

³ Николаева, И.В. Современное состояние проблемы совершенствования защитных действий в волейболе / И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов, Ю.В. Кудинова, Ю.Ю. Карева / Научно-методический электронный журнал "Концепт". - 2017. - № 131. - С.1366-1370.

⁴ Рыцарев В.В. Волейбол. Теория и практика: учебник / В.В. Рыцарев. - М.: Спорт, 2016. - 456 с.

RIVAL'S SERVE RECEPTION IS A CORNESTONE OF PLAYERS TACTICAL AND TECHNICAL ACTIONS IN A COMPETITION OF VOLLEYBALL TEAMS

© 2019 Nikolaeva Irina Valer'evna

Candidate of Pedagogics, Associate Professor

© 2019 Shikhovtsov Yuri Vladimirovich

Candidate of Pedagogics, Associate Professor

© 2019 Nikolaev Petr Petrovich

Associate Professor

Samara State University of Economics

E-mail: niv2017@bk.ru

Keywords: volleyball, players, serve reception, rival, quality, efficiency.

In the article, on the basis of pedagogical observation results during the high class volleyball player's competitive activity are received indicators of rival's serve reception by volleyball players of defending team. It is defined, that the quality of serve reception significantly lags behind model characteristic of high-class players. It is established that low indicators of rival's serve reception efficiency considerably reduce effectiveness of defending team's counteroffensive actions.

УДК 796/799

Код РИНЦ 77.00.00

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛАХ ВЕЛИКОБРИТАНИИ И ИСПАНИИ

© 2019 Парамонова Ирина Михайловна

студент

© 2019 Савельева Ольга Викторовна

старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет

E-mail: paramonova.ira1999@yandex.ru

Ключевые слова: физическая активность, физическая культура, физическое воспитание, физкультура, Великобритания, Испания.

В данной статье рассматривается процесс физического воспитания в школах Великобритании и Испании, проводится сравнительный анализ занятий физкультурой в данных странах. Изучено

чается важность занятий спортом в школе для укрепления здоровья и формирования представлений о здоровом образе жизни.

Детство и юность - период быстрого роста и становления личности. На данном этапе у детей и подростков формируются представления о здоровом образе жизни и правильном питании, о значении физической активности для укрепления здоровья. Именно поэтому физкультура является обязательным школьным предметом в большинстве стран мира, важно уделять внимание физической активности в среднеобразовательных учреждениях.

В течение всего учебного года повышается значение уроков физкультуры как способа сохранения и укрепления здоровья. Физическая активность в данном случае является главным средством борьбы с негативными последствиями сидячего образа жизни. Время, которое ученики затрачивают на физические упражнения, возмещается повышением не только физической, но и умственной работоспособности школьников.¹

Например, в Объединенном Королевстве Великобритании на протяжении всего школьного обучения обязательными являются только три предмета - английский язык, математика и физическая культура. К тому же, ученики могут выбирать дополнительные секции помимо классической физкультуры. Большая часть школ оборудована бассейнами, баскетбольными, футбольными и теннисными площадками, лужайками для гольфа и многим другим. Школьник может выбрать сразу несколько видов спорта - от плавания до сквоша. Пример учебного плана по физкультуре можно увидеть в табл. 1.²

