

Во время групповой работы педагог выполняет разнообразные функции: контролирует ход работы в группах, отвечает на вопросы, регулирует споры, порядок работы и в случае крайней необходимости оказывает помощь (задает наводящие вопросы, требует прояснить отдельные моменты, рекомендует четче формулировать выводы, словом, координирует и направляет их работу) отдельным обучающимся или группе в целом.

Анализируя конкретные урочные занятия, можно сделать следующий вывод: совместная деятельность является неотъемлемой частью процесса формирования положительной мотивации учения. Также совместная деятельность обладает определенным воспитательным потенциалом: в ходе использования на уроке групповых форм обучения развивается чувство ответственности и долга, проявляется творческая активность. Благодаря этому возрастает эффективность всего образовательного процесса, в частности, этапа усвоения новых знаний.

Организация и проведение уроков с использованием групповых форм обучения в полной мере доказали свою эффективность в достижении учебных целей и формировании профессиональных компетенций при подготовке обучающихся по профессии 08.01.05 «Мастер столярно-плотничных и паркетных работ».

#### Список литературы

1. Эверстова С. Т. Повышение конкурентоспособности выпускников системы начального профессионального образования // Профессиональное образование в современном мире. 2011. № 2. С. 90–95.
2. Баркова Ю. В., Корчагина Г. И. Психологические механизмы саморегуляции успешной профессиональной деятельности личности // Вестник ВятГГУ. 2013. № 3 (1). С. 159–166.

---

## Физическая культура в подготовке конкурентоспособного выпускника образовательного учреждения

---

### ФУТБОЛ НЕ ЗНАЕТ ГРАНИЦ

*С. Б. Медведев, К. Н. Успанова*  
*Астраханский государственный архитектурно-строительный университет, г. Астрахань (Россия)*

На сегодняшний день футбол самый популярный и массовый вид спорта в мире. Родиной футбола считается Англия. Она и в правду заслуживает это звание за многовековую верность этому виду спорта. Сотворилась эта увлекательная игра в 217 году нашей эры. В районе города Дерби состо-

ялся матч кельтов против римлян. Кельты победили, счет история не сохранила. Играли прямо на улицах, иногда по 500 и более человек с каждой стороны. Выигрывала та команда, которая сумела прогнать мяч через весь город к определенному месту.

При этом современники писали о том, что футбол зачастую приводит к скандалам, шуму и раздорам, даже к увечьям, убийствам и множеству пролитой крови. Ноги и руки в синяках, глаза выбиты, нос сломан – вот что такое футбол. Первым, кто попытался побороться с этой проблемой, был король Эдуард II. В 1313 году он запретил футбол в пределах города, впоследствии запретил вообще. Король Ричард II в 1389 г. ввел очень строгие наказания за игру, вплоть до смертной казни. После наказаний короля Ричарда каждый король считал своим долгом издать указ, запрещающий футбол, поскольку в него продолжали играть. Через 100 лет монархи все же приняли решение, что лучше пусть народ занимается футболом, чем восстаниями и политикой. В 1603 году запрет на футбол в Англии был снят.

Распространилась игра ближе к 1660-м годам, когда на английский престол взошел Карл II. В 1681 году даже состоялся матч по определенным правилам. Команда короля потерпела поражение, но он наградил одного из лучших игроков команды соперников.

До начала XIX века в футбол играли без правил, то есть, как придется – количество игроков было неограниченным, а приемы и отнятия мяча различными. Была только одна цель – загнать мяч в определенное место. В двадцатых годах XIX века были предприняты первые попытки превратить футбол в спорт и создать единые правила.

В основном в футбол играли в колледжах, но каждый колледж играл по своим правилам и поэтому именно представители английских учебных заведений решили, наконец унифицировать правила игры в футбол. В 1848 году, после того как делегаты из колледжей собрались в Кембридже, дабы упорядочить футбольную игру, появились так называемые Кембриджские правила.

В это время футбол не ограничивался стенами школ, а также был популярен у других слоев населения. Местные и спортивные газеты шумели объявлениями о вызовах на футбольные соревнования. Удивительно, что играли и за деньги. Основными положениями правил были угловой удар, удар от ворот, положение «вне игры», наказание за грубость. Но и тогда их никто особо не исполнял. Основным камнем преткновения была дилемма – играть в футбол ногами или же и ногами, и руками. Но, как мы знаем, правила футбола не допускают играть руками. Где-то в 1880-е года появились профессиональные футболисты. Так появился футбол, в который сегодня играют во всем мире.

