

Таблица 8.

	Общие	Городские учителя	Сельские учителя
Отсутствие нужной литературы и других источников информации	34%	16%	18%
Нехватка времени	51%	19%	32%
Семейные обстоятельства	12%	9%	3%
Слабое влияние квалификационного роста	6%	2%	4%
Материальное положение	27%	11%	15%
Не направляют на курсы повышения квалификации	12%	7%	5%

Удовлетворение, каких потребностей сейчас наиболее важно? 82,3% респондентов отдадут предпочтение получению большей зарплаты; 61,4 % - лучше проводить свободное время (отпуск); 45,8 % - повысить свой общеобразовательный уровень; 30,2 % - улучшить жилищные условия; 10,4 % - найти более интересную работу. Около половины респондентов считают, что для них в настоящее время наиболее важно повысить свой общеобразовательный уровень. Это говорит о том, что они осознают ценность своих профессиональных знаний и надеются не только на государственные дотации, но и на себя, на свое мастерство и умение.

Положение учителей в обществе оказывает влияние на все характеристики их статуса и на их видение профессиональных и жизненных перспектив. Однако, несмотря на дальнейшее ухудшение, социально-политической ситуации в республике, значительная часть учителей все же стремится, в пределах своих сил и возможностей, поднять статус профессии.

Так на вопрос: «Регулярно ли Вы совершенствуете свое профессиональное мастерство?» 81% респондентов ответили - регулярно; 16 % - от случая к случаю; 3% - очень редко.

Еще один мотив - потребность в регулярном совершенствовании профессионального мастерства в основном характерна для учителей со стажем свыше 8 лет.

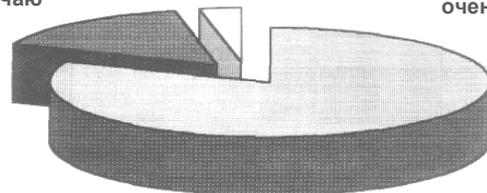
УДК - 796

*Гордусенко А.В., Кудрицкий В.Н., Артемьев В.П., Жук Э.И.*

## РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

На начальном этапе обучения в учебно-тренировочном процессе особое место должно отводиться подвижным играм. При помощи подвижных игр можно разнообразить содержание урока при подготовке занимающихся по программе общефизической, специальной физической и технической подготовки. Организованные учебные занятия с элементами подвижных игр вызывают у занимающихся игровой азарт, захватывают своим напряжением и увлекательностью, вызывают дополнительные положительные психологические эмоции, вырабатывают у занимающихся возможность произвольных творческих действий на спортивной площадке. Подвижные игры включают в себя простые движения, насыщенные элементами различных физических упражнений, при выполнении которых не требуется особой физической подготовки занимающихся. После объяснения и показа исходного положения, хода игры и методических указаний занимающиеся без какой-либо специальной подготовки могут включаться в участие в данную подвижную игру. Подвижные игры применяются, как правило, для разминки и эмоциональной разрядки, развития специальной физической подготовки, развития

от случая  
к случаю



регулярно

С точки зрения обстоятельств, препятствующих повышению квалификации учителей, наиболее типичны ссылки на нехватку времени (51%), на отсутствие нужной литературы и других источников информации (34%), материальное положение (27%), семейные обстоятельства (14%) и то, что их не направляют на курсы повышения квалификации (12%).

Эти факторы отмечают как городские учителя, так и сельские (таблица 8).

Как мы видим, учителя не собираются менять место работы, свою профессию, только каждый восьмой попытается найти более оплачиваемую работу и то только городские учителя.

основных технико-тактических навыков.

При помощи подвижных игр можно эффективно воспитывать дисциплинированность, коллективизм и вырабатывать сложные взаимодействия у всех игроков команды. Подвижные игры можно подбирать с целью организации разминки для тренировки силы, скоростных качеств и быстроты движений, для тренировки ловкости и выносливости, а также для организации активного отдыха после интенсивной и напряженной тренировки.

Предлагаем примерные подвижные игры, выполняемые в движении с гандбольным мячом.

