

**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
Зенченко 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

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

обсуждают вопросы развития физических качеств в младшем школьном возрасте. Определено, что двигательная активность оказывает всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма.

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательная активность, подвижность, быстрота, выносливость, ловкость.

Annotation. In the article "Peculiarities of development of physical qualities in younger school age" Vasetskaya N.V, Nikolaeva E.A. discuss the development of physical qualities in junior school age. It is determined that motor activity has a comprehensive impact on the child's body, and this influence is most significant for a growing and developing organism.

Keywords: physical education, motor activity, mobility, speed, endurance, dexterity.

Чорноштан А. Г., Демаш Я. Ю.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА АКРОБАТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

В последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и другими факторами. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни старшего и подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках и студиях просто необходимыми. Внеклассная секционная работа по физической культуре, получившая широкое развитие, приоритетной задачей ставит физическое развитие и

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

духовно-нравственное воспитание детей. Поэтому комфортные условия ребенка в семье и в учебном заведении важны для социальной защищенности детей и формирования здорового образа жизни.

Современные исследователи, рассматривая вопрос гармоничного развития человека, отмечают, что современный мир требует не только развития интеллекта, но и высокого уровня физической подготовленности. До высот мирового значения практически во всех областях доходят люди с высокими показателями физического состояния, интеллекта и психофизиологических возможностей. Большинство специалистов рекомендуют уже в младшем школьном возрасте формировать различные двигательные умения и навыки, и развивать двигательные качества, наравне с умственными способностями. На современном этапе развития общества всестороннее, гармоничное развитие человека является залогом его здоровья, профессиональной компетентности, социального благополучия. Одним из основных условий разностороннего развития личности является развитие её двигательных способностей.

Проблемы использования акробатических упражнений как средства повышения двигательной активности учащихся изучали многочисленные исследователи, в частности В.И. Аракчеев [1], В.Н. Болобан [2; 3], В.Н. Курьсь [4], В.А. Скакун [5] и другие. Анализ значительного количества исследований в области физического воспитания позволил установить, что формирование прикладных и спортивных (акробатических) двигательных умений и навыков младших школьников в процессе внеклассной работы по физической культуре в школе является актуальной задачей процесса физического воспитания. Тем более что младший школьный возраст является достаточно благоприятным в этом отношении.

Исследователи отмечают, что в физическом воспитании младших школьников существует ряд проблем, таких как низкий уровень физической подготовленности, низкий уровень образованности в сфере физической культуры, необходимость улучшения здоровья школьников, необходимость индивидуализации физического воспитания, низкая посещаемость и другие.

Одним из средств, призванных решить проблему недостаточной двигательной активности школьников и существенно улучшить состояние их индивидуального здоровья являются акробатические упражнения. Акробатика привлекает детей своей доступностью. Кроме того, по мнению специалистов, акробатикой можно заниматься с четырёх лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе, и на лужайке. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного [5].

Цель статьи – проанализировать особенности методики формирования двигательных умений и навыков младших школьников в процессе внеклассных занятий акробатикой.

Одной из важнейших задач физического воспитания является развитие двигательной функции и умение управлять своими

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

движениями. Еще П.Ф. Лесгафт, говоря о задачах физического образования, отмечал важность «умения выполнять отдельные движения, сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевать их с возможно большей ловкостью». Младший школьный возраст ребенка – это возраст, когда проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма, его совершенствование. Вместе с тем, младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития у детей практически всех физических качеств, а так же для формирования двигательных умений и навыков, реализуемых в двигательной активности. Чтобы качественно строить работу с этой категорией учащихся учителю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка.

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлекая их внимание. Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению. Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Ребята этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с

трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученный материал недолго удерживается в памяти.

Все вышесказанное имеет прямое отношение и к разучиванию акробатических упражнений на занятиях физической культурой. Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено один-два месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал. Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества.

Вот почему в этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Показ движений должен быть прост по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы движений, закреплять восприятие с помощью слова. В процессе физического воспитания детей младшего

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

школьного возраста применяются методы упражнения (практические), методы использования слова (словесные) и методы обеспечения наглядности (наглядные). Применительно к возрасту занимающихся использование названных методов сопряжено с некоторыми методическими особенностями, на которые учителю следует обратить внимание. Некоторые особенности применения метода упражнения в работе с младшими школьниками: при обучении предпочтение следует отдать целостному упражнению, расчленение его на элементы снижает интерес к выполнению; многократное повторение одного и того же упражнения утомляет детей, но без этого невозможно формирование двигательного навыка. Для успешного обучения младших школьников необходимо варьировать упражнения, изменять условия выполнения, исходное положение, направление движения. Физическая помощь (или проводка) как методический прием должна использоваться тем чаще, чем младше возраст обучаемых. Этот прием необходим при обучении 6-летних; длительные перерывы в занятиях отрицательно сказываются на процессе обучения; новое упражнение следует изучать на трёх-четырёх уроках подряд, а затем периодически повторять на последующих занятиях с уточнением отдельных элементов.

