



**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
В УКРАЇНІ**

**Збірник статей**

за матеріалами  
регіональної  
науково-практичної  
конференції

**Частина I**

*Луганськ — Ровеньки*  
18 березня 2010 року

<b>Брагунец А. В.</b> Развитие скоростно-силовых качеств школьников 9-10 лет с помощью игры в теннис.....	55
<b>Булкина Н. П.</b> Особенности содержания занятий в специальной медицинской группе.....	59
<b>Бурлак О. О., Олексієнко Т. І.</b> Сучасні технології підвищення майстерності баскетболістів....	65
<b>Бурлакова Т. Л.</b> Проблема формирования культуры здоров'я молодших школярів.....	68
<b>Бурлакова Т.Л.</b> Проблема сімейного виховання щодо формування здорового способу життя молодших школярів.....	74
<b>Бурлакова Т. Л.</b> Роль учителя у збереженні та зміцненні здоров'я молодших школярів.....	81
<b>Бурлакова Т. Л., Гайдук Н. А.</b> Современные проблемы физического воспитания студенческой молодежи в высших учебных заведениях.....	87
<b>Васецкая Н. В.</b> Телевидение, как средство пропаганды спорта и здорового образа жизни.....	93
<b>Васецька Н. В.</b> Вплив фізичної культури на людей з обмеженими можливостями.....	97
<b>Воробйова М. В.</b> Проблема сімейного фізичного виховання у сучасних умовах.....	103

<b>Вышинская О. Н.</b> Пути повышения технико-тактического мастерства связующего в современном волейболе.....	109
<b>Гаврилов М. А.</b> Социально-биологические аспекты физической культуры.....	116
<b>Гайдук Н. О.</b> Теоретичний аналіз проблеми іміджмейкінгу педагога фізичної культури.....	123
<b>Горностаева Ю. В.</b> Формування мотивації школярів 8-9 класів до самостійних занять фізичними вправами.....	131
<b>Гура А. Ю., Щурова Н. В.</b> Особенности будови та функцій організму старшокласників сучасної загальноосвітньої школи.....	136
<b>Завадич В. Н.</b> Формирование навыков здорового образа жизни – цель учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе.....	140
<b>Зарубин И. С.</b> Двигательная культура будущего педагога по физической культуре.....	147
<b>Зенцева Е. А., Ярошенко П. В.</b> Нетрадиционные проведения занятий по физической культуре, как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни студентов.....	152
<b>Зубкова М. М., Ярошенко П. В.</b> Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений средствами оздоровительной аэробики.....	159
<b>Клименко А. Г., Клименко И. Г., Бергина Р. Н.</b> Особенности отбора юных пловцов.....	164

### Литература

1. **Абзалов Р. А.** Теория физической культуры (курс лекций) / Р. А. Абзалов. – Казань : Изд-во Магбуган йорты, 2002. – С. 25.
2. **Бикмухаметов Р. К.** Духовное воспитание будущих педагогов : учебно-метод. пособие для педагогических вузов и колледжей / Р. К. Бикмухаметов. – Казань : Центр инновационных технологий. – 2002. – С. 15-19.
3. **Бондаренко Е. В.** Формирование культуры движений студенток средствами аэробики / Е. В. Бондаренко // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 7. – С. 33.
4. **Визитей Н. Н.** Физическая культура и здоровье спортсмена (философско-антропологический аспект проблемы) / Н. Н. Визитей // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 2. – С. 5.
5. **Джамалеева О. Ю.** Педагогические технологии мыслительно-образовательного моделирования двигательных действий студентов на занятиях по физической культуре / О. Ю. Джамалеева. – 2003.
6. **Журина Т. Н.** Педагогические условия формирования двигательной культуры у будущих учителей / Т. Н. Журина. – 2000.
7. **Коренберг В. Б.** О некоторых базовых понятиях в нашей сфере / В. Б. Коренберг // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 2. – С. 11-12.
8. **Разова Н. Г.** Профессиональное развитие учителей на современном этапе / Н. Г. Разова, Е. Н. Дежлова. – Горно-Алтайск.
9. **Чесноков А. В.** Формирование профессиональных качества педагога по физической культуре / А. В. Чесноков. – 2006.

