовку к сдаче зачета на профессиональную пригодность. При этом каждый комплекс решает конкретные задачи по развитию необходимых физических качеств.

Для обоснования данной технологии мы использовали корреляционные связи упражнений из существующей программы по физической

подготовке с профессиональными действиями. На основе анализа этих корреляционных зависимостей были разработаны контрольно-тренировочные комплексы, перечисленные выше.

Проверка разработанной технологии применения физических упражнений в составе экспериментальной группы проводилась в ходе основного педагогического эксперимента. Для его проведения были привлечены два подразделения ГПС МЧС России по субъекту РФ по 20 человек каждое. Сравнение основных показателей проводилось в течение 2018 учебного года.

Организация педагогического эксперимента включала изучение исходного и конечного уровней физического состояния организма испытуемых; проведение физической подготовки в годичном цикле учебно-тренировочной и служебной деятельности, а также результаты эффективности профессиональных действий.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной технологии по использованию физических упражнений.

Средний балл по физической подготовке в экспериментальной группе (ЭГ) составил $4,26 \pm 0,18$, а в контрольной группе (КГ) - $4,02 \pm 0,27$.

Показатели функционального состояния и эффективности профессиональной деятельности в ЭГ были достоверно лучше, чем в КГ.

Частота сердечных сокращений в ЭГ составила $61,5 \pm 1,7$ с, а в КГ - $69,2 \pm 1,3$ с; коэффициент выносливости (КВ) в ЭГ составил $12,6 \pm 0,7$ усл. ед., а в КГ - $14,1 \pm 0,5$ усл. ед.; проба Штанге в ЭГ - $76,2 \pm 4,5$ с, а в КГ - $72,1 \pm 5,2$ с; проба Генча в ЭГ - $39,4 \pm 2,9$ с, а в КГ - $35,4 \pm 2,7$ с.

Наиболее существенные отличия у личного состава ЭГ по сравнению с КГ наблюдались при отработке упражнений в средствах индивидуальной защиты органов дыхания, а также по спасению и эвакуации пострадавших.

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует о высокой эффективности разработанной технологии применения физических упражнений.

Литература

1. Северин Н. Н. Управление физической подготовкой личного состава подразделений ГПС МЧС России с учетом особенностей профессиональной деятельности : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - СПб.: АГА; ВИФК, 2005. - 24 с.

2. Стригельская И. Ю. Интенсификация боевой и физической подготовки курсантов в вузах ГПС МЧС России : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - СПб.: ИГПС МЧС России, 2005. - 23 с.

3. Стригельская И. Ю. Интенсификация проведения боевой и физической подготовки курсантов в вузах ГПС МЧС России : учебно-методическое пособие. - СПб.: ИГПС МЧС России, 2004. - 41 с.

References

1. Severin N. N. *Upravlenie fizicheskoy podgotovkoy lichnogo sostava podrazdeleniy GPS MChS Rossii s uchetom osobennostey professional'noy deyatel'nosti : Avtoref. dis. ... kand. ped. nauk [Management of physical training of personnel of divisions of GPS of EMERCOM of Russia taking into account features of professional activity: autoref. diss. Cand. PED. sci.]*. St. Petersburg, AHA; WIFK Publ., 2005, 24 p.

2. Strigelsky I. Y. *Intensifikatsiya boevoy i fizicheskoy podgotovki kursantov v vuzakh GPS MChS Rossii. Avtoref. dis. kand. ped. nauk [Intensification of military and physical training of students in universities of the state fire service of EMERCOM of Russia. Avtoref. diss. cand. ped. sci.]*. St. Petersburg, IGPS EMERCOM of Russia Publ., 2005, 23 p.

3. Strigelsky I. Y. *Intensifikatsiya provedeniya boevoy i fizicheskoy podgotovki kursantov v vuzakh GPS MChS Rossii [Intensification of fighting and physical preparation of students in the universities of the state fire service of EMERCOM of Russia]*. St. Petersburg, IGPS EMERCOM of Russia Publ., 2004, 41 p.

УДК 796

ЗАЩИТА В БАСКЕТБОЛЕ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ПОБЕДЫ В ИГРЕ

TRAINING OF BASKETBALL PLAYERS IN TEAM ACTIONS IN DEFENSE

Юдина Виктория Владимировна

студент

Институт русского языка и словесности
Волгоградский социально-педагогический университет
г. Волгоград; Россия

Yudina Viktoriya Vladimirovna

student

Institute of Russian language and literature
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd; Russia

Павленко Елена Павловна

преподаватель

кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Pavlenko Elena Pavlovna

teacher

physical education chair
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются основные виды защиты и средства обучения командным действиям баскетболистов в защите.

Abstract. The article deals with the main types of defense and means of training basketball players' team actions in defense.

Ключевые слова: баскетбол, виды защиты, средства силового развития.

Keywords: basketball, types of protection, means of power development.

История формирования сегодняшнего баскетбола показывает, что качественные воздействия в защите дают возможность баскетболистам добиваться высоких и, главное, устойчивых результатов. Большинство отечественных экспертов сходятся в точке зрения, что основная проблема нынешнего отечественного баскетбола – это низкий уровень действий спортсменов в обороне, который считается болезнью отечественного баскетбола.

Наиболее подчеркивается неудовлетворительная результативность индивидуальных защитных действий баскетболистов. Первостепенное значение данного элемента подготовки, значимость индивидуальных защитных действий как фундамента, требуемого для организации результативных групповых и командных действий в защите, и потребность поиска путей повышения их результативности констатируют как

русские, так также иностранные эксперты.

В баскетболе существуют такие **виды защиты** как:

- Зонная
- Личная
- Смешанная.

Зонная защита. Смысл данной защиты заключается в том, что игроки отвечают за конкретный участок поля, в соответствии с позицией мяча и построением атакующей команды.

Личная система защиты организуется согласно принципу «игрок против игрока», т.е. каждому защитнику поручается попечительство конкретного атакующего, которому он противодействует на любом участке площадки, не удаляясь далеко от корзины. При потере мяча в нападении защитники должны как можно стремительнее возвратиться к собственному щиту и «разобрать» конкурентов в районе трехочковой линии при их приближении .

Смешанная система защиты. Данная защита базируется на организации действий, когда присутствуют 2 принципа: личный и зонный. Она используется против команд, в которых существуют яркие лидеры или «снайперы», над которыми проводится личная опека. Другие игроки ведут защиту согласно принципу зоны.

Вероятны различные виды смешанной защиты, которые считаются творческими разработками на базе изучения манеры ведения игры противником.

Методы исследования:

- Анкетный опрос
- Математическая статистика.

Результаты исследования.

Опрашивались студенты 3 ВГСПУ Института русского языка и словесности о, среди которых 1 юноша и 80 девушек.

