

**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**

УДК [796 + 614] (062)  
ББК 75Я43 + 51.1Я43  
0-54

*Редакционная коллегия:*

- Никитушкин В.Г.** – заслуженный работник физкультуры и спорта России, докт. пед. наук, профессор, зав. кафедрой теории и методики спортивной тренировки Педагогического института физической культуры и спорта ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет».
- Собянин Ф.И.** – докт. пед. наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Белгородский национальный научно-исследовательский университет».
- Сышко Д.В.** – докт. наук по физ. воспитанию и спорту, профессор, декан факультета физ. воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Крымский федеральный университет».
- Скляр М.С.** – канд. пед. наук, доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

**0-54** **Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях:** Материалы XIV Междунар. научно-практ. конф. – Луганск, 20-21 апреля 2017 года // ред. кол.: Г.Н. Максименко (гл.ред.), М.С. Скляр (отв.ред.) [и др.] - Луганск, 2017. – 368 с.

В сборнике представлены статьи по проблемам физического воспитания, юношеского, олимпийского, профессионального и паралимпийского спорта, физической реабилитации и врачебного контроля.

*Рекомендовано к печати Ученым советом  
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко  
(протокол № 10 от 28 апреля 2017г.)*

<i>Ротерс Т.Т., Посохова Е.М.</i> Урок физической культуры как основная форма внедрения дыхательных упражнений для школьников различных возрастных групп .....	189
<i>Сероштан В.М., Хвостиков П.П., Лаптинова Т.В., Скляр М.С.</i> Показатели специальной физической подготовленности и здоровья студентов как критерии для коррекции в организации учебного процесса по физическому воспитанию .....	193
<i>Собянин Ф.И.</i> Традиции и новации в спорте .....	200
<i>Сотникова Е.В.</i> Методика обучения базовым элементам с предметами гимнасток 5-6 лет.....	203
<i>Соколов В.Н., Прокудин Б.Ф., Веселкин М.С.</i> Начальное обучение плаванию детей младшего школьного в малых бассейнах.....	207
<i>Ткачева А.И., Загной Т.В.</i> Периодизация многолетней подготовки спортсменов в плавании .....	213
<i>Чанкова А.Г., Трофименко Е.А.</i> Пути повышения эффективности физического воспитания среди студенческой молодёжи .....	217
<i>Чорноштан А.Г., Семенюк В.В.</i> Особенности развития координации движений у детей среднего школьного возраста.....	223
<i>Штанько М.С.</i> Методика развития основных физических качеств у девушек 17-20 лет специализирующихся в стретчинге.....	228
<i>Шилина Е.В., Прокудин Б.Ф., Веселкин М.С.</i> Художественная гимнастика как универсальные учебные действия детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры.....	234
<i>Штана Ю.А.</i> Основные пути совершенствования урока физической культуры .....	241
<i>Щербаков В.С., Богданова В.А.</i> Модель перспективы развития и управление системой соревнований в северном многоборье на примере ЯНАО.....	245

## ПРОБЛЕМЫ ФИЗИОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

<i>Антипова Е.В., Антипов В.А.</i> Пути формирования культуры здоровья личности и общества.....	253
<i>Бурлакова Т.Л.</i> Валеологическое воспитание младших школьников: сущность проблемы.....	258
<i>Давыдович И.И.</i> Спортивная медицина и врачебный контроль в сфере фитнеса .....	262
<i>Игнатьева С.С.</i> Химия пищи и рационального питания. Контроль над массой тела с помощью программы-приложения Runtastic.....	265
<i>Кетрова Е.В., Антоненко М.Н., Зотин В.В.</i> Инновационные оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов высших учебных заведений как средство формирования ЗОЖ.....	268
<i>Комарова И.Г., Брейкина О.А.</i> Технология деятельности куратора студенческой группы по воспитанию культуры здоровья будущих специалистов .....	271

## Список использованной литературы

1. Ашмарин Б.А. Педагогика физической культуры: учеб. пос. / Б.А. Ашмарин, Л.К. Завьялов, Ю.Ф. Кумарин – СПб, 1999. – 150 с.
2. Дубровская С.В. Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой / С.В. Дубровская. – М: Изд-во Рипол Классик, 2009. - 502 с.
3. Дыхательная гимнастика. Энциклопедия / Под ред. Н.Н. Севостьянова. – М. ; АСТ, 2009. – 256 с.
4. Дикова В.С. Программа для образовательных организаций (учреждений) Луганской Народной Республики по физической культуре для V-IX классов базового уровня / В.С. Дикова, М.В. Малыгина. – ЛНР, 2016. – 180 с.
5. Козлова С.Ю. Эффективность дыхательных упражнений в процессе физического воспитания в школе// Материалы совместной научно-практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. - М., 2001. – 158с.
6. Лях В.И., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А.Зданевич. – М., 2004. – 56 с.
7. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания. / А.Ф. Синяков. - М.: Издательство «Знание», 1991. – 98 с.
8. Уэст Д. Физиология дыхания. Основы. Книга по Требованию / Д. Уэст. – М. - 2012. - 198 с.

