



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ

Збірник статей

за матеріалами
регіональної
науково-практичної
конференції

Частина I

Луганськ — Ровеньки
18 березня 2010 року

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

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

фикации восточных видов гимнастики. Отличительной 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, фитбол, 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 физической 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. Логониев 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 студен-

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. Всеросс. науч.-практ. конф. – СПб., 2001. – С. 47. 7. Девицкий 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, В. 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., Воронин Е. Н. Концепция базовой программы физического воспитания учащихся и студентов Белорусской ССР // Теория и практика физ. 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-

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 студентов 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. Всеросс. 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. **Балльевич 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-

ются одной из основных задач физического воспитания в вузе. Однако, несмотря на неоднократные попытки реформирования системы физического воспитания, в последние годы наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи, особенно девушек [1].

Система образования и воспитания, сложившаяся в Украине, не формирует у студентов должной мотивации к здоровому образу жизни. Студенческой молодежи присущ довольно оптимистический взгляд на состояние своего здоровья и уровень личностной физической культуры.

За последние время научные исследования показывают, что количество студентов с неудовлетворительной оценкой деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем составляет 25 - 48%, а студенты 1-го курса практически здоровы только 50%. Лишь 12% студентов могут свободно выдерживать напряженный учебный график, социальные, психические и функциональные перегрузки [2], что является следствием слабой физической подготовки в школе. Большинство первокурсники (72,3%) имеют уровень физического состояния низкий и ниже среднего, 24,3% - средний; только у 3,4% студенток уровень физического состояния был высоким [3]. По данным некоторых исследователей, за последние годы число студенток, имеющих весо - ростовой показатель выше нормы, составило 21%, ожирение I—II степени - 35%; отмечена тенденция к снижению жизненной емкости легких [4]. Это происходит из-за несоответствия условий учебной и трудовой деятельности физиологическим возможностям организма, стремительного увеличения объемов получаемой информации, нарушения режима питания, хронического эмоционального и интеллектуального напряжения на фоне дефицита двигательной активности. В связи с этим необходимо, чтобы условия обучения в вузе и образ жизни студентов предупреждали развитие хронической формы заболеваний, способствовали укреплению здоровья [2]. Многие исследователи полагают, что причинами таких нарушений являются слабый интерес студенческой молодежи к занятиям физической культурой, нежелание студенток заниматься теми видами спорта, которые традиционно преподаются в вузах [3]. Большинство девушек в возрасте 17—18 лет поступающих в вузы, не занимавшиеся спо-

ртом в школе, часто не проявляют интереса к бегу, прыжкам, спортивным играм. Большие тренировочные нагрузки, довольно высокие разрядные и контрольные нормативы на спортивных отделениях вузов отпугивают многих студенток, не привыкших к регулярным занятиям физическими упражнениями. Вместе с тем в возрасте 18—25 лет происходят изменения пропорций частей тела, увеличиваются рост и масса тела, тонус мышц, уменьшается гибкость. Это требует особого внимания к деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции или сохранению правильной осанки, к технике и координации движений. Если в этом возрасте не заниматься специальными физическими упражнениями, то молодые люди остаются физически слабыми, скованными в движениях, угловатыми [5].

Цель статьи. 1.Сделать анализ научно - педагогической литературы. 2.Обобщить передовой опыт специалистов по физическому воспитанию.

