

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

СОДЕРЖАНИЕ

Физическое воспитание учащейся молодёжи

Асташова Е.Н., Лимонченко А.С. Анкетирование как метод исследования мотивации деятельности школьников в процессе физического воспитания	5
Бабешко А.П. К проблеме обеспечения безопасности и профилактики травматизма в процессе преподавания физической культуры в колледжах ЛНР	11
Зюсюков А.В. Пути формирования профессиональной компетентности будущих специалистов физической культуры	18
Игнатова Т.А. Формирование у студентов мотивации к сохранению физического здоровья в учреждениях высшего профессионального образования	23
Павлова Н.А. Современные подходы к повышению уровня физического состояния детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания	27
Пшечук-Воронина Я.Ю. Состояние проблемы физической подготовки будущих хореографов в структуре среднего профессионального образования	32
Ротерс Т.Т. Феномен физической культуры педагога	38

Теория и методика спортивной тренировки

Дроздов Д.В. Лидерство как важное условие эффективности соревновательной деятельности в студенческом баскетболе	43
Елецкий С.Н. Влияние занятий с элементами тхэквондо на развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста	48
Ерёменко И.В. Историческое фехтование и научное исследование средневекового вооружения	53
Загной Т.В. Повышение эффективности учебно-профессиональной деятельности студентов-спортсменов: дифференцированный подход	57
Максименко Г.Н., Максименко И.Г., Али Хасан Файсал Характеристика воздействий занятий легкоатлетическими метаниями на показатели силовой подготовленности студентов с последствиями ДЦП	64
Скляр М.С. Оценка уровня физической подготовленности юношей в каратэ	69

***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

Горашук Валерий Павлович,
д-р пед. наук,
профессор кафедры теории и методики
физического воспитания
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»

Формирование культуры здоровья спортсмена

Статья посвящена новому направлению в педагогике - формированию культуры здоровья личности. Впервые предлагается структура и сущностная характеристика культуры здоровья спортсмена и дается теоретическое обоснование этому феномену.

Ключевые слова: культура здоровья человека, культура здоровья спортсмена, структурные блоки: программно-содержательный, потребностно-мотивационный и деятельностно-практический.

Формирование общей культуры личности в современном обществе выступает, на наш взгляд, центральной проблемой системы образования и воспитания. Одно из ведущих мест в контексте этой проблемы должно занимать формирование культуры здоровья личности, которая является составным компонентом общей культуры человека.

Проблема здоровья индивида как субъекта современного общества всегда была предметом неослабного внимания ученых и практиков, медиков и педагогов, и особенно тренеров, работа которых связана со спортсменами, состояние здоровья которых должно быть на высоком уровне.

Интерес к проблеме здоровья личности спортсмена существенно возрос в связи с вступлением нашего общества в новую, чрезвычайно ответственную стадию исторического развития, принципиальная новизна которой связана с глобальными преобразованиями в политической, социально-экономической, культурологической сферах республики. Это вызывает необходимость осуществления качественных преобразований во всех сферах социальной жизни, в том числе и в системе подготовки спортсменов.

Культура, как универсальное явление, пронизывает все сферы общественной жизни и виды человеческой деятельности, в том числе и спортивную. В зависимости от этого выделяют различные виды культуры: политическую, экономическую, духовную, правовую, физическую и др. На основе этого можно выделить культуру здоровья спортсмена как относительно самостоятельное и особое социальное явление.

Что же представляет собой культура здоровья? Культура здоровья – не просто механическая связь этих слов, понятий, а синтез, образующий новое качество, новый смысл.

Одна из проблем педагогики, теории и методики физической культуры - это определение сущности «культуры здоровья личности», «культуры здоровья спортсмена». В современной литературе этот вопрос недостаточно разработан.

