

Научное издание



ВЕСТНИК

Луганского национального университета
имени Тараса Шевченко

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№1(8)
2017



**КНИТА**

Издатель ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»
«Книга»

ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 91011, т/ф (0642)58-03-20

№1(8) • 2017 ВЕСТНИК ЛУГАНСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО

Министерство образования и науки
Луганской Народной Республики
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
Луганской Народной Республики
«Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

ВЕСТНИК



Луганского
национального
университета
имени Тараса Шевченко

Серия 2

Физическое воспитание и спорт

№ 1(8) • 2017

Сборник научных трудов

**КНИГА**

Луганск
2017

УДК 796(062.552)+8:378.4(477.61)ЛНУ
ББК 95.43(4Укр-4Луг)+75я5
В38

Учредитель и издатель
ГОУ ВПО «ЛНУ имени Тарса Шевченко»

Основан в 2015 г.

*Свидетельство о регистрации средства массовой информации
ПИ 000089 от 13 февраля 2017 г.*

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Главный редактор

Трегубенко Е.Н. – доктор педагогических наук, профессор

Заместитель главного редактора

Сорокина Г.А. – доктор педагогических наук, профессор

Выпускающий редактор

Вострякова Н.В. – заведующий редакционно-издательским отделом

Редактор серии

Павлова Н.А. – кандидат педагогических наук, доцент

Состав редакционной коллегии серии:

- Вовк В.М. – доктор педагогических наук, профессор
Германов Г.Н. – доктор педагогических наук, профессор
Горащук В.П. – доктор педагогических наук, профессор
Латышев С.В. – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор
Максименко Г.Н. – доктор педагогических наук, профессор
Максименко И.Г. – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор
Матвеев А.П. – доктор педагогических наук, профессор
Никитушкин В.Г. – доктор педагогических наук, профессор
Олейник В.А. – доктор медицинских наук, профессор
Ротерс Т.Т. – доктор педагогических наук, профессор
Собянин Ф.И. – доктор педагогических наук, профессор
Сышко Д.В. – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор

В38 **Вестник Луганского национального университета имени Тараса Шевченко** : сб. науч. тр. / гл. ред. Е.Н. Трегубенко; вып. ред. Н.В. Вострякова; ред. сер. Н.А. Павлова. – Луганск : Книта, 2017. – № 1(8) : Серия 2, Физическое воспитание и спорт. – 116 с.

Настоящий сборник публикует оригинальные материалы ученых различных отраслей наук и групп специальностей, а также результаты исследований научных учреждений и учебных заведений, обладающие научной новизной, представляющие собой результаты проводимых или завершенных исследований теоретического или научно-практического характера.

Адресуется ученым-исследователям, докторантам, аспирантам, соискателям, педагогическим работникам, студентам, и всем, интересующимся проблемами развития научного знания.

Издание включено в РИНЦ.

Печатается по решению Ученого совета Луганского национального университета имени Тараса Шевченко (протокол № 6 от 22 декабря 2017 г.)

УДК 796(062.552)+8:378.4(477.61)ЛНУ
ББК 95.43(4Укр-4Луг)+75я5

© Коллектив авторов, 2017
© ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2017

***Адаптивная и оздоровительная физическая культура:
проблемы и перспективы***

Бурлакова Т.Л., Николаева Е.А., Драгнев А.А. Сущность проблемы формирования валеологического воспитания младших школьников ...	74
Вовк В.М., Кобелев С.Ю., Плякина В.В. Значение фактора «преемственность» в обеспечении эффективности адаптивного физического воспитания школьников и студентов	79
Горащук В.П. Формирование культуры здоровья спортсмена	86
Клименко И.В. Оптимизация оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста средствами физической культуры	93
Олейников В.А., Прихода И.В. Медико-биологические и социально-экономические аспекты адаптивной физической культуры	99
Попелухина С.В. Современные тенденции и направления в оздоровительном фитнесе для женщин	103
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	109
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ АВТОРОВ	111

Адаптивная и оздоровительная физическая культура: проблемы и перспективы

УДК 373.3.015.31:613

Бурлакова Татьяна Леонидовна,
ст. преподаватель
кафедры физического воспитания
burlakova.tatiana75@gmail.com

Николаева Елена Александровна,
ст. преподаватель
кафедры физического воспитания

Драгнев Андрей Анатольевич,
преподаватель кафедры
физического воспитания
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский
национальный университет
имени Тараса Шевченко»

Сущность проблемы формирования валеологического воспитания младших школьников

В статье рассматриваются актуальные вопросы валеологического воспитания младших школьников, определяется сущность валеологического воспитания как педагогического воздействия, ориентированного на формирование индивидуального здоровья школьника. Показана необходимость организации в системе образования целостного процесса валеологического воспитания, предполагающего обеспечение оптимально сбалансированного влияния на все сферы жизнедеятельности учащихся.

Ключевые слова: валеологическое воспитание, сохранение здоровья, индивидуальное здоровье школьника, культура индивидуального здоровья, младшие школьники.