Особенности использования методов обеспечения наглядности при обучении младших школьников: показ должен быть качественным и многократным, показывать упражнения необходимо в различных ракурсах, не только в том темпе, в котором движение должно выполняться, но и в замедленном; показывать необходимо непосредственно перед тем, как движение будут выполнять дети. Если между показом и выполнением допускается продолжительная пауза, то внимание детей будет переключаться на посторонние объекты; показывать должен не только сам педагог. В ходе обучения

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

целесообразно в качестве демонстрирующего выбирать ребенка, у которого упражнение получилось хорошо. Это внушает другим детям уверенность в доступности упражнения, активизирует их деятельность и ускоряет процесс освоения двигательного действия; кроме натурального показа, могут быть использованы и наглядные пособия. Это должны быть красочные цветные изображения детей, выполняющих соответствующие упражнения, или макеты, диафильмы и т.п. При всей занимательности и яркости наглядные пособия должны подчеркивать основу структуры упражнения, выделять главные его элементы; использование предметных ориентиров – методический прием, способствующий большей наглядности. При работе с детьми целесообразно широкое применение таких предметов, как флажки, цветные фишки, палки, обручи, подвешенные мячи, кольца, а также разметка указателей мелом или краской на полу, стенке, асфальте, дорожке. Например, при обучении юных акробатов вместо традиционных разметок можно применять разметки в виде забавных зверюшек.

Способность к усвоению движений достигает высокого уровня развития уже в младшем школьном возрасте. Отмечено также, что дети, занимающиеся физическими упражнениями и спортом, добиваются виртуозности движений, которым их обучают. Это дает основание полагать, что данную способность можно тренировать и совершенствовать. Ученые-физиологи указывают на большое значение педагогического воздействия как фактора, формирующего взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Важнейшим показателем тренированности центральной нервной системы, считают они, является рост подвижности, уравновешенности, а также концентрации (как во

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА времени, так и в пространстве) возбудительных и тормозных процессов. Все это создает благоприятные условия для координированной работы центральной нервной системы, а также всего нервно-мышечного аппарата. В ходе тренировки постоянно формируются и уточняются различные формы отношений между нервными центрами мышечных групп, и чем выше тренированность человека, тем более совершенными становятся эти отношения.

Анализ научных данных, раскрывающих суть использования акробатических упражнений, как средства повышения двигательной активности учащихся, позволяет сделать следующие выводы:

1. Младший школьный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей двигательных умений и навыков, а так же практически всех физических качеств, реализуемых в двигательной активности. Учителю физической культуры, работающему с детьми младшего школьного возраста, необходимо хорошо знать их анатомо-физиологические и психологические особенности.

2. Общее развитие способностей к формированию двигательных умений и навыков в младшем школьном возрасте направлено на постоянное овладение возможностями, которые создались у ребенка в результате окончательного анатомического созревания двигательной сферы. Способность к формированию двигательных умений и навыков, в том числе акробатических – это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений.

3. Умением осваивать акробатические упражнения можно достаточно хорошо управлять, так как дети легко поддаются воздействию педагогического процесса, специально направленного на его развитие. Выяснено, что высокая степень развития такого умения

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА
оказывает положительное влияние на овладение детьми новыми
двигательными формами.

4. Формирование двигательного навыка представляет собой целую цепь последовательно сменяющих друг друга фаз разного смысла и качественно различных механизмов. Занятия акробатикой могут стать одной из форм реализации естественной потребности школьников в движениях и средством формирования спортивных и прикладных двигательных умений и навыков.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии / В.И. Аракчеев, В.П. Коркин – М.: ФиС, 1989. – 143 с.

2. Болобан В.Н. Юный акробат / В.Н. Болобан. – Киев: Здоровье, 1982. – 160 с.

3. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. Учебно-методическое пособие / В.Н. Болобан. – Киев: Здоровье, 1986. – 128 с.

4. Курьсь В.Н. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке / В.Н. Курьсь – Т. 1-2. – Ставрополь, 1994. – 405 с.

5. Скакун В.А. Акробатические прыжки / В.А. Скакун. – Ставрополь: Кн. изд-во, 1990. – 222 с.

Аннотация. В статье «Теоретические основы обучения учащихся младшего школьного возраста акробатическим упражнениям» А.Г. Черноштан и Я.Ю. Демаш исследуют физиологические и психологические особенности развития младших школьников, а так же основы использования акробатических упражнений, как средства повышения двигательной активности учащихся.

Ключевые слова: физическая культура, методика, акробатика, внеклассная работа, двигательное умение.

Annotation. In the article «Theoretical foundations of teaching primary school students to acrobatic exercises», A. Chornoshtan and J. Demash investigate the physiological and psychological features of the development of younger schoolchildren, as well as the basics of using acrobatic exercises as a means of increasing the motor activity of students.

Keywords: physical culture, technique, acrobatics, extra-curricular work, motor skills.

Чорноштан А. Г., Ивановский А. А.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ЕДИНОБОРСТВ КАК СРЕДСТВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ
АКТИВНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

Двигательная активность является одним из ведущих функциональных факторов становления и утверждения человека в гражданском обществе. Эта активность, по мере приобретения с возрастом знаний и опыта, позволяет взаимодействовать и общаться с окружающими, войти в соответствующие отношения профессионально подготовленным субъектом. От состояния здоровья, знаний, умений и навыков, которые зависят от природных физических способностей и умственных способностей, зависит в большинстве случаев выбор вида деятельности и эффективность его осуществления в обществе. Поэтому ориентация учащихся на освоение той или иной системы физического воспитания, которая по своей сути является педагогической, должна учитывать решение множества вопросов, среди которых: 1) обеспечение физического развития человека; 2) укрепление здоровья; 3) улучшение физиологических функций организма; 4) общее гармоничное развитие человека.