Сегодня в теории и методике физической культуры, педагогике, медицине имеются единичные исследования В.И. Климовой (1985), В.А. Скумина (1994–1996), Л.Г. Татарниковой (1995), С. Шапиро (1995), О.А. Ахвердова (2002), В.А. Магина (2002), в которых дается определение понятия «культура здоровья личности».

Высоко оценивая работы современных ученых по проблеме формирования культуры здоровья человека, следует отметить недостаточную научно-теоретическую исследованность самого понятия и особенно его сущностной характеристики. Судя по специальной литературе, пока нет единого подхода в трактовке самой категории, ее структурных компонентов и содержания. Что касается проблемы формирования культуры здоровья спортсмена, то этот вопрос практически не изучался специалистами и не разработан.

Цель работы состоит в том, чтобы дать теоретическое обоснование структуры культуры здоровья спортсмена, определить структурные элементы и сущностную характеристику этого явления.

Культура здоровья человека понимается нами, как часть общей культуры личности. Культура здоровья существенно отличается от других разновидностей культуры своими структурными элементами и содержанием, которые находятся в сфере познания физической культуры, спорта, педагогической науки. Следовательно, она является самостоятельным педагогическим, культурологическим феноменом.

Анализ основных философских, социологических, культурологических, педагогических и концепций физической культуры, вообще и культуры личности в частности дает нам солидную научную основу для понимания сути категории культуры здоровья человека.

По нашему мнению, *культура здоровья* – это важный составной компонент общей культуры человека, обусловленный материальной и духовной средой жизнедеятельности общества, выражающийся в системе ценностей, знаний, потребностей, умений, навыков и мировоззрения оздоровительной направленности человека по формированию, сохранению и укреплению его здоровья [3].

Это определение положено в основу предложенной нами концептуальной модели культуры здоровья личности. Она представлена как совокупность трех компонентных блоков: потребностно-мотивационный, программно-содержательный, и деятельностно-практический. Дадим их краткую характеристику:

1. *Потребностно-мотивационный блок* отражает мировоззренческую сторону культуры здоровья личности оздоровительной направленности; характеризует гуманистические ценностные ориентации индивида и его целостность, представления об идеале гармоничной личности, сформированность космопланетарного, биосоциального, национально-личностного мировоззрения; предполагает понимание смысла жизни и осознание ее ценности, а также сформированность у личности оптимистического мироощущения, мировосприятия, миропонимания, мироотношения.

2. *Программно-содержательный блок* включает всю систему знаний в области формирования, сохранения и укрепления здоровья личности во всех его аспектах - духовном, психическом и физическом; характеризует знания основ теории философии здоровья, способность человека грамотно разработать, постоянно совершенствовать и выполнять индивидуальную оздоровительную систему; отражает содержательную сторону компетентности личности в вопросах здоровья с учетом возраста, пола, жизненных интересов и т.д.

3. *Деятельностно-практический блок* характеризует владение человеком необходимым арсеналом умений и навыков оздоровительных технологий, отсутствие вредных привычек, умение разрабатывать и совершенствовать в течение жизни индивидуальную оздоровительную систему, ведение здорового образа жизни с учетом национальных, возрастных, половых, индивидуальных особенностей; отражает личностную практическую направленность на активную, плодотворную счастливую жизнь.

Вышеуказанные структурные блоки культуры здоровья личности существуют в единстве, внутренне взаимосвязаны и в своей совокупности образуют целостное системное явление.

Для целостного понимания модели культуры здоровья человека важен каждый из этих компонентных блоков. Они не противопоставляются, а дополняют друг друга. Мы считаем, в структуре модели культуры здоровья спортсмена целесообразно выделить эти же блоки, имеющие следующие особенности.

Потребностно-мотивационный блок прежде всего включает такой субъективный фактор, как мотивы, человеческие и природные ценности, стремления, интересы, потребности. В качестве стимула овладения культурой здоровья спортсмена могут выступать внешние обстоятельства, но ведущую роль в ее формировании играют именно мотивы человеческой и природной ценности, такие как: любовь к людям, радость познания, желание быть счастливым, участие в творчестве, стремление быть здоровым, физически сильным и красивым, добиться максимально высоких результатов в спорте.