Таблица 1

План уроков физкультуры в Великобритании

Возрастная категория	Учебный план
Дошкольное образование	Неформальные занятия, которые знакомят детей с аспектами физического развития, координации и осознанием своего личного пространства. Привитие позитивного отношения к здоровому и активному образу жизни.
Младшие классы (1-3 класс)	Знакомство со своим телом через различные виды деятельности. Работа происходит индивидуально либо в группах. Развитие различных навыков, необходимых для занятий спортом. Развитие понимания концепции честной игры.
Младшие классы (4-6 класс)	Включение упражнений на развитие силы и гибкости, ориентированных на укрепление осанки. Аэробные упражнения для улучшения выносливости и укрепления сердечно-сосудистой системы. Участие в различных спортивных мероприятиях, таких как: футбол, регби, хоккей, легкая атлетика, гандбол, плавание. Соревновательные программы с другими школами.
Старшие классы (1-3 курс)	Изучение своего тела, его возможностей и ограничений. Участие в играх для улучшения здоровья и спортивных навыков. Поощрение социальной интеграции через спорт независимо от индивидуальных способностей. Активное участие в соревновательных турнирах и чемпионатах.
Старшие классы (4 курс)	Развитие и совершенствование конкретных навыков, связанных с каждым видом спорта, включая упражнения на осанку, силу, гибкость, выносливость и скорость. Усовершенствование полученных знаний об организме, его возможностях и ограничениях. Регулярные занятия различными видами спорта, способствующие закреплению здоровых привычек.

Физкультура для английских учеников примечательна также нестандартными видами спорта. Например, в 2006 году английским агентством по активным видам спорта и музыкальному маркетингу (KAOS) была внедрена концепция активных видов спорта - ASIS. Целью этой программы являлось привлечение большего количества молодёжи к скейтбордингу, во многих школах были построены специализированные площадки для скейтбордистов, что значительно повысило интерес к урокам физкультуры среди школьников.

В средних школах также существует программа "Физическое воспитание как подготовка к жизни". В рамках данной программы проводятся внеклассные тренировки и соревнования между школами.

Согласно официальной статистике, самыми популярными спортивными секциями в британских школах являются регби и футбол среди мальчиков, нэтбол (женский баскетбол) и хоккей на траве.

Учебная программа по физкультуре каждой школы, как правило, индивидуальна, но чаще всего урок длится 1,5 часа и проходит днем два-три раза в неделю, а в выходные сборные соревнуются с командами других школ.³

В Испании физическая активность в школах подразделяется на две основные области: занятия физкультурой в учебное время и внеклассные спортивные секции.

Школьная программа по физкультуре для разных возрастных категорий представлена в табл. 2.⁴

Таблица 2

Учебный план уроков физкультуры в Испании

Возрастная категория	Курс	Содержание
Начальная школа (6-11 лет)	1 часть (6-7 лет)	Блок 4: Физическая активность и здоровье • Приобретение гигиенических привычек, укрепление осанки
	2 часть (8-9 лет)	Блок 4: Физическая активность и здоровье • Укрепление осанки и закрепление гигиенических привычек • Отношение физической активности к здоровью. Признание пользы физической активности для здоровья
	3 часть (10-11 лет)	Блок 4: Физическая активность и здоровье • Приобретение здоровых привычек в питании • Признание благотворного влияния физической активности на здоровье и выявление нездоровых привычек • Укрепление здоровья
Средняя школа (12-15 лет)	3 курс	Блок 1. Физическое состояние и здоровье • Пища и физическая активность: баланс между потреблением калорий и их расходом • Оценка питания как фактора личного здоровья
Старшая школа (16-17 лет)	1 и 2 курс	1. Физическая активность и здоровье • Практические преимущества регулярной физической активности и оценка ее влияния на здоровье • Планирование физических упражнений для укрепления здоровья • Анализ влияния позитивных социальных привычек: правильное питание, отдых и активный образ жизни

Занятия по физкультуре в начальной школе в неделю составляют 3 урока по 45 минут, а в средней школе - 2 урока по 50 минут.

Физическая культура является одним из самых популярных и востребованных предметов среди учеников. Тип физической активности для школьников варьируется, как правило, это занятия не интенсивные и соответствуют минимальным международным стандартам физической активности для укрепления здоровья.

Закон об образовании⁵ утверждает, что к тому времени, когда ученик заканчивает среднюю школу, он должен уметь:

- проанализировать преимущества и профилактические эффекты мышечной выносливости, гибкости и силы для здоровья;
- разработать и реализовать план работ по фитнесу для укрепления здоровья;
- задуматься о важности здорового, сбалансированного питания на основе расчета потребления энергии и расходов.

