

**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



**ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ, ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ В
СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

**Материалы XIV Международной
научно-практической конференции**

**Под общей редакцией
Заслуженного работника образования Украины,
доктора пед. наук России и Украины, профессора Г.Н. Максименко**

(Луганск, 20-21 апреля 2017 года)

Луганск, 2017

**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

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

Бергина Р.Н.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА НАШЕГО ВРЕМЕНИ

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, направленная на рациональное удовлетворение врожденных биологических и социальных потребностей, вызывающих положительные эмоции, способствующие профилактике болезней. Здоровые привычки, здоровое поведение, здоровое питание – то о чем человек не должен никогда забывать, чтобы его жизнь была полноценной, здоровой и долгой. Здоровый образ жизни – это самостоятельный выбор каждого человека. Важно понять взаимосвязь между условиями формирования и реализацией образа жизни, наметить пути и средства его организации. Здесь важны: способность к рефлексии, приемлемый режим труда и отдыха, состояние среды обитания. Изучению и описанию образа жизни человека, в том числе – здорового, посвящены многие социально – психологические исследования, практический опыт, наблюдения.

Еще с XIX в. существует аксиома, которая, на наш взгляд, не требует доказательств, что здоровье грядущих поколений людей зависит от здоровья ныне живущих [2, с. 127]. С момента рождения человеку присуща некая резервная мощь функциональных возможностей, это, в свою очередь определяет продолжительность жизни. Реализация этого потенциала зависит от самого человека и окружающего общества, в котором он существует. И.П. Павлов считал, что человек мог бы прожить до 100 лет, если бы бережно обращался со своим организмом, не сводил этот срок жизни до меньших цифр.

По мнению британских ученых в ближайшее десятилетие появятся медицинские технологии, способные продлить человеческую

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

жизнь минимум на 30 лет. В современном обществе, появляются новые направления, влияющие на здоровье и на формирование здорового образа жизни:

– технический прогресс, с масштабным усложнением среды обитания, социального пространства жизни, бытия человека;

– ускорение темпов общественного развития, социокультурных изменений, требует от современного человека новых индивидуально-личностных и социальных характеристик;

– с возрастанием роли социальной сферы, радикально меняются образ жизни людей и жизненные ценности.

Данные факторы, с одной стороны оказывают положительное влияние, т.к. у человека появились новые возможности для формирования собственного здоровья. А с другой стороны – отрицательное, т.к. у человека стало меньше времени уделять формированию индивидуального здоровья, и, как следствие, происходит увеличение количества заболеваний и стрессовых ситуаций, неблагоприятно влияющих на его здоровье.

Цель исследования. Определить социальную значимость здорового образа жизни для человека.

Задачи исследования. Выявить основные негативные направления в жизни современного общества. Изучить пути воспитания здорового отношения к двигательной активности.

Движение всегда являлось катализатором продолжительной и здоровой жизни. Известные слова французского врача Тиссо, жившего в восемнадцатом столетии: «Движение как таковое может заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения». Сегодня мы можем привести множество примеров, подтверждающих эти слова, начиная от Валентина Дикуля,

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

известного циркового артиста, получившего тяжелейшую травму, когда сила воли и физические упражнения полностью восстановили его физическую работоспособность.

Все изложенное нами выше подтверждается сегодня виднейшими специалистами медицины. Так, директор научно-исследовательского центра сердечно-сосудистой хирургии имени Бакулева академик Лео Бокерия, внесенный в список 100 лучших хирургов мира, в одном из интервью на вопрос, как приумножить здоровье, отметил, что определяющее значение имеет то, что заложено в детстве. Уже доказано, что сердечная патология у детей, родившихся у здоровых родителей, чаще всего вызвана инфекционными заболеваниями матери в первые месяцы беременности. Родители до 10-12 лет должны успеть привить ребенку тягу к движению, спорту. Он вырабатывает выносливость и координацию, что очень важно для работы сердца. Если человека не приучить к этому в детстве, во взрослой жизни заставить его следить за собой и своим здоровьем практически невозможно. По его словам, специалисты знаменитой кардиологической клиники братьев Мейо рекомендуют взрослым людям, которые никогда не занимались спортом, начинать с одного часа активной ходьбы в неделю. Через месяц продолжительность прогулок можно увеличить до двух часов. Вот так потихоньку у человека возникает потребность к физической нагрузке. Ученый отметил, что цикл сердечных сокращений имеет две особенности – он учащается в течение дня и замедляется вечером, когда человек ложится спать. Это дает сердцу возможность восстановиться [1, с. 26]. Поэтому очень важно всегда ложиться спать в одно и то же время – чтобы не ломать свои биологические часы постоянно. Очень важное условие – соблюдать правильный режим питания. Поговорка «Завтрак съешь сам,

обед раздели с другом, ужин отдай врагу» с точки зрения кардиологии – полная чушь. Наедаться с утра, когда организм еще не проснулся, анти физиологично. Голодая вечером, мы не даем возможности восстановления нервной системе. Есть нужно ровно столько, чтобы спокойно дожить до следующего приема пищи. Необходимое условие сохранения здоровья – поддержание постоянного веса тела. Почему же человек часто попадает в критические ситуации? Лео Бокерия отметил, что его зарубежные коллеги, которым приходилось оперировать россиян, говорили о высокой степени запущенности их болезней, сравнимой лишь с таковой у пациентов из Африки [1, с. 17]. Во многом это объясняется национальными особенностями, главная из которых – низкая физическая активность.