Мировоззрение понимают также как одну из форм направленности личности – системы её взглядов на себя и своё место в Мире, Природе и обусловленных этим убеждений, идеалов, принципов, человеческих ценностей, ориентации и жизненных позиций личности.

Воспитывать культуру здоровья личности спортсмена – это значит, прежде всего, формировать личностный и общественный идеал в спорте, в соответствии с которым духовное и психофизическое здоровье является высшей человеческой ценностью. Воспитание культуры здоровья спортсмена предполагает обучение его практическим навыкам в формировании физически привлекательного, здорового, одухотворенного, счастливого образа жизни – эталона естественного поведения.

Программно-содержательный блок характеризует все виды знаний и представлений спортсмена, которые являются отражением сознания объективных явлений в физической культуре, педагогической и спортивной деятельности. Они включают подготовку спортсмена к разработке, анализу индивидуальной оздоровительной системы на основе закономерностей, физической культуры и спортивной подготовки, взаимосвязи содержания и подбора индивидуальных оздоровительных технологий в соответствии с национальными, возрастными, половыми особенностями, видом спорта, уровнем спортивной квалификации и т.д.

При определении структуры и наполнении содержания этого блока мы исходили, прежде всего, из сущности понятия здоровья, рассматривали человека и его здоровье как систему с пирамидальным принципом построения. Опираясь на идею системного подхода, мы выделили три аспекта содержательной стороны здоровья спортсмена – духовный, психический и физический, где определяющим и направляющим является духовный аспект. В соответствии с этим мы стремились наполнить содержательное поле так, чтобы, приобретая и усваивая знания по вопросам здоровья, спортсмен мог формировать, сохранять и укреплять свое здоровье с учетом национальных, возрастных, половых, индивидуальных особенностей, видом спорта, уровнем спортивной квалификации и т.д.

В основу современных взглядов на культуру здоровья личности спортсмена заложена идея, в соответствии с которой разработка будущих учебных планов подготовки спортсменов различной классификации и видов спорта должна функционировать как социально необходимое единство, как метод, способ образования и воспитания здоровой личности спортсмена, как программа, способствующая раз-

работке индивидуальной оздоровительной системы с человеческими и природными ценностями. Личность спортсмена с такими ориентациями должна выступать целью осуществления педагогического, спортивного, физкультурного, культурологического образования и воспитания в спортивных организациях и учреждениях.

В наполнении содержанием этого блока культуры здоровья спортсмена большое значение приобретает овладение национальными традициями педагогического, спортивного, характера. Проникновение в духовную сокровищницу народной медицины, физической культуры и спорта имеет значительный интерес для изучения не только национальных, но и мировых оздоровительных систем. Это может стать основой для формирования национального самосознания и развития способности у спортсменов участвовать в диалоге различных оздоровительных и спортивных культур.

Деятельностно-практический блок можно считать наиболее важным с позиций деятельностного и систематичного подхода к формированию культуры здоровья спортсмена.

Известно, что в учебно-тренировочном процессе спортсменом осуществляется усвоение знаний, развиваются их основные физические умения и навыки, физические качества, воспитывается его ценностное отношение к миру, спорту; формируются, интегрируются и проявляются личностные качества спортсмена. Культура здоровья приобретает определенный свой смысл в соответствии с личными результатами в спорте и практической спортивной деятельностью спортсменов.

Богатство и глубина личности спортсмена, обладающего высоким уровнем культуры здоровья, определяется тем, что он может, используя современную методологию, теорию, методы и практики спортивной тренировки, физической культуры, приемы, способы оздоровления, и восстановления, разработать действенную индивидуальную оздоровительную систему. Такая личность имеет возможность интерпретировать, своевременно корректировать содержание индивидуальной оздоровительной системы в течение всей жизни и спортивной деятельности.

