



## Современные подходы к подготовке учителя физической культуры

### СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Комиссарова И.М.*

*МБОУ г. Астрахани «СОШ № 52», учитель физической культуры*

Жизнь предъявляет новые требования к организации и проведения уроков физической культуры. Я, учитель физической культуры, у младших школьников. Это период равномерного, но достаточно интенсивного развития органов, функций. Дети этого возраста очень эмоциональны, легко возбуждаются, процессы торможения у них недостаточно развиты. Все это накладывает отпечаток на психику. Младшие школьники легко поддаются внушению. Для них определяющее значение имеет педагог, родители. Привязанность к учащимся легко возникают и так же легко пропадают. Причины дружбы в этом возрасте чаще всего бывают чисто внешними: вместе выполняют задания, сидят за одной партой, вместе играют. Для детей характерна большая потребность в активной деятельности. Они стремятся использовать любую возможность побегать, прыгать. Движение доставляют детям удовольствие.

В программе школы имеется раздел **теоретического обучения**. Чтобы получить необходимые знания из области физической культуры и спорта, понимали значение физических упражнений, знали гигиенические правила и умели применять их. Большие возможности компьютера: показать презентации в программе PowerPoint, наглядные пособия (упражнения), тестирование (раздаточные материалы). Например, «История Олимпийских игр», «Паралимпийские игры».

**Использование компьютера** (информационно-коммуникативные технологии): подготовке рабочих программ, поурочные планы, дидактические материалы (тестовые задания), доклады, методических разработок, использование программных ресурсов (Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel и т.д.), использование сети Интернет для активного поиска необходимой информации, для участия в дистанционных олимпиадах через сеть Интернет, сетевые сообщества при обмене опытом.

Известно, что уроки с **музыкальным сопровождением** намного повышают эмоциональное состояние учеников и способствуют успешному усвоению физических упражнений. Музыкальное сопровождение вызывает стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает воздействие упражнений на организм. Систематические занятия под музыку вырабатывают у школьников чувство ритма.

Вот, к примеру, как можно подобрать музыкальное сопровождение для комплекса из 3 упражнений. Упражнение выполняются на первую музыкальную фразу (8 раз).

1. И. Дунаевского «Школьный вальс». И.п. – упор присев. 1. Встать, руки вверх, правую ногу назад на носок. 2. И.п. – то же с другой ноги.

2. Ж. Госсен. «Гавот». И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1. Повернуть туловище налево, руки вверх. 2. И.п. – то же направо.

3. К. Молчанов. «Сердце, молчи». И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1. Наклониться вперед с прогнутой спиной, руки в стороны. 2. И.п. 3. Наклониться вперед, коснуться руками пола. 4. И.п.

#### **Здоровьесберегающие технологии:**

1. Физкультминутки.
2. Здоровый образ жизни.
3. Санитарно-гигиенические нормы (освещение, температурный режим, характеристика воздуха).
4. Занятия с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе.
5. Физкультурные праздники.
6. Обустроенные спортивные площадки.

7. Гимнастический городок.
8. Врачебный контроль.
9. Оценка физического развития.

Выпускается газета «Здоровое поколение – здоровое будущее». Выпущенная учащимся 11 класса (в презентации PowerPoint, текстовом редакторе Word, графическом редакторе Paint, Photoshop).

Ученики, освобожденные от занятий должны получать определенные задания: разметить дистанцию бега, выполнить обязанности стартера, записывать оценки, принести и убрать инвентарь. Ни в коем случае нельзя дать ученикам почувствовать себя на уроке лишним. Это развивает чувство неполноценности и отчужденности.

**Обучение двигательным действиям** возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. Например, ученики не могут освоить передачу мяча в волейболе, и поэтому они не могут полноценно проявить себя в учебной игре, ребята отрабатывают это упражнения в парах. Обязательно провожу индивидуальную работу (на уроке, и после него) с обучающимися, у которых, не получается выполнение того или иного двигательного действия. При индивидуальном подходе к детям надо обязательно учитывать состояние их здоровья. При работе с детьми, и особенно с теми, которые отнесены к специальной или подготовительной группе, большое значение имеет постоянный контакт учителя с врачом. Желательно, чтобы врач регулярно присутствовал на уроках физической культуры, проводил наблюдение за детьми и добивался улучшения здоровья и физического развития учащихся.

**УРОК, ПРОВЕДЕННЫЙ С ВЫСОКОЙ ПЛОТНОСТЬЮ, ОБЕСПЕЧИВАЕТ АКТИВНУЮ И ПОЛЕЗНУЮ ЗАНЯТОСТЬ УЧАЩИХСЯ, ВСЕГДА ПОВЫШАЕТ НАГРУЗКУ НА ОРГАНИЗМ, СПОСОБСТВУЕТ ВОСПИТАНИЮ ОРГАНИЗОВАННОСТИ И ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТИ.**

## ЛИЧНОСТЬ ПЕДАГОГА КАК СУБЪЕКТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

*Ермолина М.В., Лосева Ю.Н.*

*МБДОУ №53г. Астрахани, воспитатель*

*ОАОУ СПО «Астраханский социально-педагогический колледж»*

Профессиональная деятельность учителя, как и любой другой вид трудовой деятельности, имеет общественно историческую природу. Её цель и средства, формы и методы вырабатываются в ходе общественно-педагогической практики. Индивид, принимающий на себя роль педагога, лишь в той мере оказывается способным ее исполнять, в какой он овладевает ее содержанием и ее формами. В своей практической деятельности педагог выступает как преподаватель той или иной учебной дисциплины, выполняет функции классного руководителя, участвует в методической работе, пропагандирует научно-педагогические знания. Но какой бы вид работы педагог не проводил, он всегда остается учителем-воспитателем, систематически осуществляющим педагогические функции, связанные с обучением, воспитанием и развитием учащегося.

Суть профессиональной деятельности педагога составляет социально – педагогическое и психологическое проектирование образовательных процессов, обеспечивающих становление личности ребенка. Полноценная реализация этой функции возможна только *субъектом профессиональной деятельности*.

В словаре С.И. Ожегова *субъект* определяется как познающий и действующий человек, существо противостоящее миру, как носитель каких-либо свойств. В психологическом словаре большой акцент делается на внутренние детерминации активности личности. Так, понятие субъект означает «существо, обладающее сознанием и волей, способное действовать целенаправленно, т.е. на основе образа предметного мира. Субъект – это человек, познающий и преобразующий мир». Именно в этом значении, как показал анализ литературы (Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, А.Б. Брушлинский, Б.Ф. Ломов, А.В. Петровский, В.И. Слободчиков и др.) и употребляется в психолого–педагогический исследованиях термин «субъект деятельности».

Стать субъектом определенной деятельности (учебной, трудовой и т.д.) значит освоить эту деятельность, овладеть ею, быть способным к ее осуществлению и творческому преобразованию. Или, иначе говоря, стать субъектом можно будучи компетентным в содержании и процессе осуществления деятельности. Однако парадокс состоит в том, что субъектность не только следствие наращиваемого профессионального потенциала, но и условие его наращивания. Сформировавшиеся смысловые установки, позитивное Я, в нашем контексте «Я - педагог», побуждают человека, «требуют» от него постоянного самосовершенствования и саморазвития профессиональной деятельности. Только в позиции субъекта человек способен превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования, относится к самому себе, оценивать способы деятельности, контролировать ее ход и результаты, изменять ее приемы. Только позиция субъекта обеспечивает ему непрерывность и устойчивость профессионального роста.

По определению В.И. Слободчикова и Н.А. Исаевой, субъект профессиональной педагогической деятельности – это педагог профессионал. Он отличается от учителя – предметника тем, что ориентирован на работу с детьми, с человеческой субъективностью, а не с учебным материалом. Практически умеет работать с процессами образования и развития, владеет способами собственных оригинальных методик педагогической, антропологической работы и психологического консультирования. В отличие от исполнителя он свободен и инициативен при разработке стратегии и тактики своей профессиональной деятельности.

Отношение с учащимися занимают центральное место в труде педагога, так как характер именно этих отношений определяет результат педагогической деятельности.

Важной характеристикой педагога как субъекта профессиональной деятельности является и то, что он в отличие от специалиста – предметника, который в своей профессиональной деятельности не выходит за рамки своего статуса встает по отношению к своей деятельности в определенную профессиональную позицию. Профессиональная позиция включает в себя осознание учителем норм, правил, модели своей деятельности (требование к

педагогической деятельности, общению, личности) как эталонов для оценивания своих качеств. Другими словами можно сказать, что профессиональная позиция по существу есть индивидуальное самоопределение личности в контексте профессиональной деятельности и выстраивании на этой основе профессиональной концепции «Я – педагог».

Рассматривая вопрос о психологическом обеспечении деятельности педагога следует учитывать, что профессиональная деятельность педагога стала сегодня качественно иной, поскольку учитель-предметник уже не способен удовлетворить запросы современной педагогической практики. Требуется педагог-профессионал, который является субъектом педагогической деятельности, а не носителем совокупности научных знаний и способов их передачи; ориентирован на развитие человеческих способностей, а не только на трансляцию знаний, умений, навыков.

Рассмотрение психопрофилактики как системообразующего элемента деятельности педагога не исключает и не принижает значения других видов работ. В частности, психологическое консультирование при таком понимании направлено на совместное с другими педагогами, родителями или детьми взаимодействие, которое позволяет прояснить определенные особенности поведения ребенка или группы детей, что, в свою очередь, создает возможности своевременного предупреждения или преодоления неблагоприятных тенденций в состоянии и динамике их психологического здоровья, обеспечения психологического благополучия в развитии личности.

*Психологическое консультирование*- оказание помощи личности в ее самопознании, адекватной самооценке и адаптации к реальным жизненным условиям, формировании ценностно-мотивационной сферы, преодолении кризисных ситуаций, достижении эмоциональной устойчивости, способствующей непрерывному личностному росту и саморазвитию.

Следовательно, целью деятельности педагога является создание условий для психологического комфорта и безопасности ребенка, предупреждения и преодоления негативных явлений в семье, школе, ближайшем окружении и других социумах.

Прежде чем реализовать цель своей деятельности, педагог должен хорошо представлять особенности развития ребенка и среду, в которой он развивается. Особо следует подчеркнуть то, что ребенок, как правило, не может сам осознать свои проблемы и объяснить их педагогу. Поэтому педагог часто оказывается перед необходимостью самостоятельно выявлять факторы, негативно влияющие на ребенка, чтобы помочь ему.

В народном сознании всегда жила мысль о высокой общественной миссии педагога. Деятельность педагога, в какой бы форме она не протекала, - это сложный по функциональной структуре и психологическому содержанию труд, требующий от человека проявлений всех свойств и характеристик его личности. И поэтому очень важно не просто быть педагогом, а нужно стать таким педагогом, который бы мог подать руку помощи любой детской проблеме.

Список литературы:

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды, в 2-х т., Т.2 – М.: Педагогика, 1989. – 283с.
2. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Педагогика, 1989. – 218с.
3. Слободчиков В.И., Исаева Е.И. Психология человека. Введение в психологию субъективности (Учебное пособие для вузов.). – М.: Школа-пресс, 1995. – 383с.
4. Словарь С.И. Ожегова – М., Просвещение, 2000. – 800с.

## РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

*Мухамбеталиев Д.Р., Жмыхова Н.А.*

*ОАОУ СПО «Астраханский социально-педагогический колледж», г. Астрахань*

Борьба возникла в период первобытнообщинного строя. Она зародилась как одно из основных средств единоборства первобытных людей за свое существование. Человеку приходилось отстаивать облюбованный участок земли, реки, озера, пойманную птицу или убитого зверя. Позднее борьба утратила такую

узкую, утилитарную направленность и превратилась в комплекс осмысленных технических действий, становилась самобытным средством физического воспитания.

Зачастую в специальной литературе к упражнениям, направленным на повышение специальных физических качеств борца, причисляются упражнения, выполняемые в условиях непосредственного контакта с соперником (партнером), в результате чего трудно разграничить принадлежность упражнений к специальным или к основным.

Специальные упражнения, выполняемые в контакте с партнером, не вызывают серьезных вопросов.

В греко-римской борьбе с ее трехплоскостными движениями разработать тренажер, позволяющий отрабатывать специальные силовые качества для большого числа различных приемов, используя при этом сложные управляющие механизмы, будет достаточно затруднительно и неэффективно, поскольку тренер при этом должен будет переключать эти механизмы в связи со сменой весовых категорий борцов и с изменением структуры предстоящих действий.

Упражнения на развитие специальных скоростно-силовых качеств:

а) упражнения с борцовским манекеном;

На специальные скоростно-силовые качества и выносливость до сих пор массированно используются борцовские манекены, однако с их помощью можно совершенствовать действия только с усилиями, направленными вверх. В горизонтальном направлении усилия к манекену приложить невозможно в то время, как кинематические схемы бросков предполагают, кроме вертикального отрыва противника от ковра, горизонтальное выведение противника из равновесия и одновременное выведение из равновесия по верхней составляющей пары сил с противоположным воздействием – по нижней составляющей.

б) упражнения с резиной и пружиной (о перевернутом рисунке зависимости сила-скорость);

С целью расширения возможности скоростно-силового воздействия на конечности противника предложен тренажер «Резиновый самбист» (С.Ф. Ионов, 1978). Однако решение этой проблемы осуществлялось за счет использования сопротивления резиновых жгутов, закрепленных в специальной четырехопорной

раме, что позволяло прикладывать усилия по верхней составляющей пары сил к плечевому поясу и по нижней составляющей пары сил к воображаемым опорам противника.

Для совершенствования скоростно-силовых воздействий на плечевой пояс противника при сложных выходах на старт бросков через спину был предложен тренажер, в котором резиновые жгуты (пружины) крепились к специальной стойке (В.А. Ким и др., 1974).

При использовании резиновых жгутов происходит совершенно другое неосознанное взаимодействие. Вначале при малом сопротивлении резины атакующий прикладывает незначительное усилие при большой скорости движения. По мере растяжения резины ее сопротивление увеличивается, а скорость движения обоих уменьшается.

в) упражнения с противовесами горизонтального закрепления (о негативном эффекте крепления троса к неподвижной вертикальной опоре).

Кроме высказанных замечаний по поводу целесообразности использования тренажеров на пружинной или резиновой основе, существует еще одна проблема.

При использовании резиновых жгутов (пружин), противовесов, соединенных через тросы на блоках, **закрепленных к жесткой опоре**, силовое воздействие на пружину (резину, трос с противовесом) при проворачивании всегда направлено вдоль троса. При этом противоусилия с троса, как правило, не копируют противоусилий, которые возникают при воздействии на тело противника в каждой фазе броска проворотом. Особенно это несоответствие проявляется при приложении усилий через горизонтально натянутый трос.

Многократное проведение такого неправильного действия неизбежно приведет к разрушению оптимальной структуры приема и, к снижению качества проведения броска (сваливания).

Таким образом, использование резины и пружин в качестве динамической модели возможных сопротивлений, как уже говорилось выше, приводит к разрушению координационной регуляции мышц – синергистов.

Тот же эффект приносят и разрушающие координацию многократные упражнения при тяге в горизонтальном направлении троса, жестко закрепленного к вертикальной опоре (В.Н. Лебедев, 1975).

В связи с вышеизложенным целесообразно обратиться к конструированию такого скоростно-силового тренажера, использование которого позволяло бы в большей степени учесть реальные пространственные и динамические параметры срединной структуры приема с преимущественным воздействием на противника в горизонтальном направлении.