Анкетный опрос направленный на выявление , какой вид действий в баскетболе является важнейшим для победы в игре , показал, что 49 студентов (60%.) уверены в том , что этим видом является защита .24 студента уверены в том , что нападение(30%), и только 8 человек говорят , что важнейшим в баскетболе является точная передача мяча(10%) . Результаты показаны в диаграмме (Рис.1)



Рис.1 Какой вид действий в баскетболе является важнейшим для победы в игре ?

Баскетбол относится к нестандартным ситуационным физическим упражнениям резкой переменной интенсивности. При исследовании массовых и командных взаимодействий в баскетболе следует точно придерживаться принципа последовательности овладения ими, со временем повышая количество партнеров и усложняя их действия.

Особенную значимость в тактической подготовке баскетболистов имеет осуществление отдельных взаимодействий непосредственно в двусторонних, учебных и товарищеских встречах. Также можно выделить, что команда, которая может тактически правильно играть в защите, в концовках может всегда полагаться на положительный результат баскетбольного поединка.

Литература

1. Барковская М. Н. Обучение технике и тактике баскетбола на уроках физической культуры в школе // Актуальные вопросы теории и практики физического воспитания и спорта в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании : Материалы Всероссийской юбилейной научно-практической конференции с международным участием. - 2016. - С. 28-30.
2. Гомельский А. Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений // Физкультура в школе. - 2013. - № 8. - С. 174-213.
3. Джамгаров Т. Т. Психология физического воспитания и спорта / Т. Т. Джамгаров, А. Ц. Пуни. - М. : ИНФРА-М, 2014. - 310 с.
4. Костикова Л. В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки) / Л. В. Костикова, Ф. П. Суслов, Н. В. Фураева. - М., 2012. - 337 с.
5. Павлович М. Основы физической подготовки : методич. пособие : пер. с серб. / М. Павлович. - Николаев : Южный, 2006. - 84 с.

References

1. Barkovskaya M. N. *Obuchenie tekhnike i taktike basketbola na urokakh fizicheskoy kul'tury v shkole [Teaching techniques and tactics of basket-ball at the lessons of physical culture at school]. Aktual'nye voprosy teorii i praktiki fizicheskogo vospitaniya i sporta v obshchem, dopolnitel'nom i professional'nom fizkul'turnom obrazovanii Materialy Vserossiyskoy yubileynoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem [Actual issues of theory and practice of physical education and sports in General, additional and professional physical education Materials of the all-Russian anniversary scientific and practical conference with international participation]. 2016, pp. 28-30. (In Russia).*
2. Gomel'skiy A. Ya. *Basketbol: sekrety masterstva: 1000 basketbol'nykh uprazhneniy [Basketball: secrets of skill: 1000 basketball exercises]. Fizkul'tura v shkole - physical Culture in school, 2013, no. 8, pp. 174-213.*
3. Dzhamgarov T. T., Puni A. Ts. *Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta [Psychology of physical education and sport]. Moscow, INFRA-M Publ., 2014, 310 c.*
4. Kostikova L. V., Suslov F. P., Furaeva N. V. *Struktura podgotovki basketbol'nykh komand v godichnom sorevnovatel'no-trenirovochnom tsikle (metodicheskie razrabotki) [Structure of preparation of basketball teams in the annual competitive training cycle (methodological developments)]. Moscow, 2012, 337 p.*
5. Pavlovich M. *Osnovy fizicheskoy podgotovki [Fundamentals of physical training]. Nikolaev, South Publ., 2006, 84 p.*

УДАРНАЯ ДИНАМИКА РУКОПАШНОГО БОЯ СОТРУДНИКОВ ОВД SHOCKING DYNAMICS OF HANDMARK OF EMPLOYEES OF THE ATS

Махов Станислав Юрьевич

кандидат педагогических наук, профессор
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия

Makhov Stanislav Yurievich

Ph.D., professor of the department of physical training and sports
Orel law Institute of the Ministry of the Interior of Russia named after
V. V. Lukyanov, Orel, Russia

Аннотация. В статье подробно рассматривается ударная динамика рукопашного боя сотрудников ОВД. В основе любой системы рукопашного боя лежит движение. В рукопашном бою нельзя стоять – нужно двигаться, постоянно и непредсказуемо. Тело человека является от природы очень гибким и его нельзя сравнивать с жесткими конструкциями. Такой естественный подход к анатомии человеческого тела породил все последующие решения.

Abstract. The article discusses in detail the shock dynamics of hand-to-hand combat of police officers. At the heart of any hand-to-hand combat system is movement. You cannot stand in hand-to-hand combat - you need to move constantly and unpredictably. The human body is naturally very flexible and cannot be compared with rigid structures. Such a natural approach to the anatomy of the human body generated all subsequent decisions.

Ключевые слова. Рукопашный бой, ударная динамика, линейный удар, криволинейный удар, кинетическая энергия.

Keywords. Hand-to-hand combat, shock dynamics, linear impact, curvilinear impact, kinetic energy.

Вполне очевидно, что исторический разработчик каратэ учитывал изначально цель атаки – защита своей жизни от самурайского меча одним стремительным и мощным ударом. Отсюда родилась идея соревновательного каратэ – выиграть в одно касание, где бой останавливают после каждого выполненного удара и оценивают проведенное боевое действие. Ценность отдельно взятого удара в рукопашном бою не имеет решающего значения. Стратегией удара является не его завершающая роль, а рассматривается как звено в цепочке достижения финала.

При агрессивном нападении на сотрудника ОВД могут действовать как статические, так и динамические силы, сочетание которых может вывести его из состояния равновесия. Задача сотрудника состоит в том, чтобы за счет выбора стойки, изменения дистанции и использования наиболее рационального в сложившейся ситуации двигательного действия обеспечить собственную устойчивость и, наоборот, вынудить нападающего потерять равновесие.

Равновесие любого человека, относительно его центра тяжести, можно описать двумя основными состояниями: устойчивое и неустойчивое равновесие (рис. 1).

