

подготовки) с интервалов: активная фаза до 5 минут и фаза отдыха до 1 минуты, постепенно сокращая время интенсивной фазы и время отдыха. Лучше начинать с трех максимальных интервалов, со временем увеличивая их количество.

Рассмотрев методы круговой и интервальной тренировки организации занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 30-35 лет можно предположить, что это будет способствовать увеличению функциональных резервов организма, адаптационных возможностей, а также повышению общей силы мышц и выносливости, увеличению уровня работоспособности и энергетического потенциала занимающихся.

Литература

1. Михайлова, О. В. Здоровьесберегающий образовательный процесс на уроках физической культуры. [Текст] / В. Н. Ирхин, О. В. Михайлова // Физическая культура в XXI веке: состояние и перспективы развития : материалы междунар. науч.-практ. конф., 17-19 ноября 2004 г. – Белгород: Издательский центр ООО «Логия», 2004. С. 88-92.
2. Польщикова О.В., Воронков А.В., Стрелкова Я.А., Брейкина О.А. Методика проведения занятий классической и степ аэробикой / Учебно-методическое пособие/ – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ» / 2014г. – 84с.
3. Шенкман С. Старая новая аэробика //Будь здоров. – 2000. - №8. – С. 19-25.

КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ ФУТБОЛА КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОПАГАНДЫ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В НИУ «БЕЛГУ»

Руцкой И.А., Белоусова И.Н., Елисеева М.Э.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*
rutskoy@bsu.edu.ru

Аннотация: Статья рассказывает о истории организации клуба любителей футбола Белгородского государственного университета по материалам публикаций белгородской прессы.

Ключевые слова: футбол, клуб любителей футбола, соревнования, пропаганда футбола, болельщики, секция футбола.

В феврале 1989 года в подмосковном городе Кашире состоялся первый турнир клубов любителей футбола РСФСР. Отбор его участников проводился по результатам заочного конкурса, организованного Российским советом ВДФСО профсоюзов. В число победителей конкурса попал и Клуб любителей футбола Белгородского государственного педагогического института имени М. С. Ольминского.

На встрече в Кашире белгородский клуб оказался в центре внимания. О нем говорилось в передаче, прозвучавшей по радиопрограмме «Маяк», был отмечен он и в заметке в газете «Советский спорт». Такой интерес обусловлен не результатами выступления в турнире (команда КЛФ пединститута, в отличие от многих других, была укомплектована не лучшими футболистами, а именно наиболее активными членами клуба и потому заняла скромное 8 место), а систематической и разнообразной деятельностью по пропаганде футбола в вузе и городе.

Клуб любителей футбола Белгородского педагогического института был создан в феврале 1987 года. Инициатива шла от преподавателей, но очень быстро он стал популярен и у студентов. К концу первого года деятельности клуба в нем насчитывалось более шестидесяти постоянных членов, среди которых преподавателей и сотрудников была едва ли не четвертая часть.

На первом общем собрании клуба его председателем был избран заведующий кафедрой факультета иностранных языков Валентин Александрович Доборович. Его заместителем - Игорь Алексеевич Рущкой. Тогда же был обсужден и принят план работы КЛФ. Главными целями своей деятельности члены клуба определили: популяризацию и пропаганду футбола, активного отдыха, здорового образа жизни. То есть, клуб любителей футбола БГПИ как бы объединил в себе клуб болельщиков и клуб любителей играть в футбол. И с самого начала в обоих этих направлениях повелась энергичная работа.

Свою деятельность клуб начал встречей с ветеранами белгородского футбола «Мастерами спорта СССР» Николаем Сычевым, Владимиром Булгаковым, Анатолием Богдановым, Владимиром Головчанским. Она вызвала большой интерес, причем не только среди членов КЛФ, но и вообще в институте. Вскоре последовала встреча с игроками команды мастеров «Салют» Белгород. Только сначала она прошла не в аудитории, а на заснеженном поле институтского стадиона. Любители футбола оказали упорное сопротивление его профессионалам и уступили с минимальным счетом 0:1.

Состязания по футболу в педагогическом институте проводились и до образования КЛФ. Но теперь календарь соревнований стал намного разнообразней. В первый же год к



традиционным первенству и кубку института добавились турниры на призы клуба любителей футбола, в честь Дня Советской Армии и Дни учителя, месячник футбола.