Литература:

1. Кондрацкий И.А., Игуменов В.М., Грузных Г.М. Формирование основ ведения единоборства. //Спортивная борьба: Ежегодник, 2005.– 66–81 с.
2. Новиков А.А., Кузнецов В.В. Основы системы подготовки борцов высокого класса //Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 2011.– 3–15 с.
3. Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе. //Теория и практи. Ф.К. – М., 2009, № 9.– 55–57 с.

## ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ СПО

*Жмыхова Н.А.,*

*ОАОУ СПО «Астраханский социально-педагогический колледж»*

*г. Астрахань, преподаватель.*

Сегодня в физической культуре предлагается принцип оценки деятельности преподавателя по оздоровительной направленности занятий физической культурой и формированию здорового образа жизни будущих специалистов. Для теоретических и технологических инновационных преобразований в физическом воспитании студентов значительную роль играет мониторинг качества физкультурного образования.

Инновационной является система оценки качества физкультурного образования, где для достижения полной успеваемости, посещаемости и повышения активности на уроках физической культуры в колледже предлагается к внедрению использование рейтинговой (балловой) системы оценивания студентов. Ее сущность сводится к следующему: студент за определенный период (за месяц, за семестр, учебный год) набирает в совокупности определенное количество

баллов, соответствующее той или иной оценке его деятельности. Такой подход в оценивании действительно позволяет играть оценке стимулирующую роль, адекватно усваивать предъявляемые к студентам требования. На основании разработанных критериев студенты сами могут объективно оценивать свои достижения. Научить студентов самооценке и взаимооценке – важное условие их подготовки к самостоятельным занятиям. В качестве основного критерия итоговой оценки успеваемости по дисциплине избрана посещаемость занятий, ориентированных, прежде всего на индивидуальные темпы развития двигательных способностей студентов, а не на выполнение усредненных учебных нормативов. Также успеваемость по дисциплине определяется и полнотой приобретенных теоретических знаний, работоспособностью на уроке, участием в спортивной жизни колледжа.

Одним из главных факторов спортивной жизни колледжа является внеурочная работа, которая ведется в двух направлениях: повышение спортивного мастерства и спортивно-массовая работа. Привлечение ребят в спортивные секции – одно из приоритетных направлений работы преподавателя физической культуры. Через работу спортивных секций в колледже культивированы следующие виды спорта: волейбол, баскетбол, легкая атлетика, настольный теннис, аэробика, бадминтон, футбол.

В зависимости от своих способностей и склонностей студенты выбирают наиболее интересные и подходящие для них в условиях колледжа виды спорта и формы организации занятий. Объем внеклассной работы должен быть в гармоническом соотношении с учебной нагрузкой учащихся. Эффективное решение комплекса образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе внеклассной работы по физической культуре возможно, на наш взгляд, только в системе, сочетающей единство генетического развития, функций и структуры внеклассной работы.

В колледже проводятся соревнования по различным видам спорта. С целью пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни, формирования команд для участия в соревнованиях городского и областного, всероссийского уровня. На протяжении нескольких лет, в колледже выработан стабильный план и календарь физкультурно – оздоровительных мероприятий:

-проведение традиционного первенства АСПК по осеннему кроссу среди учебных групп с целью популяризации занятий оздоровительным бегом, приобщения учащейся молодежи к здоровому образу жизни, первенства АСПК по мини – футболу.

-проведение конкурс учебных групп, среди студентов 1-4 курсов посвященных Дню Защитника «А ну – ка, парни!» с целью формирования навыков начальной военной подготовки и подготовки к службе в Вооруженных Силах РФ, привлечения юношей к здоровому образу жизни и занятиям военно – прикладными видами спорта.

-проведение веселых стартов «А ну – ка, девушки!» среди студентов 1 курсов под девизом: «Весна. Молодость. Движение».

-проведение «Фестиваля аэробики» среди студентов 2 курсов с целью популяризации аэробики как вида спорта.

-проведение соревнований по волейболу, баскетболу с целью популяризации как видов спорта, привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, пропаганды здорового образа жизни.

Число студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом и участвующих в спортивных соревнованиях, с каждым учебным годом растет, что свидетельствует о возрастании интереса студентов к физической культуре личности.

Команда АСПК принимает активное участие в соревнованиях среди средних специальных учебных заведений, и в общегородских спортивно – массовых мероприятиях. В этих мероприятиях в командном и личных первенствах призовые места занимают студенты АСПК. С целью популяризации физической культуры и спорта оформлены стенд «Наши спортивные достижения», выставка кубков и наград, полученных в соревнованиях различного уровня.

Таким образом, система внеклассной работы по физическому воспитанию в АСПК продолжает развиваться и совершенствоваться. Количество студентов, принимающих участие во внеурочных мероприятиях, с каждым годом увеличивается, что свидетельствует о возрастании интереса студентов к физической культуре личности, появлению целевой установки на здоровый образ жизни.

## РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ

*Хасенов С. Ш., Жмыхова Н.А.,*

*ОАОУ СПО «Астраханский социально-педагогический колледж», г. Астрахань*

Проблема базовой силовой подготовки школьников и учащейся молодежи представляет в настоящее время особый интерес в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни общества. Однако разработка основополагающих методических рекомендаций по широкому использованию различных методов базовой физической подготовки, начиная с первого класса, сдерживается дефицитом научных исследований.

Сила - основополагающее физическое качество человека. Ее можно развивать с использованием различных средств. Но, как показали многочисленные исследования, наиболее эффективно она поддается тренировке, когда применяются отягощения, причем отягощения дозированные, т.е. учитывающие физические возможности того или иного атлета. Вместе с тем нет единого мнения относительно использования отягощений для тренировки силы, особенно в детском и подростковом возрасте. Ряд авторов считают нецелесообразным использовать любые отягощения в этих возрастных периодах. Есть мнения, что дозированные отягощения могут быть использованы в физическом воспитании школьников и учащейся молодежи.

На этой основе стало возможным углубить и расширить методологию силовой подготовки учащихся 1-10-х классов, а также конкретизировать систему многолетней тренировки детей и подростков в силовых видах спорта. Все это в полной мере соответствует концепции развития отечественной науки в области физической культуры и спорта, направленной на поиск эффективных средств и методов физического воспитания подрастающего поколения с учетом социально-экономических условий жизни общества на современном этапе.

Вместе с тем в этом базовом компоненте программы по физическому воспитанию учащихся силовой подготовке уделяется исключительно мало внимания и она не является основополагающей. В этом мы видим недостаток данной программы. Создание системы массовой силовой подготовки школьников,

по нашему мнению, поможет совершенствовать современную школьную программу.

Специальная, собственно силовая подготовка допустима лишь в юношеском возрасте. В младшем и среднем школьном возрасте развитие силы должно осуществляться в плане укрепления основных мышечных групп. Ведущим и основным методом развития силы у школьников (включая и юношей) является метод, основанный на применении динамических упражнений. Статические (изометрические) упражнения должны служить лишь дополнением к ним.

Во время занятий с детьми и подростками преимущественно применяют упражнения с отягощением весом собственного тела.

С возрастом учащихся увеличивается роль упражнений с внешним сопротивлением. В качестве отягощения применяют набивные мячи, гантели, резиновые и пружинные амортизаторы, сопротивление партнера; юношам можно рекомендовать гири, штангу. Эффект применения силовых упражнений зависит от рационального распределения нагрузки на каждом занятии, от занятия к занятию, а также от правильного выбора веса отягощения.

На занятиях с детьми и подростками надо использовать преимущественно такой вес, который может быть поднят занимающимися 15—20 раз подряд. Исходя из этого, нужно подбирать и вес отягощения. Упражнения с большим отягощением вредны для детей и подростков. Во время занятий с ними недопустимы длительные односторонние напряжения, нельзя также злоупотреблять статическими усилиями. Дети и подростки, выполняя силовые упражнения, не должны доводить мышцы до предельного утомления.

В юношеском возрасте целесообразно применять более значительные нагрузки. Наиболее эффективными силовыми упражнениями для хорошо подготовленных юношей являются такие, которые могут быть выполнены 6-10 раз подряд. При дозировке упражнений с отягощением важно учитывать подготовленность занимающихся. При слабой подготовленности юношам обычно бывает достаточно выполнить каждое упражнение один раз «до отказа».

Во время отдыха между очередными повторениями рекомендуется проделать несколько упражнений на расслабление, которые полезно сочетать с легким самомассажем.

Применяя изометрические упражнения во время занятий с хорошо подготовленными юношами надо стремиться воздействовать одновременно на большое число мышечных групп. Это обеспечивает гармоническое развитие мускулатуры. Изометрические упражнения дают наибольший эффект при постепенном нарастании напряжения. Каждое из таких упражнений целесообразно выполнять в течение 6—7 сек, постепенно увеличивая напряжение с таким расчетом, чтобы достичь максимума примерно к четвертой секунде. До и после каждого статического усилия рекомендуется выполнить несколько дыхательных упражнений.

Из седа на гимнастической скамейке, коне или козле, ноги закреплены, наклоны назад с различными положениями рук и поворотами туловища.

Хорошо подготовленным подросткам и юношам полезно выполнять перечисленные упражнения с небольшим отягощением.

Литература:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 215 с.
2. Дворкин Л.С., Воробьев С.В., Хабаров А.А. Особенности интенсивной силовой подготовки юных атлетов 12-13 лет //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997, №4, с. 33-40

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОРАЗВИТИЯ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Миклухо М.В.,*

*ОАОУ СПО «Астраханский социально-педагогический колледж»*

*преподаватель и руководитель физического воспитания*

Основной целью профессионального саморазвития будущего учителя физической культуры является развитие у студентов целого комплекса профессионально необходимых качеств, включая способности, умения и навыки, важные для успешной работы по избранной специальности.

Каждый преподаватель педагогического колледжа, организуя учебно-воспитательный процесс, должен создавать условия, в которых личность студента постоянно бы развивалась. Содействовать созданию таких условий должен и сам студент, выступая воспитателем самого себя, субъектом самообразования.

Профессиональное самосовершенствование будущего учителя физической культуры, обучающегося в Астраханском социально-педагогическом колледже, представляет собой профессионально-личностную характеристику, которая обеспечивает готовность высококвалифицированного специалиста выполнять функции педагога, а также создавать и развивать новую педагогическую действительность.

Основными педагогическими условиями эффективности профессионального саморазвития личности будущего учителя физической культуры в АСПК являются:

1. *Самообразование как основа профессионального саморазвития.* Данное условие саморазвития представляет собой теоретическую и практическую основу мастерства будущего учителя физической культуры и готовность самостоятельного изучения системы формирования физических навыков и умений, которые могут полностью не даваться в колледже.

Реализация данного условия обеспечивает техническое самосовершенствование, увеличение багажа знаний, физических упражнений и умений, стимулирование мотивации к профессиональному и личностному самосовершенствованию, развитию личностных качеств, умений и навыков профессионального саморазвития.

2. *Творческая деятельность как важный фактор профессионального саморазвития будущих учителей физической культуры.* Готовность к ней закладывается в стенах колледжа и обязательно при активном участии студента.

Творческая деятельность, направленная на самосовершенствование будущего учителя физической культуры предполагает осознание себя как творческой своеобразности, определение собственных профессиональных и индивидуальных качеств, которые требуют совершенствования, и включает в себя участие в различных конкурсах, проводимых в колледже, посещение тренингов по

развитию творческих способностей и постоянное нахождение нестандартных способов решения каких-либо вопросов.

3. *Формы организации, представляющие диалогичные, коллективно-распределённые механизмы взаимодействия в субъектно-объектной деятельности.*

Данные формы организации реализуют *принципы педагогики сотрудничества*, обеспечивают реализацию принципа единства обучения и воспитания коллективной деятельности преподавателя и студентов.

Диалогичные формы способствуют координации усилий колледжа в организации учебно-воспитательных мероприятий, совершенствованию навыков толерантного общения будущих учителей с учащимися, ознакомлению студентов педагогического колледжа на ранних этапах специализации с нормативной моделью профессиональной деятельности педагога для уяснения основных ситуаций и задач профессионального саморазвития.

4. *Толерантное мировоззрение как источник гуманности, справедливости и безоценочного отношения.* Данное условие обеспечивает перспективу его совершенствования, создаёт позитивное общественное оценочное мнение, пробуждает чувство собственного достоинства и т. д.

Реализация условия толерантного мировоззрения будущего специалиста в области физической культуры способствует позитивной самооценке собственных педагогических качеств на основе понимания и признания их роли в построении оптимальных взаимоотношений с другими людьми, в достижении целей профессиональной деятельности и саморазвития личности.

5. *Методы физического самовоспитания* как целенаправленное формирование личности в аспекте достижения субъектом физического совершенства.

Методы физического самовоспитания базируются на использовании способов воздействия на самого себя с целью изменения своей физической формы тела и своих физических навыков и умений.

Способность студента к личному физическому совершенствованию имеет большое значение, так как укрепляет его уверенность в своих силах, активизирует,

содействует дальнейшему совершенствованию программы самовоспитания, реализации здорового образа жизни.

*Таким образом, анализ педагогических условий профессионального саморазвития студентов Астраханского социально-педагогического колледжа позволил заключить, что стремление будущих учителей физической культуры к саморазвитию, самосовершенствованию, творческому обогащению социального опыта качественной деятельностью ведёт к профессионально-смысловому саморазвитию учителя в процессе самостоятельной профессиональной деятельности.*

Литература:

1. Чудина Е. Е. Дидактические условия становления профессионально-личностного саморазвития будущего учителя на начальном этапе педагогической подготовки. – Волгоград, 2012. – 130 с.

## УРОКИ ФИЗКУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС: ОРИЕНТАЦИЯ НА РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ

*Измайлов Р.Р., Канаева Т.Н.,*

*ОАОУ СПО «Астраханский социально-педагогический колледж», г. Астрахань*

Реализация ФГОС второго поколения – задача трудная, но вполне решаемая. В основе ФГОС лежит системно-деятельностный подход, который предполагает ориентацию на результаты образования, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и основной результат образования.

Учебная деятельность - это один из видов деятельности школьников и студентов, направленный на усвоение ими посредством диалогов (полилогов) и дискуссий теоретических знаний и связанных с ними умений и навыков в таких сферах общественного сознания, как наука, искусство, нравственность, право и религия.<sup>1</sup> Учебная деятельность - это деятельность по самоизменению, то есть

---

<sup>1</sup> [http://www.pirao.ru/strukt/lab\\_gr/g-ob-raz.html](http://www.pirao.ru/strukt/lab_gr/g-ob-raz.html)

продуктом являются те изменения, которые произошли в ходе ее выполнения в самом субъекте. Она должна побуждаться адекватными мотивами. Ими могут быть только мотивы, непосредственно связанные с ее содержанием, т.е. мотивы приобретения обобщенных способов действий, или, проще говоря, мотивы собственного роста, собственного совершенствования. Личные успехи, личное совершенствование приобретает тем самым глубокий общественный смысл (Эльконин Д.Б., 1974).