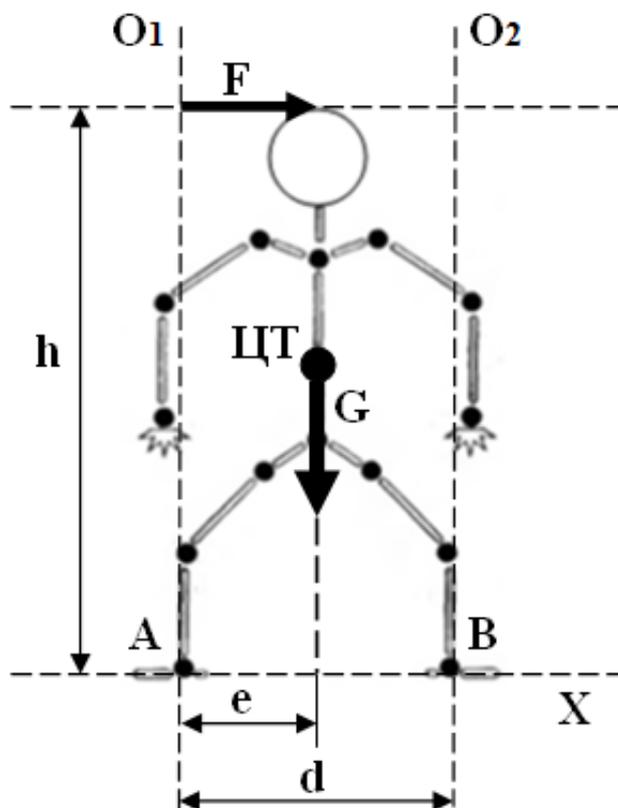


Рис. 1. Схема равновесия человека

На сотрудника ОВД в статическом положении действуют сила тяжести, направленная вертикально вниз (G), и силы внешнего воздействия (F) (со стороны противника или окружающей среды). При наклоне любого тела его опрокидывание происходит относительно линий опрокидывания ($O_1; O_2$), совпадающих с внешней стороной стоп нижних конечностей. Расстояние d между линиями опрокидывания, существенно влияющее на устойчивость тела, называется опорной базой. Чем шире опорная база, тем выше придется поднимать ЦТ, чтобы опрокинуть это тело. В самом простом случае статической устойчивости тело находится под действием только силы тяжести (G), постоянно сохраняющей вертикальное положение и создающей относительно линии опрокидывания момент, обеспечивающий устойчивость.

Если отвесная линия от ЦТ проходит в площадь опорной базы и не выходит за ее границы, то тело устойчиво и находится в равновесии. Если же эта линия проходит вне площади опорной базы, то тело находится в неустойчивом положении. Если эти два состояния тела объединить одной функцией, то получится синусоида или волна. Это означает, что любое материальное тело может находиться как минимум в двух возможных противоположных состояниях (рис. 2).

Таких состояний устойчивости положения тела много больше и их отличительные свойства значительно влияют на оптимальность решения двигательных задач сотрудника ОВД во взаимодействии с агрессивным нападением. Незначительное изменение положения тела

сотрудника ОВД относительно центра тяжести атакующей системы, может перенаправить силу объекта в пустоту. Это утверждение также справедливо и для развития мощных атакующих действий сотрудника ОВД.

Например, во время нанесения нокаутирующего удара центр тяжести всегда или находится в нижнем своем положении, или движется вниз, а это значит, что тело либо находится в положении устойчивого равновесия, либо стремится к нему. Устойчивое равновесие – вот то, что предшествует удачному удару или сопровождает его.

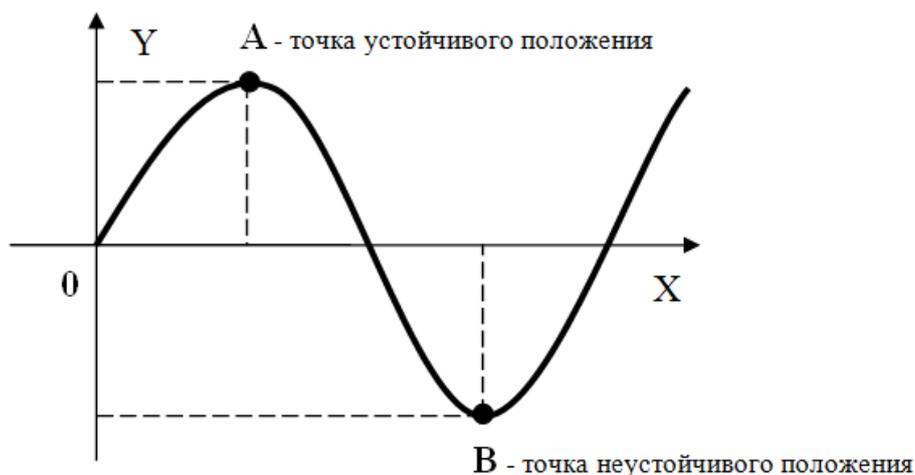


Рис. 2. Состояния устойчивости положения тела

Выбор исходного положения сотрудника ОВД определяется требованиями обеспечения первоначальной статической устойчивости и возможности реагировать на изменение внешнего воздействия. Необходимо обеспечить оптимальные для данного телосложения ширину опорной базы (как правило, она равна длине шага сотрудника ОВД) и положение центра тяжести.

Изменение положения любой части тела сотрудника ОВД влечет за собой изменение положения и других его частей. Этого требует сохранение равновесия и устойчивости, добиться которой можно соответствующей балансировкой, то есть изменением положения рук, ног, корпуса, наклона головы и так далее. Данная задача решается автоматически на уровне подсознания. Следствием этого есть возможность наиболее эффективно управлять смещением центра тяжести, отказавшись от фиксированных стоек и вести бой, находясь в любом положении. Иными словами, всякое движение сотрудника ОВД рассматривается как смена бесчисленного множества стоек – если любое положение человека и есть стойка.

В рукопашном бою сохранение равновесия – не самоцель, а элемент работы. Важно сохранить равновесие, но не путем наклонов туловища, приседаний и прочее, а с их помощью – за счет потери устойчивости противником.

Удар является кратковременным приложением силы к некоторой площади. Принимая во внимание определение удара, есть опасность

потерять его в истинном смысле. Боец, наносящий удар, концентрируется на его скорости и силе выполнения. Такой удар, бесспорно, эффективен, но, как правило, требует некоторого замаха. Поэтому возникает проблема его точного попадания в цель с нужной дистанции и в нужный момент времени. Цель, к которой стремится удар, не стоит на месте, а движется в пространстве.

Следовательно, необходима или огромная скорость, чтобы можно было пренебречь смещением цели атаки, или очень точный расчет и предугадывание положения цели в последующий, после начала атаки, момент времени. И то и другое требуют высочайшего класса мастерства, до которого доходят в своем росте лишь немногие, ведь этот путь очень сложен и труден. В связи с этим, для более эффективного использования ударной динамики рук ударов, необходимо сочетание *линейной* и *криволинейной* (круговой) механики движений.

В основе нанесения *линейного удара* лежит принцип скорейшей доставки ударной массы до цели по кратчайшей траектории (рис. 3). Основным двигателем удара является плечо. В задачу плеча входит проведение инерции путем перекачивания снизу-вверх волны, создаваемой и поддерживаемой последовательным действием крупных суставов тела.

