

России, пожарно-прикладной спорт, служебно-прикладной спорт ФСКН России, спасательный спорт, стрельба из штатного или табельного оружия.

В раздел профессионально-прикладного физического воспитания входит и физическое воспитание личностных качеств и в первую очередь востребованных в компетенциях коммуникативных и лидерских качеств. Эти личностные качества являются универсальными для всех направлений и специализаций. Как показано нами ранее [1] с целью формирования коммуникативных и лидерских компетенций у студентов с успехом может быть использована современная командообразующая технология «teambuilding» или уже в общепринятой русской транскрипции – тимбилдинг. Американская технология тимбилдинг в развитых странах Европы, начинает свой отсчет с начала 90-х годов 20 века. В России он начал постепенно внедряться с начала 2000 годов и в первую очередь с целью формирования различного вида команд, но в первую очередь производственных и управленческих коллективов. Изначально использовались аудиторные методы, но в последнее время наиболее эффективными признаны OUTDOOR методики командообразования с использованием различных спортивных технологий. В учебном процессе командообразования с успехом могут быть использованы различные виды туризма, командного ориентирования, элементов альпинистской техники, различные игровые виды спорта. Все это с одной стороны дает студенту навыки организации тимбилдингов как будущему руководителю и с другой позволяет решать конкретные коммуникативные задачи в период обучения в учебной группе, производственной практики и других временных, в том числе творческих и спортивных коллективах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Михайлов, Б.А. Формирование коммуникативных компетенций у студентов при помощи новых педагогических технологий / Б.А. Михайлов, И.А. Ломова, В.В. Трунин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9 (79). – С. 107-109.

REFERENCES

1. Mikhaylov, B. A. Lomova, I.A. and Trunin, V.V. (2011), "Formation of communicative competences at students by means of new pedagogical technologies", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*, Vol. 79, No. 9, pp. 107-109.

Контактная информация: mb43@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.01.2013.

УДК 796.011.3:613.71 – 057.874

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО ВРЕМЯ СПОРТИВНОГО ЧАСА В ГРУППАХ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Евгений Владиславович Осипенко, преподаватель,

*Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска
Скорины» (УО «ГГУ им. Ф. Скорины»), г. Гомель*

Аннотация

Анализ публикаций и выполненных исследований показал, что в практике физического воспитания детей младшего школьного возраста не разработана программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа в группах продленного дня, в том числе и для детей, проживающих в экорационных условиях.

В данной статье впервые представлено авторское содержание программы физкультурно-оздоровительных занятий для младших школьников во время спортивного часа в группах продленного дня. Данная программа базируется на разработанных нами управленческой и организационно-

функциональных моделях физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками. Полученные результаты позволяют ее рекомендовать для целенаправленного использования в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста в группах продленного дня.

Ключевые слова: группа продленного дня, младшие школьники, спортивный час, физкультурно-оздоровительные занятия.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.01.95.p100-104

**CONTENT OF THE PROGRAM OF SPORTS AND HEALTH IMPROVING
OCCUPATIONS DURING SPORTS HOUR IN DAY-CARE CENTERS OF
ESTABLISHMENTS OF GENERAL SECONDARY EDUCATION**

Evgenie Vladislavovich Osipenko, the teacher,

Formation Establishment "Francisk Skorina Gomel State University",

Gomel, Republic of Belarus

Annotation

The analysis of publications and executed researches showed that in practice of physical training of children of younger school age the program of sports and health improving occupations has not been developed during sports hour in day-care centers, including children living in ecoradiation conditions.

The author's content of the program of fitness and health recreation events for younger school students during sports hour in day-care centers is presented in this article for the first time. This program is based on the administrative, organizational, and functional models of fitness and health recreation events with younger school students developed by us. The received results allow recommending it for purposeful usage in the course of physical training of children of primary school age in day-care centers.

Keywords: day-care center, younger school students, sports hour, sports and health improving occupations.

ВВЕДЕНИЕ

Возникшие современные социально-экономические трудности и экологические проблемы, с которыми многие специалисты связывают ухудшение физического состояния детей школьного возраста [1, 2], актуализируют поиск и разработку эффективных средств и методик, применяемых во время физкультурно-оздоровительных занятий в группах продленного дня (ГПД), как одной из основных форм организации физического воспитания детей после учебных занятий.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

На наш взгляд каждое физкультурно-оздоровительное занятие в группах продленного дня должно проводиться в игровой форме, для чего необходимо заранее планировать игровую деятельность учащихся.