В структуру учебной деятельности входят: учебные ситуации (или задачи); учебные действия; действия контроля и оценки (Давыдов, 1986). Одним из важнейших компонентов учебной деятельности является понимание школьником учебных задач. Учебная задача тесно связана с содержательным (теоретическим) обобщением, она подводит ученика к овладению обобщенными отношениями в изучаемой области знаний, к овладению новыми способами действия. Постановка проблемы целеполагания во многих исследованиях по педагогической психологии ориентирована на признание той исключительной роли, которую играют в обучении учебные задачи (Ш.А. Амонашвили, В.В. Давыдов, А.К. Маркова, Д.Б. Эльконин и др.). В этой концепции специфической формой целеполагания в учебной деятельности является принятие учебного задания, т.е. превращение поставленного перед учеником задания в задачу его собственной деятельности. Целеполагание оказывает значительное влияние на личностное развитие индивида. Это влияние обусловлено следующими функциями:

- ✓ ориентирующей, помогающей личности правильно ориентироваться в системе знаний о деятельности и способах осуществления процесса целеполагания;
- ✓ смыслообразующей, связанной с обеспечением возможности для личности осознать и субъективно принять цель предстоящей деятельности;
- ✓ конструктивно-проективной, определяющей характер, последовательность, способы, средства и другие характеристики действий; направленных на достижение целей в тех условиях, которые выделены самим субъектом;
- ✓ рефлексивно-оценочной, обусловленной необходимостью выйти из полной поглощенности деятельностью и процессом целеполагания, связанным с

ней, для выработки собственного отношения личности к ним, чтобы осознать степень правильности постановки цели;

✓ регулятивной, обеспечивающей влияние процесса целеполагания на способы регуляции деятельности и поведения, направленные на достижение цели.

Умение осуществлять целеполагание – значит принять учебную задачу «для себя». Это умение тесно связано с мотивацией учения, с превращением ребенка в субъекта деятельности. Следующий компонент - осуществление школьником учебных действий. При правильной организации учения учебные действия ученика направлены на выделение ключевых идей данной области знаний, на моделирование отношений, на овладение способами перехода от всеобщих отношений к их конкретизации и обратно. Не менее важное значение имеет выполнение самим учеником действия контроля и оценки. Контрольная часть отслеживает ход выполнения действия, сопоставляет полученные результаты с заданными образцами и при необходимости обеспечивает коррекцию как ориентировочной, так и исполнительных частей действия.

В широком значении термин «универсальные учебные действия» означает умение учиться, т. е. способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путём сознательного и активного присвоения нового социального опыта. Достижение умения учиться предполагает полноценное освоение обучающимися всех компонентов учебной деятельности, которые включают: познавательные и учебные мотивы, учебную цель, учебную задачу, учебные действия и операции (ориентировка, преобразование материала, контроль и оценка).

Многие трудности, с которыми учитель сталкивается во время проведения уроков физической культуры, связаны с недостаточной сформированностью отдельных компонентов учебной деятельности: постановка учебного задания редко завершается осмысленным целеполаганием, в условиях деятельностного подхода необходимо умение работать в команде; отсутствует мотивация не только на овладение двигательным действием, но и выработку индивидуальной техники выполнения.

Сложность заключается в том, что урок физической культуры должен обладать высоким уровнем моторной плотности, а этого возможно достичь с

помощью разумно организованной самостоятельной работы учащихся по решению двигательных задач. Гарантированность достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

## МОТИВАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Ревцова Н. А., Третьякова Н. Ю., Константинова Л. А. учителя  
физической культуры МБОУ «СОШ № 48»*

Школа - один из первых социальных институтов, с которым сталкивается человек в процессе своего биологического и социального становления. В дальнейшем именно срывы адаптации к тем или иным перипетиям жизни в социуме будут приводить к постепенной утрате человеком того запаса «прочности», которое принято называть здоровьем. Однако пока ребенок растет и формируется, педагоги, врачи, психологи, родители и все, от кого это зависит, должны приложить максимум усилий к тому, чтобы школа не была, перестала быть фактором, вредящим здоровью, препятствующим его полноценному раскрытию задатков человека и в то же время реально готовит его к будущей непростой жизни.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является приоритетным направлением. Поэтому, цель работы – сохранение , укрепление и коррекция здоровья учащихся на каждом уроке , формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью .Для достижения поставленной цели необходимы следующие задачи: создать систему учебных и внеурочных форм и методов, способствующих физически, психически и эмоционально здоровой личности, сформировать навыки здорового образа жизни учащихся. Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Сущность здоровьесберегающего урока состоит в том, что этот урок обеспечивает ребёнку и учителю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока, а также позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной

деятельности и в дальнейшей жизни принципы здоровьесберегающего урока, направлены на укрепление физиологического и психологического здоровья. Это:

- принцип двигательной активности;
- принцип оздоровительного режима;
- принцип формирования правильной осанки и навыков рационального дыхания;
- принцип психологической комфортности;

Мы решили так построить учебный процесс, чтобы можно было предупредить соматические и эмоциональные перегрузки младших школьников. Если дети будут меньше болеть, то это повлияет на успешность обучения. В своей работе придерживаемся здоровьесберегающей организации учебного процесса.

Сегодня современный урок- это урок, на котором учитель реализует не только обучающие, развивающие и воспитательные цели, но и валеологические. За период обучения в школе каждый ученик проходит через 10000 уроков. Естественно, что и психическое и физическое состояние школьника зависит от того, насколько грамотно эти уроки сконструированы. Учитель должен построить работу так, чтобы на уроках создать условия для сохранения здоровья детям.

В мощном потоке комплексной информатизации образовательного процесса просто преступно забывать об « оазисах здоровья» для школьников в виде физических упражнений, физкультминуток, подвижных игр, которые обеспечивают в работе с младшими школьникам профилактику утомления нервной системы, создают у детей жизнерадостное настроение и оптимальную работоспособность. Очень важно учить детей самостоятельности при занятиях физическими упражнениями. Самостоятельное и творческое использование ребенком двигательного опыта в физических упражнениях и подвижных играх повышает интерес к двигательной деятельности, активизирует мыслительную и эмоциональную сферу. Как и все учителя во время уроков проводим физкультминутки, в ходе которых учащиеся выполняют различные упражнения на снятие усталости, укрепление опорно-двигательной системы мышц глаз. Кроме того, они помогают уменьшить статическую нагрузку на позвоночник и предупредить нарушение осанки. Физкультминутки – естественный элемент урока в начальных классах, который обусловлен физиологическими потребностями в

двигательной активности детей. Они помогают снять статическое утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление. Систематически в процессе обучения в начальных классах в середине учебного дня проходят динамические паузы, в ходе которых учащиеся совершают прогулки и игры на свежем воздухе.

В процессе учебной деятельности учащимся, на протяжении одного или нескольких уроков трудно постоянно удерживать активное внимание. Это связано со свойственным им повышением возбуждения коры головного мозга, недостаточностью активного торможения, неустойчивостью нервных процессов. Излишняя подвижность может затем смениться вялостью, пассивностью, а главное – безразличием к учебному процессу.

Для учащихся младших классов в целях профилактики утомления, нарушения осанки и зрения проводим упражнения для глаз. Это достаточно актуально в связи с тем, что в настоящее время отмечается большой дефицит двигательной активности. Каждый учитель знает, как непросто привить учащимся начальной школы интерес и устойчивое внимание к любому виду учебной деятельности, в том числе и к урокам физической культуры.

На уроках физической культуры используем различные игровые сюжеты, игры, двигательные задания с межпредметными связями, развивающие как физические, так и умственные способности детей. О том, что хороший смех дарит здоровье сказано не мало. Постоянная серьезность-признак психологического здоровья. Улыбка, искренний смех ученика на уроке стоит с позиции здоровья сбережения, не меньше физкультминутки.

Большое внимание в своей работе отводим внеклассной работе: проводим вместе с детьми «День здоровья», спортивные мероприятия, на которых пропагандируем здоровый образ жизни. У каждого ребенка свой "стартовый" спортивный потенциал. Предлагая детям попробовать силы в той или иной секции, мы, прежде всего, делаем ставку на индивидуальный подход. Детям с ослабленным здоровьем предоставляется возможность заниматься в группах здоровья.

Учителю необходимо сформировать у ребёнка потребность быть здоровым, организованно помочь в сохранении и формировании здоровья. В идеале школьник должен быть личностью духовно, физически и социально здоровой, управлять своим здоровьем и укреплять его. Каждый урок для ребенка - это не только процесс приобретения новых навыков, но и волнительный этап жизни.

Наша школа работала в режиме полного дня. Учащиеся младших классов пребывали в школе до 10 ч в сутки. Поэтому вопрос использования здоровьесберегающих технологий стоял особенно остро. В учебно-воспитательном процессе мы старались использовать различные виды игровых оздоровительных технологий. Школа полного дня имеет все возможности так организовать свою работу, чтобы чередовать учебу, труд, отдых, развивающую деятельность учащихся с учетом их возраста и возможностей школы.

Практика свидетельствует, что воспитательно-оздоровительная работа в школе способствует снижению заболеваемости, приобщает ребят к новым формам деятельности: по сравнению с прошлым годом участие детей в секциях возросло на 20%. Танцевальные движения оказывают влияние на физическое и психологическое развитие человека. Занятия снимают стресс, укрепляют мышечную систему, корректируют отклонения от нормы физического развития, повышают жизненный тонус, формируют систему знаний о здоровом образе жизни. В процессе музыкально-пластической деятельности создают условия для сохранения, укрепления и развития физического и психологического здоровья ребенка, развития его индивидуальности и различных способностей: телесно-кинестических, музыкально-ритмических, визуально-пространственных, коммуникативных. Танцевальные этюды и упражнения под веселую музыку с хлопками и припевками отвлекают от переживаний. Снять стресс помогают расслабляющие и релаксационные упражнения, дыхательная и пальчиковая гимнастики, самомассаж.

Музыка может использоваться как оформление фона занятий и сопровождение моментов урока. "Тихая мелодичная музыка обладает седативным (успокаивающего действия, способствующего развитию процессов торможения) действием и нормализует функции сердечно - сосудистой системы. Ритмичная

музыка вызывает повышение тонуса скелетной мускулатуры, оказывает благоприятное влияние на деятельность внутренних органов и систем. Мажорные мелодии придают ребенку бодрость, улучшают самочувствие, психоэмоциональное состояние". Занятие с использованием музыкальных произведений и звуков природного естественного происхождения.

Заканчивая статью, нужно сказать, что вся работа по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в начальной школе проводится в сотрудничестве с родителями школьников. Они принимают активное участие в подготовке и проведении утренников, спортивных мероприятий. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ПОДГОТОВКЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Курьшева Г.Б.,*

*Государственное бюджетное образовательное учреждение Астраханской области среднего профессионального образования «Астраханский автомобильно-дорожный колледж», г. Астрахань, преподаватель*

Физическая культура - совершенно особая образовательная область, где освоение учебного материала зависит не только от психологических и психофизиологических свойств учащегося, но и от его биологических характеристик. Необходимо учитывать различия в телосложении, экологических условиях, темпа индивидуального развития и состоянии здоровья.

Физическая культура личности включает все то, что использовал и чего достиг человек сверх того, что ему дала природа в развитии физических способностей, двигательных качеств, состояния здоровья, и все то, что явилось в этом плане результатом его деятельности, физической и духовной активности, направленной на самосовершенствование; это «человеческая» (а не только природная) форма человека.

Двигательная культура наряду с культурой в целом призвана формировать всесторонне развитую личность, главного субъекта (и объекта) исторического процесса.

Основными материальными ценностями физической культуры личности являются необходимый объем двигательных навыков и умений, определенный уровень развития основных физических и специальных качеств, функциональных возможностей различных органов и систем организма. Они составляют материальную основу жизненных сил каждого человека, фундамент его рабочей силы и выступают в качестве обязательного средства осуществления любого вида человеческой деятельности.

К духовным ценностям физической культуры личности относятся совокупность специальных знаний в области всестороннего физического развития, идеалы физического совершенства (спортивного мастерства), к которым стремится каждый конкретный человек, представления о способах их достижения, знание особенностей того или иного вида спорта, его истории, перспективы развития и т.д.

Система обучения педагогов должна быть основана на двух принципах:

- свободе учиться - только то, что является выбором самого человека, приносит ему радость и огорчения, только за самостоятельный выбор человек несет ответственность перед самим собой и другими людьми (К. Роджерс);

- развитие и образование ни одному человеку не могут быть даны или сообщены. Всякий, кто желает к ним приобщиться, должен достигнуть это собственными силами, собственным напряжением. Извне он может получить только первоначальную мотивацию, которая постепенно перерастает в желание самосовершенствоваться, а затем творить (А. Дистервег).

Профессионально-личностное становление и развитие педагога проходит ряд этапов:

- самооценка (объективная);
- определение целей, планирование результатов;
- программа действий в соответствии с целями;
- поэтапное подведение итогов самосовершенствования и самоанализ;
- последующее планирование.

Подытоживая все сказанное, мы можем констатировать, что фактором профессионального развития становится не только функциональное совершенствование своих способностей, умений, навыков, но и субъективный смысл достигнутых результатов. Если человек их переживает как индивидуальное достижение, успех, радость, они становятся точкой для последующего роста. Таким образом, опираясь на исследования В.И. Слободчикова, Э.Ф. Зеера, Е.А. Климова, Л.М. Митиной, мы выстроили рабочее определение: профессиональное становление педагога - это непрерывный процесс совершенствования профессионально значимых качеств педагога под влиянием внешних воздействий, профессиональной деятельности и собственных усилий личности.

Сущность процесса профессионального становления заключается в совершенствовании личностно-деловых и профессиональных качеств педагога, а также повышении уровня знаний, умений и профессиональных компетентностей, необходимых для успешного выполнения педагогической деятельности.

Особые профессиональные и общественные функции учителя, необходимость быть всегда на виду самых беспристрастных судей - своих воспитанников, заинтересованных родителей, широкой общественности предъявляют повышенные требования к личности учителя, его моральному облику.

Педагогические ценности учителя физкультуры – это императивная система профессиональных качеств, определяющих успешность педагогической деятельности.

Прежде всего, следует иметь в виду, что практическая педагогическая деятельность лишь наполовину построена на рациональной технологии. Другая половина ее - искусство. Поэтому первое требование к профессиональному педагогу - наличие педагогических способностей. При таком подходе мы сразу же вынуждены ставить вопрос - существуют ли специальные педагогические способности? Видные знатоки педагогического труда отвечают на него утвердительно.

Деятельность учителя, является составной частью педагогической системы и характеризуется целесообразным воздействием на учащихся при помощи педагогических средств, обоснованных психологической наукой.

Функционирование педагогической системы отражается в психологической структуре педагогической деятельности.

В современных условиях при решении задач повышения уровня профессиональной подготовки особое внимание уделяется интеллектуальному, нравственному, культурному развитию, профессиональному росту и творческой самостоятельности будущего специалиста. В реализации обозначенных задач ведущую роль играет новая междисциплинарная область знаний в системе наук о человеке - акмеология.

Предмет данной науки - закономерности развития и саморазвития зрелого человека, развития творческой готовности к предстоящей профессиональной деятельности.

В предметную область педагогической акмеологии входят:

- а) закономерности и механизмы достижения вершин в педагогической деятельности;
- б) исследование процессов поэтапного становления учителя-профессионала;
- в) пути становления учителя-профессионала.

В настоящее время уже разработаны акмеографические описания и первые варианты акмеограмм педагогов, которые находят все большее практическое применение. Однако на данном этапе совершенствования системы профессиональной подготовки специалиста по физической культуре и спорту акмеология не нашла должного развития. Хотя выявление условий и факторов, детерминирующих профессиональное становление преподавателя, тренера, позволит целенаправленно и эффективно управлять данным процессом.

В век глобальной интернетизации количество непрерывно возникающей новой информации превышает человеческие возможности ее усвоения. Научный прогресс смещает центр тяжести нагрузки человека с физической сферы на психическую и умственную. Как никогда возрастает роль физической культуры в обеспечении жизнедеятельности человека.

Однако отношение большинства участников образовательного процесса к предмету «физическая культура», единственному, формирующему у учащихся жизненно необходимые физические качества, способствующему через

разнообразную двигательную активность гармоничному физическому развитию и, как следствие, профилактике заболеваемости, оставляет желать лучшего. Поэтому одна из основных задач управления системой образования – приведение процесса обучения в соответствие с состоянием здоровья учащихся. А это невозможно сделать без модернизации образования в сфере физической культуры и физического воспитания, без изменения статуса предмета и учителя физической культуры.