Культура здоровья спортсмена выражается: в глубине и системности знаний, в уровне сформированности человеческих и природных ценностных ориентации, в развитости разных типов мышления, в понимании воспитательных возможностей национальных культурно-исторических традиций спорта, физической культуры, в активности оздоровительной деятельности, в проявлении творческой инициативы, в эмоционально-ценностном отношении к спорту, в способности к общению по культурологической тематике в умении грамотно разрабатывать, выполнять и совершенствовать индивидуальную оздоровительную систему спортсмена.

Творческая позиция личности спортсмена является высшим показателем культуры здоровья и проявляется в осознании социальной и личностной значимости спортивного, физкультурного образования и воспитания, в умении самостоятельно найти и определить проблему нездоровья, аргументировано, диалектически грамотно подойти к ее разрешению, изменять в случае необходимости оздоровительные технологии в индивидуальной оздоровительной системе.

Следует подчеркнуть тесную взаимосвязь потребностно-мотивационного, программно-содержательного и деятельностно-практического блоков культуры здоровья спортсменов.

Личностная позиция спортсмена, имеющего высокий уровень культуры здоровья, это своего рода проекция на идеал культуры здоровья в единстве ее компонентов спортивной деятельности и высоких спортивных показателей. Она раскрывает целостность культуры здоровья спортсмена и синтезирует ее компоненты.

Следует отметить, что единство структурных компонентов культуры здоровья спортсмена характеризуется уровнем его общей культуры в целом. Общая культура спортсмена, его культура здоровья и спортивных результатов функционально связаны между собой и определяют развитие друг друга.

Предложенная модель культуры здоровья спортсмена может служить основой в спортивной подготовке, обеспечивать общее развитие личности.

Культура здоровья спортсмена выступает как единство человеческих и природных ценностей, физических способностей, знаний и навыков поведения. Она выражается в наличии и степени развития задатков и способностей быть здоровым: в содержании установок на оздоровительную деятельность; в системе и глубине физкультурных и спортивных знаний, которая проявляется в овладении оздоровительными и восстановительными технологиями; в наличии высокого уровня духовности, позволяющего ориентироваться в ценностях и формировать через механизмы человеческих ценностных ориентации восприятие окружающего мира; в оздоровлении себя и окружающих, а также в возможности достигать высоких спортивных результатов, максимально используя индивидуальные природные данные.

Культура здоровья личности спортсмена – это не только конечный результат ее развития и получение спортивных результатов, но и динамический процесс взаимодействия с культурными, человеческими и природными ценностями. Такое взаимодействие включает в себя этапы выявления, усвоения, создания и передачи представлений о здоровье как духовной ценности.

Система знаний о формировании, сохранении и укреплении здоровья, получаемая личностью спортсмена, обеспечивает развитие высокого уровня сознания. Эти знания, проверенные на практике, превращаются в убеждения, в определенную систему человеческих и природных ценностей, руководствуясь которыми спортсмен реализует себя в полной мере в спортивной деятельности и в процессе жизнедеятельности.

Ведение здорового образа жизни является показателем деятельностного аспекта владения культурой здоровья личности спортсмена. Общество и государство заинтересовано в том, чтобы процесс овладения культурой здоровья спортсмена был целенаправленным и эффективным. Отсюда остро возникает проблема формирования культуры здоровья личности спортсмена, и особенно молодых спортсменов, от которой в значительной степени зависят будущие спортивные достижения Луганской Народной Республики.

При всей сложности, динамичности и длительности процесса формирования культуры здоровья спортсмена, этот процесс управляем. Культура здоровья спортсмена складывается, прежде всего, под влиянием систематической, целенаправленной деятельности спортивных организаций и образовательных учреждений. Овладение теорией и практикой спортивной тренировки, теорией и методикой физической культуры – это основной и главный шаг в формировании культуры здоровья спортсмена.