**Подвижная игра «летающий мяч».** В игре могут участвовать от 3 до 6 игроков по 2-4 команды. Каждая команда выстраивается за линией круга, которую можно начертить мелом. Игроки стоят друг от друга на расстоянии 1-1,5 м. По свистку, занимающиеся команды бросают мяч от игрока к игроку условленное количество раз. Выигрывает команда, которая первой закончит выполнение всех передач. Подвижную игру можно разнообразить, изменив задание, например: поймав мяч, повернуться кругом и после поворота передать

*Гордусенко Анатолий Васильевич. Директор Республиканского центра физического воспитания и спорта учащихся и студентов.*

*Жук Эмилия Иосифовна. К.п.н., доцент каф. физвоспитания и спорта Брестского государственного технического университета.*

*Беларусь, БГТУ, 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.*

мяч; поймав мяч сделать одно ведение и передать мяч; передавать одновременно два мяча; поймав мяч, игрок пробегает вокруг своей команды и передает его следующему игроку.

**Подвижная игра «чей мяч быстрее».** В игре участвуют одновременно две команды по 4-5 человек. Игроки обеих команд выстраиваются за линией общего круга с чередованием через одного. Каждая команда имеет по одному мячу, который необходимо перебрасывать от игрока к игроку в одном направлении до тех пор, пока один мяч «не перегонит» другой.

Мяч можно передавать из любого исходного положения, менять задание и увеличивать или уменьшать круг.

**Подвижная игра «перехвати мяч».** Игроки образуют круг диаметром 6-8 м. Два игрока становятся в кругу. Игроки, стоящие за кругом, разыгрывают мяч между собой; игроки, стоящие в кругу, в это время стараются коснуться мяча или поймать его. Если один из игроков, стоящих в кругу, коснется мяча, он сменяет игрока, бросившего мяч последним.

**Подвижная игра «защита крепости».** Игроки разбиваются на команды по 3 человека. В пределах круга двое игроков перебрасывают друг другу мяч. Третий старается помешать передаче мяча или перехватить его. Игроки могут перемещаться в пределах круга в разном направлении, а игрок, перехвативший мяч становится на место того, кто бросил мяч последним.

**Подвижная игра «чья команда ловче».** В пределах одной площадки играют две команды по 5-6 человек. У игроков одной команды - мяч, который они разыгрывают между собой до тех пор, пока его не перехватит игрок из команды соперников. Игрокам, перехватывающим мяч, не разрешается задерживать или толкать игрока с мячом, а также вырывать мяч из рук. При ведении мяча можно делать не более трех шагов; держать мяч - не более трех секунд.

**Подвижная игра «меткий мяч».** На площадке длиной в 20 м в центре устанавливают мишени: гимнастическую скамейку, на которой лежат набивные мячи. Обе команды в составе по 5-6 человек выстраиваются по противоположным сторонам поля. По сигналу, игроки непрерывно бросают мячи до тех пор, пока все набивные мячи не будут сбиты со скамейки. Игроки могут выполнять броски в цель с различных исходных положений. Броски можно выполнять поочередно. Вначале бросают одни игроки команды, другие в это время подносят мячи.

**Подвижная игра «сбей мяч».** На игровой площадке длиной 20 метров в центре на средней линии устанавливается набивной мяч. На расстоянии 1-2 м за лицевыми линиями проводятся финишные линии, до которых нужно докатить набивной мяч. По сигналу обе команды выполняют задание до тех пор, пока одной из команд не удастся выкатить набивной мяч за линию финиша соперника. Брошенные гандбольные мячи в мишень необходимо тут же подбирать и продолжать сбивать набивной мяч.

**Подвижная игра «броски мяча под веревкой».** На площадке длиной 20 м через середину поля на высоте 0,5 – 1 м натягивается веревка. На расстоянии 1-2 м от середины с обеих сторон отмечаются линии для броска. На каждой половине поля располагается команда по 5-6 человек. Игроки каждой команды, поочередно, выполняют серию бросков под веревкой и стараются попасть в игрока противоположной команды. Выигрывает та команда, которая за установленное время выполнила больше попаданий.

**Подвижная игра «броски мяча над веревкой».** На площадке длиной 20 м через середину поля на высоте 2 м и выше натягивается веревка. На расстоянии 2 м от середины с обеих сторон отмечаются линии, от которых можно выполнять броски мяча в прыжке. На каждой половине поля располагаются команды по 3-4 человека. Игроки каждой команды поочередно выполняют серию бросков в прыжке через веревку

и стараются попасть в игрока противоположной команды. Выигрывает та команда, которая за установленное время выполнила больше попаданий.