Пересмотр ценностных ориентаций социального развития человека характерен для современного этапа реформенных преобразований в нашем государстве. На первый план выдвигается одна из важнейших ценностей человека – его личное здоровье и жизнь. Во всех цивилизованных странах главным богатством человека считается его здоровье, а состояние здоровья детей и подростков является важнейшим показателем здоровья нации, одной из характеристик социально-экономического, нравственного, научного и культурного развития общества.

Проблема здоровья, в числе первоочередных и жизненно важных потребностей человека, всегда привлекала внимание как многих ученых, так и специалистов. Нау-

чить ребенка с раннего возраста разумно относиться к своему здоровью, уважать физическую культуру, закалять свой организм, рационально питаться – вот суть валеологического воспитания, которое необходимо начинать еще с начальной школы.

Выполнение комплекса этих мероприятий обеспечит оптимальное физическое развитие и хорошее состояние здоровья детей.

Основными направлениями работы по валеологическому воспитанию детей школьного возраста являются: формирование мотивационных установок на здоровый образ жизни как основное условие сохранения и укрепления здоровья; формирование бережного отношения к собственному здоровью; привитие навыков личной гигиены; ознакомление детей со способами профилактики заболеваний и предотвращения травматизма; формирование культуры деятельности, соблюдение гигиенически обоснованных требований к организации жизнедеятельности в целом.

Приобретение детьми школьного возраста валеологической культуры предполагает овладение первичными знаниями о своем организме и здоровье, умениями соблюдать целесообразный режим жизни и деятельности, питания, сна, отдыха, систематическое и качественное осуществление гигиенических процедур, мер предупреждения болезни.

Введение валеологического воспитания в общеобразовательную систему способствует формированию нового поколения с позитивным, радостным восприятием жизни, что является весьма важным фактором в развитии общества.

Сегодня ученые заявляют о необходимости формирования у школьников не только нравственных, мировоззренческих, интеллектуальных, творческих свойств личности, но и воспитания культуры здоровья как стратегии собственного развития. Все большую силу набирает осознание того, что не только активное участие в развитии науки и культуры способствует гармонизации человека с миром, но и способность владеть собственным духовным, психическим и физическим здоровьем.

Система образования в республике базируется на принципах обеспечения перспективного и системного обучения и комплексного воспитания всесторонне развитой личности. Ныне учителя начальных классов наделяются новыми профессиональными обязанностями, а перед высшими учебными заведениями стоит насущная необходимость подготовки специалистов по осуществлению валеологического воспитания [3, с. 12].

Валеологическое воспитание на сегодняшний день в определенной степени представлено в теоретико-методологических и прикладных формах. Вопрос валеологического образования, педагогических воздействий с целью формирования здоровья школьников, его сохранения и укрепления активно изучается исследователями в таких направлениях: оздоровление в условиях обучения (Н. Гонтаровский), методика преподавания валеологии (М. Гринева), организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня младших школьников (А. Ващенко), интеграционный подход к воспитанию у младших школьников здорового образа жизни (С. Кондратюк), педагогические аспекты формирования здорового образа жизни у младших школьников, проживающих в зоне повышенной радиоактивности (Ю. Цюпак).

К исследованиям и поискам в сфере валеологического образования и воспитания ученых побуждает расхождение и неопределенность в сути предмета данной отрасли и дисциплины. Отдельные исследователи (А. Ващенко, Н. Белый) считают, что валеология призвана решать вопросы здоровья индивида с той целью, чтобы предупредить значительное количество обращений за помощью к медицинским работникам, соглашаясь с мнением о медицинских корнях этой дисциплины и описывая ее появление,

как расширение разделов медицины, когда возникает потребность в более совершенном изучении отдельных категорий. Известный ученый Е. Вайнер считает, что «валеология – это межнаучное направление познания о здоровье человека, о путях его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности» [1, с. 5].

Валеологическое воспитание постепенно заявляет о себе как педагогическое воздействие, ориентированное на формирование индивидуального здоровья школьника. Как отмечают исследователи, в частности Л. Татарникова, предметом валеологии является индивидуальное здоровье, что рассматривается как самостоятельная медико-социальная категория, и возможности управления им. Школьная валеология, на ее взгляд, призвана исследовать закономерности вовлечения личности в процесс самооздоровления [4, с. 28].

Специалисты в области валеологии (Т. Бойченко, Г. Давидюк, Н. Колотий, И. Поташнюк, Н. Пясецкий и др.), прикладывая усилия к ее развитию и масштабному внедрению в образовательные и воспитательные процессы, определяют предметом валеологии индивидуальное здоровье, тем самым акцентируя внимание на наличии самостоятельного предмета этой отрасли и доказывая ее целесообразность. Индивидуальное здоровье они понимают, как способность человека самому себе помочь, и зачастую в силу того, что медицина оказывается иногда или полностью бессильна.

Валеологическое воспитание также определяется как социально-педагогическое воздействие, предусмотренное созданием условий для соответствия каждого человека общественным и производственным стандартам здоровья. Взаимодействие человека и социума не менее сказывается на здоровье, поэтому, по словам И. Сущевой, все больше утверждается точка зрения, согласно которой здоровье определяется взаимодействием биологических и социальных факторов, то есть внешние воздействия опосредуются особенностями функций организма и его регуляторной системой [5, с. 11].