**Сероштан Виктор Михайлович,  
Хвостиков Петр Петрович,  
Лаптинова Татьяна Васильевна,  
Скляр Максим Сергеевич**

### ПОКАЗАТЕЛИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ КАК КРИТЕРИИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

**ГУ «Луганский государственный медицинский университет» ЛНР**

***Анотація.** У статті розглядаються проблеми існуючої системи виховання у студентів культури здоров'я і всього навчально-виховного процесу в медичних вузах, виявляються їх недоліки визначаються шляхи їх подолання.*

*Ключові слова :* культура здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичне виховання.

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема существующей системы воспитания у студентов культуры здоровья и учебно-воспитательного процесса выявляются их недостатки, определяются пути их преодоления.*

***Annotation.** In this article the existing problems of education in students a culture of health and educational process are examined, identified their shortcomings and determined the path to overcome them.*

*Key words:* culture of health, healthy lifestyles, physical education.

**Актуальность:** Проведенное исследование обусловлено необходимостью поиска новых форм методологии формирования потребности студентов к занятиям физической культурой. Современная система физического воспитания в вузе, построена на принудительной подготовке к единым для всех требованиям и нормам и находится в противоречии с интересами студенчества. Следовательно, для повышения уровня мотивации у студентов к занятиям по физическому воспитанию необходимо её проводить на основе личностно-ориентированного подхода с учётом интересов студентов к занятиям различными видами спорта.

Физическое воспитание является сложным педагогическим, многофункциональным психофизиологическим процессом, особенно в условиях, когда учащаяся молодежь уделяет недостаточное внимание физической культуре.

В этой связи, одной из отвечающих насущным запросам времени является проблема формирования культуры здоровья студента-медика.

Цель исследований: определить на современном этапе методологию организации занятий физической культурой и спортом для студентов медицинских вузов.

Задачи исследований: 1) раскрыть роль современных спортивных инновационных технологий на повышение качества учебного процесса по физическому воспитанию; 2) определить роль современной спортивной инфраструктуры по мотивации студентов к занятиям по физическому воспитанию; 3) определить роль физической культуры по формированию культуры здоровья студентов.

Рабочая нагрузка интенсивно работающего студента в течение учебной недели достигает 12 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии – 15-16 часов. Неудивительно, что труд студента по тяжести относят к первой категории (легкий), а по напряженности – к четвертой (очень напряженный труд).

В течение дня студент выполняет длительную и напряженную работу, которая сочетается с факторами гипокинезии и гиподинамии. Они вызывают формирование специфического функционального статуса организма, характеризующегося снижением активности функциональных систем организма (Плотников В.П. с соавт., 1997; Пономарева В.В., 1990, 2001; Чоговадзе А.В., 1996; Соколовский В.С., 2005).

Следует констатировать, что на сегодняшний день уровень здоровья студенческой молодежи Республики, в том числе, студентов высших медицинских учебных заведений, вызывает тревогу. Количество студентов медицинских вузов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, ежегодно увеличивается.

В 2016-2017 уч.г. по данным медпункта университета пропущено по болезни студентами 5685 дней, из них большую часть пропустили женщины.

Кафедра физического воспитания и здоровья совместно с клиническим отделом университета ежегодно проводит профосмотр студентов 1-V курсов.

Многолетние комплексные медосмотры студентов позволили установить состояние здоровья и определенную динамику их основных заболеваний. К специальному медицинскому отделению в 2016 – 2017 гг. зачислено студентов:

Курс	Количество студентов	Основная группа	Специально-медицинская группа
1	577	531	46
2	371	335	36
3	224	208	16
4	282	244	38
5	238	228	10
Итого	1692	1546	146

Таким образом, распределение по диагнозам: в структуре заболеваемости студентов преобладают заболевания сердечно – сосудистой системы, миопия, органы пищеварения, опорно-двигательного аппарата.

Сегодня рост заболеваемости студентов связан не только с информационными и эмоциональными перегрузками, которым они подвергаются в процессе учебы, хроническим истощением функциональных резервов организма, социально экономическими и экологическими проблемами, а в большей мере с дефицитом двигательной активности, отсутствием навыков здорового образа жизни, то есть с низким уровнем культуры здоровья.

В настоящее время в университете намечена система мероприятий по усилению профилактики различных заболеваний и подчеркивается необходимость как можно больше внимания уделять здоровым студентам, направлять их деятельность на сохранение и укрепление своего здоровья и ведения здорового образа жизни.

