

**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

УДК [(37.015.31:796) + (37.016:796)] (06)
ББК 74.005.5 я 43 + 75р3я43 + 74.267.5я43
А 43

Актуальные проблемы физического воспитания учащейся молодежи: теория и практика : сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием (г. Луганск, 5 апреля 2018 г.) / Под ред. проф. Т.Т. Ротерс. – Луганск, 2018. – 371 с.

Рецензенты

- Ляпин В.П.** – заведующий кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Владимира Даля», доктор биологических наук, профессор, Заслуженный работник образования Украины
- Турянская О.Ф.** – профессор кафедры педагогики ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор педагогических наук, профессор.
- Сероштан В.М.** – заведующий кафедрой физического воспитания ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки», кандидат педагогических наук, профессор.

В сборник материалов конференции вошли статьи, посвященные актуальным проблемам теории и методологии модернизации физического воспитания учащейся молодежи; развития физической культуры в общеобразовательных учреждениях Луганской Народной Республики; развития физической культуры в системе среднего профессионального образования; преподавания спортивно-педагогических дисциплин в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры; формирования культуры здоровья и здорового образа жизни детей и учащейся молодежи; применения инновационных и гуманитарных технологий инклюзивного образования в сфере физической культуры.

Предназначен для студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей и научных работников, которые занимаются проблемами физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры.

Рекомендовано к печати Научной комиссией
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко
(протокол № 13 от 19.06.2018)

© ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ
имени Тараса Шевченко», 2018

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

Бурлакова Т.Л., Максимова Н.В.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ И СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Здоровье – одна из важнейших ценностей человеческого общества. Сегодня здоровье нации – это показатель цивилизованности государства, а состояние здоровья населения, в свою очередь, как индикатор общественного развития, отражение социально-экономического развития страны. Многочисленные исследования и опыт ведущих в экономическом отношении стран показывают, что единственными реальными средствами профилактики болезней органов кровообращения и укрепления здоровья населения являются занятия физической культурой, адекватный двигательный режим в сочетании с рациональным питанием и здоровым образом жизни. В работах известных специалистов по физиологии физической культуры А.Н. Крестовникова, Н.В. Зимкина, В.С. Фарфеля, В.В. Васильевой, Я.А. Эголинского и других убедительно доказано, что в процессе физической тренировки в организме человека происходят прогрессивные структурные и функциональные изменения. Они охватывают все важнейшие системы, участвующие в жизнеобеспечении организма: мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, пищеварительную, выделительную и др.

Цель исследования: определить значимость здорового образа жизни в укреплении здоровья человека.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие задачи: 1. Определить роль двигательной активности в жизни человека. Последствия недостаточной двигательной активности. 2. Определить влияние оздоровительной физической культуры на

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА
сохранение здоровья и формирование основ здорового образа жизни человека.

Здоровый образ жизни – типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма. Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности человек, для которой характерно единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у человека как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни.

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, вся совокупность достижений общества в создании и рациональном использовании социальных средств, методов и условий направленного физического совершенствования человека [1, с. 85].

Физическое воспитание – педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучение двигательным действиям и формирования специальных знаний [1, с. 86].

Задачи, реализуемые на уроках физической культуры таковы:

- развивать познавательный интерес к процессам, происходящим в организме занимающихся при физической нагрузке;
- ориентировать учащихся на здоровьесбережение и здоровьесбережение;
- создавать ситуации успеха, стимулировать желание заниматься самостоятельно;
- воспитывать у учащихся положительные качества личности, нормы.

Двигательная активность – это вид деятельности, направленный на улучшение или сохранение физической формы и здоровья человека в целом. Может включать в себя:

– Повседневную деятельность. Например, ходьба, работа по дому или любая другая активная работа, которую вы можете сделать частью вашей двигательной активности.

– Активные виды отдыха и развлечений. Это могут быть танцы, активные игры с детьми, пешие и велосипедные прогулки

– Спорт. Примером могут быть занятия фитнесом, занятия в тренажерном зале, бассейн и вообще любые виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол и т.д. [2, с. 102].

Основные преимущества двигательной активности и здоровья человека: снижается риск преждевременной смерти человека; уменьшается вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний; помогает снизить высокое артериальное давление у лиц имеющих высокое давление; способствует избавлению от стресса и депрессий; помогает контролировать свой вес; благоприятно сказывается на поддержании здоровых костей, мышц и суставов; улучшает психическое состояние и благополучие.

Потребность в движении – одна из общебиологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и формировании человека на всех этапах его эволюционного развития. Развитие происходит в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Регулярная двигательная активность в жизни человека повышает физические показатели у людей, страдающих хроническими заболеваниями.

