

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ»
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**



**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

*Материалы
Республиканской научно-практической конференции
с международным участием*

5 апреля 2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово.....	3
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	
Асташова Е.Н., Пинчук К.Н., Григорьева А.С.	
Модель интегрированной физкультурно-спортивной среды как способ решения проблематики мотивации физического воспитания.....	9
Афтимичук О.Е., Полякова В.П.	
Интерактивное обучение в системе физкультурного образования.....	14
Бобрик Т.З.	
Ценности профессионального физкультурного образования.....	21
Заколотная Е.Е.	
Нравственность как свобода выбора поведения будущих специалистов в сфере физической культуры.....	28
Зенченков И.П.	
Подготовка учителей физической культуры в системе непрерывного профессионального образования в Донецкой Народной Республике.....	38
Кострыкин В.Я., Хвостиков И.П.	
Роль физического образования в формировании профессиональной культуры студента.....	47
Ротерс Т.Т.	
Основные направления модернизации физического воспитания школьников.....	54
Савко Э.И., Хожемпо С.В.	
Современные тенденции преемственности физического воспитания в учреждениях системы образования.....	60
Савко Э.И., Юрченя И.Н.	
Физическая культура и ее оздоровительная направленность в учреждении образования.....	72
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ	
Асташова Е.Н., Лимонченко А.С.	
Проблемы и педагогические условия физического воспитания детей младшего школьного возраста.....	89
Богданова А.С., Лобазина А.С.	
Определение уровня развития скоростно-силовых качеств у девушек 13–14 лет на занятиях по волейболу.....	94
Васецкая Н.В., Николаева Е.А.	
Особенности развития физических качеств в младшем школьном возрасте.....	101

Чорноштан А.Г., Демаш Я.Ю.

Теоретические основы обучения учащихся младшего школьного возраста акробатическим упражнениям..... 110

Чорноштан А.Г., Ивановский А.А.

Теоретические основы использования единоборств как средства двигательной активности старшеклассников..... 119

Чорноштан А. Г., Жердев В. О.

Психологические особенности личности учителя физической культуры.. 129

Чорноштан А.Г., Яровой С.А.

Основы организации внешкольной работы по физическому воспитанию с учащимися общеобразовательных школ..... 139

Шкурин А.И., Портной В.С.

Методы совершенствования скоростно-силовых способностей юных футболистов..... 150

Шкурин А.И., Сергеев А.В.

Активные методы формирования здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста..... 158

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Бабешко А.П.

Современные проблемы и перспективы развития физической культуры в системе среднего профессионального образования..... 166

Малахова О.Н.

О проблеме формирования здорового образа жизни у студентов..... 173

Матченко Р.Г.

Формирование здорового образа жизни среди студенческой молодежи... 178

Метель А.И.

Социокультурные предпосылки становления, функционирования и развития лицейского образования в Республике Беларусь..... 185

Оксенюк М.Б.

Мотивация учащихся и формирование интереса к занятиям физической культурой в системе среднего профессионального образования..... 195

Чайкина О.А., Соломатина Н.В.

Методологические аспекты обучения студентов техническим приемам волейбольных передач в различных игровых ситуациях..... 204

**МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ СПОРТИВНО–ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
ДИСЦИПЛИН В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ
БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Асташова Е.Н., Лимонченко А.С.

Проблемы и пути совершенствования подготовки студентов на занятиях по физическому воспитанию..... 213

Горностаева Ю.В.

Учет ритмо-темповой структуры бега и морфоструктуры развития у девушек-барьеристок при планировании тренировочных нагрузок..... 220

Драгнев Ю.В.

Организация и порядок проведения учебных занятий и спортивных соревнований по армспорту в отделении спс «Армспорт» для студентов института физического воспитания и спорта (результаты работы за 2017–2018 учебный год)..... 229

Елецкий С.Н.

Применение элементов единоборств в физическом воспитании студенческой молодежи..... 239

Загной Т.В.

Периодизация многолетней подготовки спортсменов в плавании..... 247

Крещук Е.П.

Требования к профессиональной подготовленности тренера..... 254

Николаева Е.А., Васецкая Н.В.

Модель коррекционного физического воспитания студентов вузов..... 259

Олефир А.В.

Приобщение студенческой молодежи к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, как неотъемлемой части здорового способа жизни..... 269

Оплетин А.А.

Нормализация психо-эмоционального состояния студентов посредством аэробики..... 278

Савко Э.И., Гаптарь В.М.

Проблемы современной учащейся молодежи и их социализация в спортивно-оздоровительном туризме..... 283

Фоменко А.В., Дроздов Д.В.

Роль баскетбола в физическом воспитании студентов гуманитарных вузов..... 293

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ. ГУМАНИТАРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бергина Р.Н.

Здоровый образ жизни – социальная проблема нашего времени..... 302

Бурлакова Т.Л., Максимова Н.В.

