

А. В. Титовский, Д. В. Выприков, И. Н. Моторин

**Технология «бильярд» как направление физической культуры
в условиях снижения состояния здоровья**

Утверждение нового ФГОС 3++ на практике открыло возможности для реализации новых технологий, направлений, программ и видов спорта, соответствующих индивидуальной концепции и стратегии развития организации ВО. Благодаря материальной базе РЭУ им. Г. В. Плеханова и новым регламентам в рамках вариативной части программы элективная (по выбору) физическая культура, нами разработан, апробирован и предлагается к использованию новый учебно-методический комплекс (далее – Комплекс) для занятий студентов в бильярдном зале. Комплекс построен с учетом пошагового изучения технических элементов как отдельных компонентов техники игрока, складывающихся в целостное представление об игре в бильярд. Упражнения комплекса выстроены в порядке последовательного освоения технических элементов от простых к более сложным с оценкой освоения упражнений через выполнение нормативов. Технология «Бильярд» позволяет максимально оптимизировать учебный процесс по ряду критериев, таким как сплочение группы (занятие является доступным и посильным для всех студентов, как здоровых, так и имеющих специальные медицинские группы, нет различий в освоении девушками и юношами); во время занятия происходит переключение интеллектуальных видов деятельности; оптимизация штатных единиц кафедры (с группой может работать один преподаватель, что сокращает количество штатных единиц); формирование позитивного отношения к дисциплине «Физическая культура» (появляется желание заниматься); по окончании курса занимающийся приобретет багаж необходимых понятий, знаний и навыков игры на бильярде для участия в соревнованиях.

Новая учебная технология «Бильярд» хорошо зарекомендовала себя в условиях устойчивого снижения уровня здоровья учащихся. «Бильярд» развивает, совершенствует и поддерживает необходимые для выпускников всех направлений качества, такие как психологическая устойчивость, целеустремленность, быстрота принятия решений, навыки когнитивного анализа и синтеза игровой ситуации, стратегическое и тактическое мышление, концентрация внимания, а также точность, направленность и сила при выполнении удара.

Ключевые слова: технологии «Бильярд», оптимизация образовательного стандарта, физическая культура, снижение здоровья студентов.

A. V. Titovsky, D. V. Vyprikov, I. N. Motorin

**«Billiards» Technology as the Direction of Physical Culture
in Conditions of Health Decrease**

The confirmation of new FGOS 3 ++ in practice gave opportunities for realization of new technologies, directions, programmes and sports corresponding to the individual concept and the development strategy of the higher education organization. Due to material resources of Plekhanov Russian Economic University, and to new regulations within a variable part of the programme the physical culture is elective (for choice), we developed, approved and offered to use a new educational and methodical complex (further – the Complex) for lessons in the billiard hall. The complex is made taking into account step-by-step studying of technical elements as the separate components of the player's technique, developing in a complete idea of billiards game. Exercises of the complex are made as consecutive development of technical elements from simple to more difficult with assessment of development of exercises through implementation of standards. The Billiards technology allows optimizing as much as possible educational process in a number of criteria: unity of group (lesson is available and feasible for all students both healthy, and having special medical groups, there are no differences in development by girls and young men); during the lesson there is a switching of intellectual kinds of activity; optimization of established posts of the department (one teacher can work with a group that reduces quantity of established posts); formation of the positive attitude towards the discipline «Physical culture» (there is a desire to be engaged); at the end of the course, a student will acquire baggage of necessary concepts, knowledge and skills on billiards to participate in competitions.

The new educational Billiards technology has proved itself in conditions of steady decrease in the state of pupils' health. «Billiards» develops, improves and maintains qualities, necessary for graduates of all directions: psychological stability, commitment, speed of decision-making, moral and strong-willed qualities of the personality, the cognitive analysis and synthesis of a game situation, strategic and tactical thinking, concentration of attention and also combination, with above-mentioned, of physical qualities – accuracy, orientation and force and also force of rotation of a sphere when performing a blow.