Своим здоровьем нужно заниматься постоянно. Многое нужно знать и многое нужно делать: для этого нужны терпение, волевые усилия и действия человека. Изучая опыт прошлых поколений, можно отметить, что питание человека было без химических добавок, атмосфера без радиации и озоновых дыр. Пить и курить для женщины считалось позорным, наркотиков не было в помине. Сегодня нам эта «манна небесная» свалилась на голову как результат неразумной цивилизации, и, похоже, все эти «приобретения» мы оставим будущему поколению.

Вопросы ЗОЖ приобрели особую актуальность, однако они часто решаются акциями, т. е. разовыми мероприятиями, туристическими слетами, турпоходами, днями здоровья. Каждый день должен быть здоровым. В настоящий период, в эпоху экономического кризиса, о котором много говорят СМИ, и в который попало наше поколение, мы должны противостоять укреплению воли (духа) и здоровья. Среди людей не часто, но бытует такое высказывание «Если

к 40 годам не станешь себе врачом, то к 60 годам будешь больным человеком». Те люди, которые пристрастились к наркотикам, спиртному, курению, а число таких с каждым годом увеличивается, редко доживают до пенсионного возраста [4, с. 32].

Что же делать? Где искать выход? Надо учить людей здоровому образу жизни с самого раннего детства. Главная роль в этом деле должна принадлежать родителям, воспитателям детских садов, учителям физической культуры школы, их личному примеру. Надо изучать строение и физиологические функции своего организма, влияние физических упражнений на их совершенствование и резервные возможности, научиться распознавать свои недуги, заранее проводить профилактические мероприятия. Говоря о факторах здоровья, общеизвестно, что на 60-70 % оно зависит от самого человека и только на 10-15 % – от медицины.

За здоровье нужно бороться! Не случайно в нашем обществе существует разделяемая как больными, так и врачами идея о необходимости неустанной борьбы за свое здоровье. Понимание своего здоровья должно быть в голове, а не в аптеке. Существует мнение о том, что здоровье – это бесплатный ресурс, который дается нам от рождения. А раз он бесплатный, то можно тратить его как попало. Вот и получается, что в молодости мы тратим здоровье, не задумываясь о последствиях [3, с. 57].

Что показывает наш практический опыт – на примере опыта преподавателей физической культуры вузов? К нам приходят почти сформировавшиеся в социальных вопросах молодые люди – студенты. Меньшая часть из них занимается спортом и физическими упражнениями добросовестно. Это стало их полезной потребностью и стилем жизни. Вторая – большая часть студентов – не имеет

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

внутреннего морального убеждения важности двигательной активности для профессиональной деятельности и укрепления здоровья. Не секрет, что они занимаются физической культурой для получения зачета. В этом вопросе преподаватели физической культуры, не должны ограничиваться практическими занятиями, а проводить индивидуальную разъяснительную работу [5, с. 219]. Надо надеяться, что это даст положительный результат. Учителям школ и преподавателям вузов необходимо иметь твердые убеждения и подавать пример здорового образа жизни.

Выводы. Работа по привитию здорового образа жизни должна начинаться с формирования моральных качеств, привития здоровых привычек и навыков в быту и общественной работе, соответствующих убеждений, формирования высокой двигательной активности и на этой базе формирования профессиональных и нравственных качеств личности. Научными исследованиями доказано, что человек, занимающийся физической культурой и спортом, ведущий здоровый образ жизни, меньше болеет, а то и вообще не болеет, производительность труда его значительно выше. Социальное самочувствие молодежи является одним из главных показателей развития общества. Для того чтобы формирование молодежи происходило адекватно общественным процессам, необходимо определить ее роль и место в обществе, выяснить ее проблемы. Среди них есть традиционные – любовь, дружба, поиски смысла жизни, создания семьи и т.д. Решение многих проблем зависит от факторов социальной жизни. Не менее актуальными являются здоровье.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский М.Я. Физическая культура студента / М.Я. Виленский – М.: Народное образование, 2001. – С.12-34.

2. Гогоулан М.Д. Как быть здоровым / М.Д.Гогоулан – М.: Физическая культура, 2003. – 380 с.
3. Кряж В.Н. Физическое упражнение – основное средство физического воспитания / В.Н. Кряж // Сб. Науч. Трудов. – Выпуск 1. – Минск: АФВ и СРБ, 1997. – 57с.
4. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология, развитие и технология реализации / Л.И.Лубышева // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка – М., 1996. – №1. – 46 с.
5. Матвеев Л.П. Теоретико-методические основы формирования учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе / Л.П. Матвеев – М., 1997. – 227с.

Аннотация. В статье «Здоровый образ жизни – социальная проблема нашего времени» Р.Н. Бергина определяет значение, и специфику здорового образа жизни, как одной из основных социальных проблем нашего времени. Обозначается отношение различных возрастных групп к своему здоровью.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни (ЗОЖ), здоровье, двигательная активность.

In this article «Healthy lifestyle as a social issue of our time» R.N. Bergina defines the value and specificity of a healthy lifestyle as one of the major social issues of our time and analyzes the relation of different age groups to their health.

Keywords: healthy lifestyle (HLS), health, physical activity.