**Зенцева Е. А., Ярошенко П. В.**

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко  
Старобельский факультет

### НЕТРАДИЦИОННЫЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

**Постановка проблемы:** На современном этапе общественного развития, когда остро стоят проблемы формирования подрастающего поколения, подготовки его к полноценной само-

стоятельной жизнедеятельности, особое значение имеет совершенствование системы физического воспитания и формирование здорового образа жизни студентов. При этом приоритетными являются направления, связанные с применением таких форм и методов обучения и воспитания, использование которых с большей эффективностью формирует ценностное отношение молодежи к средствам физической культуры [10]. Здоровье студентов обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физической культурой [11]. Физическая культура занимает одно из важных мест в гуманитарном педагогическом процессе становления и совершенствования профессиональной компетентности будущего специалиста, определяя его деятельностный потенциал [12]. Процесс совершенствования системы физического воспитания студентов основан на широком использовании научных достижений в области социальных, педагогических и естественных наук, но на протяжении последних лет достаточно сложен и обусловлен многими факторами, среди которых существенным является мотивация к занятиям физической культурой [1]. В последнее время наблюдается общая тенденция возрастания роли физической культуры и спорта в жизни студентов [2] повышается уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой, спортом, к здоровому образу жизни. Как показывают научные исследования, мотивация студентов неоднородна, она зависит от множества факторов: возрастных, половых, индивидуальных особенностей. Научные исследования показывают, что для студентов младших курсов спорт и физическая культура не являются ничем, кроме как учебной дисциплиной в университете. Студенты-старшекурсники начинают оценивать спорт и понимать его нравственные, эмоциональные аспекты, наблюдается большая мотивация к занятиям физической культурой и спортом [3]. Само понятие "спорт" девушки и юноши рассматривают по-разному. Для большинства девушек занятия спортом - это одно из средств, направленных на обладание красивой фигурой, правильной осанкой. Для юношей более характерно стремление максимально совершенствоваться в данном виде спорта для достижения наивысших результатов. Они больше склонны к подражанию выдающимся спортсменам из

"большого" спорта. Заинтересованность спортом проявляется следующим образом: среди студентов 5 % опрошенных читают спортивные газеты, 51 - смотрят спортивные передачи, 35 - посещают спортивные мероприятия, но, к сожалению, 29 % - ничем не интересуются [4].

По данным исследования, Н. Баламутовой, Л. Шейко, И. Олейникова, можно выделить три блока мотивов, подходящих для исследования мотивации к занятиям физической культурой у студентов педагогических вузов: мотивы укрепления здоровья, мотивы развития двигательных и волевых качеств, эмоциональные мотивы. К мотивам укрепления здоровья относятся мотивы: стремление к укреплению и поддержанию здоровья, хорошее физическое самочувствие после занятий. В структуре мотивов развития двигательных и волевых качеств мы различаем такие мотивы: развитие силы, развитие выносливости, развитие скорости. К эмоциональным мотивам относятся мотивы: удовольствие от занятий, хорошее настроение во время и после занятий. В настоящее время формирование у молодежи потребности к физическому самосовершенствованию актуально и должно быть долгосрочным позитивным результатом всей работы по физическому воспитанию. Вопрос физического воспитания рассматривался многими специалистами. Однако проблему повышения эффективности физического воспитания студентов в настоящее время нельзя считать достаточно решенной. Сегодня актуальной задачей для преподавателей физического воспитания является формирование у студентов позитивной мотивации к физической культуре и спорту. Поэтому наиболее важным в структуре личной физической культуры студента является мотивационный компонент.

**Связь работы с научными программами, планами, темами.** Работа выполнена в соответствии с комплексной научной темой кафедры.

**Цель статьи.** Сделать анализ научно - педагогической литературы о нетрадиционных проведениях занятий физической культуре, как о средстве формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов.