Keywords: technologies of «Billiards», optimization of the educational standard, physical culture, decrease in students' health.

В настоящее время можно говорить о снижении здоровья населения, а разделение студентов для занятий в соответствии с медицинской группой, а тем более индивидуальные занятия ЛФК,

наблюдаются все реже из-за оптимизации образовательного процесса. В этих условиях научные организации высшего образования ведут поиск направлений для интегрирования студентов одной группы на основе общедоступного направления работы. Нами предложена одна из таких моделей организации образовательного процесса [4]. С этих позиций инновационное направление «Бильярд» в рамках организации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» и «Элективные курсы по Физической культуре» имеет большие перспективы [5].

Доля обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности обучающихся и студентов определена Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ: до 2020 г. указанный целевой ориентир должен достичь уровня 80 % для всех организаций высшего образования [3].

Достижение указанных ориентиров – задача, вмененная кафедрам физического воспитания для реализации ФГОС по дисциплине «Физическая культура» и Спартакиады. По данным Росстата РФ, около 60% студентов имеют различного рода отклонения в состоянии здоровья, что создает серьезные ограничения в выборе спортивных дисциплин и специализаций [6]. Для этой категории студентов мы предлагаем реализовать на практике хорошо отработанную модель привлечения к систематическим занятиям физической культурой и спортом через учебные занятия и регулярные спортивные соревнования по одному из неолимпийских, сложнокоординационных, интеллектуальных видов спорта, таких как бильярд [10].

Действующий образовательный стандарт ФГОС 3++ по дисциплинам «Физическая культура» и «Элективная физическая культура» позволяет использовать инновационные образовательные технологии для развития новых учебных направлений, таких как «Бильярд». В ФГБОУ ОВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова» развитие новых учебных направлений обусловлено материальными возможностями университета. Кроме того, специализация университета и контингент поступающих создают предпосылки для развития бильярда в рамках нового учебного направления, в котором изучаются, совершенствуются и поддерживаются необходимые для выпускников экономического, менеджерского, политологического и других направлений качества: психологическая устойчивость, целеустремленность, быстрота принятия решений, морально-волевые качества личности, способность когнитивного анализа и синтеза иг-

ровой ситуации, стратегическое и тактическое мышление, концентрация внимания, а также физических качеств, таких как точность, направленность и сила при выполнении удара.

Бильярд, наряду с такими направлениями, как фитнес [1], кроссфит [2] или плавание [11], входящих в состав базовой части учебного плана Б1 (400 ч), где предусмотрено 72 часа на дисциплину «Физическая культура» и 328 – на дисциплину «Элективная физическая культура». Раздел «Бильярд» рассчитан на 130 часов теоретического и практического усвоения материала, который студенты осваивают в течение учебного года.

Цель занятий бильярдом в рамках физической культуры: сохранение и повышение уровня физической подготовленности, работоспособности, а также укрепление здоровья для дальнейшей социальной и профессиональной деятельности. Для достижения цели важно решить следующие задачи:

- формирование культуры здоровья и здорового образа жизни, приобщение к систематическим занятиям в бильярдном зале, самоорганизация и самообразование студентов;
- развитие характерных для бильярда физических качеств, сохранение или повышение физической подготовленности;
- обучение структуре занятий, базовым принципам и последовательности освоения упражнений курса бильярда.

В условиях динамичного роста знаний и усиления гиподинамии в современном обществе идет поиск инновационных технологий образования и оздоровления студентов, в том числе по физической культуре. Одной из наиболее востребованных современным обществом является *технология здоровьесбережения*, ориентированная на личностно-центрированный характер образования и формирование осознанного здорового образа жизни. По итогам образовательной деятельности у студентов должны быть сформированы общекультурные компетенции, позволяющие самостоятельно оптимизировать, обеспечивать и развивать социальную и профессиональную деятельность.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» по направлению «Бильярд» у студентов должны быть сформированы следующие компетенции ФГОС 3++:

- ОК 7 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

– ОК 8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

– ОК 11 – владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Особенностью курса «Бильярд» является формирование личностных компетенций в рамках игровой, развивающей, интеллектуальной и психологической направленности физического воспитания студентов всех специальностей с развитием у них психосоматических и психофизических качеств, которые позволяют научиться контролировать свои эмоции, выдерживать психологическое давление со стороны соперника, уметь вовремя сконцентрироваться и расслабиться, позволяя индивидуализировать средства и методы физической культуры в социальной жизнедеятельности [8].