Однако полученные к настоящему времени данные не позволяют с уверенностью заявить о преимущественной эффективности физических упражнений какой-либо одной определенной (аэробной или силовой) направленности. Кроме того, не определена зависимость выявленных эффектов от интенсивности упражнений. Жизненная энергия, физическое, психологическое и социальное благополучие, которые дает нам двигательная активность, являются причиной, достаточной для того, чтобы начать заниматься физическими упражнениями [2, с. 110].

Двигательная активность в жизни человека позволяет снизить риск преждевременных заболеваний и увеличить продолжительность жизни. Исследования показали, что двигательная активность в жизни человека наряду с высоким уровнем кардиореспираторной подготовленности (способность более длительное время выполнять тест на тредмиле) являются основными факторами профилактики заболеваний сердца и общей смертности.

На основании ряда исследований влияния физических упражнений на людей, страдающих депрессией, можно сделать следующие выводы:

– физические упражнения – более эффективное антидепрессивное средство, чем релаксация и другие подобные методы;

– физические упражнения – такое же эффективное средство снижения депрессивного состояния, как и психотерапия;

– физические упражнения анаэробного характера (например, занятия силовой направленности, спринт) – такое же сильное антидепрессивное средство, как и упражнения аэробной направленности (ходьба, бег трусцой).

Исследованиями Н.Ф. Гордона установлено положительное влияние двигательной активности на лиц, страдающих синдромом хронического утомления (СХУ) – совокупности симптомов и явлений, среди которых преобладает стабильное необъяснимое утомление, длящееся более 30 дней.

Установлено, что скелетные мышцы, если их не тренировать, дряхлеют уже у 30-летнего человека. Таким образом, недостаточная двигательная активность является серьезной угрозой здоровью и долголетию человека. В результате длительного сидения и согнутого положения одни части тела и группы мышц напрягаются слишком сильно, а другие – в недостаточной степени. Это ведет к застойным явлениям и развитию заболеваний позвоночника, органов малого таза, легких, сердца и сосудов нижних конечностей. Мышцы, не имеющие достаточной физической нагрузки, плохо снабжаются кровью, постепенно атрофируются их структура и трофика. В предупреждении болезней и сохранении на долгие годы работоспособности большое значение имеют такое развитие двигательной активности, как ежедневные пешие прогулки. Благодаря последним снимается чрезмерное напряжение отдельных органов и систем. Улучшается

циркуляция крови и газообмен, интенсивнее происходят процессы обмена веществ [4, с. 89].

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Учение М.Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечнососудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат [3, с. 200].

Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12-16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880-3840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5,0-9,0 МДж (1200-1900 ккал); остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА дыхания и кровообращения, обменные процессы и т. д. (энергия основного обмена) [3, с. 90].

Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста. Так, например, величина МПК у здоровых мужчин снизилась примерно с 45,0 до 36,0 мл/кг. Таким образом, у большей части современного населения экономически развитых стран возникла реальная опасность развития гипокинезии. Синдром, или гипокинетическая болезнь, представляет собой комплекс функциональных и органических изменений и болезненных симптомов, развивающихся в результате рассогласования деятельности отдельных систем и организма в целом с внешней средой. В основе патогенеза этого состояния лежат нарушения энергетического и пластического обмена (прежде всего в мышечной системе). Механизм защитного действия интенсивных физических упражнений заложен в генетическом коде человеческого организма. Скелетные мышцы, в среднем составляющие 40 % массы тела (у мужчин), генетически запрограммированы природой на тяжелую физическую работу. «Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечнососудистой систем», – писал академик В.В. Парин (1969). Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают сильный поток нервных импульсов для поддержания оптимального тонуса ЦНС, облегчают движение венозной крови по сосудам к сердцу («мышечный насос»), создают необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата. Один из важнейших эффектов физической тренировки – упражнение частоты сердечных сокращений в покое

(брадикардия) как проявление экономизации сердечной деятельности и более низкой потребности миокарда в кислороде [3, с. 110].

Таким образом, с ростом уровня тренированности потребность миокарда в кислороде снижается как в состоянии покоя, так и при субмаксимальных нагрузках, что свидетельствует об экономизации сердечной деятельности. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Например, у хорошо тренированных бегунов среднего возраста максимально возможная ЧСС примерно на 10 уд/мин больше, чем у неподготовленных. Такие физические упражнения, как ходьба, бег (по 3 ч. в неделю), уже через 10-12 недель приводят к увеличению МПК на 10-15% [4, с. 120].

Таким образом, оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности.

Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека.