От того, насколько успешно удастся сформировать и укрепить в их сознании навыки здорового способа жизни в молодом возрасте, зависти в последующем реальный образ жизни, препятствующий или способствующий раскрытию потенциала личности. Работа в данном направлении позволяет нейтрализовать в последующем развитие факторов риска различных заболеваний, предотвратить возникновение вредных привычек.

Физическая культура объединяет многие компоненты здорового способа жизни: культуру двигательной активности, гигиенические основы физической культуры; обучение рациональному дыханию, питанию, системе массажа, закаливанию, медитации, использованию факторов природы, умению снимать нервное напряжение с помощью мышечного расслабления (аутогенная тренировка). О физической культуре следует говорить, в первую очередь,

именно в этом смысле. Тогда становится очевидным, что она является одной из движущих сил при формировании здорового способа жизни.

Однако, одной из причин несоответствия нормам состояние физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов по-прежнему остается острое неудовлетворение потребности в физических нагрузках, о чем подтверждают проведенные исследования кафедрой физического воспитания и здоровья в 2015 – 2016 учебном году; (сентябрь, октябрь) и конец учебного года (июнь) показали, что физическая подготовленность студентов по пятибалльной системе за тестами, определяющими выносливость : бег на 2000 м /жен./, на 3000 /муж/ ; силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре , лежа на полу, подтягивание на перекладине, поднятие в сед за 1 минуту , прыжок в длину с места; скорость : бег на 100 м; ловкость : челночный бег 4 x 9; гибкость: наклоны туловища вперед с положения сидя.

	Осен .сем.	Весен.сем.	Осен.сем.	Весен.сем.
	Мужчины		Женщины	
1 – У курсы	3,2	3,5	3,3	3,5
Сборные университета по видам спорта	4,5	4,8	4,3	4,5

Функциональная подготовленность /Гарвардский степ-тест /

	Осен. Сем.	Весен. сем	Осен. Сем.	Весен.сем.
	Мужчины		Женщины	
1-У курсы	3,6	3,8	3,5	3,7
Сборные университета по видам спорта	4,1	4,5	4,0	4,4
Спец. группа	2,2	2,8	2,1	2,7

По данным этих тестов на конец учебного года отмечается рост показателей, что свидетельствует росту общего рейтинга – балла.

Анализ приведенных данных физического развития, физической функциональной подготовленности и заболеваемости у студентов наводит на мысль, что обеспечить необходимый диапазон приспособления к внешним условиям, создать его механизм может только высокоразвитая физическая культура. Ее практические результаты : во-первых, должны соответствовать тем биологическим потребностям человека, которые сформировались в

процессе его длительной эволюции, во-вторых, адаптировать человека к существующим внешним условиям, в-третьих, поспевать за тенденциями изменения тех условий, которые могут реализовываться быстрее, чем человек окажется к этому готов.

Кафедра физвоспитания и здоровья формулирует семь принципов методики и организации занятий физической культурой для студентов.

1. Принцип удовлетворения конкретных способностей организма.

2. Принцип соответствия способностям организма.

3. Направленность тренировочных воздействий.

4. Качественное своеобразие используемых средств и методов физической культуры.

5. Комплексность воздействий / использование разнообразных средств/ физической тренировки.

6. Принцип широкого использования активного отдыха.

7. Принцип «каждый день и всю жизнь».

Очень важно, чтобы физические упражнения были разнообразными и доступными в самых различных условиях, дающими разный оздоровительный эффект.

Существенным моментом оптимизации физической подготовки студента медика является комплексное использование этих методов, включенных в индивидуальную программу.

Кафедра выдвигает положение о принципиальной возможности посредством физических нагрузок, применяемых на занятиях, не только укреплять свое здоровья, но и поднимать уровень активного долголетия студентов.

Главная задача этого положения – это обеспечение необходимого уровня физической подготовленности студентов и воспитание осознанной потребности в физическом совершенствовании на всю жизнь.

Прежде всего отмечу, что содержание работы коллектива кафедры направлено: на развитие материальной базы, в канун празднования 60-летия университета на кафедре создана одна из лучших спортивных баз в Республике: 4 специализированных спортивных залов, 2 теннисных корта, площадка для мини-футбола, футбольное поле с травяным газоном, 2 волейбольные и 1 баскетбольная площадки, что позволяет сборным командам университета наладить постоянный тренировочный процесс. Следует отметить, что силами студенческого спортивного актива создана зеленая зона вокруг спортивно-оздоровительного комплекса, высажено более 160 фруктовых деревьев.

Поэтому мы рассматриваем создание современной спортивной базы как условия для организации высокоэффективного учебного процесса по физической культуре.

Многолетний опыт работы показал, что огромное значение в формировании профессиональной физической культуре врача отводится работе студенческого научного кружка кафедры, он насчитывает 30-40 человек.