С этой целью в ходе выполнения собственного диссертационного исследования нами впервые разработана программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа в группах продленного дня. Экспериментальное обоснование эффективности ее применения подтверждено длительным педагогическим экспериментом [3, 4].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В целях эффективного решения задач физического воспитания младших школьников содержание данной программы тесно связано с содержанием государственной учебной программы по физическому воспитанию для учащихся начальных классов [5].

Реализация программы физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа осуществляется в режиме работы группы продленного дня и рассчитана на воспитателей, деятельность которых предусмотрена в учреждениях общего среднего образования – средних школах, гимназиях, лицеях.

Целью программы физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками в группах продленного дня является содействие формированию физической культуры детей младшего школьного возраста и их оздоровлению с учетом возрастных особенностей.

Достижение указанной цели осуществляется реализацией физкультурно-оздоровительных занятий в объеме 172 часа в учебном году и решением ряда задач, которые, с учетом социокультурных и экологических условий проживания в г. Гомеле и Гомельской области (Республика Беларусь), могут быть разделены на общие и специфические.

Общими задачами, решаемыми во время спортивного часа, являются: 1) содействовать укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию детей; 2) продолжать формировать физкультурные знания; 3) совершенствовать двигательные умения и навыки, способы физической деятельности; 4) продолжать развивать физические качества; 5) содействовать формированию потребностно-мотивационной сферы физической культуры младших школьников. Специфической задачей физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа является задача по преимущественному развитию аэробной выносливости у детей младшего школьного возраста.

Средствами физического воспитания младших школьников, применяемыми на физкультурно-оздоровительных занятиях во время спортивного часа, являются: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, разнообразности ходьбы и бега в форме игровых заданий, игры и игровые задания, способствующие активизации речевой деятельности, подвижные игры и эстафеты с акцентом на развитие общей (аэробной) выносливости, игры на внимание и осанку, упражнения на растягивание.

Материал программы физкультурно-оздоровительных занятий распределен по следующим разделам:

- знания (6 часов);
- умения, навыки, способы деятельности (37 часов);
- развитие двигательных способностей (129 часов).

Темы раздела **«Знания»** планируются к освоению на физкультурно-оздоровительных занятиях в течение учебного года в форме непродолжительных (до 3–5 минут) рассказов, бесед. Данный раздел включает следующую тематику: «Гигиенические знания и здоровый образ жизни», «Правила подвижных игр», «Самостоятельные занятия физическими упражнениями и самоконтроль».

Раздел **«Умения, навыки, способы деятельности»** включает физические упражнения, составляющие содержание «школы движений»: ходьбу, бег, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения, упражнения на растягивание, передвижение на лыжах и др.

Содержание раздела **«Развитие двигательных способностей»** включает в себя подвижные (в том числе народные) игры и эстафеты с акцентом на развитие аэробной выносливости, элементы спортивных и подвижных игр, примерный перечень домашних заданий для учащихся.

Содержание данной программы рассчитано на его освоение учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры должны оказывать помощь воспитателю в организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий, а также судействе подвижных и спортивных игр.

Учащиеся, освобожденные по медицинским показаниям от двигательной активности, оказывают помощь воспитателю в организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий, а также выполняют не противопоказанные индивидуальные задания под контролем воспитателя.

Образовательный процесс по физическому воспитанию в группах продленного дня строится в соответствии с дидактическими принципами, а также с учетом половозрастных особенностей учащихся. При этом большое внимание уделяется самостоятельной и творческой работе учащихся (выполнению домашних заданий, полученных на уроках физической культуры; умение играть и организовывать подвижные игры и др.).

Несомненно, что программа содержит педагогические требования, определяющие, что на каждой образовательной ступени школьник должен знать, соблюдать и уметь правильно выполнять.