Умение регулировать психологическую и психосоматическую разгрузку позволяет студенту, сотруднику и преподавателю долговременно сохранять работоспособность на высоком уровне. Бильярд представляет собой уникальный вид спорта, который позволяет, при физических нагрузках низкой мощности, переключаться с одного вида интеллектуальной деятельности на другой (снимать возбуждение с зоны коры головного мозга, где шла интеллектуальная деятельность на лекционных и семинарских занятиях, и переключать возбуждение на двигательные участки коры головного мозга).

Выполнение упражнений на бильярде по предложенным методикам позволяет развивать и совершенствовать психосоматические функциональные системы организма, связанные с контролем точности и силы удара, выбором резки шара, траектории его движения. Игра с соперником повышает активность интеллектуальной деятельности, позволяет использовать методы анализа и синтеза для оценки игровой ситуации, правильно тактически и стратегически оценивать игровую ситуацию, уметь выбирать правильную траекторию движения по турнирной сетке [10].

Уникальность и инновационность учебного направления «Бильярд» проявляется в невысоком напряжении кардиореспираторной и энергообеспечительной систем, что снимает ограничения по

медицинским показаниям для занятий студентов специальных медицинских групп, позволяя им заниматься вместе со студентами основного отделения и показывать сопоставимые результаты [7].

Курс «Бильярд» в физическом воспитании студентов представляет собой новое, уникальное направление физического воспитания в экономическом университете, которое привлекает к занятиям все большее количество заинтересованных студентов. Это обусловлено несколькими позитивными моментами:

– упражнения в бильярдном зале являются посильными и доступными для любого контингента занимающихся студентов;

– занятия можно проводить без предварительного разделения на специальные медицинские группы (что уменьшает и количество штатных преподавателей кафедры);

– во время занятия происходит переключение интеллектуальных видов деятельности;

– нормативы для выполнения упражнений можно унифицировать для юношей и девушек;

– статистические результаты тестирования не позволяют найти значимых различий в категориях занимающихся (пол и медицинская группа), что создает дополнительную мотивацию для студентов с ослабленным здоровьем;

– курс бильярда предполагает как индивидуальные, так и групповые занятия;

– по окончании курса занимающийся приобретает багаж необходимых понятий, знаний и навыков игры на бильярде.

Направление «Бильярд» доказало свою высокую эффективность для реализации ФГОС 3+. В первую очередь, необходимо отметить высокий уровень посещаемости занятий, включенности в процесс физического воспитания и заинтересованности студентов. Направление получило высокую оценку студентов, привлекая их не только новизной, но и единством оценочных требований для группы, что позволяет сравнивать результаты без разделения по половым и медицинским показаниям. Поскольку занятия проводятся в рамках физической культуры, по мере освоения технических элементов комплекса упражнений студенты выполняют тесты, которые используются как оценочные средства общей физической подготовленности и позволяют видеть прогресс в развитии функциональных показателей [7].

Получен ряд позитивных моментов для совершенствования менеджмента кафедры физического воспитания на практике (работу со студентами можно проводить без разделения на специальные

медицинские группы, что требует привлечения дополнительных преподавателей, специалистов лечебной или адаптивной физической культуры, и приводит к сокращению штата преподавателей, задействованных в работе) [9].

Библиографический список

1. Выприков, Д. В. Направления фитнеса в коррекции физического состояния и подготовленности студентов [Текст] / Д. В. Выприков // Научные исследования: от теории к практике. – 2016. – № 1 (7). – С. 63–65.