**Подвижная игра «один против одного».** На площадке размером 15х15м располагается 6-8 игроков. По сигналу, в игровую площадку вбрасывается мяч. Игрок, поймавший мяч, старается попасть в любого из участвующих игроков. Тот игрок, который поймает мяч, должен остановиться, затем ударом о поверхность площадки попасть в любого игрока. Если игрок, в которого бросали мяч, поймает его, попадание в него не засчитывается, а он получает очко.

**Подвижная игра «без промаха».** На площадке 10х10 м за лицевыми линиями располагаются по 2-3 человека, часть игроков находится на площадке. Игроки, стоящие за линией площадки, получают мяч и после быстрых передач друг другу стараются попасть в убегающих игроков на площадке: они не должны покидать игровое поле и касаться мяча.

**Подвижная игра «охотники и зайцы».** Обе команды «Охотники» и «Зайцы» располагаются на одном поле 20х20 м. Игроки, «Охотники», разыгрывая мяч, стараются попасть им по убегающим, «Зайцам».

Если мяч попадает в игрока, он должен покинуть игровую площадку. Если другой игрок, «Заяц», поймал мяч, игрок, выбывший из игры до этого, вновь возвращается на площадку. После определенного времени игроки меняются ролями.

**Подвижная игра «выбивала».** На игровой площадке размером 10х20 м, разделенной на две половины, располагаются по 4-5 игроков. По два игрока от каждой команды занимают места за линией поля соперников. Каждая команда старается выбить мячом игрока другой команды, находящегося на поле. Засчитываются только прямые попадания. Если игрок другой команды поймал мяч, попадание не засчитывается. Игрок, в которого попал мяч, выходит из игры. Победителем становится та команда, которая первой выбьет всех игроков другой команды.

**Подвижная игра «катящийся мяч»** На игровой площадке 15х20 м устанавливают ворота из набивных мячей шириной 3-4 м, с линией вратарской площадки примерно в 2 м от ворот. По сигналу, игроки передают друг другу мяч катанием по площадке. Мяч можно катить рукой на любое расстояние и держать его над поверхностью площадки не больше 3с. Отнимать мяч разрешается тогда, когда игрок, владеющий мячом, держит его только одной рукой. Задержка или толкание соперника не разрешается. Вратарскую площадку может защитить только один игрок.

После каждого нарушения правил одной командой соперники получают право свободного броска, после выхода мяча из игры – право на вбрасывание. При первой передаче, свободном броске или вбрасывании сопернику не разрешается подходить к игроку, выполняющему эти действия, ближе чем на 3м.

**Регби по упрощенным правилам.** На гандбольной площадке в центре, в начале игры и после каждого забитого гола, устанавливается мяч. По сигналу, обе команды по 5-6 человек стартуют от линии своих ворот, чтобы завладеть мячом. Разрешается выполнять перенос и передачи мяча. Игроки каждой команды стараются доставить мяч за линию ворот соперника.

Мяч можно переносить, бросать, передавать или перекачивать любым способом, но не ногами. Разрешается останавливать и задерживать игрока, владеющего мячом.

**Подвижная игра «футбол на спине».** На игровом поле размером 10х15м на лицевых линиях устанавливают гимнастические скамейки – ворота. Все игроки располагаются в исходном положении «упор сидя сзади». Набивной мяч в центре площадки. По сигналу, игроки, двигаясь в исходном положении, стараются катить мяч только ногами, передавая партнеру и, приблизившись к воротам, захватить его в ворота. Не разрешается играть руками, нельзя захватывать мяч нога-

ми. Игроки не должны отрывать от земли обе руки одновременно. После каждого нарушения правил одной командой другая команда получает право на свободный удар; после выхода мяча из игры следует вбрасывание.

**Подвижная игра «прыгающий мяч».** На игровом поле 10х20 м, разделенном на две половины гимнастической скамейкой, располагаются по 3-4 игрока. В начале игры игрок одной из команд подает мяч в сторону соперника, так, чтобы мяч отскочил от поверхности площадки на собственной поло-

вине поля, перелетел через гимнастическую скамейку на поле соперника. Игроки противоположной команды должны дать ему отскочить один раз от поверхности площадки, затем ударить два раза по мячу о площадку и послать мяч на другую половину. Во время игры каждая команда старается вынудить соперника сделать ошибку. Ошибкой считается, если мяч коснулся препятствия, игрока или пола площадки вне пределов ее. Мяч разыгрывается на одной половине больше 3-х раз или разыгрывается одним игроком два раза подряд.