На данный момент существует 17 правил игры в футбол. Игра состоит из двух таймов по 45 минут. К продолжительности тайма добавляется все

время, потерянное на травму игроков, замены, любые иные причины. Продолжительность добавленного времени определяет только судья. Пауза между таймами – 15 минут. Размер поля – 90 метров на 45 метров. Матч проводится с участием двух команд. В каждой команде по 11 игроков. Обязательными элементами экипировки игрока являются: футболка, шорты, щитки, гетры, обувь. Щитки полностью закрываются гетрами. У вратарей цвет одежды должен отличаться от остальных игроков, судьи и помощников судьи. Каждый матч контролируется судьей, имеющим все полномочия по обеспечению соблюдения правил игры в том матче, на который он назначен. Нахождение игрока в положении «вне игры» не является само по себе нарушением правил. Игрок находится в положении «вне игры», если он ближе к линии ворот соперника, чем мяч и предпоследний игрок соперника. Нарушения правил и недисциплинированное поведение наказываются следующим образом: штрафной удар, свободный удар, дисциплинарные санкции, нарушения, наказуемые предупреждением и удалением с поля.

Ни для кого не секрет, что футбол популярен во всех странах мира, так как в него играют много людей. Для кого-то футбол просто слова, для кого-то просто игра и лишь для избранных это жизнь. Футбол – доказательство жизни. На футболе собирается огромное количество зрителей и все это потому, что этот вид спорта красив и изящен.

Футбол многогранен, с одной стороны, – это обычная игра, с другой – зрелище, а с третьей – бизнес с миллиардными контрактами, но суть не в этом. Футболом увлекается любая возрастная группа, но в основном это молодежь, которая не просто смотрит футбол, а занимается на профессиональном уровне. Также многие считают, что женщины не способны понять эту игру, но автор статьи хочет поспорить с этим, так занимается футболом на протяжении шести лет. Посещая стадионы можно увидеть немалое количество девушек и женщин, которые пришли посмотреть матч. Футбол вызывает сильные чувства у людей. Если игрок хочет разделить радость после гола со своими болельщиками, почему это карается предупреждением? Если игрок задирает футболку после забитого мяча или искренне выражает радость, пусть даже не совсем обычным способом, почему за это он должен быть наказан? Футбол живет эмоциями. Оставьте игрокам возможность быть людьми со всей присущей гаммой чувств, ведь мы любим футбол за его искренность.

Для автора футбол – это больше чем игра. Многие задают мне вопрос «Почему именно футбол, ведь есть и другие женские виды спорта?». Если человек занимается этим довольно-таки давно, значит, ему нравится этот вид спорта и все, что с ним связано. Каждая игра для автора очень важна. Выходя на поле, испытываешь новые ощущения. Также мы забываем о том, что происходит за пределами поля, мы должны чувствовать игру.

Семья – это моя сила и стимул. Для меня команда является второй семьей. Пока все девушки ищут парней в 13 лет, футболистки убиваются

на тренировках, чтобы показать, что они лучшие. Пока вы плачете из-за того, что у вас нет второй половинки, футболистки радуются каждому вздоху на поле, пока вы ждете принца на белом коне, который будет задушивать вас подарочками, футболистки стремятся сделать жизнь прекрасной. Каждый прожитый день – подарок! Быть футболисткой не так-то просто, так как испытываешь сильные нагрузки, игры, стресс. Счастья и побед заслуживает тот, кто к этому стремится! У девушек боль означает «о, нет он разбил мне сердце», а мы плачем из-за того, что в наши ворота залетел мяч! Футбол не знает границ.

Язык футбола универсален. Мне 19, и я до сих пор играю в футбол, но меня не покидает мысль о том, что я когда-то перестану играть, а буду сидеть в офисе, ведь большая часть удовольствия от футбола. Моим кумиром является Лионель Месси. В настоящее время играет в ФК «Барселона» (Испания). Его история начинается почти с 6 лет, когда он, будучи ребенком, обводил по 5–6 игроков и забивал голы. В свои 28 лет он является лучшим футболистом мира. В футболе он добился всего: многомиллиардные контракты, трофеи и индивидуальные награды. Мне нравится стиль его игры, который заключается в том, что он командный игрок. Он невероятно быстр, техничен и просто великолепен. Он творит свою историю футбола. Когда он закончит карьеру – это будет самым грустным моментом в футболе.