Сегодня в России что ни образовательное учреждение, то инновационная экспериментальная площадка. Однако нигде не обеспечен мониторинговый контроль того, с какими показателями здоровья мы получаем детей в начале года и какими они становятся в результате инноваций. Известно, что большинство инновационных образовательных учреждений ухудшают здоровье детей. По информации начальника управления Министерства образования Российской Федерации Д. Шилова, заболеваемость в гимназиях в 2 раза выше, чем в обычных школах, 40% инновационных программ приходится на 6% одаренных детей и на 10–15% детей, имеющих высокие учебные достижения. Стремление к дальнейшему усложнению учебных программ, которые стареют быстрее, чем нарастает объем информации, ведет к учебным перегрузкам, стрессам, негативно сказывается на здоровье учащихся. Процесс обучения становится фактором риска, тогда как в Законе Российской Федерации «Об образовании» здоровье человека отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Качество образования отождествляется с качеством обученности по результатам Единого государственного экзамена и других методик. Но разве можно считать качественным образование, наносящее ущерб здоровью детей?

В условиях, когда на протяжении последних десятилетий сохраняется устойчивая тенденция ухудшения здоровья детей и подростков (увеличение заболеваемости по всем классам болезней, ухудшение физического развития, снижение уровня физической подготовленности на фоне выраженной гипокинезии и гиподинамии школьников), нельзя говорить о качественном образовании.

Длительный 10–11-летний период школьного образования превращает школу в главное место управления здоровьем учащихся. Если раньше врачи

констатировали, что здоровье детей ухудшается из-за неудовлетворительной организации учебного процесса (недостаточная освещенность классных помещений, плохая проветриваемость, неправильная форма и величина школьных столов, перегрузка учебными занятиями), то в современной школе к этим недостаткам добавились множество других факторов риска, влияющих на здоровье (компьютеризация, интенсификация обучения, снижение двигательной активности). Испытывать социальный информационный стресс стали не только школьники, живущие в условиях систематической интеллектуальной нагрузки, но и дошкольники, ее раньше не имевшие. Ведь для них неизбежной становится интенсивная подготовка к школе в связи с усложнением школьных программ, освоение современной технологии быта, приобщение к домашнему компьютеру. Организм дошкольника, рассчитанный на значительные объемы двигательной активности, работает с большой недогрузкой. Это способствует гиподинамии, ослаблению мышечной системы организма человека. Низкие функциональные возможности детей не только свидетельствуют о неблагоприятном влиянии факторов среды обитания, но и позволяют считать неэффективными принимаемые меры в плане формирования здорового образа жизни учащихся.

На совершенствование внутришкольной среды, защиту ребенка от ее неблагоприятных факторов, создание комфортных условий для процесса обучения, от которых зависят учебные достижения и здоровье школьников, направлена модернизация системы российского образования, в том числе в сфере физического воспитания детей и подростков. Укрепление и сохранение здоровья – важнейшая задача государственной политики в области обновления образования. Ее решение должно сыграть роль в сохранении нации, ее генофонда. В реализации этого положения ведущая роль принадлежит физической культуре. Из всех школьных предметов он прививает ребенку сознательное и грамотное отношение к своему телу, своему здоровью, стремится к накоплению и развитию практического опыта. Это единственная учебная дисциплина, которая традиционно входит в базовое содержание образования дошкольников, школьников, студентов, всех учащихся.

Эффективное использование возможностей предмета «физическая культура» способствует физическому развитию человека, совершенствованию двигательных качеств, укреплению его здоровья. На этот учебный предмет и

следует перенести акцент с лечебных, оздоровительных, физиотерапевтических и других медицинских мероприятий, особенно характерных для инновационных учебных заведений, использующих их как способ снижения отрицательных влияний нетрадиционно организованного учебного процесса. Преподаватель физической культуры, используя методику комплексной оценки физического развития и физической подготовленности, поможет ученику освоить простейшие тесты для самоконтроля здоровья, научит измерению, расчету и оценке индивидуальных достижений, отслеживанию их в мониторинге. Только такой личностно ориентированный подход к учащемуся может сформировать мотивацию к занятиям физической культурой.

Здоровье нации – категория экономическая, политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования.

## РАЗВИТИЕ ВОЛИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Сашко Т.К.,*

*ГБОУ АО «Санаторно-лесная школа», г. Астрахань, воспитатель*

Рассматривая общественно историческую обусловленность воли, мною отмечено, что способность к волевым действиям возникает с переходом наших предков к трудовой деятельности. У животных нет воли. Воля – это специфически человеческая сторона психики, так как животное пассивно приспосабливается к природе, и лишь для человека характерен труд – сознательная деятельность, направленная на подчинение и изменение природы. Воля людей формировалась и изменялась в зависимости от общественно-исторических условий, в зависимости от условий материальной жизни общества. Характер целей и побуждений человека

определяется тем, интересы какого класса он представляет. Поэтому волевое поведение одних людей направлено на общественно значимые цели, а других – подчинено эгоистическим побуждениям. Воля как регулятор поведения формируется в процессе жизни и деятельности. Находясь в коллективе и занимаясь трудом, учением, игрой, человек воспитывает свою волю.

Воспитательное значение игры, её всестороннее влияние на развитие ребёнка трудно переоценить. Игра органически присуща детскому возрасту и при умелом руководстве со стороны взрослых способна творить чудеса. Ленивого она может сделать трудолюбивым, незнайку – знающим, неумелого – умельцем. Словно волшебная палочка, игра может изменить отношение детей к тому, что кажется им порой слишком обычным, скучным, надоевшим. Игра поможет воспитателю сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность детей замкнутых и застенчивых. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

Воспитатель может лучше узнать своих воспитанников, их характер, привычки, организаторские способности, творческие возможности, что позволит ему найти наиболее правильные пути воздействия на каждого из детей. И, что тоже очень важно, игры сближают воспитателя с детьми, помогают установить с ними более тесный контакт.

Игры существуют разные: подвижные, сюжетные, подражательные, музыкальные, дидактические, познавательные и др. Все они нужны и по-своему полезны детям, все должны быть использованы воспитателем в работе. Но особое место среди них занимают подвижные игры. Как показали специальные исследования, 85% времени бодрствования школьники проводят в сидячем положении, а это пагубно сказывается на их здоровье. Подвижные игры – самое лучшее лекарство для детей от двигательного «голода» – гиподинамии. Многие из них существуют с незапамятных времён и передаются из поколения в поколение. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

Так, например, в нашей школе проводятся игры народностей, проживающих на территории Астраханской области. В рамках проекта "Астрахань многонациональная" мы знакомим детей с казахскими народными играми

"Ястребы и ласточки", "Платок с узелком" и т.д.. В них ярко отражаются образ жизни, быт, труд, обычаи казахского народа.

Татарские народные игры "Тимербай", "Кто первый ?", "Спутанные кони" отличаются стремлением к победе, проявлением смекалки.

Русские народные игры, такие как "Горелки", "Городки", "У медведя во бору", "Лапта" сочетают в себе радость движения и духовное обогащение детей, формируют уважительное отношение к традициям и обычаям других народностей. Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазанье, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами - и потому являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей.

Характерной чертой подвижных игр является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создаёт большие возможности для проявления инициативы и творчества. Подвижные игры имеют ярко выраженный эмоциональный характер. Играя, ребёнок испытывает радость от напряжения физических и умственных сил, необходимого для достижения успеха. Разнообразие игры выполняет замечательную функцию – способствует разностороннему приговлению ребёнка к пёстроу вееру разнообразной предметной деятельности.

Следует повторить, что игра в жизни человека имеет колоссальное значение и особенно велика её роль в жизни детей. Чем младше ребёнок, тем большую воспитательно-развивающую значимость в его жизни имеют игры. С возрастом, на смену играм, приходят более серьёзные занятия и труд. Однако и здесь игра не исчезает полностью: делу - время, потехе - час, но и этот час нередко значит очень много, и пренебрегать им не следует.

Таким образом, можно сказать о том, что игра представляет собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности и может быть очень эффективна при работе по развитию воли младших школьников.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

*Ковалева С., Светличная Н.А.,  
ОАОУ СПО «Астраханский социально-педагогический колледж»,  
г. Астрахань*

В современной системе подготовки квалифицированного спортсмена особое положение занимает специальная физическая подготовка, которую принято рассматривать как «процесс воспитания физических способностей и повышения функциональных возможностей организма, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта»[1]. Назначение специальной физической подготовки, по-мнению Ю.В. Верхошанского, состоит в избирательном воздействии на специфические способности спортсмена для обеспечения максимально возможной степени их развития и планомерного выведения на тот уровень специальной работоспособности, который необходим для успешного выступления в соревнованиях.

Данный подход расценивает специальную физическую подготовку как целесообразную меру, обеспечивающую благоприятные условия для реализации разноплановых задач подготовки спортсмена и повышение качества соревновательного упражнения.

Необходимость специальной физической подготовки для любого вида спорта не вызывает сомнений. Однако методическая реализация ее задач многообразна и определяется режимом работы организма спортсмена, традиционным календарем и регламентом соревнований, поэтому каждому виду спорта присуща своя система построения тренировки с различным способом использования средств и нагрузок специальной физической подготовки.

Исследуя в выпускной квалификационной работе методические особенности организации специальной физической подготовки в дзюдо, нами установлена её важность и ведущая роль в системе спортивной тренировки, а также конкретные средства, методы и особенности реализации специальной физической подготовки в тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка дзюдоиста используется как составная часть учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательную. Она направлена на развитие физических качеств и двигательных способностей, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий.

В процессе углублённой специальной физической подготовки занимающихся дзюдо широко применяются нагрузки избирательной направленности, способствующие увеличению скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, а также силовой выносливости. Выбор величины такой нагрузки на всех этапах возрастного развития детей и подростков определяется биологическими закономерностями развития их двигательных способностей.

В тренировочном процессе занимающихся дзюдо используется широкий круг действий общеразвивающего характера, однако к наиболее важным средствам относят упражнения в выполнении фрагментов борьбы, которые направлены на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий дзюдоиста.

Как отмечено в работах Ю. А. Шулика, Я. К. Коблева, ни одно из средств специальной физической подготовки не может считаться универсальным или абсолютно эффективным. Каждое из них должно иметь преимущественное значение на том или ином этапе тренировки, в зависимости от уровня подготовленности спортсмена, характера предшествующей тренировки, конкретных задач ее текущего этапа.

С целью оптимизации процесса специальной физической подготовки, в тренировочном процессе дзюдоистов применяются задания и упражнения для совершенствования показателей специальной выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей. Выбор данных направлений обоснован их определяющим влиянием на высокую результативность соревновательной деятельности.

Для получения стабильных и высоких результатов следует учитывать ряд методических положений по организации специальной физической подготовки:

- При подборе средств специальной физической подготовки следует пользоваться принципом динамического соответствия соревновательному упражнению по критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу, амплитуде и направлению движения, величине усилия и времени его развития, скорости движения и режиму работы мышц.

- Специальную физическую подготовку целесообразно выделять в отдельное тренировочное занятие и рассматривать его как самостоятельную единицу тренировочного процесса, взаимодействующую с другими видами подготовки.

- Тренировочный эффект комплекса средств специальной физической подготовки определяется не только суммой тренирующих воздействий, но и их сочетанием, порядком следования и разделяющим их интервалом времени.

- Системный эффект обеспечивается подбором специализированных средств, организацией рационального взаимодействия средств различной преимущественной направленности и оптимальной продолжительностью использования этих средств.

Таким образом, абсолютный эффект специальной физической подготовки в дзюдо определяется как качественными, так и количественными величинами тренировочной работы, т.е. рациональной организацией тренировочного процесса и связан с системным принципом, предусматривающим такую организацию средств специальной физической подготовки во времени, которая обеспечивает планируемый результат при оптимальных затратах времени и энергии спортсмена.

#### *Литература.*

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

2. Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров Дзюдо. Система и борьба: учебник. - М.:ОЛМА Медиа групп, 2001 - 594 с.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ НА ЭТАПЕ ПЕРВИЧНОГО ОТБОРА СПОРТСМЕНОВ

*Филиппов А., Светличная Н.А.,  
ОАОУ СПО «Астраханский социально-педагогический колледж»*

Система управления подготовкой спортсмена может эффективно функционировать, если все органы управления обеспечены необходимой и достоверной для принятия решений информацией. При этом важнейшим звеном системы управления является регулярный педагогический контроль, под которым в современном спорте понимают планомерный и систематический процесс получения многообразной информации об управляемом объекте (тренировочный процесс, состояние спортсмена и его подготовленность и т.д.). Он охватывает все стороны тренировочного процесса, его условия и результаты.

Проблема педагогического контроля в спорте интересовала многих исследователей Ю. В. Верхошанского, В. М. Зациорского, М. Л. Годика, Ю. Д. Железняк, К. А. Швеца, Л.П.Матвеева и других, все они уделяли пристальное внимание теме эффективного управления подготовкой, как отдельных спортсменов, так и всей тренирующейся команде в целом.

Начальной и определяющей составляющей педагогического контроля, в силу получения информации об исходном уровне возможностей и готовности детей к регулярным занятиям спортом, является первичный отбор талантливых спортсменов. Он осуществляется до начала цикла занятий и является необходимой предпосылкой целесообразной организации педагогического процесса, в соответствии с индивидуальными возможностями и условиями занятий. Полученные данные эффективно ориентируют тренировочный процесс и служат базой для проведения дальнейших педагогических наблюдений за результатами занятий спортом и успешностью конкретных спортсменов.

Задачи отбора заключаются в том, чтобы своевременно и правильно определить задатки, способности и возможности новичков, соответствующие специфике того или иного вида спорта. Они составляют спортивную одаренность, и должны быть выявлены уже у начинающих спортсменов, в чем, собственно, и

состоит искусство отбора.

Рациональная система отбора позволяет, с одной стороны, правильно укомплектовать спортивные группы наиболее способными, а следовательно, и наиболее перспективными учениками, а с другой — помогает новичку найти тот вид спорта, к которому у него имеется больше задатков, и тем самым наиболее полно раскрыть свои потенциальные возможности.

В.И. Баландин с соавторами выделяют несколько этапов отбора, отмечая важность первого этапа – начального отбора для выявления детей, обладающих потенциальными способностями к успешному овладению конкретным видом спорта.

Организационно начальный отбор проводится в три периода: *на первом* — агитационные мероприятия с целью вызвать интерес к занятиям; *на втором* — тестирование и наблюдения для определения способностей детей к данному виду спорта; *на третьем*, самом продолжительном — наблюдения в процессе обучения и развития физических способностей с целью установления темпов осваивания учебного материала.

По мнению В.К.Гавердовского и В.М.Смолевского, конкретное содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость (уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.). Основными методами начального отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования. Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных.

С.М. Вайцеховский предлагает проводить начальный отбор с помощью испытаний, тестов, т.е. оценивать способности спортсмена с помощью контрольных упражнений, входящих в тренировку избранного вида спорта.

Для оценки физического состояния в начальном отборе используется

комплекс тестов, которые составляют программу испытаний по специальной физической подготовке. Основная цель этих испытаний — не только определить лучших, но и оценить результаты тестирования. С этой целью на основе большого статистического материала разрабатываются специальные оценочные таблицы. Педагогические контрольные испытания позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

К факторам положительного первичного отбора специалисты относят:

- Соответствие возрасту, определенному для начала занятий данным видом спорта.
- Соответствие качеств и способностей требованиям избранного вида спорта, разностороннее физическое развитие.
- Крепкое здоровье, отсутствие нарушений в работе организма.
- Наличие мотивации к регулярным и длительным занятиям спортом.

Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложный процесс, качество которого определяется целым рядом факторов, важнейший из них – первичный отбор одаренных детей и подростков, их спортивная ориентация. Содержание и направленность первичного отбора служит важным условием успешности многолетней подготовки спортивных резервов.

#### *Литература.*

1. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2006.-192 с.
2. Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед.заведений/ М.Л.Журавин, О.В. Загрядская и др. – М.: Изд.центр «Академия», 2010. -448 с.

## РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК

*Искалиева Р.В., Голубева А.С.,*

*ОАОУ СПО «Астраханский социально-педагогический колледж», г. Астрахань*

Современная художественная гимнастика характеризуется высокой точностью выполнения двигательных действий, которая требует от гимнастки воспроизведения движений по пространственным, силовым и временным параметрам.

Занятия художественной гимнастикой способствуют воспитанию навыков управления движениями, развитию и совершенствованию у гимнасток основных физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости и координации).

В связи с резким снижением за последние годы возраста начала занятий художественной гимнастикой юные гимнастки уже в 8–9 лет должны выполнять соревновательную программу по четырём – шести видам многоборья.

В течение одного – двух лет становится необходимым обучать девочек упражнениям с разными предметами, отличающимися друг от друга многими характеристиками.

Поэтому развитие гибкости и координации приобретает важное значение и является одной из значимых задач учебно-тренировочного процесса.

Данная тема выбрана не случайно, поскольку значимость таких качеств как гибкость и координация движений, являются принципиально важными в художественной гимнастике, а именно без развития и без совершенствования этих качеств невозможно достичь каких-либо результатов в данном виде спорта.

Задача тренера разработать универсальный комплекс определённых упражнений специфической направленности, способный развить у занимающихся координацию движений и поставить это качество на принципиально новый уровень.

Универсальный комплекс упражнений, который применяет тренер в своей работе, должен обладать воздействием не только для улучшения гибкости и

координации движений, но и для поддержания и развития основных физических качеств тренирующихся, а именно силы, быстроты, выносливости и т.д.

Основной целью нашего исследования являлась оценка эффективности применяемых средств и методов для развития гибкости и координации движений.

Основными средствами развития гибкости являлись упражнения на растягивание динамического (пружинистые, маховые, и т.п.) и статического (сохранения максимальной амплитуды при различных позах) характера.

Упражнения на растягивание выполнялись как с отягощением, так и без него, что позволило акцентированно развивать мышцы, обеспечивающие движения в суставах.

Комплексы упражнений, направленные на развитие подвижности в различных сочленениях опорно-двигательного аппарата, состояли из активных и пассивных упражнений.

Основным методом развития гибкости повторный метод, где упражнения на растягивание выполнялись сериями по 10 – 12 повторений в каждой.

Для развития гибкости в учебно-тренировочном процессе применялись упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног.

В качестве методов совершенствования гибкости использовались игровой и соревновательные методы.

Упражнения на гибкость выполнялись в такой последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем – туловища и нижних конечностей.

Условия выполнения упражнения значительно облегчались за счёт опоры. Упражнения сначала выполнялись у опоры, затем без опоры. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно.

Для развития координационных способностей на занятиях применялись разнообразные общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами, общеподготовительные координационные упражнения, упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения, акробатические, гимнастические упражнения и подвижные игры.

При развитии координационных способностей на начальном этапе обучения применялись специальные упражнения, направленные на устранение моторной асимметрии, что способствовало гармоническому развитию гимнасток, более полному проявлению координационных способностей.

Но лучшим средством послужили упражнения художественной гимнастики, особенно с предметами, а также элементами танца, которые способствовали развитию координации движений, ориентировки в пространстве и во времени.

Таким образом, в результате нашего исследования мы пришли к выводу, что применение комплексного набора средств, методов и методических приёмов, направленных на развитие гибкости и координации движений позволяет повысить уровень двигательной подготовленности юных гимнасток.

При осуществлении целенаправленного развития гибкости и координационных способностей юные гимнастки значительно быстрее и рационально овладевают различными двигательными действиями, что имеет решающее значение в достижениях высоких спортивных результатов.

## СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА – КАК ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ РЕЗЕРВА В ГАНДБОЛЕ

*Ловлина М.А. тренер-преподаватель по гандболу*

*МБОУ ДОД ДЮСШ Усть-Лабинский район*

*г. Краснодар*

Быстрый рост результатов в спорте высших достижений и обострившаяся конкуренция на международной арене настоятельно требуют совершенствования системы подготовки спортсменов. К сожалению, в настоящее время российские гандболисты утратили свои позиции на международных соревнованиях. Возвращение в группу лидеров мирового гандбола в значительной степени будет зависеть от темпов и качества подготовки резерва для национальной сборной команды страны.

Современная система подготовки спортсменов постоянно развивается и совершенствуется. Важнейшим условием создания и освоения новых технологий обучения резерва и повышения тренированности высококвалифицированных спортсменов, является эффективное применение новейших разработок в области спортивной науки и технологических инноваций. Роль спортивных результатов неизбежно выявляет ряд проблем, одна из которых основная - повышение эффективности работы тренера. Решить эту проблему, только совершенствуя технологию учебно-тренировочного процесса, невозможно, ибо такой подход не обеспечивает комплексного рассмотрения деятельности тренера, которая является одним из видов управленческой деятельности.

Успешное решение проблемы повышения эффективности труда тренера может быть осуществлено на основе использования принципов социального управления, с учетом специфики спорта, а именно гандбола.

Профессиональная деятельность тренера, как специалиста, не только физической культуры и спорта, но и педагога недостаточно освещается в литературе и оценивается в социальном плане. Об этом же упоминают А.А.Дергач, А.А.Исаев, подчеркивая, «что деятельность тренера, как правило, рассматривают очень узко, выделяя только ее внешнюю сторону: руководство тренировкой». Вместе с тем, деятельность тренера носит не только многофакторный педагогический характер, но и имеет очень важную социальную значимость, поскольку данные специалисты физической культуры и спорта непосредственно работают с детьми и молодежью с начальной школы. Социальная направленность работы тренера с учетом специфики подготовки спортсменов различных возрастных групп требует дополнительного исследования.

Однако успех сопутствует лишь тем, кто не только трудится, но и умеет творчески подойти к решению проблем. Даже сейчас бытует мнение, что набери команду (собери желающих заниматься) и среди них обязательно появятся способные ребята, которые «заиграют». Но это ошибочное мнение, ибо «заиграть» можно по-всякому, а ведь игру необходимо «поставить», как режиссер в театре ставит спектакль, где у каждого своя роль. В спорте, а так же у каждого игрока на спортивной площадке тоже своя игровая роль (спортивная функция) и не только от мастерства спортсмена зависит правильность выполнения тех или иных игровых

функций. И, прежде всего, от творческого подхода тренера-преподавателя не только к самому учебно-тренировочному процессу, но и к организации всей работы спортивной команд.

Нередко в настоящее время о тренерах в средствах массовой информации (СМИ) можно встретить (особенно о тренерах, работающих со спортсменами уровня высших достижений), что они являются кризисными управляющими, тренерами критических ситуаций, тренерами последней черты, тренерами «оголенных нервов», тренерами импульсивных решений.

Тренеру необходимо использовать воспитательные средства воздействия на подопечных: личный пример и свое педагогическое мастерство; создает атмосферу трудолюбия, взаимопомощи, творчества; организует учебно-тренировочный процесс на высоком уровне; способствует сплочению коллектива на основе дружественных отношений; применяет наставничество опытных спортсменов и системы морального, а при возможности и материального стимулирования.

При этом основными воспитательными мероприятиями можно считать: совместный просмотр соревнований, в том числе видео и телевидения и их обсуждения; систематическое подведение итогов спортивной деятельности; торжественные мероприятия (итоги года, дни рождения, праздники); тематические праздники, диспуты, беседы; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки, концерты, КВН и т.д.; субботники, воскресники по наведению порядка в залах спортсооружений по принципу: «Свой дом - своими руками»; оформление стендов и газет; регулярное сотрудничество со СМИ с целью не только пропаганды спорта, здорового образа и спортивного стиля жизни, но и морального стимулирования спортсменов.

Таким образом, в данной статье представлен личный опыт тренерской работы и проанализирован социально-педагогический аспект деятельности тренера-преподавателя по подготовке спортивного резерва различного уровня, наряду с проблемами формирования личностных качеств. Показано, что многосторонняя деятельность тренера оценивается не только спортивными результатами его воспитанников, но и имеет значительно более широкий круг воздействия на своих подопечных и, прежде всего в плане социальной активности личности.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Антонов Д., Миклухо М.В.,

*ОАОУ СПО «Астраханский социально-педагогический колледж», г. Астрахань*

Характерной особенностью отечественного футбола в последние годы является отсутствие сколь-нибудь значимых спортивных достижений национальной сборной и клубных команд на международной арене.

Негативной стороной этой закономерности следует признать и невыразительные выступления молодежной и юношеских сборных команд нашей страны.

Одной из причин такого положения специалисты считают отсутствие ярких, хорошо технически и физически подготовленных молодых игроков, что косвенно отражает уровень подготовки спортивного резерва в современном российском футболе.

Отмечаемое в последние 10 – 15 лет отставание отечественных футболистов в спортивном мастерстве от ведущих зарубежных продолжает оставаться устойчивой тенденцией.

В связи с чем, подчеркивается возрастающая роль и важность физической подготовки как основного компонента, лимитирующего конкурентоспособность российских спортсменов на международной арене.

Значимость общей физической подготовки в футболе на этапе начальной специализации очень велика, так как именно в этот период происходит закладка фундамента для дальнейшего целенаправленного развития всех физических качеств, необходимых в данном виде спорта.

Поскольку силовые возможности юных футболистов невелики, то на этапе начальной спортивной специализации основное внимание при развитии силы у юных футболистов мы уделяли укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата.

В занятиях с юными футболистами нами применялись упражнения с преодолением собственного веса, с отягощением относительно небольшого веса,

выполняемые с большой скоростью, парные и групповые упражнения с сопротивлением, снарядовую гимнастику, подвижные игры и др.

При развитии гибкости у юных футболистов естественная эластичность мышц и подвижность в суставах поддерживалась с помощью упражнений с движениями большой амплитуды без отягощения, сохраняя оптимальную меру гибкости.

Рациональнее использование в тренировочном процессе юных футболистов упражнений на растягивание с помощью партнера обеспечило широкое и гармоничное развитие подвижности во всех суставах.

Особое внимание при этом уделялось тем звеньям опорно-двигательного аппарата, которые преимущественно несли нагрузку в деятельности футболистов.

В качестве главного средства развития общей выносливости у юных футболистов нами применялись спокойный длительный бег, кросс, спортивные и подвижные игры.

Наряду с общей выносливостью у юных футболистов развивалась и специальная выносливость, которая проявлялась в способности игрока поддерживать заданный темп игры до последней минуты матча.

Развитие специальной выносливости заключалось в умении юного футболиста сохранять максимальную скорость рывков и ускорений, эффективно выполнять технические приемы на протяжении всей игры.

На этапе начальной спортивной специализации быстрота у юных футболистов развивалась в тесной связи с координационными способностями, что создавало необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения.

При развитии быстроты, прежде всего, мы уделяли внимание следующим ее компонентам: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений.

Предпочтение при этом отдавалось естественным движениям и упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные), а также использование специального инвентаря и оборудования.

Неоценимую помощь нам оказали спортивные и подвижные игры, а так же упражнения, выполняемые в игровой форме, в форме соревнований.

Для развития координационных способностей у юных футболистов нами применялись подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений, упражнения с мячом и без него, акробатические упражнения, бег с преодолением несложных препятствий, прыжки, упражнения в равновесии на небольшой высоте.

Большое значение так же имели упражнения в беге с дополнительными заданиями на внезапные остановки, повороты, с изменением направления и с требованием быстроты выполнения.

Таким образом, применение предложенных нами в учебно-тренировочном процессе экспериментального комплекса упражнений общей физической подготовки положительно повлияло на развитие физических качеств юных футболистов.

По результатам, полученным в ходе эксперимента, был сделан вывод, что акцентированное внимание на общую физическую подготовку в период начальной специализации позволило не только ускорить процесс развития физических качеств, но и увеличить эффективность тренировочного процесса юных футболистов, рационализировать системы контроля, повысить тренирующие воздействия в процессе подготовки.

#### Литература

1. Беляева С.В. Общая физическая подготовка начинающего футболиста. – Ставрополь, 2012. – 125 с.

## РАЗВИТИЕ СИЛЫ У ФУТБОЛИСТОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Темралиев Е.Н., Франтасова Н.В.*

*ОАОУ СПО «Астраханский социально-педагогический колледж», г. Астрахань*

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Воспитание силы сопровождается утомлением и ростом мышечных волокон. Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять телосложение.

Сила - одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта. Футбол не причисляют к силовым видам спорта, таким, как, например, борьба или тяжелая атлетика. Тем не менее в последнее время сформировалось мнение, что и в футболе успех определяет в первую очередь сила. Можно сразу доказать ошибочность этого воззрения, однако еще недавно специалисты в области футбола (да и сами футболисты) осознали: сила обязательна для занятий футболом на высоком уровне.

При ударе по мячу ногой и головой скорость полета мяча в основном зависит от приложенной к нему силы. Так же смело могу утверждать, что, чем быстрее удар, тем выше скорость движения мяча. Обязательным же условием быстрого удара непременно выступает сила.

Современный игрок в определенные минуты не может избежать столкновения, борьбы. Уже вследствие этого нельзя допустить, чтобы сильными у футболиста были только ноги. Игрокам надо развивать силу всего тела: туловища, шеи, рук.

При общей оценке силовых способностей спортсмена используют, как известно, критерии абсолютной и относительной силы. Первый из них характеризует максимальные силовые показатели, замеренные каким - либо способом (динамометром, весом поднятой штанги и т.п.), безотносительно к собственному весу тела спортсмена. Второй же выражает отношение показателей абсолютной силы к собственному весу тела спортсмена. С увеличением массы тела спортсмена показатели его абсолютной силы в принципе возрастают, а показатели относительной - уменьшаются. В видах спорта, где приходится иметь дело с перемещением снарядов предельного веса или другими отягощениями, результат особенно или в большей мере зависит от показателей абсолютной силы. Высокие же показатели относительной силы имеют определяющее значение в видах спорта, включающих перемещение спортсменов своего тела в пространстве без дополнительных внешних отягощений (прыжки в высоту, длину и др.), а также в

тех видах спорта, где нужно ограничивать свой вес в рамках установленных весовых категорий (в боксе, борьбе и тяжелой атлетике, исключая абсолютные весовые категории).

Задачами силовой подготовки футболистов являются:

- общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека.

- разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных действий (умений и навыков).

- увеличение силовых возможностей, являющихся общей предпосылкой совершенствования в футболе, и (или) обеспечение сохранения их в необходимой мере применительно к особенностям этапов тренировки и стадий многолетнего процесса спортивного совершенствования.

- развитие силовых способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта, обеспечив воспитание и эффективное использование их в той мере, в какой это необходимо для достижения целевого результата.

Развитие силы у футболистов может осуществляться в процессе общей силовой подготовки и специальной силовой подготовки.