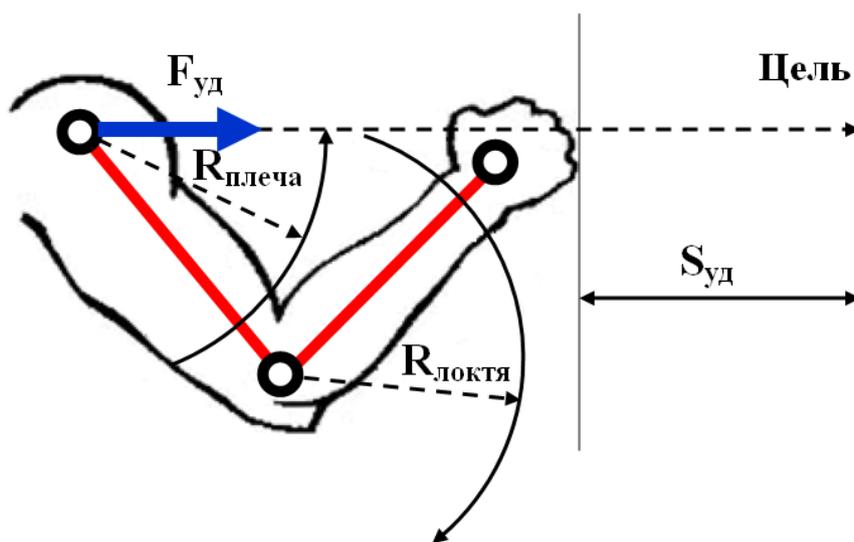


Рис. 3. Принцип линейного удара

Предплечье, разгоняя удар, ведет его по направлению, задаваемому плечом. Всегда надо помнить, что не кулак таскает за собой предплечье, а рука вбивает кулак в цель. Поэтому, если в разгоне удара не участвует локоть, тяжесть руки становится невольной обузой, и кулак не столько вбивается в предмет, сколько растягивает висящую на ударе руку. Толкателем кулака и предплечья выступает локоть. Важнейшей задачей которого, является создание плоскости удара.

Если локоть остается в одной плоскости с плечевым посылом, то и кулак не покинет эту плоскость, если же локоть проваливается под вектор – кулак будет направлен снизу-вверх и выполнит апперкот, а при поднятии локтя кулак, соответственно, пойдет по дуге сверху вниз.

Кулак – это средство пробивания, и ничего более. Он опирается на лучезапястный сустав, являющийся самым слабым звеном во всей конструкции удара. Лучезапястный сустав способен подломить удар, а, поскольку кулак набирает уже максимальное ускорение в развитии действия, то и травмировать связки кулака. Это единственный элемент во всей системе, доказывающий, что по природе своей необходимо бить не кулаком, а ладонью.

Однако лучезапястный сустав имеет свою ценность для построения удара. Он – шарнир, который позволяет подкрутить удар по осевой линии. В этом и заключается его главное полезное свойство. Складывается схема:

- плечо – инерционно-разгонный узел;
- предплечье – толкатель;
- кулак – переносчик в нужный момент времени в требуемую точку пространства основного усилия.

В основном линейные удары обладают мощным силовым эффектом. Использование объемности биомеханической цепи основных трех суставов рук: плечевого, локтевого и лучезапястного – дает возможность применять в схватке, как секущие, так и мощные удары. Выполнение ударов руками строится по принципу шарнирности основных суставов рук, на сочетании объемных движений кулака, предплечья и плеча с жесткой их фиксацией.

Криволинейные удары выполняются по круговым траекториям, где основными точками вращения являются: плечевой сустав, локтевой сустав, лучезапястный сустав (рис. 4).

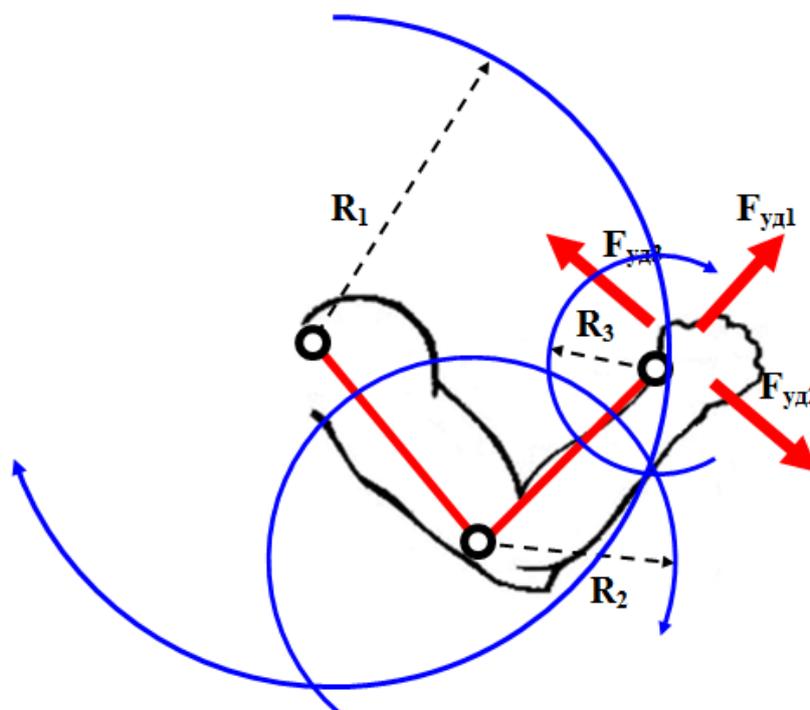


Рис. 4. Принцип криволинейного удара

Размер малого круга определяется радиусом действия (R_3) соответствующий длине ладони человека. Средний круг определяется

длиной предплечья равный радиусу (R_2). В большом круге радиус (R_1) вращения равен расстоянию от движущегося конца конечности (ладонь) до центра вращения (плечевой сустав).

Принцип кругов является основополагающим для суставов, поскольку их строение способно обеспечить разнообразные круговые движение. Круги почти никогда не совершаются полностью и взаимно накладываются друг на друга для совершения сложного движения с непредсказуемой траекторией. Выполнение движения одного и того же типа на кругах разного размера ведет к качественному изменению техники. Эти три основных размера позволяют совмещать одновременное выполнение различных кругов в процессе выполнения техник.

Также возможно одновременное выполнение нескольких кругов разного типа с целью создания взаимонезависимых свободных движений, которые в бою позволяют одновременно реагировать на самые разные виды воздействий с любой стороны. Такая организация ударных действий позволяет использовать более эффективные методы наработки техники, которые ускоряют переход на более высокий уровень мастерства без полного охвата в изучении приемов предыдущего уровня.

Фактически, любая ударная связка представляет собой определенное сочетание разноразмерных кругов. Они запускаются самовозобновляющимися двигательными программами, легко работающими в автономном режиме. Данный режим позволяет переходить к выполнению сопутствующих тактических задач, не теряя ни скорости, ни силы, и обеспечивает атакующее подавление на определенном участке боевого пространства. Очень важно научиться инициировать импульс в любой точке траектории, что впоследствии позволяет вложить силу в любой случайный контакт, а также перейти на другой круг или же соединять несколько кругов в сложную динамическую структуру.

Импульс удара складывается из многих импульсов, рожденных в разных частях тела и устремленных в одном направлении. Каждая часть тела к начальному импульсу добавляет свой импульс силы. Так как результирующей траекторией движения всех импульсов, рожденных в теле субъекта, является кривая линия, то и траектория этого суммарного импульса движения должна быть продолжением этой кривой. Перечислим цепь следствий, идущих от криволинейности движений:

1. Криволинейность движений позволяет организовать систему замкнутых петель – траекторий движения рук, позволяющих воспроизводить удары, перемещения и другие технические действия в непрерывном, слитном режиме. А также, производить удары и другие действия не в прямой зависимости от действий противника, а по логике «разворачивания» петли в ту или иную сторону сложности.