По мнению Л. Сущенко и И. Сущевой, в процессе валеологического воспитания важным является акцент на соответствии требованиям социальной среды, доведение организма или поддержание его в состоянии, способном обеспечивать полноценное и эффективное выполнение социальных функций.

Именно поэтому активно осуществляются поиски новых социальных технологий и способов обеспечения необходимого уровня здорового развития человека, развиваются направления оптимизации образа жизни и социального поведения, активизируются оздоровительные системы и программы.

В содержательном плане целостность процесса валеологического воспитания личности учащихся обеспечивается отражением в цели и содержании валеологического образования опыта, накопленного человеком во взаимосвязи его четырех элементов: знаний о личном здоровье, здоровом образе жизни; о путях формирования, сохранения и укрепления здоровья, в том числе о способах организации личных рациональных двигательных действий, связанных с данным процессом; умений и навыков сохранения здоровья; опыта творческой деятельности, направленной на укрепление здоровья, культуры здоровья и опыта эмоционально-ценностного и волевого отношения к себе и окружающему миру [2, с. 49].

Валеологическое воспитание как педагогическое воздействие, осуществляемое с целью положительного насыщения жизнедеятельности школьника путем раскрытия его возможностей, занимает ту нишу воспитательных воздействий, созданных в противовес осознанию заботам о здоровье и в случае негативных его проявлений или возможных угроз заболеваний о применении форм валеологического воздействия с целью

устранения существующих рисков.

Таким образом, мы определяем валеологическое воспитание как процесс педагогического воздействия на школьника с целью создания культуры индивидуального здоровья и организации школьной среды, в которой ученики могли бы реализовать свою валеологическую компетентность [3, с. 8].

Системообразующим фактором валеологического воспитания личности учащихся является феномен целостности. Оно обладает ценностным потенциалом, ядром которого выступает рефлексивная, творческая деятельность, направленная на формирование, сохранение и укрепление духовного, психического, физического и социального здоровья учащихся. Интегративная структурно-функциональная иерархическая модель валеологического воспитания личности учащихся представлена взаимосвязанными мотивационно-ценностным, содержательно-операционным, информационно-познавательным и творчески-деятельностным компонентами.

С целью разработки организационно-методических основ валеологического воспитания личности учащихся необходимо, чтобы весь педагогический коллектив образовательного учреждения, родители в своей деятельности придерживались разработанных традиционных педагогических и психологических закономерностей воспитания

Список литературы

1. **Вайнер Э.Н.** Валеология: учеб. для вузов / Э.Н. Вайнер. – М. : Флинта, 2001. – 414 с.
2. **Ващенко Е.Н.** Здоровый образ жизни – важный фактор воспитания личности: теоретико-методологический аспект / Е.Н. Ващенко // Начальная школа. – №4. – 2004. – С. 48.–50.
3. **Пясецкий Н.А.** Формирование валеологической культуры будущих учителей в высших учебных заведениях I-II уровней аккредитации : автореф. дис ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Киевский национальный ун-т им. Тараса Шевченко / Н.А. Пясецкий. – М., 2004. – 20 с.
4. **Татарникова Л.Г.** Педагогическая валеология: Генезис. – Тенденции развития / Л.Г. Татарникова. – СПб., РЕТРОС, 1995. – 348 с.
5. **Сущева И.В.** Формирование здорового образа жизни гимназистов 1-3 классов в учебно-воспитательном процессе : автореф. дис ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Институт проблем воспитания АПН Украины / И.В. Сущева. – М., 2003. – 19 с.

**Бурлакова Т.Л.,
Ніколаєва О.О.,
Драгнев А.А.**

Сутність проблеми формування валеологічного виховання молодших школярів

У статті розглядаються актуальні питання валеологічного виховання молодших школярів, визначається сутність проблеми валеологічного виховання як педагогічного впливу, орієнтованого на формування індивідуального здоров'я школяра; подаються основні підходи до визначення сутності валеологічного виховання молодших школярів. Цілісний процес валеологічного виховання передбачає таку організацію життєдіяльності учнів, яка орієнтує їх на особисте здоров'я, здоровий спосіб життя, відповідної їх життєвим інтересам і потребам і яка надавала б збалансоване вплив на всі сфери особистості: свідомість, почуття і волю.

Ключові слова: валеологічне виховання, збереження здоров'я, індивідуальне здоров'я школяра, культура індивідуального здоров'я, молодші школярі.

**Burlakova T.L.,
Nikolaeva E.A.,
Dragnev A.A.**

The essence of the problem of the formation of valeological education of younger schoolchildren

In article topical issues of valeological education of low school students are considered, the entity of a problem of valeological education as the pedagogical influence oriented on formation of personal health of the school student is defined; basic approaches to determination of an entity of valeological education of low school students move. Integral process of valeological education assumes such organization of activity of pupils which orients them on personal health, a healthy lifestyle, corresponding to their vital interests and needs and which would exert the balanced impact on all spheres of the personality: consciousness, feelings and will.

Key words: *health preserving, individual health of pupils, individual health's culture, valeological education, primary school pupils.*