Общая силовая подготовка играет важнейшую роль в обеспечении всестороннего развития мышечных групп двигательного аппарата как единой системы. Тем самым она создает предпосылки к эффективным проявлениям силы и других физических качеств футболиста в игровой обстановке. Рациональное сочетание ее со специальной силовой подготовкой позволяет сформировать оптимальную «топографию силы» - соотношение силовых свойств различных мышечных групп, - которая была бы достаточно гармоничной и в то же время соответствовала бы особенностям спортивной тренировки в футболе. В общей силовой подготовке футболиста используется эффект «переноса» силовых способностей: воспитывая, например, собственно-силовые или скоростно-силовые способности или силовую выносливость посредством общеподготовительных упражнений, содействуют развитию соответствующих силовых способностей, необходимых в игре. Возможность использования такого переноса, его

направленность и степень зависят, разумеется, от особенностей тренировочного процесса.

#### Список литературы

1. Анохин П.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы. - М., 2008.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
3. Качаний Л., Горский Л. Тренировка футболистов: Перевод со словац., 2009 г.
4. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов. - М.: Физкультура и спорт, 2010.

### РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Маштаков А., Баширова Р.Р.,*

*ОАОУ СПО «Астраханский социально-педагогический колледж», г. Астрахань*

Футбол стремительно развивается во всем мире. Это наглядно демонстрируют последние чемпионаты мира и Европы, клубные соревнования УЕФА и др. Уровень тренировок и совершенствования молодых футболистов достиг новых высот во многих странах.

Процессы, происходившие в нашей стране в последние двадцать лет, коснулись футбола самым непосредственным образом. К сожалению, практически разрушенной оказалась система подготовки резервов большого футбола, бывшая в свое время образцом для подражания и позаимствованная многими ведущими футбольными державами. Не развивалась спортивная наука, как фундаментальная, так и прикладная.

Футбол как самый престижный вид спорта привлекает в ДЮСШ, СДЮШОР, спортивные секции большое количество одаренных детей, подростков и юношей. Занимаясь с ними на протяжении ряда лет, тренерам, за редким исключением, не удается подготовить футболистов высокого класса. Далекий от

желаемого уровня мастерства команд высшей лиги во многом обусловлен просчетами в построении тренировочного процесса у юных футболистов, в том числе и на этапе начальной подготовки.

Тенденции развития современного спорта определяют многолетний планомерный процесс подготовки к достижению высокого спортивного мастерства, это относится и к футболу, где подготовка высококвалифицированного футболиста выступает одной из важнейших проблем. Подготовка спортсменов должна базироваться на стройной преемственной методике тренировки, обеспечивающей становление спортивного мастерства, рост функциональных возможностей и их максимальную реализацию.

Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, одной из сторон которой являются скоростно-силовые качества.

В футболе методика воспитания скоростно-силовых способностей нуждается в дальнейшем совершенствовании. По данным ряда исследований, юные футболисты значительно уступают в уровне скоростно-силовой подготовленности представителям других видов спорта. Особенно важно существенно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности юных футболистов в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на средний школьный возраст - который является особенно благоприятным для закладки физических навыков, умений, способностей детей. Несмотря на серию экспериментальных исследований, внимание специалистов продолжают привлекать проблемы скоростно-силовой подготовки на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Совершенствование системы подготовки спортсменов невозможно без поиска новых подходов к организации тренировки. Такие исследования помогут оценить эффективность и выявить приоритеты в применении тренировочных средств скоростно-силовой направленности у юных футболистов.

Футбол - вид спорта, характеризующийся ситуационными (нестандартными) движениями, динамичен, имеет скоростно-силовую направленность, требует развития быстроты, ловкости, специальной выносливости к работе переменной мощности. Он способствует отработке быстрых точных

координированных движений, тренирует память, органы чувств, особенно зрение, сопровождается эмоциональным возбуждением. Игровая деятельность футболиста включает в себя большое количество различных по структуре и характеру, цели и степени трудности движений. Для футбола характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, удары по мячу, ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма.

В возрасте 10--11 лет рост спортивного мастерства обусловлен преимущественно уровнем скоростных и скоростно-силовых качеств, а также показателями разносторонности техники и тактики игры. Комплекс данных показателей влияет на 58,2% параметров соревновательной деятельности.

Для спортивного совершенствования 12-13-летних футболистов большое значение имеют показатели физической работоспособности, комплексного проявления быстроты, ловкости и техники в специфических сложнокоординационных двигательных действиях, соревновательных объемов техники и тактики. Количественные параметры соревновательной деятельности обусловлены этими показателями на 53,0%, качественные - на 26,7%. Особенностью характеристики спортивного мастерства футболистов данного возраста является отсутствие среди доминантных показателей подготовленности антропометрических характеристик.

Уровень спортивного мастерства футболистов 14--15 лет преимущественно обусловлен следующими показателями: масса тела, физическая работоспособность, скоростно-силовые качества, соревновательный и тренировочный объем разносторонности техники, соревновательная разносторонность тактики игры.

### **Литература**

1. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев. - М.: Просвещение, 2008. - 144 с.
2. Ашибоков, М.Д. Футбол / М.Д. Ашибоков, А.И. Белоус, М.Н. Киржинов. - Майкоп: изд-во АГУ, 2005. - 28с.
3. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов / Под ред. Г.В. Монакова. - Псков, 2003. - 256 с.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

*Коноплев В.. Баширова Р.Р.,*

*ОАОУ СПО «Астраханский социально-педагогический колледж», г. Астрахань*

Футбол - самая популярная и любимая игра большинства стран мира. Сотни тысяч детей, юношей, взрослых играют в футбол, миллионы следят за игрой по телевидению. Большое количество статей, отчетов о соревнованиях информирует любителей футбола о состоянии, развитии, перспективах игры, проблемных вопросах и т.д. Подготовка высококвалифицированных футболистов требует от тренеров многократных знаний и высокого педагогического мастерства. На помощь тренерам приходит наука. Творческое сотрудничество тренеров с представителями науки в ближайшем будущем, несомненно, будет одним из основных источников бурного развития футбола, его качественного скачка. Одной из отличительных черт современного футбола является быстрота в широком смысле этого слова. Футбол стал быстрым. Спортсмен должен обладать теперь быстротой реакции, мысли, передвижения, выполнения технических приемов, быстро решать тактические задачи в самых разнообразных игровых ситуациях и т.д.

Известно, что физическая подготовка футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых, и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным и тактически грамотным не был футболист, он ни когда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется успеха и команда, в которой физическая подготовленность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола.

Скорость, выносливость, сила, ловкость и гибкость - вот те основные физические качества, которые необходимы футболисту, чтобы показать высокий уровень мастерства. От степени их развития и совершенствования зависит результат не только одного матча, но и всего соревновательного периода.

Совершенствование скоростных качеств. К средствам скоростной подготовки относятся упражнения, позволяющие спортсмену проявить максимальный уровень скоростных способностей.

Общеподготовительные упражнения очень многообразны и представляют собой двигательные действия, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений.

Специально-подготовительные упражнения могут быть направлены как на развитие отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях. Эти упражнения строятся в соответствии со структурой и особенностями проявления скоростных качеств в соревновательной деятельности.

При совершенствовании скоростных возможностей используются следующие методы: 1) метод скоростно-силовой подготовки, или метод динамических усилий; 2) повторный метод выполнения упражнений в максимально быстром темпе; 3) метод облегченных условий при выполнении скоростных упражнений; 4) метод затрудненных условий при выполнении скоростных упражнений; 5) игровой метод.

Интенсивность и эффективность ведения соревновательных игр в значительной степени зависят от уровня развития скоростных качеств футболистов, которые определяются следующими показателями: - быстрота реакции на движущийся объект; - быстрота реакции выбора; - быстрота достижения максимальной скорости в беге; - максимальная быстрота бега;

- быстрота торможения после бега с максимальной скоростью. Эти качества относительно независимы друг от друга, поэтому для их совершенствования используются разные упражнения. Для увеличения быстроты реакции -- игровые (специализированные) упражнения; быстроты стартового разгона -- упражнения длительностью до 3 с (15--20 м), выполняемые только с максимальным мячом; прыжки в сторону -- у вратарей; резкий старт и изменение направления во время бега и т.п.);

преодоление силы, связанной с ударами по мячу, вбрасывание мяча; преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением (единоборством) соперника.

Учитывая виды противодействия, которые осуществляет футболист во время игры, все упражнения, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, можно классифицировать следующим образом: - упражнения, в

которых динамическая сила создается за счет прыжков (в высоту, длину, стороны, прыжки через барьеры, через скакалку, запрыгивание и спрыгивание с разновысоких тумб). При этом мышцы совершают как уступающую, так и преодолевающую работу. Это наиболее распространенная группа упражнений; - упражнения, в которых создается взрывная сила либо в момент старта, либо при мгновенной смене направления движения во время рывков; - выполнение беговых и прыжковых упражнений с отягощением (различного рода пояса); - упражнения с сопротивлением партнера (толчки во время бега, прыжков).

Упражнения, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, в большинстве случаев решают дополнительную задачу по совершенствованию какого-либо другого физического качества: скорости, скоростной выносливости, гликолитической выносливости. Особенно это относится к упражнениям первой группы.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Арестов, Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. - М., 2007. - 127 с.
2. Вихров, К.Л. Физическая подготовка юных футболистов / К. Л. Вихров. - Киев, 2000. - 44 с.
3. Новокщенов, И.Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации / И. Н. Новокщенов. - Волгоград: ВГАФК, 2003. - 137 с.
4. Платонов, В.Н. Физическая подготовка спортсмена / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. - М., 1995. - 210 с.

#### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*Алексеева Ю., Семендяева Т.В.,*

*ОАОУ СПО «Астраханский социально-педагогический колледж», г. Астрахань*

Игра волейбол - весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер,

базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, физической силы, проявления смелости и сообразительности.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания занимающихся.. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие.

Во время подвижных игр совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

В то же время целый ряд проблем, связанных с физическим воспитанием дошкольников и их развитием, еще не нашли своего полного разрешения. К ним мы относим, в частности, использование большего количества разнообразных подвижных игр в системе спорта занимающихся.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия «вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени.

Важным фактором наличия у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды». А чтобы стать хорошим волейболистом, необходима большая физическая подготовка, обеспечивающая высокий уровень физических способностей, в том числе и координационных, так необходимых современному человеку в связи с ускорением самого темпа жизни.

Спортивная тренировка включает в себя основные разделы или относительно самостоятельные стороны подготовки: техническую, физическую, тактическую, психологическую, теоретическую и интегральную.

Такая структура упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления процессом спортивного совершенствования.

При этом следует учитывать, что каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других ее сторон, определяется ими и, в свою очередь, определяет их уровень.

Проявление отдельных двигательных качеств в волейболе заметно разнообразное, поэтому развитие и эффективное совершенствование каждого из них требует должного научного обоснования. В процессе игры в волейбол, как и в других спортивных играх, постоянно возникает проблема быстрого реагирования на неожиданные действия соперников, проявления высоких скоростных качеств при выполнении отдельных технических приемов игры, быстроты ориентировки, необходимости перемещений, атакующих и защитных действий в условиях строгого дефицита времени, сложного взаимодействия с партнерами по команде. Кроме того, последние изменения правил соревнований в волейболе предполагают значительную интенсификацию игры. Это, в конечном итоге, усложняет процесс специальной физической подготовки и вызывает необходимость разработки такой методики подготовки, которая позволила бы спортсмену иметь достаточно высокие показатели развития профильных физических качеств и обеспечивать их реализацию во взаимосвязи с техникой игры и между собой.

Таким образом, в процессе спортивной тренировки должны решаться следующие основные задачи: освоение техники и тактики избранной спортивной

дисциплины; совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов; воспитание необходимых моральных и волевых качеств; обеспечение должного уровня специальной психической подготовленности; приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

#### **Литература:**

1. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питериева - М. Издательство // (ФЛИР - бресс), 1998. - 336с.
2. Коц Я. М. Физиологические основы (двигательных) качеств/ Спортивная физиология. - М.: ФиС, 2006. - 178 с.
3. Марков К.К. Содержание соревновательной деятельности в волейболе и методика совершенствования функциональной подготовки спортсменов. Методические указания. Иркутск.1994 - 47 с.

## КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ

*Гайнуллина А.Р., Семендяева Т.В.*

*ОАОУ СПО «Астраханский социально-педагогический колледж», г. Астрахань*

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамент всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышцы человека) и специальной

физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). В каждом из этих направлений имеется цель - определяющая конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решить, исходя из этой установки. В связи с этим подбираются определенные средства и методы воспитания силы.

Актуальность рассматриваемой проблемы заключается в том, что на данном этапе современные физические качества призваны воплощать и претворять в жизнь принципы формирования физической подготовленности у молодежи. Сила является наиболее важным фактором оптимального развития физической подготовленности. Регулярные занятия физической культурой и спортом оказывают значительное влияние на полноценное протекание физиологических реакций организма.

Футбол не причисляют к силовым видам спорта, таким, как, например, борьба или тяжелая атлетика. Тем не менее, в последнее время сформировалось мнение, что и в футболе успех определяет в первую очередь сила.

Проанализировав кратко движения футболиста и с этой точки зрения определим, для чего необходима футболисту сила.

Самое простое движение игрока без мяча - бег никак не может, исключать силу. В начале быстрого движения мускулатуре надо преодолевать определенное сопротивление: вывести массу тела из состояния неподвижности или придать неожиданное ускорение относительно медленному движению. А физически уже давно доказали, что для придания массе соответствующей скорости нужна большая сила. В футболе много разнообразных движений без мяча и помимо бега: подскоки, внезапные остановки, повороты. Все это обуславливает преодоление значительного сопротивления. Проанализировав движения, выполняемые футболистом с мячом, в необходимости силы убеждаешься еще очевиднее.

При ударе по мячу ногой и головой скорость полета мяча в основном зависит от приложенной к нему силы. Так же смело могу утверждать, что, чем быстрее удар, тем выше скорость движения мяча. Обязательным же условием быстрого удара непременно выступает сила.

Современный игрок в определенные минуты не может избежать столкновения, борьбы. Уже вследствие этого нельзя допустить, чтобы сильными у футболиста были только ноги. Игрокам надо развешать силу всего тела: туловища, шеи, рук.

Итак, сегодня значение силы в футболе неоспоримо. Конечно, речь идет не о том, чтобы впасть в другую крайность и стремиться безмерно развивать силу в ущерб подвижности. Нужно всесторонне развивать основные группы мышц наряду с основными рабочими группами мышц, обеспечивающими быстроту движений и ударов по мячу на протяжении всего матча.

Величина физического усилия должна сохраняться в течение всего матча на одном уровне. Стало быть, наряду с абсолютной силой футболист обязан развить в себе соответствующую силовую выносливость.

Организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием круговой тренировки, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе учителей. Однако эта форма дает эффект, если применять ее правильно. Наблюдения же показали, что многие учителя понимают под круговой тренировкой мелкогрупповой поточный метод. Он несомненно повышает плотность урока. Но круговую тренировку с присущими ей особенностям не следует смешивать с проведением любых упражнений поточным способом, так как это снижает ее значение.

#### **Список литературы.**

1. Бурмистров А.П., Ромашкин Ю.А. Тренировка силы и силовой выносливости // Методика подготовки военнослужащих в упражнениях с гирями. - МОСССР, 2009.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003.- 200с.
3. Обухова Н.Б., Обухов С.М. Развитие скоростно-силовых качеств у детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. - Сургут: Изд-во СурГУ, 2000. – с. 259 – 261.

## РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ В ФУТБОЛЕ

*Сокольский К.В., Франтасова Н.В.,*

*ОАОУ СПО «Астраханский социально-педагогический колледж», г. Астрахань*

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамент всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостойно. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы. не обеспечивает полноценное физическое развитие.

В связи с тем, что пик естественного развития в основном приходится на подростковый возраст, основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в этом возрасте. Этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. На более поздних возрастных этапах развить те или иные качества удастся с большим трудом.