Роль физической культуры в формировании и сохранении здоровья человека..... 310

Завадич В.Н.	
Сущность и структура понятия «культура здоровья».....	322
Лаврухин В.В.	
Актуальность применения инновационных технологий на уроках физической культуры.....	312
Лукьянчук М.А.	
Нестандартное оборудование «Координационная лестница» и возможности ее использования на уроках физической культуры.....	329
Максимова Н.В., Бурлакова Т.Л.	
Проблема неправильного питания детей школьного возраста.....	336
Олефир А.В.	
Система спортивной подготовки студенческих команд по ринго.....	341
Парнева А.В.	
Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни учащейся молодежи.....	348
Сведения об авторах.....	356

Бабешко А.П.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выделение на уровне государственной политики приоритетов личности во всех сферах общественной жизни сформировало новые требования к специфике физического воспитания. Цель, которого настоящее – не «однобокое» «формирование физического в человеке», которая была присуща советской, да и украинской системе физического воспитания, а разностороннее формирование человека через развитие и гармонизацию его физического и духовного потенциала. Это подтверждает реализация Закона «Об образовании» и выполнение нормативно-правовых и других актов Министерства образования и науки Луганской Народной Республики (ЛНР).

Для более полной характеристики рассматриваемого вопроса нами были изучены социологические исследования, которые показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям спортом и физической культурой. Вместе с тем у большей части юношей и особенно девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и потребность в активной двигательной деятельности. Это, в свою очередь, отрицательно отражается на здоровье и физической подготовленности студентов. Вот почему формирование соответствующей мотивации надо рассматривать как одну из важнейших педагогических задач [1, с 12].

Приведенный выше анализ дает достаточные основания утверждать, что развитие у студентов физкультурно-спортивных интересов должно осуществляться на основе: усиления социально значимой мотивации интереса; повышения качества учебного

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА процесса; дальнейшего улучшения условий занятий по физическому воспитанию; сообщения студентам специальных знаний и формирования на этой основе потребности в занятиях физической культурой и спортом; установления взаимосвязи интереса к физической культуре и спорту с другими интересами студентов (к профессии, искусству и пр.) [2, с 12].

Методическое объединение преподавателей физической культуры учреждений среднего профессионального образования (СПО) ЛНР на протяжении многих лет рассматривает принципиально новые решения проблемы, по совершенствованию учебно-воспитательного процесса. Деятельность объединения направлена на качественное улучшение системы, физического воспитания, разработку новых педагогических подходов к физическому воспитанию студентов, объединяющих систему принципов и категорий, которые обеспечат обновление содержания физического совершенствования. Следует отметить, что для решения поставленных нами задач привлечены практически все преподаватели физической культуры колледжей.

В результате изучения был получен материал, анализ которого позволил заключить, что правомерность инновационной ориентации деятельности методического объединения подчеркивается необходимостью обстоятельного рассмотрения вопроса не только об изучении нового педагогического опыта в области физической культуры, но и доведение его до практики.

Таким образом, новые задачи выдвигают новые подходы к их решению, в деле обновления содержания дисциплины «Физическая культура». Все вышеизложенное подчеркивает необходимость обстоятельного рассмотрения вопроса о разработке эффективных

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА путей физического совершенствования учащейся молодежи. Сущность этих новшеств сводится, прежде всего, к целенаправленному внедрению в учебный процесс, наиболее популярных видов фитнеса: аэробных программ (аэробика, степ-аэробика); силовых, танцевальных программ.

Как показывает практика, студенты с удовольствием занимаются системой физических упражнений шейпинга – строго направленная коррекция фигуры, то есть, не общая коррекция, как в фитнесе, а коррекция тех зон тела, которые в этом нуждаются (их обычно называют проблемными).

Успешно используются аэробные программы кардиотренировки с танцевальными движениями, которые могут освоить студенты практически любого уровня подготовки; с помощью этой методики можно сбросить лишние килограммы и поддерживать мышцы в тонусе. А комплексы степ-аэробика став настоящим «бумом», успешно внедрены в учебный процесс многих колледжей ЛНР. Благодаря использованию степ-платформы (высотой 10-30 см.) и своей доступности, базовые комплексы степ-аэробики, эффективно улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, способствуют развитию основных двигательных качеств и формированию красивой, правильной фигуры [1, с 15].

Последние годы приобретает популярность система физических упражнений супер-стронга – силовая аэробика, основанная на использовании тяжелых палок – бодибаров, а также различного инвентаря (амортизаторов, гантелей). Существуют отдельные комплексы упражнений на развитие мышц ног, брюшного пресса и плечевого пояса. Не осталась без внимания преподавателей

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА физической культуры колледжей и фитнес-аэробика, которая представляет собой комплексы разнообразных движений и статических положений с использованием специальных мячей изготовленных из поливинилхлорида. Эти упражнения очень эффективны для развития мышц брюшной стенки, спины, незаменимы для коррекции фигуры.