ВЫВОДЫ

Авторская программа физкультурно-оздоровительных занятий во время спортивного часа для младших школьников, посещающих ГПД и проживающих в неблагоприятных экорадиационных условиях, основанная на управленческой и организационно-функциональной моделях физкультурно-оздоровительных занятий, может быть рекомендована для целенаправленного использования в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста в ГПД.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лин, Д.Г. Демографические и социально-медицинские последствия Чернобыльской аварии на территории Беларуси / Д.Г. Лин, С.В. Севдалев, Н.А. Бабурова ; под. науч. ред. Д.Г. Лина ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : [б.и.], 2011. – 196 с.
2. Школы здоровья в Европе и России : руководство для медицинских и педагогических работников школ / Г. Бейс, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, И.К. Рапопорт, М.И. Степанова, П.И. Храмцов, И.Э. Александрова, Н.А. Бокарева, С.Б. Соколова ; Научный центр здоровья детей РАМН. – М. : [б.и.], 2009. – 83 с.
3. Осипенко, Е.В. Направленность и содержание физкультурных занятий с детьми младшего школьного возраста в группах продленного дня / Е.В. Осипенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10 (80). – С. 154–158.
4. Осипенко, Е.В. Совершенствование дыхательной функции младших школьников в группах продленного дня / Е.В. Осипенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9 (79). – С. 113–118.
5. Учебные программы для учреждения общего среднего образования с русским языком обучения. Физическая культура и здоровье. I-IV классы. – Минск : Национальный ин-т образования, 2012 [электронный ресурс] // – С http://adu.by/images/All%20Doc%20files/Fizkultura/Ucheb_Prog/Fizra_1_4klass.pdf – Дата обращения 31.01.2013.

REFERENCES

1. Lean, D.G., Sevdalev, S.V. and Baburova, N.A. (2011), *Demographic, social and medical consequences of Chernobyl catastrophe on the territory of Belarus*, publishing house Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Belarus.
2. Beys, G., Kuchma V.R., Sukhareva L.M., Rapoport I.K., Stepanova M.I., Hramtsov P.I., Aleksandrova I.E., Bokarev N.A., Sokolova S.B. (2009), *Schools of health in Europe and Russia: the reference guide for medical and educational employees of schools*, Scientific center of health of children of the Russian Academy of Medical Science, Moscow, Russian Federation.
3. Osipenko, E.V. (2011), “Orientation and content of sports training for children of younger school age in the groups of prolonged day”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 80, № 10. pp. 154-158.
4. Osipenko, E.V. (2011), “Perfection of younger pupil’s respiratory function in the

groups of prolonged day”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 79, № 9. pp. 113-118.

5. *Training programs for an institution of the general secondary education with Russian as a language of tuition: Physical culture and health. I–IV forms* (2012), Minsk, publishing house National institute of education, Belarus, pp. 198-239.

Контактная информация: eosipenko_2009@mail.ru

Статья поступила в редакцию 16.01.2013.

УДК 796.83:796-053.7

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БОКСЕРОВ СИЛЬНОМУ ВСТРЕЧНОМУ УДАРУ, ОСНОВАННАЯ НА РАЗВИТИИ ОПОРНОЙ ФУНКЦИИ

*Василий Александрович Осколков, кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой,*

*Юрий Николаевич Москвичёв, кандидат философских наук, профессор, декан,
Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК)*

Аннотация

В данной работе предлагается методика повышения силы встречного прямого удара правой рукой в голову, основанная на повышении опорной функции боксера. Для создания опоры движущемуся противнику при выполнении встречного прямого удара правой рукой в голову необходимо: во-первых, принять оптимальное положение тела по отношению к внешнему динамическому воздействию (иметь достаточно большую площадь опоры), сделать шаг правой ногой назад; в момент соударения полностью выпрямить руку в локтевом суставе; во-вторых, в момент соприкосновения должно быть ограничение степеней свободы во всех суставах. В придании жесткости всей биомеханической системе и заключается суть развития специфического суставного и мышечного чувства «опорности». Необходимо организовать динамическое воздействие на тело спортсмена таким образом, чтобы он мог адаптироваться к этому воздействию посредством координации и регуляции своих движений.

Ключевые слова: методика обучения, техника выполнения, опорность, сила удара.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.01.95.p104-107

METHODOLOGY OF BOXERS' TRAINING TO HARD COUNTERBLOW BASED ON THE DEVELOPMENT OF BALANCE FUNCTION

*Vasily Aleksandrovich Oskolkov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Department chairman,*

*Yury Nikolayevich Moskvichev, the candidate of philosophical sciences, Professor, Dean,
The Volgograd State Physical Education Academy*

Annotation

A method for increasing of the strength of the direct right hand counterblow towards the opponent's head is proposed in the given article based on the boxer's balance function improvement. For balance formation to the moving opponent under performing a counter direct stroke by the right hand in the head it is necessary: first – to secure the optimum position of a body in relation to external dynamic influence (to have rather big area of support), to take right foot step back; at the moment of impact to straighten completely a hand in an elbow joint; secondly – at the moment of contact there has to be restriction of degrees of freedom in all joints. The essence of development of specific articulate and muscular feeling of "balance stand" also consists in giving the rigidity to all biomechanical system. It is necessary to organize dynamic impact on a body of the athlete so that he could adapt for this influence by means of coordination and regulation of the movements.

Keywords: training methods, committee manner, balance stand, blow strength.