Кроме того, подростковый возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспосабливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

В подростковом возрасте достигается определенный уровень физической и умственной работоспособности, что в целом позволяет успешно осваивать программный материал теоретических учебных дисциплин и физкультурных программ обучения, в том числе и дл секционных занятий футболом.

Актуальность рассматриваемой проблемы заключается в том, что на данном этапе современные физические качества призваны воплощать и претворять в жизнь принципы формирования физической подготовленности у молодежи. Выносливость является наиболее важным фактором оптимального развития

физической подготовленности. Регулярные занятия физической культурой и спортом оказывают значительное влияние на полноценное протекание физиологических реакций организма.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника. Интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной. Суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и циклического характера, например, продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в "круг" 7-8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) и др. Основные требования, предъявляемые к ним следующие:

- ✓ упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ, продолжительность от нескольких минут до 60-90 мин, работа осуществляется при глобальном функционировании мышц;

- ✓ большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью;

✓ эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Основными методами развития общей выносливости являются:

- ✓ 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- ✓ 2) метод повторного интервального упражнения;
- ✓ 3) метод круговой тренировки;
- ✓ 4) игровой метод;
- ✓ 5) соревновательный метод.

Для развития специальной выносливости применяются:

- ✓ 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный)
- ✓ 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный).

Список литературы.

1. Андреев С.И. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ И СДЮШОР.-М, 2004.-262с.
2. Козловский В.И. Подготовка футболистов.- М.:ФК и С,2007.- 176 с.
3. Савин С.Л. Футболист в игре и тренировке.-М.-2005.- 108с.

## РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ У СПОРТСМЕНОЙ 16-17 ЛЕТ

*Джафаров В.А., Жмыхова Н.А.*

*ОАОУ СПО «Астраханский социально-педагогический колледж», г. Астрахань*

В ходе непосредственной подготовки к соревнованиям тренеры, как правило, решают проблему снятия у борцов эффекта нарастающего утомления (а попросту – повышения качества специальной выносливости) за счет

противодействия «сбивающим факторам» соревновательного поединка. В данных комплексной научной группы сборной команды России по греко-римской борьбе приводится процентное соотношение влияния различных факторов на эффективность соревновательных, что приводит к мысли о различных ипостасях одного и того же фактора, отрицательно влияющего на это качество,— фактора психологического.

При решении вопроса о повышении специальной выносливости борцов и контроле ее становления, как правило, используют многократные повторения бросков манекена на скорость с последующим определением ЧСС. Но, во-первых, эти броски далеки по технике исполнения от реальных условий. Во-вторых, не имитируются условия психостресса реального поединка.

В связи с тенденцией эксплуатировать функциональные резервы единоборцев в ущерб качеству технико-тактической подготовки необходимо рассмотреть этот вопрос в нетрадиционном аспекте, поскольку ряд представлений о физической и психологической подготовке, на наш взгляд, несколько устарел.

К чисто физическим качествам относятся двигательные проявления, которые можно измерить по силе, скорости и длительности выполнения.

К координационным качествам относят способность сенсорных и моторных нервных проводящих путей обеспечивать согласованность сокращения мышц-синергистов и расслабления мышц-антагонистов для осуществления произвольного движения.

Под сенсомоторными качествами следует понимать способность высших отделов коры головного мозга полноценно управлять действиями человека в сложных, быстро меняющихся ситуациях статического, кинематического и динамического состава.

Обыкновенно, тренеры пытаются развить ловкость единоборца за счет игр. На наш взгляд, ловкость надо развивать специальную, а содержание специальной ловкости есть содержание техники и тактики ее исполнения. Однако можно быть великолепным тактиком, но с повышением ранга соревнований терять эти качества, что вынуждает обратиться к понятию «психомоторика».

В отличие от сенсомоторных механизмов, интеллект отвечает за уравнивание себя с окружающим миром не путем движений, а путем

предварительного логического определения: «делать или не делать; если делать, то что и как делать?»

Спортивное единоборство является игрой в экстремальность, когда имеется оптимальная модель деятельности в конфликтных условиях и эту деятельность можно путем многократного вариативного повторения тренировать с тем, чтобы наработать привычные действия адекватно меняющейся ситуации.

Однако, помимо решения вопросов тактики реализации произвольных движений, мозг одновременно решает и задачи социального плана, связанные с личными амбициями, желанием занять определенную социальную нишу и т. д. В этом случае психика, ориентированная на достижение какого-либо результата (особенно в социальном плане), может негативно влиять на успешность организации движения, слишком заинтересованно следя за обстановкой, внося в работу нервных проводящих путей избыточное возбуждение и нарушая отлаженное взаимодействие координационных структур.

Таким образом, если утомление начинается с коры головного мозга, специальная выносливость – это способность:

- не столько долго выполнять простую работу;
- не столько длительно выполнять работу без искажений;
- не столько длительно сохранять способность к адекватным действиям в ситуациях;
- сколько формировать стратегию и тактику использования различных двигательных действий в психострессорных условиях.

Поскольку последнее качество зависит от работы ассоциативных полей высших отделов КГМ, на функционирование которых влияет масса избыточной информации, неспособность адекватно решать задачи, что зачастую оценивается как усталость, может вызываться факторами биологического страха или социальной тревожности. Поэтому наиболее оптимальными путями повышения «абсолютной» выносливости должны быть:

- обучение технике и тактике в соответствии с оптимальной моделью пространственно-смысловой деятельности в единоборстве;

- доведение технико-тактических умений до уровня автоматизма (при условии соответствия девизу единоборств «о минимуме технических действий для максимума возможных в бою ситуаций»);
- многократное участие в соревнованиях с постепенным повышением уровня стрессовости.

Литература:

1. Дякин А.М., Невретдинов Ш.Т. Методика отбора борцов// Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 2010. – 13–16 с.
2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 2003. – 240 с.
3. Оленик В.Г., Каргин Н.Н., Рожков П.А. Специфика физической подготовленности борцов различных тактических манер ведения схватки //Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 2003. – 21–24 с.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ 14-15 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

*Бурыка М.А., Франтасова Н.В.*

*ОАОУ СПО «Астраханский социально-педагогический колледж», г. Астрахань*

Волейбол - ациклическая командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точноно - координационный характер. При малых размерах и ограничений касаний мяча, выполнение всех технических и тактических элементов требует точности и целенаправленности движений.

Двигательные действия волейболистов заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов.

Качественно новый уровень развития волейболиста требует нового уровня развития физических качеств спортсмена (изменения правил, комплектование команд высокорослыми игроками; повышение атакующего потенциала за счет

быстрых перемещений и повышенной скорости выполнения технических приемов с использованием всей длины сетки).

Современные требования для достижения максимальных результатов в волейболе выдвигают определенные изменения в подготовке волейболистов.

Любые движения человека - это результат согласованной деятельности центральной нервной системы и периферического аппарата, в частности нервно-мышечной системы. Без проявления мышечной силы никакие физические упражнения выполнить невозможно.

В теоретическом плане в специальной литературе по волейболу нет обоснованной системы взглядов, регламентирующей скоростно-силовую подготовку с учетом возраста, пола, спортивной квалификации волейболистов, периодов годичного цикла тренировки. Во многих учебниках и учебных пособиях авторы вообще не рассматривают скоростно-силовую подготовку как самостоятельный раздел подготовки волейболистов. Они выделяют различные ее составляющие: специальную быстроту; силу; выносливость; координационные способности - и предлагают средства и

методы их реализации. Еще не определены специальные комплексы средств и методы тренировки, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств волейболистов, отсутствуют сведения о нормах нагрузок для спортсменов различного возраста и квалификации.

Возможность решения этих задач видится в индивидуализации и специализации средств и методов подготовки, оптимизации соотношения частных объемов физической и технической подготовки на основе учета возрастных особенностей состояния и подготовленности юных волейболистов, что обуславливает актуальность и необходимость проведения исследования.

Основополагающую роль в построении процесса обучения навыкам игры в волейбол играют структура соревновательной деятельности и факторы, определяющие её эффективность в волейболе.

Основу волейбола составляет игровая деятельность, которая носит характер соревновательного противоборства, регламентируемого специальным кодексом правил. Речь идёт о соревновательной игровой деятельности волейболистов.

Для игровой деятельности характерны постоянно изменяющиеся условия борьбы на площадке в связи с тем, что действия игроков и команды находятся под непрерывным контролем соперника, старающегося разрушить защиту, атаку и т.п., навязать свой план игры и этим нанести поражение. Этим объясняется характерная для волейбола черта- сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно изменяющихся условиях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и команды противника) и положение мяча, предугадывать действия партнёров и разгадывать замысел противника, быстро реагировать на изменения в сложившейся обстановке и принимать решения о наиболее целесообразном действии, своевременно и эффективно его выполнять.

При скоростной игре степень и срочность решения задач, которая зависит от быстроты действия игроков, значительно повышается. Коллективный характер действий игроков команд определяет требования к их игровой организации. Владение техникой, индивидуальной тактикой и наличие достаточной физической подготовленности являются условиями, лишь необходимыми для успешной игры команды, но далеко не достаточными. Помимо этого, необходимы отлаженные взаимодействия и отношения между звеньями и в команде в целом.

Особенность структуры соревновательной игровой деятельности состоит в большом количестве (арсенале) соревновательных действий - технических приёмов и тактических действий, а также в необходимости выполнять их многократно в процессе соревнования для достижения спортивного результата. В видах спорта с единичными соревновательными упражнениями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов – двигательного потенциала и рациональной структуры движения в принципе даже при однократной попытке приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания)

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Беляева А.В Волейбол. - М.: Физкультура, образование и наука, 2000.- 368с
2. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учеб. пособие / Ю.Н. Клещев.– М.: СпортАкадемПресс, 2008.-213с.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спор-тивных школ, специализированных детско-юношеских школ

олимпийского резерва (этапы : спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М. : Советский спорт, 2009.- 112 с.

## ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СЕКЦИЯХ СОШ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

*Баймухамбетов Д.В., Франтасова Н.А.*

*ОАОУ СПО «Астраханский социально-педагогический колледж», г. Астрахань*

В системе подготовки волейболистов тренировка — составная часть блока функций реализации целей. Через спортивную тренировку осуществляется реализация целей системы подготовки: становление навыков игры, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, расширение арсенала технико-тактических действий, умений вести соревновательное противоборство, приучение к игровой и соревновательной деятельности, формирование личности спортсменов.

Достижение целей тренировки осуществляется посредством системы тренирующих воздействий в специальных — тренировочных — занятиях, которые проводятся систематически, круглогодично и многолетно. Основные задачи:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие основных двигательных качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, плавании и др.);
- развитие специальных способностей и качеств, лежащих в основе успешного овладения техникой и тактикой игры;
- совершенное овладение техникой игры (приемами игры и их способами);
- совершенное овладение тактикой игры (тактическими действиями в нападении и защите — индивидуальными и коллективными);
- достижение высокого уровня командной подготовленности;

- приобретение теоретических знаний;
- приобретение практических знаний и умений (по планированию, учету, ведению дневника, методике обучения, судейству, средствам профилактики и восстановления);
- достижение интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний, то есть умения реализовать в соревнованиях все приобретенное на занятиях;
- предупреждение спортивных травм, перенапряжений, проведение восстановительных мероприятий.

Решения задач осуществляются при помощи многообразных средств и методов, объединенных в компоненты тренировки.

Работа проводится в широком возрастном диапазоне: 7—10 лет (мини-волейболу), 10—17 лет (детско-юношеские спортивные школы, спортивные секции и уроки волейбола и т.д.), 18—20 лет (юниоры, молодежные команды), до 28—30 лет (команды высших разрядов), группы здоровья (от 10 лет и выше). Варьируется и уровень подготовленности этих контингентов.

Педагогический контроль учащихся в секциях по волейболу играет важную роль в повышении эффективности обучения навыкам игры. Он проводится учителем на всех этапах обучения игре. Материалом (информацией) для анализа и оценки успеваемости служат данные систематических наблюдений и контрольных испытаний по основным разделам обучения.

Контрольные испытания позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств учащихся, оценить степень технико-тактической подготовленности, провести объективный отбор в секцию, выявить преимущества или недостатки применяемых средств и методов обучения и т. д.

*Техническая и тактическая подготовка* условно может быть подразделена: на начальную подготовку (обучение технике движений) и подготовку, связанную с совершенствованием технико-тактического мастерства. При этом нужно сказать, что овладение техникой игры и совершенствование технического мастерства идут параллельно с развитием физических способностей юного волейболиста.

Специфика соревновательной деятельности во многом определяет направление и содержание многолетней подготовки спортсменов (принципы, средства, методы, программирование процесса тренировки, отбор, оценка

тренированности, оценка способностей спортсмена, контроль за его текущим состоянием и др.).

Соревновательная деятельность тесно связана со спортивным результатом. Это обуславливает необходимость тщательного изучения содержания соревновательной деятельности, выявления факторов, определяющих достижение высоких спортивных результатов.

Важный вопрос начальной подготовки — одновременность или последовательность разучивания технических приемов. Опыт показывает, что обучение целесообразно начинать сразу всем основным способам игры: передаче мяча сверху, подаче, нападающим ударам. Передача мяча снизу и прием после подачи изучается несколько позже, а блокирование — после того, как игроки научатся четко выполнять нападающий удар. Это способствует большему разнообразию обучения и содействует положительному переносу аналогичных двигательных навыков (в прямой подаче и в нападающем ударе).

Литература:

1. Волейбол. Составитель Ю. Н. Клещев. — М.: Физкультура и спорт, 2003. -183 с.
2. Волейбол. Под ред. Беляева А.В.-М.,2000
3. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. — М.: Физкультура и спорт, 2008

## МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ

*Алиев Н.Э., Франтасова Н.В.*

*ОАОУ СПО «Астраханский социально-педагогический колледж», г. Астрахань*

Одним из основополагающих факторов подготовки футболистов является изучение и совершенствование технической подготовки. Упор на “технику” позволяет игрокам во время матча в меньшей степени акцентировать внимание на мяче, его обработке и сохранении, что предоставляет больше времени на разработку комбинаций, оценку ситуации на поле, определение стратегии игры. В этой связи значительную часть тренировочного времени необходимо выделить на

техническую подготовку, причем следует различать подготовку “чистых” полевых игроков и вратарей.

Техника является одним из очень важных разделов в общей системе подготовки футбольных команд. Чем выше техника владения мячом и разнообразнее технические приемы, тем шире творческие возможности футболистов в осуществлении различного рода тактических планов и комбинаций.

К критериям технического мастерства футболистов можно отнести следующие количественные и качественные показатели:

1. Объем и разносторонность, т. е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание.

2. Эффективность, характеризуемая рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.

3. Надежность, определяемая постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

Одним из элементов всей технической подготовки футболистов являются обманные приемы и ведения мяча. Техника футбола за более чем столетнюю историю развития игры претерпела определенные изменения. Диалектическое противоречие между защитой и нападением, разработка прогрессивных тактических систем являются основными факторами появления, использования и совершенствования новых средств ведения игры. Кроме того, на критерии оценки техники оказывают влияние постоянное повышение уровня подготовленности футболистов, а в некоторых случаях и изменения в правилах игры.

Основные направления эволюции техники сводятся к следующему: появились новые технические способы и разновидности (резаные удары, остановки с переводами, отбор мяча в подкате); существенно сократилось применение нерациональных приемов и способов (удары боковой частью головы, остановки мяча без переводов); повысился коэффициент использования удара внешней частью подъема, остановок мяча средней частью подъема, бедром и грудью, бросков мяча руками (техника вратаря); расширился круг обманных движений (финтов).