Футбол – это игроки, тренер и болельщики. Для болельщика главные атрибуты – название клуба и эмблема. На сегодняшний день главной проблемой является отсутствие серьезной системы работы с болельщиками. Ведь болельщики не просто приходят на стадион, чтобы посмотреть игру, им хочется также посещать открытые тренировки, автограф-сессии любимой команды. Я считаю, что никакая телетрансляция не заменит атмосферу стадиона, ведь только так можно поддержать свою команду. На стадионе должна быть только стоячая трибуна. Многие склонны думать, что фанатская субкультура – деструктивная по сути, нацеленная на разрушение, а не на созидание. Мы же, со своей стороны, знаем, сколько ежедневного труда вкладывается в то, чтобы фанаты были организованы и отдавали всех себя любимой команде.

Спортсмен – это самый счастливый человек! Не важно, каким видом спорта он занимается! Спорт – это жизнь! В футбол не только играют – о нем также говорят. И словосочетание «сильно сказано» в нашем футбольном мире ценится не меньше первостатейного «сильно сыграно».

Подводя итог можно сказать, что футбол – одна из древних спортивных игр. Необходимо учесть то, что множество попыток королей прекратить данный вид спорта было бесполезным, так как оказался сильнее запретов. Одним словом, футбол дарит особый смысл только избранным, но не всем.

### Список литературы

1. Казакова П. Н. Футбол. Учебник для институтов. 2013.
2. Смирнов А. Футбольная энциклопедия. 2012.
3. <http://www.redwhite.ru/football/rules/>
4. [http://www.vedomosti.ru/library/articles/2012/05/11/leo\\_messi\\_davat\\_intervyu\\_slozhnee\\_chem\\_trenirovatsya](http://www.vedomosti.ru/library/articles/2012/05/11/leo_messi_davat_intervyu_slozhnee_chem_trenirovatsya)

## НЕОБХОДИМОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАВЫКА РАССЛАБЛЕНИЯ

*Л. Р. Бабаян, Ф. Ю. Ли*

*Астраханский государственный архитектурно-строительный университет, г. Астрахань (Россия)*

Практически каждый человек в сегодняшнем беспокойном мире находится в постоянном напряжении, и у него возникает острая необходимость в расслаблении. Владение навыков расслабления актуально для специалистов практически всех профессий. Цель исследования – посредством подбора средств и методов физической культуры оказать содействие в совершенствовании навыков расслабления. Задачи исследования – экспериментальным путем определить средства и методы совершенствования навыка расслабления. В исследовании приняли участие студенты двух групп АГАСУ 1 курса, юноши в количестве двенадцати и четырнадцати человек. Использовались методы литературного обзора, педагогического наблюдения, педагогического эксперимента. Испытуемые совершенствовали навыки расслабления в самостоятельных занятиях упражнениями, подобранными для них опытным путем.

Расслабление – не простое дело, и оно требует определенных затрат времени, навыков, терпения и проявления характера. Расслабление имеет физическую, умственную и эмоциональную составляющую. Необходимо знать: от «напряжения» мыслей и эмоций напрягается и тело. Так же и обратно: напряженное тело провоцирует напряженные мысли и эмоции [1]. Если мышцы расслаблены, то ваша деятельность будет более продуктивна.

В состоянии «сражайся или убегай» отдел нервной системы привлекает тело для процесса в ненадежном состоянии. А за расслабление тела отвечает парасимпатическая нервная система. Для того, чтобы включить расслабление вместо «сражайся или убегай» необходимы определенные навыки и упражнения на расслабление [1].

Наиболее эффективные и экспериментально обоснованные упражнения для совершенствования навыка расслабления приводим ниже [2].

1. Распрямите тело, не отрывая ступни от пола. Представьте, что вас вверх тянет ниточка, Тело в этом положении расслабленно и свободно. Заполните телом пространство. 2. Если вы замечаете, что напрягаетесь слишком