2. Выприков, Д. В. Кроссфит в повышении физической подготовленности студентов [Текст] / Д. В. Выприков // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 3. – С. 16.

3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р.

4. Титовский, А. В. Бильярд как инновационное направление учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» [Текст] / А. В. Титовский // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 4. – С. 90–96.

5. Титовский, А. В. Учебно-методический комплекс «Бильярд» в учебном процессе по физической культуре экономического университета [Текст] / А. В. Титовский // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 30–33.

6. Титовский, А. В. «Бильярд» как направление физической культуры в условиях снижения состояния здоровья [Текст] / А. В. Титовский, П. А. Кондратьев // Гуманитарное образование в экономическом вузе : материалы V Международной научно-практической заочной интернет-конференции : в 2 томах. – 2017. – С. 324–329.

7. Титовский А. В. Формирование образовательных компетенций студентов для дисциплины «Физическая культура» средствами бильярда [Текст] / А. В. Титовский., И. Н. Антонова, И. Н. Моторин, Н. М. Нуцалов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 9. – С. 33–35.

8. Титовский, А. В. Бильярд как направление физического воспитания студентов [Текст] / А. В. Титовский, С. В. Белецкий, П. А. Кондратьев, Т. В. Помощникова. – М. : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016.

9. Титовский, А. В. Стимулирование трудовой активности профессорско-преподавательского состава [Текст] / А. В. Титовский, Г. Б. Кондраков, Т. И. Макаренко, М. В. Алаев // Вестник Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова. – 2016. – № 4 (88). – С. 24–31.

10. Титовский, А. В. Формирование соревновательных компетенций у студентов в процессе организации бильярдных турниров [Текст] / А. В. Титовский, Д. М. Гаджиев, Н. М. Нуцалов, В. В. Аверьясов // Тео-

рия и практика физической культуры. – 2016. – № 9. – С. 39–41.

11. Точигин, М. Ю. Оздоровительное воздействие и функциональные возможности плавания в физическом воспитании студентов [Текст] / М. Ю. Точигин, Т. Н. Шутова // Гуманитарное образование в экономическом вузе : материалы IV Международной научно-практической заочной интернет-конференции. – 2016. – С. 570–576.

Bibliograficheskiy spisok

1. Vyprikov, D. V. Napravlenija fitnesa v korrekcii fizicheskogo sostojanija i podgotovlennosti studentov [Tekst] / D. V. Vyprikov // Nauchnye issledovanija: ot teorii k praktike. – 2016. – № 1 (7). – S. 63–65.

2. Vyprikov, D. V. Krossfit v povyshenii fizicheskoi podgotovlennosti studentov [Tekst] / D. V. Vyprikov // Teorija i praktika fizicheskoi kul'tury. – 2017. – № 3. – S. 16.

3. Strategija razvitija fizicheskoi kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2020 goda. Rasporyzhenie Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 7 avgusta 2009 g. № 1101-r.

4. Titovskij, A. V. Bil'jard kak innovacionnoe napravlenie uchebnogo processa po discipline «Fizicheskaja kul'tura» [Tekst] / A. V. Titovskij // Izvestija Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaja kul'tura. Sport. – 2016. – № 4. – S. 90–96.

5. Titovskij, A. V. Uchebno-metodicheskij kompleks «Bil'jard» v uchebnom processe po fizicheskoi kul'ture jekonomicheskogo universiteta [Tekst] / A. V. Titovskij // Teorija i praktika fizicheskoi kul'tury. – 2017. – № 6. – S. 30–33.

6. Titovskij, A. V. «Bil'jard» kak napravlenie fizicheskoi kul'tury v uslovijah snizhenija sostojanija zdorov'ja [Tekst] / A. V. Titovskij, P. A. Kondrat'ev // Gumanitarnoe obrazovanie v jekonomicheskom vuze : materialy V Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj zaocnoj internet-konferencii : v 2 tomah. – 2017. – S. 324–329.