Современный уровень развития мирового футбола характеризуется бурным ростом всех его компонентов. Больших высот достигло искусство владения мячом. Все технические элементы футбола обогатились новыми приемами. Более того, возникли новые элементы - закрывание мяча, вбрасывание мяча руками (в технике вратаря).

Пальму первенства в техническом прогрессе на современном этапе развития мирового футбола надо отдать футболистам Бразилии, Уругвая, Аргентины. В этих странах большой арсенал технических приемов становится достоянием не только «звезд», но и футболистов рядовых команд, юношей, детей.

Приоритет техники в южноамериканском футболе признан всеми специалистами. Лучшие его представители, прежде всего, блещут виртуозной техникой, артистическим исполнением приемов. Они все приемы выполняют легко, свободно, непринужденно, правильно и точно. В их игре почти нет технического брака.

Второй характерной чертой южноамериканских футболистов является быстрота, скорость выполнения технических приемов. Игроки тратят минимальное время на «укрошение» мяча.

Третья особенность техники владения мячом у футболистов Южной Америки - маскировка истинного приема. В подавляющем большинстве перед выполнением задуманного приема футболисты, особенно нападающие, выполняют ложный прием, делают обманное движение, отвлекающее внимание противника от истинных намерений игрока. Характерно, что для достижения цели игроки нередко применяют целый каскад финтов. В финальных матчах VI чемпионата мира это отлично продемонстрировали бразильцы Гаринча, Диди, Пеле.

Маскировка приемов привносит в игру элемент неожиданности, ставит противника в ложное положение, затрудняет его действия.

Техника футболистов Европейского континента более тяжеловесна и не так разнообразна. Лучшие европейские футболисты в совершенстве владеют основными техническими приемами, а в некоторых из них (удары головой, вбрасывание мяча вратарем) превосходят коллег из Южной Америки. Но только европейские «звезды», то есть единицы, могут в техническом оснащении и качестве выполнения приемов соперничать с бразильцами, аргентинцами, уругвайцами.

В нашем футболе также наметились сдвиги в сторону повышения технического вооружения футболистов. Доказательством может служить возросшая активность, инициативность молодых нападающих в единоборстве с противником и повышение качества игры в комбинационном плане. Растет удельный вес остановок мяча бедром, на подъем, резаных ударов, ударов с подсечкой, через себя, броска пяткой. Разнообразнее стали и финты.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Андреев С.Н. Играй в футбол. - М: Физкультура и спорт, 1999 - с.26-84
2. Баляева Б.А. Методика обучения юных футболистов технике и технике финтов. - Рефераты 12-й конференции за 1961 г, Омск, 1962 -с.59-62
3. Ястребов С.Г. Универсальная техника атаки - М: Спорт Академ Пресс,2001-с.70

#### СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ

*Мерченкова И.В.,*

*МБОУ г. Астрахани «СОШ №40», врач – реабилитолог*

Приступая к рассмотрению вопроса, какую роль, играет физическая культура и спорт в жизни школьника, следует сразу разделить эти два понятия.

Физическая культура - часть общей культуры, совокупность специальных материальных и духовных ценностей, способов их производства и использования в целях оздоровления людей и развития их физических способностей, средствами двигательной активности.

Спорт - это многогранное социальное явление, которое включает воспитательную, игровую, соревновательную деятельность, основанную на применении физических упражнений, имеющих социально-значимый результат.

Пользуясь этими определениями, можно охарактеризовать место физической культуры и спорта в формировании личности школьника, а также влияние их на развитие ученика в возрасте от 6 до 17 лет.

В этом возрасте основное время дети проводят в школе, где происходит их умственное и физическое развитие. И по не сложным подсчетам можно определить, ярко выраженное, доминирование уроков формирующих развитие умственных и мыслительных процессов. Количество уроков в день колеблется от 4-5 - в младших классах, 6 - в старших.

Как известно, на этом обучение не заканчивается. Ученики, приходя домой, должны выполнить домашнее задание, а это займет не менее 2-3 часов. Естественно, что еще некоторое время будет затрачено на путь в школу и назад и на прием пищи. На отдых остается не так уж много времени. Но ведь не надо забывать, что трудным периодом в развитии ребенка, является средний школьный возраст. Так как, на данном этапе наступает кризисный период, когда подросток, начинает считать себя взрослым, пытаясь самоутвердиться и проявить себя всевозможными способами. Хорошо если это будет занятие, каким, либо полезным и интересным занятием, например занятия спортом.

В чем же актуальность занятий физической культуры и спорта в настоящее время?

1.С одной стороны, пропаганда спорта, вызывает интерес и приток детей в спортивные секции, а, с другой стороны, компьютерные игры, телевидение, занятость родителей и большие нагрузки в школе не способствуют физическому развитию детей.

2.Среди заболеваний опорно-двигательного аппарата нарушение осанки занимает одно из первых мест, как по частоте, так и по сложности патологических изменений. Количество детей с нарушением осанки в России за последние 20 лет увеличилось в два раза и составляет, по данным разных исследований, от 60 до 80%. То есть три ребенка из пяти имеют видимые деформации опорно - двигательного аппарата, что, в свою очередь, приводит к увеличению патологии не только аппарата движения, но и основных органов и систем (сердечно - сосудистая, пищеварительная, дыхательная и др.).

3.Основной причиной неуспеваемости в школах у 85% учащихся является слабое здоровье. Спорт — лучшее средство борьбы со «школьными проблемами».

4.Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%. В период обучения в школе, дефицит двигательной активности

приводит к недостаточной стимуляции роста и развития организма, появлению избыточной массы тела. Учащиеся чаще утомляются при длительном ограничении двигательной активности, однообразной, монотонной деятельности, даже легкой.

5. Ограничение объема мышечной деятельности приводит к изменению сократительных способностей мышц, значительно снижаются сила и мышечный тонус, происходит нарушения двигательных навыков и координации движений.

6. Результаты научных исследований и опыт убедительно показывают, что достаточно увеличить двигательную активность, обеспечить ребенка реализовать заложенный в нем генетический двигательный потенциал, заставить качественно работать системы физического воспитания, и уже даже это решает ряд проблем, связанных с уровнем заболеваемости.

7. Сидячий образ жизни и наличие личного транспорта в семьях приводит к ограниченности движений.

Итак, предотвратить развитие различных заболеваний организма, а также последующих осложнений связанных с патологическими изменениями других жизненно важных систем организма, можно с помощью: физических упражнений,

отсутствия перегруженности школьных учебных программ и интенсификации учебного процесса, соблюдения гигиенических условий в школе и классах, контроль организационно - педагогических требований к проведению образовательного процесса, правильной дозировки нагрузки и систематическая реализация ее, с учетом индивидуальных особенностей, будет способствовать сохранению и улучшению здоровья детей.

Что же касается спорта, тут нельзя однозначно характеризовать влияние всех видов. Каждый из них влияет на одни группы мышц больше, чем на другие, различная нагрузка на суставы и кости. Но ведь во всех видах спорта существует общая физическая подготовка, которая способствует всестороннему гармоничному развитию физических качеств (силы, скорости, координации, гибкости и выносливости).

Очень часто приходится сталкиваться с мнением, что спорт вреден для здоровья, так как приносит одни только травмы, а успехов добиваются единицы. Но ведь сидя целый день, изо дня в день, за учебой и компьютером, заниматься

музыкой или рисованием, нарушения в различных системах организма будут не меньше, а, то и больше чем при занятиях профессиональным спортом.

Тем более, не обязательно строить спортивную карьеру, достигать высоких результатов и ставить рекорды. Заниматься в спортивной секции можно для себя, чтобы повысить свои функциональные возможности, для успешной жизнедеятельности.

Все же при выборе вида спорта, времени занятий необходимо знать родителям и юным спортсменам правила, с помощью которых можно добиться отличных результатов: **1. Выбирайте для ребенка тот вид спорта**, который наиболее полно отвечает требованиям гармоничного развития детского организма; **2.** До 6 лет ребенок не должен заниматься взрослым спортом. Приемлемы только физические упражнения, проводимые в игровой форме. Единственным возможным видом спорта для ребенка 6 лет можно считать плавание, так как оно не дает чрезмерной нагрузки на сердце. Но заставлять заниматься плаванием не нужно. **Возраст расцвета физических возможностей ребенка — 6-11 лет.** Цель физических упражнений — не только развить силу, но и мышечный тонус ребенка (то есть помочь мышцам укрепиться и хорошо поддерживать скелет); **3. В 6-11 лет легче всего приучать детей заниматься спортом.** Лучше всего выбрать тот вид, который способствует развитию гибкости, ловкости, равновесия, учит ребенка искусству общения со сверстниками, дает ему уверенность в своих силах; **4. Избегайте специализации:** ребенок не должен заниматься только одним видом спорта в течение долгого времени, часто такое длительное пристрастие благоприятствует развитию определенной группы мышц в ущерб другим. Рост и развитие ребенка должны протекать гармонично. **5. Детям 6 -11 лет нельзя заниматься силовыми видами спорта**, потому что они чрезмерно развивают мускулатуру, в то время как развитие костей тормозится или даже прекращается. Следите за тем, чтобы ребенок достаточно отдыхал. **6. Какой бы вид спорта вы ни выбрали, посоветуйтесь с врачом**, он может дать обоснованный совет (некоторые виды спорта не подходят детям с сердечной или легочной патологией или с искривлением позвоночника). В период полового созревания 12-15 лет — ребенок быстро растет, в организме происходят важные изменения. Школьные нагрузки возрастают, учебные программы становятся все труднее — он быстро устает. К

этому можно добавить психологические проблемы, связанные с подростковым возрастом. Спорт может значительно облегчить жизнь подростка.

В нашей школе уже несколько лет с целью сохранения и укрепления здоровья, начиная с 1 - го класса проводится набор в спортивные классы по следующим видам спорта - футбол, гандбол, настольный теннис. Уже 3-й год учащиеся начальной школы систематически занимаются теннисом. Теннис составляющая режима и распорядка дня юных спортсменов. В ОУ за физическими параметрами спортсменов наблюдает врач - реабилитолог, который на основании осмотра проводит своевременную коррекцию изменений, возникающих в процессе учебы. Дополнительно даются рекомендации для учителей физкультуры, родителям. Выполнение правил режима тренировок (продолжительность и интенсивность занятий должны быть строго регламентированы врачом и тренером с учетом возраста и индивидуальных особенностей организма), контроль общего состояния и т.п.

Прославленный летчик - космонавт Юрий Гагарин в своей книге «Дорога в космос» утверждал: «Теннис - отличная игра, требующая физической выносливости, предельной собранности, постоянной концентрации внимания, молниеносной реакции и умения находить выход при самых неожиданных поворотах судьбы». Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и скорость простой и сложной реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также концентрацию и переключение внимания. Основные причины, почему нужно заниматься спортом: 1. Происходит физическое развитие человека, укрепляется здоровье;

2. Совершенствуется зрение, улучшается память, внимание;

3. Воспитывается воля, выносливость, настойчивость, решительность, выдержка и самообладание, умение управлять собой, и достигать поставленные цели;

4. Появляется чувство бодрости, радости, оптимистического настроения;

5. Приобретается опыт человеческого общения, умения не сдаваться и радоваться победе других, воспитывается умение преодолевать трудности.

В школьные годы дети получают знания и умения, проходят школу воспитания и формирования, основных морально - волевых качеств, необходимых

для последующей жизни в обществе. Однако какими бы обширными и глубокими знаниями ни обладал ученик, как бы хорошо ни был он подготовлен в этом плане к вступлению в самостоятельную жизнь, многое у него может не получиться, если с детства не будет заложен фундамент крепкого здоровья.

В одном ряду с перспективами экономического, научного, социального развития ставятся и вопросы дальнейшего развития физической культуры и спорта, более широкого внедрения их в быт людей.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

*Колымажнов А.Г., Сажнева О.А.,  
ОАОУ СПО «Астраханский социально-педагогический колледж», г. Астрахань*

В современном обществе предъявляются большие требования к уровню образованности человека. С этим фактом связана основная тенденция развития современной школы – интенсификация обучения. В конечном итоге все это приводит к ухудшению состояния здоровья, уменьшению двигательной активности и снижению функциональных возможностей организма.

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных двигательных качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной деятельности.

В связи с этим среди актуальных проблем школьного физического воспитания значительное место занимает такая специфическая проблема, как развитие у детей основных двигательных качеств.

В оздоровительных целях общеобразовательные учреждения должны создавать условия для удовлетворения биологической потребности школьника в движении. Эта потребность может быть реализована посредством ежедневной двигательной активности учащихся в объеме не менее двух часов. Такой объем двигательной активности может быть обеспечен только при условии посещения внеклассных спортивных занятий, в том числе и спортивной секции по футболу.

Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма.

Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания. Наибольшей популярностью он пользуется среди детей и подростков в секциях футбола общеобразовательных школ и по месту жительства.

Эти положения позволяют считать выбранную нами тему исследования важной и актуальной.

Изучение и установление закономерностей развития двигательных качеств нашли свое отражение в трудах таких ученых, как В.К. Бальсевич, Н.А. Годик, Ю.Д. Железняк, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, В.П. Филин, Н.А. Фомин, З.И. Кузнецова, Гужаловский А.Ф., Г.В. Манаков.

Уже само количество ученых, занимающихся изучением двигательных качеств, свидетельствует о высокой теоретической и практической значимости этой проблемы.

Для проведения педагогического эксперимента нами были отобраны тесты, представленные в комплексной программе по физическому воспитанию отражающие показатели развития быстроты (бег 30 м), координационных способностей (челночный бег 3х10м), силы (подтягивание), гибкости (наклон вперед, сед), скоростно – силовых качеств (прыжок в длину с места), выносливости (6 – минутный бег).

В ходе исследования нами оценен уровень физической подготовленности школьников и получены данные о том, что мальчики среднего школьного возраста, приступившие к занятиям футболом и не занимающиеся дополнительно физической культурой и спортом имеют приблизительно одинаковые средние показатели физической подготовленности, которые соответствуют в основном среднему уровню развития.

Организовав педагогическое наблюдение за проведением учебно-тренировочных занятий в спортивной секции по футболу мы выявили основные

средства направленные на развитие двигательных способностей – это упражнения, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся, специально-подготовительные упражнения с мячом и без мяча, соревновательные упражнения и методы физической подготовки занимающихся футболом: равномерный (или метод длительной непрерывной работы), переменный, повторный метод, интервальный, метод максимальной интенсивности, сопряженный метод, метод круговой тренировки и игровой метод.

Проведенный сравнительный анализ показателей развития физических качеств школьников занимающихся 1,5 года и не занимающихся футболом позволил нам выявить значительное положительное влияние занятий в спортивной секции на показатели роста физической подготовленности, что позволяет нам считать цель исследования достигнутой, а гипотезу о том, что занятия футболом в спортивной секции улучшают показатели физической подготовленности школьников подтвержденной.

Занятия в спортивной секции по футболу позволяют поддерживать высокий уровень двигательной активности и развития двигательных качеств. Многообразные и постоянно изменяющиеся игровые ситуации требуют от участников игры большого арсенала двигательных умений и навыков. В процессе совершенствования этих умений достигается значительное повышение уровня физической подготовленности человека, что оказывает неоценимое положительное влияние на здоровье.

Освоенные двигательные действия игры в футбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

При правильной организации занятий футболом открываются большие возможности для эффективного влияния на организм занимающихся.

#### Литература

1. Варюшин В.В. Специализированные игровые упражнения в тренировке футболистов. – М.: ФОН. 2003 г.

2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов – М.:  
Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.

3. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения.  
Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В.  
Лексанов «Academia», 2008г.