Культура здоровья личности спортсмена является одним из основных показателей готовности к успешной спортивной деятельности. Результат формирования культуры здоровья спортсмена заключается в осознании личностью себя частицей Вселенной, в постоянном совершенствовании своей духовной, психической и физической сфер.

Большое значение, по нашему мнению, в процессе формирования культуры здоровья спортсмена имеет культурологический компонент. Национальный аспект культурологической подготовки личности спортсмена является неотделимым элементом

спортивного, физкультурного, образовательного и учебно-тренировочного процессов в спортивных организациях.

Нельзя представить реализацию задач формирования культуры здоровья спортсмена без эффективного сотрудничества спортсмена, тренера и руководителей спортивных организаций и учреждений.

Единство общей культуры спортсмена, культуры его здоровья и спортивных достижений в системном виде отражает уровень духовно-психофизического развития личности. Результат усвоенных ею норм, знаний, умений, навыков оздоровительного мировоззрения направлен на ее гармонизацию с целью обеспечения высоких результатов в спорте, активной, плодотворной и счастливой жизни.

Культура здоровья спортсмена займет достойное место в системе подготовки высококлассных спортсменов.

Сущностная характеристика культуры здоровья личности спортсмена является показателем целостного развития личности и характеризуется взаимодействием мировоззрения, ценностных ориентаций, жизненных позиций, знаний, способов деятельности по формированию, сохранению и укреплению здоровья.

Овладение культурой здоровья дает возможность каждому спортсмену республики сделать свою жизнь счастливее и полноценнее. Высокий уровень сформированности культуры здоровья спортсмена позволит ему реализовать свой духовный, интеллектуальный, физический и спортивный потенциал на благо Луганской Народной Республики.

Перспектива дальнейшего развития данного направления заключается в том, что необходимо более детально изучить вопросы теории формирования культуры здоровья спортсменов различных видов спорта и уровня квалификации спортсменов.

Список литературы

1. **Апанасенко Г.Л.** Медична валеологія (Вибрані лекції) / Г.Л. Апанасенко, Л.О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. **Ахвердова О.А.** К исследованию феномена «Культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования / О.А. Ахвердова, В.А. Магин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №9. – С. 5–7.
3. **Горащук В.П.** Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В.П. Горащук. – Луганск : Альма матер. 2003. – 388 с.
4. **Климова В.И.** Человек и его здоровье / В.И. Климова. – М. : Знание, 1985. – 192 с.
5. **Скумин В.А.** Культура здоровья – фундаментальная наука о человеке / В.А. Скумин. – Новочеркасск : ТЕРОС, 1995. – 132 с.
6. **Татарникова Д.Г.** Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. Перераб. и доп. / Д.Г. Татарникова. – СПб. : Петровский и К^о, 1997. – 416 с.
7. **Шапиро С.** СПИД: Региональная программа пропаганды здорового образа жизни «Культурная инициатива» (Учеб. программа для школ) / С. Шапиро. – Н. Новгород, 1994. – 48 с.

Горашук В.П.

Формування культури здоров'я спортсмена

Стаття присвячена новому напрямку в педагогіці - формуванню культури здоров'я особистості. Вперше пропонується структура і сутнісна характеристика культури здоров'я спортсмена і дається теоретичне обґрунтування цього феномену.

Ключові слова: культура здоров'я людини, культура здоров'я спортсмена, структурні блоки: програмно-змістовний, потребно-мотиваційний і діяльно-практичний.

Goraschuk V.P.

Formation of athlete's health culture

Article is devoted to a new direction in pedagogy – the formation of a culture of individual health: culture, physical culture and sport. For the first time, the structure and essential characteristic of the athlete's health culture are proposed and a theoretical justification for this phenomenon is given.

Key words: culture of human health, athlete's health culture, structural blocks: program-content, need-motivational and activity-practical.