Результаты исследования. Анализ результатов специального социального опроса свидетельствует, что менее 10% населения Украины старше 16 лет регулярно занимаются физкультурно-оздоровительными занятиями и спортивной деятельностью. В "Национальной доктрине развития физической культуры и спорта" подчеркивается, что физическая пассивность характерна для большинства юношей и девушек. Занятия физическим воспитанием студентами оцениваются не как возможность улучшения состояния здоровья, а как вынужденная необходимость. 80 % студенток не посещали бы занятия, если они не были бы обязательными. Традиционная система физического воспитания в высшем учебном заведении не оказывает содействия эффективному решению проблемы уменьшения недостатка двигательной активности, который является одной из причин различных отклонений в состоянии здоровья студенток. По мнению исследователей, дефицит двигательной активности у студенток составляет 30-40%. Организованные занятия физической культурой, предусмотренные учебной программой, удовлетворяют лишь 25-30% от общей суточной потребности студенток в двигательной активности. Положение усугубляется отсутствием у большинства из них необходимого интереса к занятиям физической культурой [6]. Повышение мотивации студенток к заняти-

ям физическими упражнениями во многом зависит от формы и содержания учебных занятий по физическому воспитанию, использованию популярных видов двигательной активности. Ситуация осложняется переходом на кредитно-модульную форму обучения, которая предполагает перемещение объема часов, отводимых на физическое воспитание, в разряд самостоятельной работы, что при несформированной мотивации к занятиям может проявиться в снижении двигательной активности студентов в целом. Успешность обучения в вузе, повышение работоспособности, укрепление здоровья студентов, повышение уровня профессионализма во многом зависят от рационального режима работы и отдыха, степени восстановления организма после физических и умственных нагрузок здорового образа жизни. И в этом весьма полезными могут оказаться средства оздоровительной физической культуры. Исследователи-медики предлагают оценивать эффективность занятий физической культурой по динамике морфофункциональных показателей: чем ближе они к показателям нормы для здорового человека, тем выше эффективность занятий [2]. Следовательно, и оценка по физической культуре должна быть выше. Оценка же определяется, как правило, по результатам выполнения контрольных нормативов программы по физической культуре, которые не учитывают различия функциональных и двигательных возможностей у разных людей, имеющих одинаковый паспортный возраст. В результате при выполнении контрольных нормативов и на занятиях по физической культуре студенты заведомо ставятся в неравные условия. Для определения оптимальной нагрузки необходим врачебно-педагогический контроль массового обследования студентов. По результатам этих обследований составляются индивидуально-групповые программы с целью нормализации морфофункциональных показателей. По мнению некоторых авторов мнению, необходимо включить в программу по физической культуре тесты, которые давали бы возможность получать необходимую информацию, - в частности, об оздоровительном влиянии занятий физической культурой на организм студентов, о динамике их физического развития и состояния здоровья. Повышение мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями возможно за счет использования новых форм двигательной

активности — в частности, оздоровительной аэробики. В последние годы оздоровительная аэробика переживает настоящий бум. Рекламные щиты на улицах заывают в центры и клубы здоровья, полки книжных магазинов ломятся от обилия литературы о различных оздоровительных системах. Многие высшие учебные заведения стремятся не отставать от моды и включают оздоровительную аэробику в программу занятий, что требует коррекции некоторых разделов программы по физической культуре. Анализ специальной литературы позволил установить, что при правильной организации занятия аэробикой доступны всем студентам. На занятиях аэробикой создается положительный эмоциональный фон, повышается уровень физической подготовленности студентов, а также интерес к занятиям физическими упражнениями. Помимо общего укрепления организма, акцент делается на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности. Наибольшего эффекта можно добиться, если организовать в вузе специализированные отделения оздоровительной аэробики; здесь занятия аэробикой проводятся параллельно с занятиями другими видами спорта для подготовки к сдаче контрольных нормативов программы по физической культуре. Для повышения оздоровительной направленности физического воспитания с применением аэробики в учебном процессе авторы Зайцева Г. А. и Медведева О. А. в своем методическом пособии предлагают обучение по индивидуально-групповым программам при сохранении урочной формы. Для этого преподавателю необходимо:

- иметь исходную информацию о студенте, уровнях его здоровья и физической подготовленности;
- вести графическую запись динамики показателей здоровья и физической подготовленности студента («паспорт здоровья») во времени и по этапам обучения (семестр, год);
- уметь анализировать динамику показателей здоровья и физической подготовленности студента и выбирать адекватные средства и методы для коррекции физического состояния.