7. Titovskij A. V. Formirovanie obrazovatel'nyh kompetencij studentov dlja discipliny «Fizicheskaja kul'tura» sredstvami bil'jarda [Tekst] / A. V. Titovskij., I. N. Antonova, I. N. Motorin, N. M. Nucalov // Teorija i praktika fizicheskoi kul'tury. – 2017. – № 9. – S. 33–35.

8. Titovskij, A. V. Bil'jard kak napravlenie fizicheskogo vospitanija studentov [Tekst] / A. V. Titovskij, S. V. Beleckij, P. A. Kondrat'ev, T. V. Pomoshhnikova. – M. : FGBOU VO «RJeU im. G. V. Plehanova», 2016.

9. Titovskij, A. V. Stimulirovanie trudovoj aktivnosti professorsko-prepodavatel'skogo sostava [Tekst] / A. V. Titovskij, G. B. Kondrakov, T. I. Makarenkova, M. V. Alaev // Vestnik Rossijskogo jekonomicheskogo universiteta im. G. V. Plehanova. – 2016. – № 4 (88). – S. 24–31.

10. Titovskij, A. V. Formirovanie sorevnovatel'nyh kompetencij u studentov v processe organizacii bil'jardnyh turnirov [Tekst] / A. V. Titovskij, D. M. Gadzhiev, N. M. Nucalov, V. V. Averjasov // Teorija i praktika fizicheskoi kul'tury. – 2016. – № 9. – S. 39–41.

11. Tochigin, M. Ju Ozdorovitel'noe vozdejstvie i funkcional'nye vozmozhnosti plavanija v fizicheskom vospitanii studentov [Tekst] / M. Ju. Tochigin, T. N. Shutova // Gumanitarnoe obrazovanie v jekonomicheskom vuze : materialy IV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj zaochnoj internet-konferencii. – 2016. – S. 570–576

Reference List

1. Vyprikov D. V. The directions of fitness in correction of students' physical state and readiness // Scientific research: from the theory to practice. – 2016. – № 1 (7). – P. 63–65.

2. Vyprikov D. V. Crossfit in increase of students' physical fitness // the Theory and practice of physical culture. – 2017. – № 3. – P. 16.

3. The development strategy of physical culture and sport in the Russian Federation until 2020. Order of the Government of the Russian Federation dated from August 7, 2009 of № 1101-p.

4. Titovsky A. V. Billiards as the innovative direction of the educational process on the discipline «Physical culture» // News of Tula state university. Physical culture. Sport. – 2016. – № 4. – P. 90–96.

5. Titovsky A. V. The educational and methodical billiards complex in the educational process on physical

culture of the economic university // the Theory and practice of physical culture. – 2017. – № 6. – P. 30–33.

6. Titovsky A. V. «Billiards» as the direction of physical culture in the conditions of health decrease // Arts education in economic higher education institution: materials of the V International scientific and practical correspondence Internet conference: in 2 volumes. – 2017. – P. 324–329.

7. Titovsky A. V. Formation of students' educational competences for the discipline «Physical culture» by means of billiards // Theory and practice of physical culture. – 2017. – № 9. – P. 33–35.

8. Titovsky A. V. Billiards as direction of students' physical training. – M. : FGBOU VPO «REU named after G. V. Plekhanov», 2016.

9. Titovsky A. V. Stimulation of labour activity of the faculty // Bulletin of Plekhanov Russian Academy of Economics. – 2016. – № 4 (88). – P. 24–31.

10. Titovsky A. V. Formation of students' competitive competences in the course of the organization of billiard tournaments // the Theory and practice of physical culture. – 2016. – № 9. – P. 39–41.

11. Tochigin M. Yu Improving influences and functionality of swimming in students' physical training // Arts education in economic higher education institution: materials of the IV International scientific and practical distance Internet conference. – 2016. – P. 570–576.