Очень популярны на занятиях физической культуры, в колледжах с преимущественным мужским контингентом студентов, система физических упражнений атлетической гимнастики (бодибилдинга) – с различными отягощениями, выполняемых с целью развития силовых качеств и коррекции формы тела.

В колледжах с преимущественно женским контингентом, широко представлены упражнения Пилатеса – представляющие собой комплексы из плавных движений, направленных на улучшение гибкости тела, укрепление отдельных мышц и организма в целом. В процессе занятий Пилатесом работают не только крупные поверхностные мышцы, но и мелкие глубокие, которые требуют особого подхода и специфической тренировки. Калланетики – системы физических упражнений направленных на улучшение фигуры посредством специально подобранных и организованных статодинамических упражнений на растягивание различных мышечных групп, выполняемых в «тройне замедленном темпе». Достаточно популярны и танцевальные программы: хип-хоп, латина в которых движения под музыку позволяют развить гибкость, координацию, выработать красивую осанку, а также сбросить лишний вес [3, с 19].

В подготовительной и заключительной частях занятия, многие преподаватели с успехом используют упражнения стретчинга – комплекса упражнений и поз, специально разработанных для того,

чтобы придать мышцам эластичность, а суставам – гибкость и подвижность. Суть упражнений в стретчинге заключается в растягивании расслабленных мышц или же в чередовании состояния напряжения и расслабления растянутых мышц.

В последние годы стал среди студентов популярен функциональный тренинг – обеспечивающий всестороннее развитие силы, гибкости, быстроты, координации и выносливости.

Кроссфит – программа физических упражнений, которая состоит из упражнений преимущественно аэробного характера, которые выполняются с целью физического совершенствования занимающихся их гармоничного развития [3, с 20].

Из сказанного становится очевидным то, что преподавателям физической культуры колледжей, кроме кропотливой работы по внедрению в учебный процесс современных физкультурно-оздоровительных технологий, необходимо более серьезно заняться мониторингом физической подготовленности и физического развития студентов. Собственные наблюдения и специальные исследования в этом плане показали, что только объективная информативность о развитии основных физических качеств, уровней физического развития студентов позволит более эффективно привлекать их к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Вышеизложенное подчеркивает необходимость обстоятельного рассмотрения вопроса о том, что приоритетным направлением в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой может и должен стать отказ от унификации и стандартизации учебных программ СПО. По-прежнему актуальной является проблема создания возможно большего числа альтернативных программ по дисциплине «Физическая культура» с учетом специфики контингента,

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА материально технической оснащенности спортивных комплексов, устоявшихся традиций каждого конкретного колледжа.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Физкультура и Спорт. – 2007. – №3. – С. 12 – 17.
2. Бауэр В.Т. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В.Т. Бауэр // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С.12.
3. Зотова Ф.Р. К вопросу о современных тенденциях развития спорта / Ф.Р. Зотова, А.С. Чикин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 19 – 20.

Аннотация. В статье «Современные проблемы и перспективы развития физической культуры в системе среднего профессионального образования» А.П. Бабешко подчеркивает необходимость обстоятельного рассмотрения вопроса не только об изучении нового педагогического опыта в области физической культуры, но и доведение его до практики. Сущность этих новшеств сводится к целенаправленному внедрению в учебный процесс, наиболее популярных видов фитнеса: аэробных программ, силовых, танцевальных программ.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, физкультурно-спортивные интересы

Annotation. In the article "Modern problems and prospects of development of physical education in secondary vocational education" A.P. Babeshko emphasizes the need for a thorough consideration of the issue is not only about learning new teaching experience in the field of

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

physical culture, but also bring it to practice. The essence of innovation is reduced to a focused introduction to the educational process, the most popular types of fitness: aerobic programs, power, dance programs.

Keywords: physical education, motivation, physical culture and sports interests

Малахова О.Н.

О ПРОБЛЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

В здоровом теле – здоровый дух. Этой пословице уже не одно столетие, но она актуальна и сегодня. Здоровье студентов и учащейся молодежи – это, безусловно, очень актуальная проблема. Молодежь и подростки к окончанию школы уже имеют большой набор заболеваний, у них снижается уровень физической подготовленности и физической активности. И это ставит перед преподавателем задачу поиска форм, средств и методов для укрепления здоровья студентов и формирования навыков здорового образа жизни.

По исследованиям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье зависит:

- 20% – наследственность;
- 20% – условия внешней среды;
- 10% – здравоохранение;
- 50% – образ жизни человека.

И главной задачей каждого преподавателя является сохранение имеющегося здоровья студентов и улучшение его посредством различных форм физической культуры.

Проанализировав ряд печатных источников, можно сделать вывод, что состояние здоровья студентов вызывает серьезную тревогу