Во время занятий физической культурой реализуется последовательная целенаправленность оздоровительно-развивающих средств, включая:

а) в физическом становлении – образование верной осанки и телосложения, индивидуальная корректировка отклонений в физическом становлении, содействие индивидуальному физическому становлению, образование телосложения в соответствии с индивидуальным типом;

б) в физической подготовке – истребление отставания в становлении двигательных способностей, их оптимальное комплексное воспитание во связи с улучшением техники знаний и навыков, и постигаемых вилах спорта;

в) при отклонениях в состоянии здоровья – локальное влияние на больные органы и системы организма, направленное на совершенствование здешнего кровоснабжения и создание благоприятных условий; для их работы, коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья отдельных органов и систем организма за счет средств двигательной активности, целеустремленное комплексное влияние на имеющиеся отклонения в органах и системах организма, их индивидуальная корректировка [5, с. 12].

Важнейшая, уникальная особенность учебного предмета «Физическая культура» состоит не в процедурах двигательного натаскивания, а в имеющемся у него потенциале для формирования особенных компетенций, специальных знаний, практико-методических умений, способов познания собственного организма и целесообразного воздействия на его функции. Всё это может быть реализовано только в процессе полноценного преподавания данного учебного предмета в качестве общеобразовательной дисциплины.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что под влиянием физических упражнений совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье. А знание особенностей влияния на организм человека различных видов мышечной деятельности позволяет правильно строить тренировочные программы для улучшения здоровья людей в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности. Для обеспечения разностороннего влияния на организм занимающихся, исключения монотонности занятий в течение многолетних тренировок целесообразно временное переключение с одного вида упражнений на другие или же их различные сочетания.

Двигательная активность человека, физические упражнения, навыки гигиены и здорового образа жизни являются незаменимым средством профилактики заболеваний, укрепления здоровья и развития личности.

Физическая культура, в единстве с нормами здорового образа жизни, обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья человека. Способствуя физическому развитию, расширению физических возможностей, физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека.

Способ достижения гармонии человека – систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность учебной деятельности. Важнейшей задачей физической культуры является целенаправленное управление этим процессом с помощью специальных оздоровительных программ, комплексов физических упражнений, обладающих избирательной направленностью для людей разного возраста и состояния здоровья.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни.

Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение двигательной активности в жизнедеятельности людей играет значимую роль.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Белов В.И. Энциклопедия здоровья / В.И. Белов. – М., 1993. – 412 с.

2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М., 1990. – 510 с.

3. Булич Э.Г. Здоровье человека / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – К.: Олимп. л-ра, 2003. – 424 с.

4. Гордон Н.Ф. Хроническое утомление и двигательная активность / Н.Ф. Гордон. – К.: Олимп. л-ра, 1999 – 128 с.

5. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: автореф. дис. канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02 / Е.А. Захарина. – К., 2007. – 22 с.

Аннотация. В статье «Роль физической культуры в формировании и сохранении здоровья человека» определяется значимость здорового образа жизни в укреплении здоровья человека. Авторами рассматривается вопрос о роли физической культуры в формировании и сохранении здоровья человека. Определена роль двигательной активности в жизни человека. А также определено влияние оздоровительной физической культуры на сохранение здоровья и формирование основ здорового образа жизни человека.

Ключевые слова: формирование, сохранение, здоровье человека, двигательная активность, здоровый образ жизни.

Annotation. The article "The role of physical culture in the formation and preservation of human health" determines the importance of a healthy lifestyle in strengthening human health. The authors consider the question of the role of physical culture in the formation and preservation of human health. The role of motor activity in human life has been determined. And also the influence of improving physical culture on the preservation of

health and the formation of the foundations of a healthy lifestyle of a person is determined.

Keywords: formation, preservation, human health, motor activity, healthy lifestyle.

Завадич В.Н.

СУЩНОСТЬ И СТРУКТУРА ПОНЯТИЯ

«КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ»

Общая культура личности и ее формирование выступает, 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.

Интерес к проблеме здоровья личности существенно возрос. Культура, как универсальное явление, пронизывает все сферы общественной жизни и виды человеческой деятельности.

В специальной литературе, пока нет единого подхода в трактовке самого понятия «культура здоровья», ее структурных компонентов и содержания. Цель работы состоит в том, чтобы дать теоретическое обоснование понятию «культура здоровья», определить структурные элементы и сущностную характеристику этого явления.

Понятие «культура» чрезвычайно многогранно, на протяжении многих столетий создавались различные теоретические концепции сущности культуры. Термин «культура» впервые использовал Цицерон с целью определения качества умственного развития и духовности личности.

В римской античности термин культура имел другое значение – воспитатель, наставник. Это свидетельствует о его наполненности