Поначалу руководители клуба сомневались, соревнования проводить общие для всех или по возрастным группам? Ведь преподаватели и сотрудники, особенно те, кому за тридцать, уступают студентам в физической подготовке. И это могло вызвать своего рода «дискриминацию» при комплектовании команд. Обдумывали разные варианты решения этой проблемы. Например, была мысль ввести нечто вроде возрастного ценза — сделать обязательным включение в сборные факультетов преподавателей. Была идея создать отдельную сборную преподавателей...

А потом был проведен первый турнир болельщиков, и стало очевидным, что никакой проблемы нет. Отсутствие ограничения числа команд-участников, свободное - вне зависимости от принадлежности к тому или иному факультету - комплектование составов дали возможность принять участие в этих соревнованиях практически всем желающим. В команды включались и студенты, и ассистенты, и доценты. Играли даже заведующие кафедрами, причем, не только спортивными. Участвовала и сборная преподавателей. Тогда она не смогла войти в число призеров, но несколько недель спустя, в феврале 1988 года, на турнире в честь Дня Советской Армии наставники в науках преподали урок футбольного мастерства, победив во всех матчах.

С момента создания клуб любителей футбола был зачинщиком соревнований только в своем институте. Но постепенно он становится главным организатором всех студенческих турниров. На первых порах это были официальные состязания — такие, как первенство, вузов Белгорода, а затем поклонники футбола кооперативного, сельскохозяйственного, технологического институтов стали участвовать и в турнирах КЛФ.

Зимой 1988 года институтский клуб и областной совет физкультурно-спортивного общества профсоюзов выступили инициаторами проведения уже общегородского турнира болельщиков. Интерес к нему превзошел все ожидания. В соревнованиях захотели участвовать любители футбола заводов, школ, профтехучилищ, техникумов. Из Шебекино приезжала команда ветеранов. Год спустя турнир прошел вновь, несмотря на плохую погоду - вновь с успехом.

За учебный год в педагогическом институте проводилось шесть, семь турниров. Разумеется, сам совет справиться с их организацией не в состоянии. Активное участие в мероприятиях клуба принимали преподаватели И.А.Руцкой, С.В.Леонов, В.В.Соколов, В.Н.Жданов, В.В.Кудряшов, Н. Д.Гладких, С. Ю.Носачев, Ю.К. Василенко и другие.

Команды факультетов сражались на футбольном поле, а за его пределами их поддерживали деканы В.И. Болтенков, Н.И. Куриленко, Н.И. Руднева.

Среди соревнований, проводимых КЛФ, особое место занимал турнир, посвященный памяти соратника В. И. Ленина Михаила Степановича Ольминского, имя которого носил педагогический институт.

В начале 1989 года команда клуба любителей футбола пединститута участвовала в турнире, организованный любителями футбола Опольской высшей педагогической школы (Польша).

В том же году команда Опольской высшей педагогической школы нанесла ответный визит и приняла участие в турнире памяти М. С. Ольминского. Таким образом, эти соревнования клуба любителей футбола БГПИ стали международными.

В 1990 году команда БГПИ была приглашена в США в рамках программы по популяризации футбола перед предстоящим Чемпионатом Мира. Кроме матчей на футбольных полях с различными командами, членами КЛФ проводились показательные тренировки, встречи со своими сверстниками.

Повышенный интерес у вузовских болельщиков вызвали встречи с воспитанниками белгородского футбола, выступающими в именитых клубах. Гостями КЛФ были кандидат в олимпийскую сборную СССР Валерий Масалитин (ЦСКА), ставший впоследствии чемпионом и обладателем Кубка СССР и России, чемпион и обладатель Кубка СССР Валерий Городов «Днепр», игрок одесского «Черноморца» Сергей Кузнецов, сочинской «Жемчужины» Тимуром Богатыревым.

Нашла отклик у институтских поклонников футбола и идея организовывать коллективные выезды на матчи в Харьков. Несколько раз посещали матчи чемпионата страны, ну и, конечно встречи «Металлиста» в Кубке обладателей кубков с югославским «Борацем» и голландской «Родой».