2. Наличие системы петель позволяет разрабатывать замкнутые боевые схемы с учетом индивидуальных особенностей и организовывать их наработку и освоение за короткое время, за счет сжатия размаха движений и увеличения частоты повторений.

3. Усложнение петель, организованных в боевые замкнутые схемы, в сочетании с гибкой технической базой позволяет составлять

индивидуальную «боевую сферу» любой степени сложности, меняя картину боя.

Криволинейность при выполнении ударов в сочетании с гибкостью в формировании позиций тела позволяет организовать чередование этих движений в замкнутом цикле. Иными словами, конечности во время выполнения боевых телодвижений совершают траекторию замкнутой петли. Соединение этих технических элементов в единое слитное движение обеспечивает:

- пресечение возможных атак противника;
- изменение скорости и траектории удара в любой момент;
- нанесение сокрушительного удара с любой точки пространства;
- непредсказуемое превращение атакующего действия в защитное и наоборот.

Выполнение непрерывного чередования петель, восьмерок, спиралей и вееров дает возможность перенаправлять сектора атак и, таким образом, эффективно и непредсказуемо действовать для противника. Такая система, выполняемая двумя руками, позволяет создавать непредсказуемые боевые схемы для решения любых боевых задач. Здесь выход с боевой петли на удар производится по касательной. Такое решение, безусловно, обеспечивает достаточную гибкость, поскольку выполнить касательную линию можно в любой точке петли. Это свидетельствует о том, что жесткий удар кулаком можно нанести с любой точки пространства без предварительного замаха и возврата руки назад, что обеспечивает, прежде всего, непредсказуемость атаки и сохранение энергии удара.

Полная ударная динамика выполняется в режиме сферического переплетения быстрых секущих ударов с мощной техникой, создавая вокруг себя индивидуальную «боевую сферу», пресекающую возможные атаки противника (рис. 5).

Выполняя какое-либо ударное движение, субъект не прекращает его до последнего, если в процессе его исполнения противник пытается помешать ему. То есть, сохранив кинетическую энергию своего движения, субъект перенаправляет его в другое место, находящееся в это время в пределах досягаемости движения субъекта. Сохранить энергию ударного движения особенно важно в ситуации сверхскоростного боя с несколькими противниками. В этом случае некогда менять траекторию движения и возвращать руку в исходное состояние, вместо этого необходимо трансформировать форму ударной части, способ воздействия, или превращать захват в удар или наоборот.

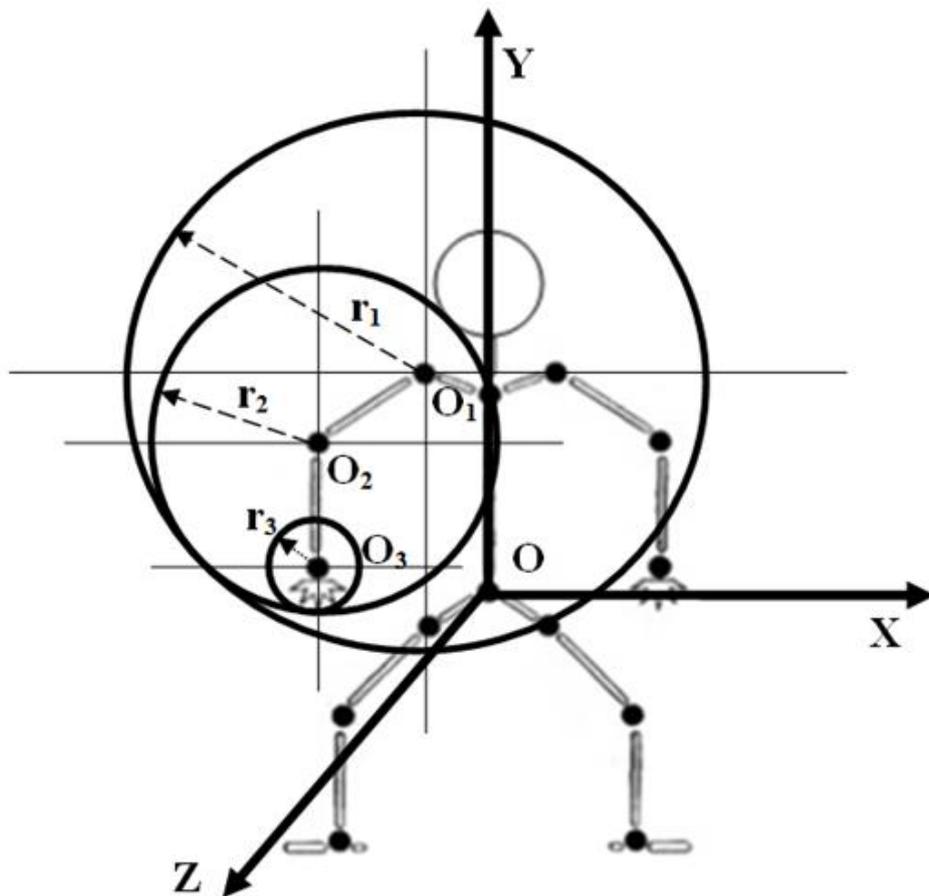


Рис. 5. Полная ударная динамика

В противном случае возможно торможение ударного действия, где противник может результативно атаковать.

Мишени для ударов конечностями обычно находятся не на поверхности тела противника, а внутри его или даже за ним. При убойных ударах повреждаются преимущественно суставы и кости, связки и мышцы, близлежащие внутренние органы (печень, селезенка, почки), лопаются мелкие кровеносные сосуды. От секущих ударов, обладающих так называемым «взрывным» эффектом, страдает в первую очередь периферическая нервная система (импульс боли молниеносно передается по нервам), рвутся крупные кровеносные сосуды, повреждаются органы, расположенные в глубине тела.

Конечности могут двигаться независимо друг от друга, работать самостоятельно, совершая одновременно атакующие и защитные действия. Но при этом каждая конечность постоянно «помнит», что она – часть тела и умеет использовать всю его силу. Отсутствие такой координации присуще для многих бойцов, так как лишь очень немногие тратят достаточное количество времени на то, чтобы освоить двигательные возможности своего тела. Движения в защите или атаке должны быть естественными и соответствовать природным данным субъекта.

Такая организация ударных действий позволяет использовать более эффективные методы наработки техники, которые ускоряют переход на более высокий уровень мастерства без полного охвата в изучении приемов предыдущего уровня. Такой подход позволяет ускорить

динамику подготовки бойцов до реальных сроков обучения не за 5–7 лет, а за несколько месяцев.