УДК – 796

*Пасичниченко В.А., Кудрицкий В.Н., Артемьев В.П., Жук Э.И.*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ, НЕОБХОДИМЫХ ЧЕЛОВЕКУ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В условиях перестройки высшей школы кафедрам физического воспитания необходимо особое внимание уделять профессионально-прикладной физической подготовке студентов. Основой содержания ППФП является воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям будущей профессии. ППФП является составной частью процесса физического воспитания студентов и проводится с целью подготовки будущих специалистов к производственной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка планируется на всем протяжении обучения в вузе и проводится в форме теоретических и практических занятий по физическому воспитанию на всех учебных отделениях, в оздоровительно-спортивных лагерях и на производственной практике.

Основными задачами профессионально-прикладной физической подготовки являются следующие.

1. Сообщить сведения о характере будущей деятельности, о возможных профессиональных заболеваниях и их профилактике, об использовании в целях профилактики средств физической культуры и спорта.
2. Формировать и совершенствовать прикладные умения и навыки.
3. Повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
4. Готовить к специфическим условиям труда.
5. Воспитывать специально-волевые качества.

Для развития профессионально-прикладных качеств в учебном процессе необходимо применять упражнения для развития и совершенствования функций зрительного анализатора, воспитания волевых и психических возможностей занимающихся.

Одной из распространенных форм занятий по прикладной физической подготовке в высших учебных заведениях является комплексный урок, в основную часть которого включают общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на профессионально-прикладную физическую подготовку студентов в зависимости от условий труда специалиста на производстве.

Содержание разделов учебного материала и средства по профессионально-прикладной физической подготовке необходимо разрабатывать для каждой профессии или группы профессий. С этой целью, прежде необходимо изучить, какие физические качества и двигательные навыки необходимо развивать у студентов в процессе учебных занятий и какие средства и методы лучше использовать для эффективной работы в этом направлении. Изучив характер труда по избран-

ной специальности, можно за счет внедрения простых и доступных для всех занимающихся средств физического воспитания эффективно решать вопрос подготовки студентов к трудовой деятельности.

Предлагаем характеристики разных групп профессий и примерные комплексы физических упражнений, направленные на профессионально-прикладную физическую подготовку занимающихся.

**Профессиональная деятельность педагога** характеризуется постоянным эмоциональным и нервным напряжением, заболеванием голосового аппарата, утомлением зрительного анализатора и длительным пребыванием на ногах.

### **Комплекс упражнений.**

**Упр. 1.** Наклоны туловища вперед и назад, руки на пояс.

**Упр. 2.** Из исходного положения: лежа на спине, руки вдоль туловища - поднимание ног, касание ими пола за головой и опускание их в исходное положение.

**Упр. 3.** Продвижение прыжками на одной ноге. Быстрые отталкивания правой ногой с приземлением на правую, бедро поднимается как можно выше.

**Упр. 4.** Бег с высоким подниманием бедра.

**Упр. 5.** Бег с преодолением сопротивления. Два занимающихся упираются руками в плечи друг друга, стремясь в беге преодолеть сопротивление.

**Упр. 6.** Беговые движения ногами из стойки на лопатках.

**Упр. 7.** В упоре на брусьях поднимание и опускание ног в быстром темпе.

**Упр. 8.** Из положения лежа на гимнастическом козле, ноги закреплены, поднимание туловища и рук до полного прогибания в поясе.

**Упр. 9.** Из положения: ноги на ширине плеч - наклоны туловища назад до касания руками пяток.

**Упр. 10.** Из положения: лежа на спине руки за голову - повороты туловища вправо и влево с «фиксированными» ногами.

**Упр. 11.** Из основной стойки, стоя лицом к стенке на расстоянии 10 –12 м от нее, броски теннисного мяча в цель.

**Упр. 12.** Из стойки ноги врозь, баскетбольный мяч перед грудью, передача мяча партнеру двумя руками в среднем и быстром темпе.

**Профессиональная деятельность работников сельского хозяйства** сопровождается длительным пребыванием их в любую погоду на поле, длительной ходьбой, проявлением силовой выносливости. Особое внимание при физической подготовке в сельскохозяйственных вузах следует обращать

*Пасичниченко Владимир Алексеевич. К.п.н., доцент, зав. кафедрой физвоспитания Белорусского государственного технологического университета.*