Совет КЛФ организует лекции по истории и развитию футбола в мире и Белгородской области, семинары по правилам игры. Такие семинары преследуют цель повысить культуру восприятия футбола болельщиками. В течение ряда лет клуб учреждал призы лучшим игрокам матча в играх первенства России среди нелюбительских команд с участием команды «Салют-Энергия». В клубе ведется работа и по более глубокому изучению правил. При клубе была создана «Школа футбольного арбитра». Знания которые получают ее слушатели, подкрепляются практикой — судейством игр первенства института и других турниров проводимых КЛФ. Летом 1988 года, по инициативе клуба, был организован уже областной семинар судей, на который пригласили из Москвы судью Всесоюзной категории С. А. Беляева. В 2003 году для чтения курса лекции по проблемам судейства был приглашен судья Международной категории В.Г. Липатов (гор. Москва). Судья ФИФА В.Г.Липатов дал согласие на присвоение своего имени «Школе футбольного арбитра и в 2006 году она была

преобразована в «Центр подготовки футбольных арбитров имени В.Г. Липатова». Надо отметить и такой факт, что клуб выступил инициатором издания информационно-методического сборника «Футбольный арбитр», общим объемом не менее пяти печатных листов каждый, которых всего было издано пять.

Значительную часть участников этого семинара составили опять-таки члены институтского КЛФ. Члены клуба судят игры городских и областных официальных соревнований, а И. Руцкой, С. Леонов, А.Гезенко, В.Жданов, В.Сокорев обслуживали матчи различного уровня, включая Чемпионаты и Первенства Советского Союза и России среди клубов всех лиг и дивизионов.

Совет КЛФ не оставлял без внимания и такую форму деятельности, как наглядная агитация. Члены клуба оформили стенды, посвященные лучшим футболистам Европы и СССР, чемпионату мира. Была проведена фотовыставка «Это футбол!», которую подготовил журналист В.Ю. Василенко. Ко второму турниру памяти М. С. Ольминского КЛФ при помощи областного совета физкультурно-спортивного общества профсоюзов выпустили программку, выпел и значок. В начале 90 годов клуб поменял официальное название и стал называться «Клуб любителей футбола БелГУ».

Была сделана попытка организовать постоянно действующую секцию женского футбола и организовать серию женских турниров. Это должно было еще больше расширить «сферу влияния» клуба любителей футбола Белгородского педагогического института, но попытка не удалась. В то же время большой интерес вызвали турниры по «индор-футболу», в которых принимает участие более 20 команд различных факультетов.

В последнее время большое внимание было уделено такой разновидности футбола, как футзал (мини-футбол). Команда НИУ «БелГУ» на протяжении 10 последних лет выиграла все соревнования в которых принимала участие и девять раз подряд становилась чемпионом областной Спартакиады Вузов Белгородской области. В мероприятиях клуба в различные годы принимали участие белгородские футболисты, достигшие успехов на футбольных полях в составах разных команд СССР и России, такие как В. Городов, В. Массалитин, А. Поляков, Т. Богатырёв, С. Рыжиков, А. Беленов, Д. Ткачук, А. Носов, И. Лантратов.

Все мероприятия клуба освещаются в систематически выпускаемых фотогазетах, а наиболее значительные - в университетской газете «Будни» (ранее «Учительская смена»), в различных областных газетах, а также в передачах областного радио и телевидения.

Клубом была сделана попытка восстановить историю футбола города Белгорода и Белгородской области.

Литература

1. Газета «Советский спорт» - февраль 1989 года.
2. Газета НИУ «БелГУ» «Учительская смена» («Будни») -1991-2016 г.г.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Строголева Л.А., Рубцов А.С., Зинина А.

Балаковский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации

Россия, г. Балаково

KLA-1979@yandex.ru

Аннотация: В области физкультурного образования выделяют группы педагогических технологий направленных на здоровьесбережение и здоровьесформирование, физическое воспитание, спортивно-валеологическое воспитание и комплексное развитие физических качеств, профилактику вредных привычек, обучение основам здорового образа жизни и привлечение к активным занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровьесбережение, здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительная деятельность.

«Природа не знает остановки в своем движении и казнит всякую бездеятельность»

В. Гетс

В ускоренном ритме нашей жизни физическая нагрузка на человека становится все меньше, а психическая – все возрастает. И каждый день, проведенный без двигательной активности, чреват возникновением болезней, ведет к преждевременной старости.

Значительная часть молодежи не получает достаточного образования в сфере физической культуры, у нее не формируется потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, массовым спортом. Уровень физической подготовленности молодежи в целом не соответствует современным социально-экономическим требованиям к развитию личности, в том числе для участия в производственной деятельности и службе в Армии.

Негативные явления в физическом воспитании учащейся молодежи отрицательно сказываются на ее дальнейшей профессиональной деятельности. Таким образом, физическая