Литература

1. Махов, С.Ю. Атакующая двигательная реакция – фактор превосходства активной самообороны [Текст] / С.Ю. Махов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов Сборник статей. – Орел: Издательство: ФГБОУ ВПО «Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова». – Орел, – 2015. С. 39-43.

2. Махов, С.Ю. Научные основы организации активной самообороны [Текст] / С.Ю. Махов // Автономия личности. – 2010. – № 2 (2). – С. 167 – 177.

3. Махов, С.Ю. Моделирование системы боевого выживания во взаимодействии с агрессивной средой [Текст] / С.Ю. Махов // Автономия личности. – 2010. – № 3 (1). – С. 94 – 105.

4. Махов, С. Ю. Определение уровня боеспособности бойцов штурмового рукопашного боя ГРОМ / С. Ю. Махов // Наука-2020 : Физическая культура, спорт и туризм в формировании гармонично развитой личности : материалы Международной научно-практической конференции 12-14 февраля 2016 г. Орел. / НИЦ МАБИВ ; ФГБОУ ВО «Приокский государственный университет» ; под. ред. С. Ю. Махова. – Орел, 2016. – 1 (7). – 156 с. – Режим доступа: http://akadem-mabiv.ru/02_Makhov_S_Yu_Determination_of_the_level_of_combat_readiness_of_fighters_MNPK_1_216.pdf. (дата обращения: 17.02.2016 г). – ISSN 2413-6379.

References

1. Makhov S. Y. Atakuyushchaya dvigatel'naya reaktsiya – faktor prevoskhodstva aktivnoy samooborony [Attacking locomotor response factor of superiority of active defense]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov, slushateley i studentov Sbornik statey [Actual problems of physical culture and sports, cadets, trainees and students a Collection of articles]. Orel, Orel law Institute of Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2015,. pp. 39-43. (In Russian).

2. Makhov S. Y. Nauchnye osnovy organizatsii aktivnoy samooborony [Scientific basis of the organization of active defense]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy identity, 2010, no. 2(2), pp. 167 – 177.

3. Makhov S. Y. Modelirovanie sistemy boevogo vyzhivaniya vo vzaimodeystvii s agressivnoy sredoy [Modeling of the system of combat survival in interaction with the aggressive environment]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy identity, 2010, no. 3(1), pp. 94 – 105.

4. Makhov S. Y. Opreделение urovnya boesposobnosti boytsov shturmovogo rukopashnogo boya GROM [Determination of the level of combat readiness of soldiers assault unarmed combat GROM]. Nauka-2020 - Science-2020, 2016, no. 1(7), 156 p.

УКРЕПЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

STRENGTHENING OF PROFESSIONAL HEALTH OF THE TEACHER BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Гончарова Наталья Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент
кафедра "Физическая культура"

Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Goncharova Natalia Valerevna

Ph.D., associate professor
department "Physical culture"

Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Головинова Ирина Юрьевна

кандидат педагогических наук, доцент
кафедра "Физическая культура"

Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Golovinova Irina Yurievna

Ph.D., associate professor
department "Physical culture"

Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. В статье выделяются особенности педагогического труда, негативно влияющие на здоровье учителей, определяются основные пути и средства укрепления профессионального здоровья педагогов.

Abstract. The article highlights the features of pedagogical work that negatively affect the health of teachers, identifies the main ways and means of strengthening the professional health of teachers.

Ключевые слова: здоровьесберегающий образовательный процесс, специфика педагогического труда, профессиональное здоровье учителя, культура профессионального здоровья учителя, оздоровительные технологии.

Keywords: health-saving educational process, specifics of pedagogical work, professional health of the teacher, culture of professional health of the teacher, improving technologies.

Многие ученые и руководители системы образования в своих работах поднимают вопросы, связанные с формированием культуры здоровья подрастающего поколения (В.И. Андреев, В.И. Загвязинский, Е.М. Казин, В.П. Казначеев, В.В. Колбанов, И.И. Новоселова, В.П. Петленко и др.). Вместе с тем, характерной особенностью исследований, посвященных проблеме здоровьесбережения, зачастую является ориентация на сохранение и преумножение здоровья учащихся. Культура здоровья учителя рассматривается как необходимое условие передачи учащимся здравотворческих знаний и умений, формирования ценностей здорового

образа жизни.

Однако, здоровьесберегающий образовательный процесс должен быть направлен на сохранение и укрепление здоровья всех его субъектов, в том числе и здоровья учителя. Ведь педагог, на собственном опыте не осознавший ценности работы над своим здоровьем, не сможет передать опыт здоровьесберегающей деятельности учащимся и создать в образовательном учреждении здоровую среду для обучения.

Исследуя специфику умственного труда, Э.Н. Вайнер, М.Я. Виленский, Р.С. Сафин выделили ряд особенностей педагогической деятельности, влияющих на здоровье учителя. К ним относятся высокая плотность межличностных контактов, возможность конфликтов, нервное и эмоциональное напряжение, неравномерность нагрузки, необходимость выполнения работы в жестко регламентированный период времени, значительная нагрузка на все анализаторы, голосовой аппарат, отсутствие физического компонента в работе. Эти факторы отрицательно сказываются на здоровье учителя, становятся причиной возникновения профессиональных заболеваний, некоторые из которых начинают развиваться уже в студенческие годы. Все это подтверждает необходимость изучения вопросов профессионального здоровья педагогов в системе профессиональной подготовки.

Остановимся подробнее на особенностях профессиональной деятельности учителя, негативно влияющих на его здоровье.

Одним из главных моментов педагогической деятельности является специфика ее объекта, который одновременно является и субъектом. Ученик ставит перед собой цели, которые стремится достичь, исходя из своих способностей. Учитель в своей работе должен учитывать возможности, интересы, склонности каждого ребенка, соотносить их с целями педагогической деятельности. Все это требует большого психического, интеллектуального, морального напряжения, повседневной работы учителя над собой.

Труд учителя по сравнению с другими видами профессиональной деятельности очень специфичен. Нелегко установить грань, где начинается о «служебная» деятельность и заканчивается общественная работа, учитель продолжает трудиться и в нерабочее время: анализирует проведенные уроки, продумывает содержание предстоящего занятия, работает с новой информацией. *Особенность интеллектуального труда заключается в том, что даже после прекращения работы мысли о ней, «рабочая доминанта», сохраняются еще довольно долго.* Последнее обстоятельство обуславливает частое развитие у представителей педагогического труда неврозов и других патологических реакций.

Одной из особенностей труда учителя является *необходимость в постоянном самоконтроле, эмоциональном напряжении, мобилизации внимания для достижения высоких педагогических результатов.* Но если напряженность неадекватна ситуации, это неблагоприятно сказывается на продуктивности поведенческих актов и состоянии здоровья учителя и учеников.

Специфика педагогического труда заключается также в *постоянной*

нагрузке на голосовой аппарат, который является очень сложной, тонкой и легко ранимой системой. Поэтому не редки случаи, когда через 5-7 лет педагогической деятельности голос учителя лишается многообразных оттенков, становится тусклым. Появляются профессиональные заболевания, которые ощутимо снижают работоспособность и эффективность обучения. Заболевания голосового аппарата чаще всего возникают в результате неправильного его использования и, как следствие, перенапряжения.