Выводы: Анализ специальной литературы позволил установить, что повышение мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями возможно за счет использования

новых форм двигательной активности - в частности, оздоровительной аэробики. На занятиях аэробикой создается положительный эмоциональный фон, повышается уровень физической подготовленности студентов, а также интерес к занятиям физическими упражнениями.

Литература

1. **Зайцева Г. А.** Дифференцированный подход к студентам с нарушениями осанки в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию : автореф. дисс. ... канд. пед. наук. / Г. А. Зайцева. – М., 1992. 2. **Гилев Г. А.** Необходимость реформирования физкультурного образования студенчества // Проблемы физического воспитания и спорта студенческой молодежи / Г. А. Гилев. – М., 1995. – С. 3. 3. **Цыба И. А.** Методика применения средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании студентов с использованием современных информационных технологий : автореф. дисс. ... канд. пед. наук / И. А. Цыба. – М., 2000. 4. **Шабельникова Г. С.** Здоровье студента как основополагающий фактор организации процесса физического воспитания / Г. С. Шабельникова. – Ижевск, 1995. – С. 16-17. 5. **Сауткин М. Ф.** Медицинские основы для дифференцирования физического воспитания подрастающего поколения : дисс. док. мед. наук / М. Ф. Сауткин. – М., 1990. – С. 48. 6. **Андрущенко Л. Б.** Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету "физическая культура" // Теория и практика физической культуры / Л. Б. Андрущенко. – 2002. – № 2. – С. 47 - 54.

Клименко А. Г., Клименко И. Г., Бергина Р. И.

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко

ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Постановка проблемы. Проблема отбора многогранна. Она затрагивает многочисленные аспекты - социальные, психологические, педагогические и философские. Данная трудность спортивного отбора заключается в том, что тренер должен уга-

дать в ребенке спортивные способности, которые в данный момент еще не проявились. Выбор критериев и методов отбора на различных этапах должен основываться на структурном анализе спортивного успеха. Отбор кандидатов для занятий плаванием является одним из решающих условий, гарантирующих успех подготовки юных пловцов. Определение круга способностей, от которых зависит эффективность овладения специальными навыками игры и достижение высоких результатов, и составляет суть отбора.

Формулировка цели работы: разработка критериев поиска лучших, наиболее одаренных детей для занятия плаванием.

Спортивный отбор – многолетний, многоэтапный процесс постепенного уточнения спортивных способностей. Одним из наименее обоснованных элементов системы отбора является прогнозирование, которое должно осуществляется на всех этапах отбора. При разработке конкретных прогнозов спортивной перспективности в плавании нужно учитывать три критерия: время упреждения, надежность и точность методов прогнозирования. Высокие результаты в плавании обусловлены уровнем развития физических качеств (прежде всего выносливости) и особенностями телосложения спортсмена. К числу наиболее стабильных (консервативных) признаков, на основе которых возможно прогнозировать способности пловца, относится его физическая работоспособность. Наряду с этим важное значение придается морфофункциональным признакам. Успехи в плавании в значительной степени обусловлены уровнем развития выносливости, величиной развиваемых спортсменом тяговых усилий в воде. Важную роль играет подвижность в суставах, создающая возможность наиболее эффективно реализовать силовые возможности, быстроту, выносливость. Булгакова Н.Ж. [1] считает наиболее целесообразной трехэтапную систему отбора. Первый этап проводится после периода начального обучения и начальной спортивной подготовки (это соответствует возрасту 8-9 лет для девочек и 10-11 лет для мальчиков). В ходе первого этапа отбора определяется плавучесть, обтекаемость, равновесие. Уровень развития выносливости в специфических для плавания тестах можно выявить только в конце второго года занятий. Через 4-5 лет проводится второй этап отбора, сопровождающийся