**Результаты исследования.** В настоящее время под влиянием многочисленных факторов социально-экономического

характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье молодежи ухудшилось. В связи с ухудшением состояния здоровья студентов в процессе профессиональной подготовки и последующим снижением уровня работоспособности повысилась озабоченность общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой. Вот почему активизировалось внимание к образу жизни студентов. Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Одна из обязательных составляющих режима дня студента - систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Физические упражнения имеют большое значение как способ поддержания высокого уровня жизнедеятельности студентов. Физическая активность ведет не только к расходованию, но одновременно и к накоплению энергетических ресурсов организма в процессе его деятельности, систематические занятия физическими упражнениями создают оптимальную устойчивость функций как в условиях покоя, так и в условиях активной работы организма. Для нормальной работы всех систем организма необходим оптимальный уровень развития мышечной силы. В условиях реформирования системы образования особое значение имеют: обучение, опирающееся на исследование; интегрированность фактов, явлений, моделей исследования; многомерное оценивание; педагогическое и социальное сотрудничество [5]. На протяжении всего периода обучения студенток ведется поиск более совершенных форм и методов организации занятий по физическому воспитанию, которые формировали бы у студенток устойчивый интерес к физическим упражнениям и самосовершенствованию [6]. Значительное внимание уделяется поиску и научному обоснованию эффективных средств и методов дифференциации [7] и индивидуализации занятий физической культурой. Как показали про-

веденные ранее исследования Лотоненко А.В., в альтернативных учебных программах по физической культуре должен быть заложен принцип тренировки - специально организованного процесса реализации физических нагрузок, предъявляемых к организму студентов, с использованием определенных спецификой тренировки средств, методов, форм, объемов и т.д., соответствующих состоянию здоровья организма, физической и функциональной подготовленности и личным мотивам и интересам студентов. Оздоровление, повышение работоспособности, функциональной подготовленности девушек требует поиска новых средств, методов и форм проведения занятий физической культурой. При этом не всегда оздоровительная эффективность занятий оказывается достаточно высокой. В большинстве случаев это является следствием механического переноса принципов и закономерностей физического воспитания мужчин на физическое воспитание женщин.

Очевидно, что для девушек характерным является стремление к ритмичности, пластичности, им интересны упражнения, основанные на проявлении изящества, грациозности, плавности движений. Девушкам 16-25 лет доступна большая физическая нагрузка, высокий темп и большая амплитуда движений при выполнении упражнений поточным методом [8]. Проведенные Лисицкой Т.С., Сиднева Л.В. и др. исследования аэробики, что в основе построения занятий физическими упражнениями для девушек необходимо использовать следующие положения:

- девушки охотнее выполняют упражнения, требующие проявления гибкости, равновесия, чувства ритма, так как упражнения такого типа адекватны физиологическим особенностям их организма;
- выполнение большого количества упражнений, требующих значительной силы и специальной силовой выносливости, а также упражнений, связанных с толчком и сотрясениями тела, может негативно воздействовать на функциональное состояние организма девушек;
- преимущественное значение на занятиях с девушками имеют специальные упражнения динамического характера, создающие оптимальный режим работы двигательных центров;

- выбор характера, дозировки и направленности тренировочного воздействия должен осуществляться с учетом возрастных, физиологических и конституциональных особенностей занимающихся девушек;
- необходимо обращать особое внимание на разнообразие упражнений и форм проведения занятий, создающих положительный эмоциональный фон у занимающихся [9].

Практика массовой физической культуры показывает, что население, в том числе и женщины, имеют широкий диапазон интересов в сфере использования физических упражнений для укрепления здоровья. По данным Якубовской А.Р., индивидуальная мотивация занятий, функциональные возможности женщин, их соматическая и психическая типология определяют выбор тех или иных видов двигательной активности вызывая появление новых систем оздоровительной тренировки, как специфических женских, так и неспецифических. Среди населения характерным стало повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом, что, по-видимому, вызвано появлением новых видов занятий физическими упражнениями. Рядом авторов была сделана попытка систематизировать вновь возникающие виды оздоровительной гимнастики. Условно было выделено четыре группы:

- Первая группа включает в себя виды гимнастики танцевальной направленности, предназначенные для всестороннего развития организма, улучшения деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для них характерен поточный метод проведения занятий, использование современных музыкальных ритмов (ритмическая гимнастика, различные виды аэробики и т.д.).
- Специфическое направление представлено стретчингом, суставной гимнастикой и другими видами, которые содержат упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.
- В следующую группу входят виды оздоровительной гимнастики, направленные на формирование телосложения и улучшение состава тела (шейпинг, атлробика, калланетика и др.).
- К последней группе отнесены восточные оздоровительные виды гимнастики: йога, разновидности у-шу и другие моди-

фикации восточных видов гимнастики. Отличительной их особенностью является направленность на духовное самосовершенствование посредством использования специальных физических и дыхательных упражнений.

Большой популярностью пользуются направления, где термин «аэробика» используется для разнообразных программ. Содержание и название этих программ зависит от условий, приспособлений и методики проведения занятий (слайд, фитболл, степ, тай-бо и т.д.). Проведенное Меркуловой О. А. исследование показало, что при распределении студенток первого курса по учебно-спортивным отделениям наибольшей популярностью пользуется отделение аэробики. Свыше 60% женского контингента выбирает именно этот вид физических упражнений. Таким образом, анализ данных специальной литературы показал, что одним из наиболее популярных видов физической активности среди девушек является аэробика [9].

**Выводы.** В настоящее время формирование у молодежи потребности к физическому самосовершенствованию актуально и должно быть долгосрочным позитивным результатом всей работы по физическому воспитанию. Вопрос физического воспитания рассматривался многими специалистами. Однако проблеме повышения эффективности физического воспитания студентов в настоящее время нельзя считать достаточно решенной. Сегодня актуальной задачей для преподавателей физического воспитания является формирование у студентов позитивной мотивации к физической культуре и спорту. Поэтому наиболее важным в структуре личной физической культуры студента является мотивационный компонент.

#### Литература

1. **Ефимова И. В.** Состояние здоровья и мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов при различных факторах риска нейросоматических заболеваний // Теория и практика физ. культуры. – 1996. – № 8. – С. 19-22. 2. **Логоненко А. В.** Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре : дис. ... д-ра пед. наук. – Воронеж, 1998. – 360 с. 3. **Конкина М. А.** Занятия физкультурой и спортом в структуре ценностных ориентаций среди студенческой

кой молодежи : материалы III Всероссийского социологического конгресса. – М., 2008. – С. 1-3. 4. **Виленский М. Я.** Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – С. 131-174. 5. **Бордовский В. А.** Реформирование образования как созидания, а не революция / В. А. Бордовский, А. А. Корольков, А. А. Нестеров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – 11-12. 6. **Вершинина Т. Е.** Элективный курс как неотъемлемая часть учебного процесса отделения ритмическая гимнастика / Т. Е. Вершинина, Т. В. Кривец // Тез. Всерос. науч.-практ. конф. – СПб., 2001. – С. 47. 7. **Девецкий Г. И.** Дифференцированное обучение // Физическая культура в школе. – 1976. – № 11. – С. 20-22. 8. **Лисицкая Т. С.** Ритмическая гимнастика: методика и физиологическое воздействие / Т. С. Лисицкая, М. Ю. Ростовцева, Е. А. Ширковец. – 1985. – Вып. 1. – С. 24-29. 9. **Лисицкая Т. С.** Физиология двигательной активности / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2001. 10. **Бальсевич В. К.,** Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4. – С. 2-7. 11. **Виленский М. Я.** Физическая культура студента : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – С. 131-174. 12. **Кряж В. Н.,** Еужаловский А. А., Ворсин Е. Н. Концепция базовой программы физического воспитания учащихся и студентов Белорусской ССР // Теория и практика физич. культуры. – 1991. – № 6. – С. 2-8.

**Зубкова М. М., Ярошенко П. В.**

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

#### **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ**

**Постановка проблемы.** Контроль сохранения и укрепления здоровья студентов, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни явля-