Деятельность учителя характеризуется *отсутствием в течение всей трудовой жизни постоянного режима дня*. Это происходит вследствие изменения расписания по четвертям, полугодиям и двухсменной работой в ряде школ. Хотя индивидуальные приспособительные реакции сглаживают реакцию перестройки, частая ломка сложившегося режима ведет к отрицательным последствиям, которые проявляются в снижении работоспособности, эмоциональных срывах, появлению неврозов даже у опытных педагогов.

К профессиональной особенности деятельности учителя (исключая учителя физкультуры) следует отнести и *отсутствие физического компонента в работе*. Для нормальной деятельности мозга нужно, чтобы к нему поступали импульсы от различных систем организма, массу которого наполовину составляют мышцы. Отсюда понятно, почему умственная работоспособность напрямую зависит от смены интеллектуального и физического компонента деятельности.

Учитывая специфику педагогического труда, мы определяем *профессиональное здоровье учителя* как целостное многомерное динамическое состояние организма, позволяющее педагогу в максимальной степени продуктивно реализовывать свой потенциал в педагогической деятельности, противодействуя негативному влиянию профессиональных факторов.

Целостность профессионального здоровья учителя определяется взаимодействием физического, психического, социального аспектов здоровья. Динамическое состояние обуславливается воздействующей на него системой «факторов риска» и «факторов благополучия». Факторы риска связаны с особенностями профессиональной деятельности учителя и описаны нами выше. Факторы благополучия компенсируют факторы риска и определяются наличием у педагога ценностного отношения к профессиональному здоровью, устойчивых мотивов его поддержания, знаний и умений по его конструированию и сохранению. Таким образом, уровень профессионального здоровья напрямую зависит от уровня педагогической культуры учителя и культуры здоровья, в частности.

Все вышесказанное дает основание для выделения особого вида педагогической культуры – *культуры профессионального здоровья учителя*, которую мы рассматриваем как целостное динамическое личностное образование, представляющее собой единство мотивационно-ценностных и эмоционально-волевых здоровьесберегающих установок, знаний и умений по конструированию, поддержанию и укреплению

профессионального здоровья, позволяющее продуктивно (без ущерба для здоровья всех субъектов образовательного процесса) осуществлять педагогическую деятельность.

Первостепенное значение в структуре культуры профессионального здоровья учителя имеют наличие стойкой мотивации на здоровье, потребности в его сохранении, осознание ценности здоровья в ряду жизненных приоритетов, определяющее бережное отношение к своему здоровью и к здоровью окружающих, признание активной роли самого человека в формировании, преобразовании и сохранении здоровья как высшей ценности, основы активной творческой профессиональной деятельности; осознание необходимости преодоления посильных трудностей, стоящих на пути достижения оптимального уровня профессионального здоровья учителя; наличие системы знаний о своих генетических, физиологических, психологических возможностях, методах и средствах контроля, сохранения и развития профессионального здоровья; наличие умения адекватно оценивать свои силы, резервы организма, чтобы рационально использовать и грамотно управлять ими.

В качестве ситемообразующего средства формирования культуры профессионального здоровья педагога, мы выделяем оздоровительные технологии, т.к. они позволяют воздействовать на все компоненты исследуемого образования. Занятия оздоровительными технологиями создают благоприятные условия для формирования у учителей ценностного отношения к здоровью, приобретения необходимых здоровьесберегающих знаний и умений, стимулируют проявление рефлексии, эмоционально-волевых качеств с целью регуляции здоровьесберегающей деятельности.

Литература

1. Вайнер, Э. Н. Валеология : учеб.для вузов / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта : Наука, 2001. – 416 с.
2. Виленский, М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей : учеб. пособие / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. – М. : Высшая школа, 1989. – 159 с.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе : учеб.пособие / М. Я. Виленский. – М. : МГПИ, 1982. – 156 с.
4. Виленский, М. Я. Физическая культура работников умственного труда / М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. – М. : Знание, 1987. – 96 с.
5. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. М. Казин [и др.]. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 192 с.

References

1. Vayner E. N. Valeologiya [Valeology]. Moscow, Flint Publ., Nauka Publ., 2001, 416 p.
2. Vilensky M. Y., Safin R. S. Professional'naya napravlennost' fizicheskogo vospitaniya studentov pedagogicheskikh spetsial'nostey [Professional orientation of

physical education of students of pedagogical specialties]. Moscow, Graduate School Publ., 1989, 159 p.

3. Vilensky M. Y. *Fizicheskaya kul'tura v nauchnoy organizatsii protsessu obucheniya v vysshey shkole [Physical culture in the scientific organization of the learning process in high school]. Moscow, Moscow state pedagogical Institute Publ., 1982, 156 p.*

4. Vilensky M. Y., Ilyinich V. I. *Fizicheskaya kul'tura rabotnikov umstvennogo truda [Physical culture of mental workers]. Moscow, Knowledge Publ., 1987, 96 p.*

5. Kazin E. M. [et al.]. *Osnovy individual'nogo zdorov'ya cheloveka: Vvedenie v obshchuyu i prikladnuyu valeologiyu [Fundamentals of individual human health: an introduction to general and applied valeology]. Moscow, VLADOS Publ., 2000, 192 p.*

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

INCLUSIVE EDUCATION IN THE PEDAGOGICAL PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Пахамович Инна Александровна

кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физического воспитания и спорта
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия

Pakhamovich Inna Aleksandrovna

candidate of pedagogical sciences, associate professor
department of theory and methods of physical education and sports
Orel state university named after I.S.Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматривается система организации обучения инклюзивному образованию будущих учителей по физическому воспитанию для работы с «особыми» детьми в образовательном учреждении.

Abstract. This article discusses the system of organizing training for inclusive education of future teachers in physical education for working with «special» children in an educational institution.

Ключевые слова: инклюзивное образование, занятие, «особые» дети.

Keywords: inclusive education, occupation, «special» children.

Сегодня реализуется и широко обсуждается учеными и практиками инклюзивное образование как особый подход к построению общего образования обеспечивающего доступность его для каждой личности.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» определяет категорию обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ст.2, п.16). Цитирую: «Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий» [1].

Однако в общеобразовательном учреждении дети разных нозологических групп требуют специально созданных условий, оборудования и спортивного инвентаря.

В Орловском государственном университете имени И.С.Тургенева на кафедре теории и методики физического воспитания и спорта в рамках преподаваемой учебной дисциплины: «Современные физкультурно-оздоровительные технологии в инклюзивном образовании» по направлению подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование; профиль (направленность): Образование в области физической культуры и спорта, осуществляется специальная подготовка учителей по физическому воспитанию для работы с «особыми» детьми в образовательном учреждении.