Спорт является составной частью физкультуры. Исследования показывают, что практически во всех странах современной Европы физическая культура и спорт занимает важную часть жизни всех слоев населения, и в частности в среднеобразовательных учреждениях. Анализируя особенности школ Великобритании и Испании, можно проследить и сходства, и различия между уроками в данных странах. Так, например, английское правительство привлекает большое количество учеников с помощью нестандартных видов спорта, в то время как физическая активность в школах Испании не является интенсивной и соответствует самым минимальным международным стандартам, а количество уроков физкультуры с возрастом ребенка уменьшается. Однако в обеих странах у учеников с ранних лет формируются представления о здоровом образе жизни и о значимости занятий спортом, прививаются навыки, которые могут быть полезны во взрослой жизни. Например, ученики Англии, выпускаясь из школы, будут знать основы походов на природу, а ученики Испании смогут грамотно составить план правильного питания и тренировок для укрепления здоровья.

Эксперты в данной области считают, что усилия по поддержанию уровня физической активности в детстве становятся все более важными в свете растущей распространенности вредного образа жизни в Европе и последствий от него для здоровья в будущем.

Таким образом, можно сделать вывод, что, во-первых, нужно с ранних лет приучать детей к здоровому образу жизни, во-вторых, несмотря на то, что в школах по-разному мотивируют учеников к физкультуре, занятия спортом приносят свой результат, и, благодаря этому, подростки и после выпуска из школы будут придерживаться здорового образа жизни.

¹ Олимпийский учебник студента: Учеб. пособие. - 4, дополн. изд. / В.С. Родиченко и др. - М. : Советский спорт, 2007

² Lesson planning for elementary physical education: Meeting the national standards & grade-level outcomes / Shirley Holt-Hale, Tina Hall

³ Периодический научный сборник "Современные тенденции развития науки и технологий" №3-9 / Князев Е.А., Шамшурова М.Ю. "Физическая культура и спорт в США, Великобритании и России" - 2017, с. 40

⁴ Boletín Oficial del Estado 2006a, 2006b, 2007; Weichselbaum et al. 2011.

⁵ Boletín Oficial del Estado 2006b

PHYSICAL EDUCATION IN GREAT BRITAIN AND SPAIN

© 2019 Paramonova Irina Mikhailovna
Student

© 2019 Savelyeva Olga Viktorovna
Senior lecturer
Samara State University of Economics
E-mail: paramonova.ira1999@yandex.ru

Key words: physical activity, physical education, Great Britain, Spain.

This article discusses the process of physical education in schools in the UK and Spain, a comparative analysis of physical education in these countries is carried out. The importance of playing sports at school to promote health and to form ideas about a healthy lifestyle is being studied. Analyzed the importance of playing sports at school to promote health and promote a healthy lifestyle model.

УДК 376.23
Код РИНЦ 77.00.00

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

© 2019 Пашинская Анна Андреевна
студент

© 2019 Налимова Марина Николаевна
старший преподаватель
Самарский государственный экономический университет
E-mail: nuta.ms@mail.ru

Ключевые слова: физическая культура, плавание, нагрузка, чувство воды, правильное питание.

Статья посвящена рассмотрению вопросов о влиянии плавания на организм человека, на его функциональное состояние. Регулярными занятиями плаванием можно укрепить здоровье и повысить иммунитет, т.е. плавание является одним из лучших средств для укрепления организма.

Плавание это именно тот вид спорта, которым можно заниматься всю жизнь. Именно в нем практически нет противопоказаний, оно не только укрепляет организм человека, но и способствует его слаженному и последовательному развитию¹. Известно, что нестандартные условия дыхания и передвижения в горизонтальном положении оказывают только положительное влияние на организм человека. Нагрузка с позвоночника и суставов переносится на мышцы спины, поэтому регулярные занятия плаванием необходимы, они позволяют избавиться от искривления позвоночника и развития сколиоза. Даже обычное нахождение в воде повышает обмен энергии. Вода позволяет расслабиться и перебросить нагрузку с позвоночника и суставов на мышцы, тем самым укрепляется осанка².