Ежегодно на кафедре проводятся студенческие научные конференции, которые постепенно переросли в областную, а в 2010 году в республиканскую.



СНО работают в двух направлениях: 1. Изучение и обобщение научных исследований по избранной тематике и разработке индивидуальной оздоровительной программы при различных заболеваниях. 2. Сообщение собственных исследований. Многолетний опыт работы СНО показал его высокую эффективность в теоретическом разделе учебного процесса.

Следует отметить, что введение занятий на кафедре по интересам повысило мотивацию у студентов к физическому воспитанию и улучшилась посещаемость занятий. Большой популярностью пользуются недели здоровья на факультетах, которые заканчиваются массовыми спортивными соревнованиями в течении всего дня в которых принимают участие студенты и преподаватели факультета.

Если принять во внимание рекомендации ВОЗ, соответственно которым оптимум физкультурно-оздоровительной активности должен составлять не менее 6 часов в неделю, то двигательная активность студентов, которые предпочли физическое воспитание другим дисциплинам по выбору и будут систематически посещать плановые занятия 1-2 раза в недельном цикле, то это не сможет обеспечить в полной мере оздоровительный эффект и возможности поддержки на достаточном уровне основные физические качества.

Проведенное нами анкетирование показало, что большинство студентов-медиков нашего университета имеют достаточные теоретические знания о здоровом образе жизни, как важнейшем факторе профилактики заболеваний и резервах сохранения здоровья. В то же время практическая реализация принципов здорового образа жизни имеет место не более, чем у 16% респондентов.

Многочисленными исследованиями доказано, что только правильно дозированные средства физической культуры дают положительный результат. Мнение о том, что студенты могут заниматься физической культурой самостоятельно вредно и ошибочно. Занимаясь самостоятельно, студенты никогда не научатся правильно дозировать физическую нагрузку. А ведь еще Авиценна отмечал, что физические упражнения только тогда приносят пользу организму, когда они соответствуют функциональным и физическим возможностям человека. Поэтому совершенно непонятно, как можно отрицать необходимость физического воспитания как обязательного учебного процесса в обучении в высшем учебном заведении. Тем более в медицинском вузе, в котором студенты в процессе учебных занятий физическими упражнениями должны обучаться целенаправленному и прикладному использованию средств физической культуры не только для себя, но и в пределах своей компетенции использовать физические упражнения как средство профилактики и лечения в будущей врачебной деятельности.

В настоящее время профессиональная деятельность врача в основном направлена на выявление заболевания со следующим его лечением. Недостаток такого подхода очевиден, потому что эффективность мероприятий по лечению конкретных заболеваний значительно ниже, чем мероприятия по коррекции здоровья сберегающих возможностей организма. В связи с этим, исходя из концепции здорового образа жизни, врач сегодня должен быть ориентирован не

только на патологию, но и на профилактику заболеваний, то есть заниматься здоровьем здорового человека. Поэтому в период подготовки студента-медика стратегически важно обучить его максимуму теоретических знаний, практических умений и навыков, необходимых для использования многообразных средств, методов и форм физической культуры в своей будущей лечебно-профилактической деятельности. Выпускники медицинских вузов на современном этапе должны быть пропагандистами престижности здоровья и внедрения физической культуры в образ жизни всех слоев населения, которое без сомнения будет способствовать повышению уровня здоровья и работоспособности граждан Республики и позволит сохранить здоровый генофонд страны.

В связи с изложенным, следует полагать, что комиссия Министерства образования и науки Республики, которая занимается разработкой новых учебных планов, пересмотрит свое отношение к предмету «Физическое воспитание» и внесет в учебный план «Физическое воспитание» в качестве обязательной учебной дисциплины с четырехчасовыми занятиями в недельном цикле на протяжении всего периода обучения с дифференцированным зачетом. Это позволит в полной мере сбалансировать два основных приоритетных направления в подготовке высших медицинских кадров Республики: состояние здоровья и образование, которые сегодня по ряду названных выше причин занимают диаметрально противоположные позиции.

### **Список использованной литературы**

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я . – К.: Здоров'я , 1990.-168с.
2. Апанасенко Г.Л, Попова Л.А. Медицинська валеологія . – К.: Здоров'я , 1998.-248с.
3. Соколовский В.С. Место физического воспитания студентов высших медицинских учебных заведений в учебном процессе в контексте общеевропейской интеграции высшего образования // Сучасні досягнення спортивної медицини, лікувальної фізкультури та валеології. XI Міжнародна науково-практична конференція 9-10 червня 2005 року - Одеса, 2005.- С.135 – 138.
4. Сероштан В.М., Овчаренко В.И., Булгаков С.В., Бондаренко О.В., Лозовой Ю.И. Пути совершенствования профессиональной физической культуры врача // Украинский медицинский альманах.-2006.-Том 9,№5.-С.217 – 219.