В рабочей программе учебной дисциплины (форма обучения очная

и заочная) лекционный и практический материал раскрывают методические особенности современных методик работы с умственно отсталыми детьми, с детьми с полной и частичной потерей зрения и слуха, аутического спектра, с последствиями детского церебрального паралича, с тревожно фобическим расстройством, с нестабильностью шейного отдела позвоночника, с задержкой речевого развития в рамках детского аутизма, с нейрорефлекторной возбудимостью, с резидуальной энцефалопатией на фоне синдрома Дауна, с плосковальгусной установкой стоп, с груднопоясничным сколиозом первой степени, после оперативного лечения подвывиха левого (правого) бедра, с гибательными контрактурами лучезапястных и голеностопных суставов, с синдромом внутричерепной гипертензии в стадии компенсации, с задержкой психомоторного и речевого развития на фоне неуточненной несиндромальной гинетической патологии и другие заболевания.

Текущая самостоятельная работа включает: проработку лекционного материала, поиск, отбор и конспектирование научной литературы и электронных источников информации по групповому и индивидуальному заданию; опережающую самостоятельную работу; подготовку к практическим заданиям, зачету и экзамену.

Практические навыки нарабатываются на базе Муниципального бюджетного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Городской образовательный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи города Орла» (МБУ «ГОЦППМСП»), директор З.В.Овчинникова (заведующая коррекционным отделом Л.А.Бакланова).

Творческая проблемно-ориентировочная самостоятельная работа предусматривает: исследовательскую работу и участие в научных студенческих конференциях; анализ научных публикаций по тематике, определенной преподавателем; поиск, анализ, структурирование и презентацию информации по теме занятия; моделирование учебно-воспитательного процесса по физкультуре для детей разных нозологических групп, активное участие в подготовке и проведении спортивных праздников, фестивалей, проведение физкультурно-рекреативных мероприятий, имеющих характер активного отдыха основными задачами которых являются:

- 1) популяризация двигательной активности среди детей ОВЗ;
- 2) содействие нормальному функционированию ЦНС, повышая сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- 3) воспитание потребности систематически заниматься физическими упражнениями, сознательно принимая их в целях коррекции и восстановления утраченных функций.

Приведем один пример.

Елизовета Р., 2006 года рождения.

Основное заболевание: Детский церебральный паралич (ДЦП).

Визуально - объективное состояние при поступлении.

Локомоторные навыки: С момента поступления наблюдается

длительное неврологическое неблагополучие. Влияние тонических рефлексов.

Онтогенестически нарушена ранняя форма двигательной памяти. Низкий уровень кинестетического восприятия мышечной системы. Множественные сгибательные контрактуры суставов верхних и нижних конечностей. Побывших бедер с 2-х сторон. Приводящие контрактуры тазобедренных суставов. Эквино-плано-вальгусная деформация стоп. Остеопороз. Отаксия. Рефлекторные реакции выпрямления, равновесия отсутствуют. Попытки осуществить движения на уровне головы незначительны. Напряжена грудино-ключично-сосцевидная мышца с одной стороны. Руки, ноги малоподвижны. Движения руками и ногами спонтанные, резкие, массивные, импульсивные, толчкообразные, внезапно следуют друг за другом. Из-за ретракции плеч и недостатка ротации, затруднителен поворот со спины на бок и на живот. Обнаружен фобический синдром или синдром страха, усиливающий спастичность и невозможность дальнейшей физической работы. Сформированы патологии движений. Мышцы работают в изометрическом режиме. Механическая работа ниже условно-возрастной нормы, но перемещение в пространстве с помощью взрослого появилось.

Индивидуально-социальные навыки: Недостаточность произвольных артикуляционных движений. Нарушена рефлекторная регуляция секреции слюнных желез. Участие ядер лицевого и языкоглоточного нервов весьма затруднительно. Произвольные движения губ ограничены. Отсутствие речи, но издает 2-3 разных звука.

Вид занятий – индивидуальный.

Группа (категория) обучающихся - поражение опорно-двигательного аппарата.

Объем программы (общее количество часов) – минимум 72 часа, согласно условиям функционирования данного учреждения.

Срок ее усвоения – долговременный.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 30 минут.

Планируемые результаты освоения образовательной программы:

1. Уверенное удержание головы.
2. Увеличение общей двигательной активности путем снижения выраженного мышечного гипертонуса в конечностях.
3. Усвоение горизонтальных позоположений (термин Ю. Л. Некрасова) с помощью ассистента уровень минимальный.
4. Формирование двигательного базиса (с помощью ассистента уровень минимальный), нормализуя тонус мышц всего тела.
5. Динамический характер локальных мышц и отдельных движений (с помощью ассистента).

Коррекция двигательной сферы по учебному предмету: «Физкультура» **Елизаветы Н.** в 2019-2020 уч. году при двух разовых занятиях в неделю с определенной формой заболевания.

Решаемые задачи

1. Продолжить устанавливать эмоциональную связь с занимающейся

и родителями (законными представителями).

2. Продолжить создавать условия для строгого порядка следования рефлекторных движений.

3. Продолжить упражняться, стимулируя процессы адаптации, физического развития и дальнейшего восстановления организма, превышая некоторый привычный уровень его функционирования.

4. Продолжить корректировать неправильные, или порочные установки опорно-двигательного аппарата (ОДА).

5. Продолжить развивать подвижность в суставах.

6. Продолжить применять приемы страховки при выполнении физических упражнений, соблюдая технику безопасности на занятиях.

Таким образом, для обеспечения теоретической и практической готовности инклюзивного образования будущего учителя физкультуры, необходимо продолжить разработку выработанной стратегии организации учебно-воспитательного процесса с детьми, имеющие ограниченные возможности здоровья.

Литература

1. *Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ: [принят Государственной думой 21 декабря 2012 года]: (с изменениями от 26.07.2019). –Текст:электронный // [www/consultant.ru](http://www.consultant.ru) (дата обращения 24.11.2019).*

References

1. *Rossiyskaya Federatsiya. Zakony. Ob obrazovanii v Rossiyskoy Federatsii: Federal'nyy zakon ot 29.12.2012 g. № 273-FZ: [prinyat Gosudarstvennoy dumoy 21 dekabrya 2012 goda]: (s izmeneniyami ot 26.07.2019). [The Russian Federation. Laws. On education in the Russian Federation: Federal Law of December 29, 2012 No. 273-FZ: [adopted by the State Dume on December 21, 2012]: (as amended on July 26, 2019)].*

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам II Международной научно-практической конференции

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
№ 10(35) 2019**

В авторской редакции

Ответственный секретарь Ртищева Т. М.
Технический редактор Рымшин С. А.
Веб-дизайн Махова Н. С.
Верстка Коротеев А. Ю.

Подписано к изданию 15.12.2019 г.
Объем 9,8 печ. л.

**Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Сетевое издание «Наука-2020»**

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Наука-2020» – www.nauka-2020.ru
e-mail: info@mabiv.ru